

Auf Skitour

Rund um vier Bergsteigerdörfer



THEMA (Over-)Tourismus
SICHERHEIT Die fünf Lawinenprobleme
TRENTINO In den Piccole Dolomiti
MOBILITÄT Skitouren mit „Öffis“
MENSCHEN Kletterprofi Edu Marín



MIT UNS IN DIE BERGE DER WELT



Neue Touren in Deutschlands Mittelgebirgen

Infos unter www.davsc.de/dahoam

30 Euro Rabatt für DAV Mitglieder

Geld-Zurück-Garantie bei abgesagten Touren

Klimafreundliche Anreise

Tourenausswahl unter www.davsc.de/bahn

100 % Kompensation aller Flüge

Infos unter www.davsc.de/Klima

Bewährtes Outdoor Hygiene Konzept

Infos unter www.davsc.de/Leitfaden

Sektionsreiseservice

Angebote unter www.davsc.de/Sektion

TOUR DES MONATS JANUAR: SCHNEESCHUH IM BAYERISCHEN WALD – IM BANN VON ACHT TAUSERNDERN

- Genuss-Schneeschuhwandern, Bayerischer Wald
- Im Banne von „8 Tausendern“ in der sagenumwobenen Welt des Osserriesen
- Ursprüngliche Natur erfahren – Ruhe genießen
- Gemütliches Hotel in Lam zu Fuße des großen Arbers

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

Wir empfehlen:
Klimafreundliche
ANREISE

4 Tage
ab 395,-

Geprüfter Bergwanderführer • 3 × Pension* oder 3 × Hotel im DZ • 3 × Halbpension
• Zutritt zur Sauna • Leihusrüstung: Schneeschuhe, Stöcke, LVS-Gerät, Schaufel, Sonde • Versicherungen*

4 Tage | 6 – 12 Teilnehmer

Termine: 21.01. | 04.02. | 11.02. | 18.02.2021

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

EZZ ab € 30,-

www.davsc.de/SWHBAW

MITTELGEBIRGE | ALPEN | ATLAS | KILI | HIMALAYA | ANDEN u.v.m.



JETZT ANFORDERN UNTER:
www.davsc.de/katalog-anfordern

DAV Summit Club GmbH
Bergsteigerschule des
Deutschen Alpenvereins

Am Perlacher Forst 186
81545 München
Telefon +49 89 64240-0
www.davsc.de



Summit Reisebüro
In der Globetrotter-Filiale München
Isartorplatz 8-10
80331 München

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 11:00 – 18:00 Uhr
Samstag 11:00 – 15:00 Uhr
Telefon: +49 89 23 23 97 34
info@summit-reisebuero.de

* Versicherungen beinhalten Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

Ein besonderer Winter

„Wie kommen wir durch den Corona-Winter?“ stellte meine Kollegin Christine Frühholz im Editorial der letzten Panorama-Ausgabe Mitte November die Frage. Zwei Monate später ist sie immer noch offen. Weil die Pandemie unvermindert anhält mit hohen Zahlen. Weil die Weihnachtszeit anders ablief als gewohnt und erhofft. Weil Wintersport nur eingeschränkt ausgeübt werden konnte und kann. Weil auch im neuen Jahr, in dieser schwierigen Situation, soviel Disziplin, Geduld und Ausdauer gefragt sind.

Wer auf Ski, auf Schneeschuhen oder winterwandernd draußen unterwegs ist, weiß, was es mit Ausdauer auf sich hat: Damit eine Tour gelingt und Freude macht, braucht es eine gute Portion davon. Dazu sind gerade in diesem Winter ein rücksichtsvoller Umgang untereinander und mit der Natur und ein kompe-

Foto: Stefan Herbig



tes Risikoverhalten angesichts winterlicher Gefahren angesagt. Genau auf diese Punkte zielt die im Dezember aufgesetzte DAV-Kampagne „Natürlich Winter“ ab. Deren Kern, das F.U.N.-Prinzip – das Akronym steht für **F**reundlich, **U**msichtig, **N**aturverträglich –, greift Andi Dicks Beitrag „**(Over-)Tourismus**“ auf, der im Rückblick auf das abgelaufene Jahr mit teilweise übervollen bayerischen Bergen die Frage nach der Zukunft des Alpentourismus stellt.

Einen zukunftsweisenden Skitouren-„Zugang“, nämlich mit ausschließlicher Anreise per Bahn und Bus, stellt das Feature „**Reise statt Ausflug**“ vor – diese vorbildliche Mobilität mit den Öffis empfiehlt sich auch für die Titelgeschichte „**Oasen abseits des Rummels**“, zu vier Bergsteigerdörfern mit ihren Skitouren-Optionen. In den Beiträgen „**Die fünf Lawinenprobleme**“ und „**Sondieren und Ausgraben**“ nach einem Lawinenunfall geht es ans Eingemachte, während „**Stark und munter**“ darauf abzielt, neben den physischen auch unsere psychischen Ressourcen zu stärken.

Trainieren wir unsere Ausdauer, seien wir stark, verhalten wir uns freundlich, umsichtig und naturverträglich. Achten wir genau darauf, was wir in den nächsten Wochen und Monaten tun und nicht tun – und wie. Und hinterfragen wir uns selbst dabei: Es braucht nicht immer alles und überall. Weniger ist mehr (siehe auch S. 8/9). Dann werden wir auch besser durch diesen Corona-Winter kommen. Das wünscht sich und Ihnen

Ihr



Georg Hohenester
Redaktion DAV Panorama



bioniedry
get your sportswear ready

Macht wasserdicht und
erhält die Atmungsaktivität



Erhältlich bei





BERGSTEIGER
DÖRFER



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

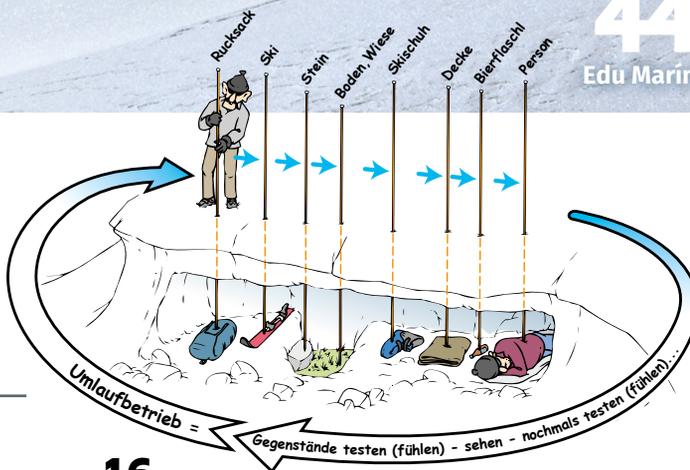


16

44

Edu Marín

Titelthema: Bergsteigerdörfer im Winter – vier Orte mit guten Tourenmöglichkeiten



Bergsteigerdörfer – Oasen abseits des Rummels

Marokko – Klettern im westlichen Antiatlant

(Over-)Tourismus – Wir sind viele! Probleme, Ideen, Lösungen

Menschen – Kletterprofi Edu Marín: Sport ist keine Pose

Wie funktioniert das? – Wärmebekleidung: Daune oder Kunstfaser?

So geht das! – Lawinenrettung (2): Sondieren und Ausgraben von Verschütteten

16

24

36

44

48

50

Sicherheitsforschung – Die fünf Lawinenprobleme

Fitness & Gesundheit – Winterfit: Aktiv sein für Körper und Psyche

Knotenpunkt – Schlau im Schnee, Essen für Bergsteiger, Skifahren auf Gras und mehr

Skitouren mit Bahn und Bus – Reise statt Ausflug

Trentino – Piccole Dolomiti: Vom Rechner in die Berge

52

56

59

68

84



Skitouren mit ÖPNV **68**



Trentino **84**

Standards

| | |
|----------------------------------|----|
| Editorial: Ein besonderer Winter | 3 |
| Augenblicke | 6 |
| Berg & Tal | 8 |
| Bergsport heute | 26 |
| Leserpost | 67 |
| Promotion: Reisenews | 73 |
| Promotion: Produktnews | 77 |
| Outdoorworld | 78 |
| Alpenverein aktuell | 90 |
| Vorschau und Impressum | 98 |



Titelbild: **Stefan Herbke**. Skitour bei Johnsbach im Gesäuse (Steiermark), Anstieg auf die Gsuchmauer

%

LETZTE CHANCE



DIRECT ALPINE
Kameny
Strickmütze
„DAV-Edition“
Artikel-Nr: 421947
~~19,95 €~~
Mitglieder
17,95 €



DAV Wanderrucksack
Kinder
„Made by DEUTER“
Artikel-Nr: 430194
~~29,95 €~~
Mitglieder
24,95 €



DAV Tourenrucksack alpin
„Made by DEUTER“
Artikel-Nr: 430197
~~134,95 €~~
Mitglieder
119,95 €



DAV Wanderrucksack Damen
„Made by DEUTER“
Artikel-Nr: 430195
~~79,99 €~~
Mitglieder
69,99 €

Sterbendes Eis

Mächtig, weit und doch so fragil: das „ewige“ Eis der Arktis. Ein Jahr lang driftete der deutsche Forschungseisbrecher „Polarstern“ durch das Nordpolarmeer, letzten Oktober erreichte er wieder Bremerhaven. Die Mission: Mit den gesammelten Daten und Proben von Eis, Schnee, Ozean und Atmosphäre den Einfluss der Arktis auf das globale Klima besser verstehen. Die bittere Erkenntnis des Expeditionsleiters: „Wir haben gesehen, wie das Eis der Arktis stirbt.“ Bis 2050 soll der Nordpol in

zahlreichen Sommern eisfrei sein. Mit drastischen Folgen für das außergewöhnliche Ökosystem Arktis – und darüber hinaus. *red*



Michael Gutsche war zwei Monate als Fotograf und Kommunikations-Manager Mitglied der bislang weltweit größten Arktisexpedition „MOSAiC“.



Mehr „weniger“!

Nicht nur mit Blick auf die Klimakatastrophe ist klar, dass wir unseren Raubbau an der Zukunft beenden müssen. Dazu heißt es Verzicht zu „üben“, Schritt für Schritt – nicht plötzlich von 100 auf 0. Dabei können wir auch lernen, dass Verzicht eine Chance auf Gewinn sein kann.

1 Verzicht befohlen?

Und plötzlich gab es kein „Geht nicht“ mehr. Wegen Corona, eines zwar ernst, aber kurzfristigeren Phänomens als die Klimakrise, wurde die Wirtschaft im Frühling 2020 schlagartig runtergefahren, war Verzicht auf Reisen, Besuche, Kontakte befohlen – diesen Winter lief es ähnlich. Wie weh

Dabei geht an einer Konversion zum „Weniger“ (an Konsum, Emission, Ressourcenverbrauch) kein guter Weg vorbei.

2 Verzicht ist nötig!

Bergsteiger, die lange (über)leben wollen, fragen nicht „Wie hätt' ich's denn gern?“ sondern „Was kann ich tun mit dem, was

Verzicht auf empfindliche Naturbereiche ist für faire Bergfreunde selbstverständlich und sichert eine verbotsfreie Zukunft – diesen Impuls könnte man doch ins Leben mitnehmen.



Foto: DAV/Daniel Hug

Wie könnten wir es Verzicht nennen, wenn wir aufhören würden, die Lebensgrundlagen unserer Kinder zu rauben? So ließe sich die Position des Ökonomieprofessors Nico Paech zuspitzen, die in seinem Buchtitel „All you need is less“ formuliert ist. Er redet lieber von der notwendigen „Reduktion“ statt von „Verzicht“, weil dieses Wort Panik- und Verweigerungsreaktionen auslöst. Wir könnten aber auch versuchen, Verzicht positiv zu deuten, als Gewinn: für uns, für andere, für die Welt. Eine Annäherung in sieben Schritten.

das tat, zeigten die überschießenden Gegenreaktionen im Sommer nach Lockerung des Lockdowns: Massenandrang in den Bergen, Konjunktur-Ankurbelungs-Programme. Die Forderung nach Kaufprämien für Verbrenner-Autos hat belegt, dass die Politik die weniger greifbar erscheinende Bedrohung Klimakatastrophe lieber verdrängt, statt ernst zu nehmende Gegenmaßnahmen zu verordnen. Allenfalls „Nudging“, mehr oder weniger sanfte Lenkungsmaßnahmen (Felsbrocken am Straßenrand gegen Wildparker) werden angewendet.

ist?“. Sie sind es gewohnt, auf ihre Ziele zu verzichten, wenn die Natur Nein sagt mit Blitz, Donner und Steinschlag – durch diesen Verzicht schützen sie ihr Leben und wahren die Chance auf einen zweiten Versuch. Und durch Einhaltung von Naturschutzregeln sichern sie die verbotsfreie Zukunft ihres Sports in funktionierenden Ökosystemen. Analog gelingt jede menschliche Gemeinschaft nur über Triebverzicht und die Eingrenzung der persönlichen Freiheit, wo sie mit der persönlichen Freiheit der anderen kollidiert.

Bergsteiger wissen auch, dass sie wieder runter müssen von ihren Höhepunkten – genau wie unsere Gesellschaft runter muss von ihrem vielfach übermäßigen Verbrauch des Ressourcen-Kapitals. Für unsere Bergtour in eine lebenswerte Zukunft der Menschheit fordert alle wissenschaftliche Evidenz ein Null-Emissions-Ziel möglichst früh in diesem Jahrhundert. Das geht nicht ohne Umdenken, nicht ohne Verzicht – und der ist nichts Schlechtes, sondern unsere Überlebens-Versicherung.

3 Verzicht tut weh?

Das Dumme ist: Schon der Gedanke, auf etwas verzichten zu müssen, macht uns Angst. Psychologische Studien belegen: Auch nur eine Kleinigkeit herzugeben, senkt das persönliche Glücksempfinden stärker, als es ein doppelt so hoher Gewinn heben könnte. Nehmen macht seliger als Geben.

Andererseits kann uns gerade Verzicht erst Freiheit geben. Freiheit von überflüssigem Ballast, Wandern mit leichtem Gepäck. Freiheit von äußeren Zwängen zum Funktionieren und Performen, zum Posen und Posten, zu Konsum und Karriere. Wer auf etwas Gehalt verzichten kann, muss weniger arbeiten, hat mehr Freizeit – und kann preisgünstig und klimaschonend mit dem Rad zu einem längeren Bergaufenthalt fahren.

4 Verzicht tut gut!

Verzicht kann sich lohnen. Allein schon finanziell: Im Corona-Lockdown ging weniger Geld für Urlaub und Kultur drauf (ja, man hätte es sich gerne gegönnt ...). Wer ein sparsames Auto kauft, spart sofort Treibstoffkosten. Und die Warmwasser-Solaranlage auf dem Dach amortisiert sich innerhalb weniger Jahre.

Aber Verzicht lohnt sich auch emotional. Zum einen darf man stolz darauf sein, wenn man zugunsten eines höheren Gutes die persönlichen Ansprüche beschränkt – ob

es die lebenserhaltende Umkehr vor dem Lawinengang ist, der wohnortnahe Waldspaziergang statt Overtourismus-Chaos oder das Bewusstsein, den ökologischen Fußabdruck schlank zu halten. Und man darf sich auch auf die Schulter klopfen, wenn man sich selbst im Griff hat: Die Zigarette brauch ich nicht.

5 Verzicht hat Stil

Im legendären Mauerhakenstreit schrieb Paul Preuss um 1913, dass „ohne radikale Maßregeln auch nicht der mittelmäßigste Fortschritt zu erreichen sei“. „Style matters“ ist das Schlagwort der englischen Bergsteiger, und Verzicht auf Erleichterungen aller Art der Königsweg. Ob Paul Preuss oder Reinhold Messner mit dem Everest-Alleingang ohne Flaschensauerstoff: Inspirierende Marksteine im Alpinismus beruhen oft auf dem „Weniger“. Das kann jeder selbst im Kleinen mitmachen: ohne Seilbahn, ohne Motorunterstützung beim Radeln, ohne Hakenhilfe beim Klettern, ohne GPS und Navi, die das Selberdenken verlernen lassen – „Bergsport aus eigener Kraft“ ist auch im Grundsatzprogramm Bergsport des DAV das Idealbild. Qualität zählt, nicht Quantität. Und was uns die Berge lehren, können wir in den Alltag mitnehmen.

6 Verzicht ist lernbar

„Verzicht üben“ sagt der Volksmund – und weist damit darauf hin, dass man nicht von 100 auf 0 gehen muss. Verzicht kann mit kleinen Schritten beginnen, wie jeder noch so lange Weg. Mal hier was weglassen, mal dort eine Alternative wählen. Mal den Bus nehmen, mal Frankenjura statt Südf frankreich, die alte Jacke noch mal reparieren. Wer nach einem langen Tag aus dem Bergbach trinkt, braucht keinen Champagner. Verzicht auf Verzichtbares heißt Anspruchslosigkeit, sagt der Psychotherapeut Dr. Michael Depner: „Der Anspruchslose kann

genießen, ohne dass er etwas verliert. Der Asket kann auf Genuss verzichten, ohne dass er etwas gewinnt.“ Es geht also nicht um Askese, Verzicht um des Verzichts willen. Sondern darum, uns souverän auf das zu beschränken, was wir wirklich brauchen – nicht, was uns die Werbung als unverzichtbar verkaufen will. Wenn wir lächelnd „Nein danke!“ sagen, können wir das, was unserem Leben echten Sinn gibt, bewusst genießen. Denn „der Überfluss macht die kleinen Freuden des Alltags unbedeutend“, wie Katharine Bernecker von der Uni Zürich anmerkt.

7 Verzicht goes global

Nein: Unser persönlicher Verzicht allein kann die Welt nicht retten. Und auch falls die USA unter neuer Führung wieder dem Pariser Klima-Abkommen beitreten: Die Vereinbarungen müssen erst noch vom Papier in die Wirklichkeit geholt werden, und zwar dringend. Aber mit Verweis auf die globale Verantwortung unsere persönliche Prasserei fortzuführen, wäre eine zu billige

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

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



Ausrede. Die Politik muss liefern, das ist die eine Seite, die wir durch Wahlentscheidungen, Demonstrationen und Initiativen beeinflussen können. Aber ohne den persönlichen Beitrag jedes und jeder Einzelnen geht es eben auch nicht. Wenn dazu Verzicht nötig ist, dürfen wir stolz darauf sein, ihn (uns) zu leisten. *ad*

Befristete Einigung am Holzberg

GERETTET FÜR NATUR UND SPORT

Der Holzberg im sächsischen Landschaftsschutzgebiet Hohburger Berge ist etwas Besonderes: Im stillgelegten Steinbruch wird seit Jahrzehnten geklettert – und parallel dazu hat sich ein Naturraum mit vielen streng geschützten Pflanzen- und Tierarten entwickelt. Deutlicher lässt sich kaum zeigen, dass Klettern und Naturschutz kein Widerspruch sind. Bedrohung für die Natur kam aber von anderer Seite: Ein Transport- und Bauunternehmen hat 2017 den Steinbruch gekauft und will ihn verfüllen. Der DAV-Landesverband Sachsen und die Sektion Leipzig machten sich in vielen Verhandlungen stark für Natur und Sport – und hatten Erfolg, zumindest vorläufig: Mitglieder von DAV und IG Klettern dürfen bis April 2022 im Holzberg klettern, dann läuft die



Foto: Olaf Rieck

Nutzungsvereinbarung aus und muss neu verhandelt werden. Als größtes und bedeutendstes Klettergebiet Nordsachsens trägt der Holzberg damit auch dazu bei, dass andere Gebiete nicht überlastet werden.

red

JDAV-Jugendbildungsstätte klimaneutral

Die Jubi geht voraus – auf null

Seit Dezember ist die Jugendbildungsstätte der JDAV in Bad Hindelang als 100 % klimaneutral zertifiziert. Damit geht sie im Alpenverein voraus. Der Bundesverband hatte Ende 2019 entschiedene Klimaschutzmaßnahmen beschlossen; die Realisierung wurde durch Corona erschwert, doch erste wichtige Schritte sind inzwischen eingeleitet. Die „Jubi“ hat für sich



Essen vom Buffet der „Jubi“ schmeckt – und macht kein schlechtes Gewissen.

einen schönen Gipfel erreicht. Schon seit Jahren werden die Emissionen im Betrieb konsequent reduziert: Pelletheizung, Solarthermie, Ökostrom, smarte LED-Beleuchtung, Wärmerückgewinnung, Sanierung und Dämmung nach ENEC-Standard. Eine freiwillige Bilanzierung der Lebensmittel, die fast 50 % der Gesamtemissionen ausmachten, führte zu Optimierungen wie ve-

getarischem Frühstück oder regionalen Lebensmitteln. Und auch für die Mobilität wird ständig nach Verbesserungsoptionen gesucht.

Der verbleibende Rest, der natürlich weiter reduziert werden soll, wird von nun an kompensiert: über internationale Projekte nach Goldstandard und durch den Klimafonds Allgäu, der regionale Nachhaltigkeitsprojekte fördert. Die zugrunde liegende Bilanzierung führte das Energie- und Umweltzentrum Allgäu durch; sie zeigt auch, wo für die nächsten Jahre die größten Verbesserungspotenziale liegen. Denn als Gründungsmitglied des „Bündnis Klimaneutrales Allgäu 2030“ sieht die Jubi die jetzige Zertifizierung nur als einen Zwischenschritt; im Sinne der JDAV-Nachhaltigkeitsposition haben nachhaltiges Handeln und eine weitere Minderung der Emissionen Priorität. Als Jugendbildungsstätte kann sie die 17 Nachhaltigkeits-Ziele der Vereinten Nationen vermitteln – und sicher auch für den ganzen DAV Vorbild sein.

ig/red

jubi-hindelang.de



KLIMA NEUTRAL

Foto: Simon Toplak

geschüttelt & gerührt



STINKERBUDE

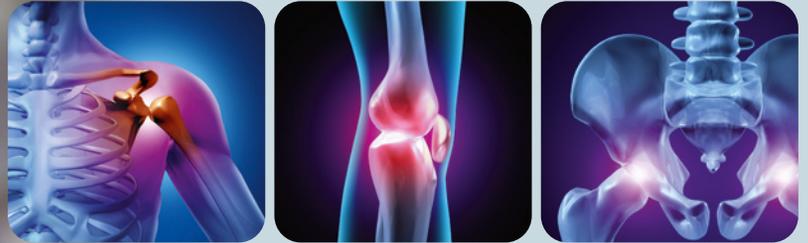


KINDERSTUBE

Fotos: Irmgard Braun, Wikimedia /Julia Narr



Was tun, wenn Arthrose zur Last wird?



Auf dieses Arzneimittel vertrauen zahlreiche Betroffene

25 Millionen Deutsche leiden tagtäglich unter Gelenkschmerzen. Die Ursache ist meist Gelenkverschleiß (Arthrose). Insbesondere Menschen in fortgeschrittenem Alter sind betroffen. Die gute Nachricht: Mit speziellen Arzneitropfen kann Arthrose wirksam bekämpft werden (Rubaxx Arthro, Apotheke).

Arthrose trifft nahezu jeden. Denn es handelt sich um eine Verschleißerkrankung der Gelenke, die mit zunehmendem Alter immer weiter fortschreitet. Durch die jahrelange Belastung baut sich die schützende Knorpelschicht zwischen den Knochen mehr und mehr ab. Ist irgendwann nicht mehr ausreichend Knorpel übrig, beginnen die Knochen aufeinander zu reiben und Schmerzen entstehen. Zusätzlich sammelt sich Knorpelabrieb, der zu Entzündungen und noch mehr Schmerzen führen kann.

Das kann bei Gelenkverschleiß helfen

Um diese quälenden Beschwerden in den Griff zu bekommen, haben Forscher verschiedene Arzneistoffe ausgiebig getestet.

Einer stach dabei besonders heraus: Viscum album (enthalten in Rubaxx Arthro, Apotheke). Dieser Wirkstoff hat sich speziell bei Arthrose bewährt: Er wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern ist auch entzündungshemmend – und setzt damit an den beiden Hauptproblemen der Arthrosegeplagten an. Was unsere Experten zusätzlich begeistert: Viscum album kann bestimmte Körperzellen stoppen, die knorpel-schädigende Stoffe produzieren.

Wirksamkeit und Verträglichkeit – die Kombination macht's

Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe: Anders als viele herkömmliche

Schmerzmittel haben die Arzneitropfen keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Rubaxx Arthro ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich. **Unsere Experten raten daher:** Gehen Sie bereits bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß aktiv dagegen vor, bevor die Schmerzen Ihren Alltag bestimmen.



„Mit diesem Mittel laufe ich fast schmerzfrei. Ich kann es bestens weiterempfehlen.“
(Rita S.)

Die neue Erfolgsformel: Tropfen und Gel

Zahlreiche Betroffene haben jetzt eine Erfolgsformel für sich entdeckt: Sie kombinieren die Arzneitropfen Rubaxx Arthro, die von innen wirken, mit dem **neuen Rubaxx Schmerzgel** für die gezielte Behandlung rheumatischer Schmerzen von außen.



Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)



Rubaxx Schmerzgel
(PZN 16758756)



www.rubaxx.de

Abbildungen Betroffenen nachempfunden. Name geändert

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album D. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Wie wär's?

Die normale Route: Der Schulteranstieg (KS B) ist einer von zwei Klettersteigen, die vom per Seilbahn erreichbaren Gletscher zum Gipfel führen. Begeht man vorher die zwei Klettersteige „Anna“ und „Johann“, ergibt sich die „Dachstein Super Ferrata“ (1200 Klettermeter, 7 Std., D/E), eine der schwersten aber auch schönsten Klettersteigtouren der Alpen. Ihre Beliebtheit kann allerdings zu Wartezeiten führen. – **Der Randkluft Klettersteig (KS B) ist der zweite Normalweg am Dachstein und gilt, 1843 eingerichtet, als ältester Klettersteig der Welt.**

– **Die schöne Route:** Der Steinerweg (850 Hm, V+, IV+ obl., 29 SL, 6-8 Std.) ist die große historische Alpin-Kletterroute am Dachstein, 1909 von den „Steinerbuam“ in knapp fünf Stunden erstbegangen. Sie folgt der logischen Linie durch die steile Südwand, mit luftiger Querung auf dem Salzburger- oder Steinerband. Die Schlüsselstelle kommt weit oben, Orientierung nicht einfach, steiles Einstiegseisfeld. – **Die Dachsteinregion ist bekannt für ihren Salzreichtum. Vermutlich stießen die ersten Siedler schon um 2500 v. Chr. auf Salzfunde.** – **Die berühmte Route:** Die alpine Kletterroute „Zehn nach Fünf“ (850 Hm, VII+, VII- obl., 30 SL, 8-10 Std., K. Hoi, H. und G. Stelzig, 1984) durch die Südwand wurde 2005 saniert. Im Buch „Longlines“ wird sie gerühmt als „gut gesicherte Alpinroute, die sicherlich zu den besten im Alpenraum zählt“. Der Name bezieht sich auf die letzte Talfahrt der Seilbahn. – **2010 ließ der chinesische Künstler Ai Weiwei einen vier Tonnen schweren Felsbrocken aus Sichuan auf die Spitze des Dachsteins transportieren, um an die Erdbeben-Toten in der Provinz zu erinnern.**

Daten und Fakten

Höhe: 2995 m
Prominenz: 2136 m ↓ Eben im Pongau
Dominanz: 47,7 km → Großer Hafner
Erstbesteigung: 1834, Peter Karl Thurwieser mit Adam und Peter Gappmayr
Normalweg: Randkluft Klettersteig
Talort: Ramsau am Dachstein
Hütten: Simonyhütte (2203 m), Dachstein-Südwandhütte (1910 m), Seethalerhütte (2740 m), Adamekhütte (2196 m)

Charaktercheck



Das Kletter(stieg)revier

Der Dachstein ist der höchste Gipfel Oberösterreichs und der Steiermark. Zwei Seilbahnen führen hinauf, auf dem Schladminger Gletscher, östlich des Gipfels, gibt es Langlaufloipen und Skilifte. Etliche Klettersteige und viele anspruchsvolle Kletterrouten durchziehen seine Wände aus dem raugriffigen Dachsteinkalk – berühmt ist die 800 Meter hohe, weitgehend senkrechte Südwand. nr

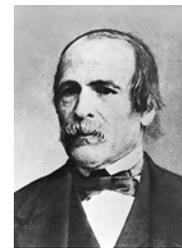


Foto: DAV-Archiv

Der Mensch am Berg

Der Geograf und Alpenforscher **Dr. Friedrich Simony (1813-1896)** ist für die Erschließung des Dachsteingebietes bekannt. 1842 stand er auf dem Gipfel, 1843 ließ er das „Hotel Simony“ nahe der heutigen Simonyhütte errichten. 1847 gelang ihm die erste Winterbesteigung.

„In Gottsnam, gemma's an!“, soll **Franz Steiner (1884-1965)** vor der Erstdurchsteigung der Dachstein-Südwand gesagt haben – 1909, gemeinsam mit seinem Bruder Georg.

alpenverein.de/buecherberg -> auslese

Das Logbuch

Über ein Jahr lang driftete die „Polarstern“ eingefroren durch die Arktis und sammelte Erkenntnisse, auch zur Klimakatastrophe. Markus Rex schreibt als Leiter der MOSAiC-Expedition quasi deren Logbuch. Tag für Tag schildert er seine Erlebnisse, den Alltag auf der „Polarstern“ und dem Eis, die Höhen und Tiefen der Reise, die Entwicklungen des Klimawandels – sachlich und doch immer wieder mit Einblicken in seine Gefühlswelt. Denn auch nach über zwanzig Jahren Erfahrungen in der Arktis tut jeder Abschied weh:

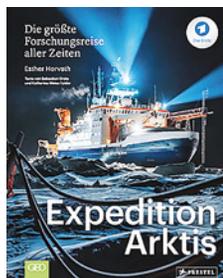
Beim nächsten Mal könnte noch weniger von ihr übrig sein. fs



Markus Rex: **Eingefroren am Nordpol**, C. Bertelsmann Verlag 2020, 320 Seiten, € 28,-

Der Bildband

„Wir konnten nur sehen, was im Scheinwerferlicht des Schiffes lag oder im Lichtkegel unserer Stirnlampen“ – keine gute Voraussetzung zum Fotografieren, zumal wenn in der Kälte Akkus und Kamera schlappmachen und Handschuhe und Schneeschutzbrille die Arbeit erschweren. Dennoch ist es der Fotografin Esther Horvath hervorragend gelungen, die Forschungsfahrt der „Polarstern“ eindringlich zu dokumentieren. Diskret, aber deutlich zeigt sie, wie klein wir Menschen auf der Welt sind und wie groß die Schäden, die wir anrichten können. fs



Esther Horvath, Sebastian Grote, Katharina Weiss-Tuider: **Expedition Arktis**, Prestel Verlag 2020, 288 Seiten, € 50,-

Der Mutmacher

„Es ist die Pflicht des Chronisten, sich einzumischen und zu berichten“, schreibt Arved Fuchs, weltbekannter Polarfahrer, über seine Erkenntnis „Das Eis schmilzt“. Die wissenschaftlichen Fakten hat er in natura nachvollziehen können; in Erzählungen und faszinierenden bis erschreckenden Bildern von seinen Fahrten stellt er sie dar. Bleibt aber nicht bei der Klage, sondern zeigt an vielen Beispielen, von der Pfalz bis Island, was Menschen tun, um die Klimakatastrophe noch abzuwenden. Ein Buch, das aufrütteln will – und Tipps für besseres Handeln gibt. ad



Arved Fuchs: **Das Eis schmilzt**, Delius Klasing Verlag 2020, 252 Seiten, € 19,90

SPENDE BLUT 
BEIM ROTEN KREUZ

Alles im Blick: Die Blutspende-App.

Wann kann ich wieder spenden? Wann ist der nächste Termin und wo findet er statt? Welche Erfahrungen haben andere Spender gemacht? Der digitale Spenderservice beantwortet Ihre Fragen – schnell und bequem. Installieren Sie die kostenlose App (erhältlich für Android und iOS) oder melden Sie sich an unter spenderservice.net. Sie brauchen dazu Ihre Spendernummer.

JETZT BEI  

spenderservice.net

WENDEPUNKTE Gerlinde Kaltenbrunner auf dem K2 (2011)

Getrennte Wertung, große Botschaft

Alle 14 Achttausender ohne Flaschensauerstoff – das machte Gerlinde Kaltenbrunner nicht, um „die erste Frau“ zu sein, sondern für sich.

Als im August 2011 vier Menschen, ihnen voraus Gerlinde Kaltenbrunner, den höchsten Punkt des K2 erreichten, war das Sammeln von Achttausendern nichts Neues mehr. Reinhold Messner hatte 1986 als Erster alle 14 bestiegen. Drei von diesen vieren am K2 waren nun Nr. 25, 26 und 27. Und das soll wichtig sein, weil Kaltenbrunner als dritte Frau alle 14 zusammenhatte und als erste Frau ohne Flaschensauerstoff? Die zwei ihrer K2-Gefährten, die nun ebenfalls alle 14 komplettierten, hatten dies auch ohne Flaschensauerstoff geschafft – waren aber Männer. Warum war es eine Nachricht, wenn einer Frau gelang, was Männer sowieso können? Mit Kaltenbrunner entstand ein Bewusstsein dafür, dass das nicht länger der Maßstab sein konnte.

Als Kind hatte sie sich geweigert, bei Skirennen gegen ihre Freundinnen anzutreten, weil sie Konkurrenzdenken hasste und Gemeinschaft liebte. Und tatsächlich war die zierliche Krankenschwester aus Oberösterreich eine Teamplayerin, die für die anderen so ausdauernd die Spur trat, dass man sie Cinderella Caterpillar nannte. Stets widerstand sie der Versuchung, sich als „Hurra, eine Frau am Berg!“ zu inszenieren, sondern blieb einfach sie selbst, charmant, bescheiden, humorvoll. Der K2 als ihr letzter Achttausender ist der mit



„Ganz bei mir“ war Gerlinde Kaltenbrunner, nicht in Konkurrenz zu irgendjemandem.

Abstand schwierigste und gefährlichste. Ihr damaliger Ehemann Ralf Dujmovits, erster Deutscher auf allen 14, kehrte wegen Lawinengefahr um, sie entschied sich fürs Weitergehen. Es war der Bergtag ihres Lebens, wie so oft spürte sie voraus, wurde zum Idol nicht durch Leistung allein, sondern durch ihren Charakter. Und indem sie sich nicht mit den Männern verglich, öffnete sie den Weg für eine andere Wahrnehmung des Frauenbergsteigens im Sinne einer getrennten Wertung: Wirkliche Emanzipation am Berg konnte nur bedeuten, dass Frauen ihr Ding auf ihre Art machen und eben nicht gegen die Männer antreten. Es war auch einfach an der Zeit, im selben Jahr bekam der DAV-Expeditionskader erstmals ein Frauenteam.

Warum es beim Bergsteigen nie eine getrennte Wertung gab, ist im Nachhinein schwer zu verstehen. In den meisten sportlichen Disziplinen sind Männer leistungsfähiger, folglich treten sie gegen Männer an, Frauen messen sich mit Frauen. Bergsteigen galt viel zu lang als unbedingte Männersache und hat andere Regeln als konventioneller Sport: Es gibt kein Spielfeld, kein Abseits und keine Schiedsrichter, nur die Szene und die Fachpresse. Auch deswegen gab es nie wirklich ein „Frauenbergsteigen“, nur Frauen, die Bergsteigen gingen. Viele ihrer Leistungen gingen so unter; die Männer waren einfach stärker – diskriminierend wäre nicht, das festzustellen, sondern wenn man immer noch sagen würde: „Echt stark ... für eine Frau.“



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

Nächster Wendepunkt: **Die „Schweizer Maschine“ schlägt zu**
Ueli Steck und die Annapurna-Südwand (2014)

+ ticker +

Weihnachts-Gewinnspiel: Die Lösung An unserem Gewinnspiel in DAV Panorama 6/2020 haben sich fast 14.000 Menschen beteiligt – herzlichen Dank! Die Lösung: Monte Rosa, La Meije, Zugspitze, Blüemlisalphorn, Dachstein, Langkofel, Hochvogel, Wiesbachhorn, Marmolada, Dreiländerspitze; Lösung: Wir lieben die Berge. Die Gewinner wurden direkt benachrichtigt.

Die „Bergschau“ geht weiter Wie im Frühlings-Lockdown bringt der DAV Abwechslung in die Haushalte von Bergfreunden: Die „Bergschau“ bietet Vorträge von Top-Bergsteigern, Nachdenkliches und Unterhaltsa-



mes als Livestream – mit Chat für Zuschauerfragen. Jeden Monat gibt es mindestens ein Event, bisher sind geplant:

27. Januar: Rock'n'road – Ines Papert und Caro North berichten von ihrem Bike&Climb-Trip durch die Schweiz; mit Muskelkraft zu fantastischen Kletterzielen.

17. Februar: Thomas Huber – der Spitzenalpinist und Topkletterer erzählt: hautnah, authentisch, wild und sympatisch.

11. März: Alpengletscher – eine Hommage: Bernd Ritschel hat für einen Bildband die sterbenden Eisriesen dokumentiert und unterhält sich darüber mit der DAV-Nachhaltigkeitsexpertin Julia Kaess.

April: Start in die Bergsaison – wie kann man trotz Corona und Over-tourismus „gut“ unterwegs sein? Und wie bereitet man sich optimal auf die Saison vor? Ein DAV-Expertengespräch.

alpenverein.de/bergschau

Schwindelbeschwerden



Was helfen kann, wenn sich alles dreht

von Gleichgewichtsinformationen an unser Gehirn beeinträchtigt – Schwindelbeschwerden sind die Folge. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.



„Dieses Mittel ist ein Segen für mich!“ (Marlies K.)

sempervirens. Gemäß dem Arzneimittelbild kann Anamirta cocculus das Schwindelgefühl lindern. Gelsemium sempervirens kann Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen mildern. Die Arznetropfen Taumea sind zudem

Schwindelbeschwerden sind eine echte Volkskrankheit. Wir erklären, wodurch Schwindel entsteht und wie natürliche Arznetropfen namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke) helfen können.

Wie entstehen Schwindelbeschwerden?
Chronische Schwindelbeschwerden entstehen häufig durch eine Störung im Nervensystem. Dadurch wird die Übertragung

Natürliche Hilfe bei Schwindelbeschwerden

Wissenschaftler entwickelten einen speziellen Dual-Komplex, der bei Schwindelbeschwerden helfen kann. Dieser Dual-Komplex ist im natürlichen Arzneimittel Taumea enthalten. Er setzt sich zusammen aus den beiden Arzneistoffen Anamirta cocculus und Gelsemium

gut verträglich, Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Der Geheimtipp bei Schwindelbeschwerden

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Sofort-Hilfe bei Gesichtsrötungen

Die Ursache für Gesichtsrötungen sind meist erweiterte Blutgefäße. Dadurch werden die Äderchen stärker durchblutet und schimmern rötlich durch die Haut. Vor allem im Alter werden die Gefäße durch die dünner werdende Haut oft noch sichtbarer. Falsche Pflege, Stress oder UV-Strahlung können die Rötungen auf Wangen und Nase zusätzlich verstärken.

kaschiert Gesichtsrötungen sofort, reduziert sie längerfristig und beugt neuen Rötungen vor. Zudem benötigen Anwender keine zusätzliche Tagescreme oder Make-up mehr – die Spezialcreme ersetzt beides!



Der 3-fach-Effekt von Deruba:

- 1 SOFORT-EFFEKT**
lässt Hautrötungen durch mikroverkapselte Pigmente sofort verschwinden
- 2 LANGZEIT-EFFEKT**
mildert bestehende Hautrötungen längerfristig
- 3 SCHUTZ-EFFEKT**
beugt neuen Rötungen durch die Lichtschutzfilter-Kombination mit LSF 50+ vor

Spezialcreme mit 3-fach-Effekt
Hilfe bietet die Spezialcreme Deruba mit ihrem einzigartigen 3-fach-Effekt. Deruba

nachher

vorher

Für Ihre Apotheke:
Deruba
(PZN 11008068)



www.deruba.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)



BERGSTEIGER
DÖRFER

Wer Ruhe und intakte Natur sucht, der ist in Bergsteigerdörfern gut aufgehoben. Viele der 29 in den Ostalpen liegenden Ortschaften bieten im Winter lohnende Skitourenmöglichkeiten. **Stefan Herbke** (Text und Fotos) stellt vier besonders interessante Regionen vor.



Das Skitouren- paradies

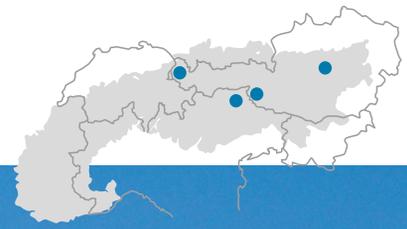
VILLGRATENTAL

Das Osttiroler Villgratental glänzt mit naturverträglichem Winterurlaub und vielen Gipfeln, die jedes Jahr mehr Skitourengeher anziehen.

Als Ende des letzten Jahrhunderts der Fortschritt einer Winter-sport-Region über die Zahl der Lifte, Pisten und Beherbergungsbetriebe definiert wurde, machten sich im Villgratental engagierte Einheimische fast schon revolutionäre Gedanken: „Vielleicht ist gerade das, was wir hier nicht haben, unsere Anlage für die Zukunft“, war eine zentrale Aussage im Tourismusstrategiepapier „Villgrater Tourismus 2000“. Und das Motto für die Zukunft lautete „erhalten und bewahren“. So setzte man damals bewusst auf sanfte Aktivitäten wie Langlauf oder Skitouren – und freut sich heute über das Alleinstellungsmerkmal „Natur pur“.

Das Strategiepapier war eigentlich eine Blaupause für die 2008 ins Leben gerufene Initiative der Bergsteigerdörfer, die eine nachhaltige Entwicklung anstreben – das Villgratental ist seit Beginn dabei.

„Im Großen und Ganzen leben wir von den Skitourengehern ganz gut und können damit die Betten füllen“, freut sich Christof Schett. Als Profi-Snowboarder war der 50-Jährige weltweit unterwegs, doch die Heimat hat ihn nicht losgelassen. Als Kind verbrachte er die Sommermonate auf der Oberstaller Alm, heute bietet er nachhaltige Skitourenreisen an. Mit der viertägigen Herz-Ass-Tour hat er eine spannende Runde kreiert, bei der man abseits der Modetouren mit Arn- und



Bergsteigerdörfer

Oasen abseits des Rummels

INFO

mehr: [alpenverein.de/
panorama-1-2021](http://alpenverein.de/panorama-1-2021)

Das Villgratental trumpft mit Tourenklassikern und der großartigen Herz-Ass-Runde auf.

Anreise: Mit der Bahn nach Lienz oder Sillian, mit dem Bus ins Villgratental.

Beste Zeit: Januar bis April

Karten: freytag & berndt, WK123, Matri – Deferegggen – Virgental und WKS3, Pustertal – Bruneck – Drei Zinnen (jeweils 1:50.000)

Tipp: Transfers zu den Ausgangs- und Endpunkten der Touren sind buchbar unter schmidhofer-reisen.at; das Komplettpaket der Herz-Ass-Runde umfasst Quartier, Shuttle und Bergführer, Info unter Tel.: 0043/512/30 71 96, leisespuren.at

Auskunft: Tourismusinformation Innervillgraten, Tel.: 0043/50/21 23 40, villgratental.com

und überschaubar – und es gibt viele Varianten.“ So wie auf der Pürglersgungge oder dem benachbarten Marchkinkele, einem Klassiker mit Traumblick auf die Dolomiten. Mit der Eröffnung der neuen Marchhütte im Lauf des Jahres 2021 – drei umgebaute Kasernengebäude auf der Sonnenseite gleich unter dem Gipfel – wird das Marchkinkele mit Sicherheit noch be-

liebter. Ausgangspunkt für beide Touren ist der Weiler Kalkstein, der einst durch eine Schwefelquelle und das um 1900 erbaute Bad bekannt wurde.

Beim Anstieg vom Thurntaler zum Marchkinkele sind Traumblicke auf die Sextner Dolomiten garantiert.

Ein Aushängeschild des Villgratentals und ein fotogener Pflichtstopp auf vielen Skitouren sind die malerischen Almdörfer. „Die Almen wurden so gebaut, dass man im Sommer mit der ganzen Familie und dem Vieh raufziehen konnte“, erklärt Christof Schett, „bis auf den fehlenden Heustadel ähneln die oft zweistöckigen Holzhütten den Höfen im Tal.“ Ein Traum, genauso wie die Skitourenmöglichkeiten. „Villgraten ist ein einzigartiges Tal“, schwärmt Christof Schett und freut sich, dass die Philosophie der Bergsteigerdörfer Früchte trägt. ▶

Winkeltal die einsame Seite des Villgrater Skitourenangebots entdeckt.

„Unsere Berge punkten mit weiten Hängen“, zählt Christof die Vorzüge seiner Heimatberge auf, „das Gelände ist eher einfach

GROSSES WALSSERTAL

Natur pur

Mit familiären kleinen Skigebieten und wenig bekannten Skitouren ist das Große Walsertal perfekt für alle Ruhesuchenden, die auch aktiv sein wollen.

Auch im Großen Walsertal mit den sechs Gemeinden Thüringerberg, St. Gerold, Blons, Sonntag-Buchboden, Fontanella-Faschina und Ragal-Marul wünschte man sich früher ein großes Skigebiet. Doch Wunsch und Realität klappten weit auseinander. „Unsere Topographie gibt das einfach nicht her“, sagt Franz-Ferdinand Türtscher mit Blick auf das V-Tal und seine steilen Hänge, „ohne

lung von Tourismus, Wirtschaft und Lebensqualität. „Ein Nationalpark war für uns deswegen kein Thema“, meint Türtscher, der ehemalige Bürgermeister. „Wir wollten keine Käseglocke über das Tal stülpen, uns geht es um ‚leben und wirtschaften im Einklang mit der Natur‘.“ Wesentlich besser passt die Auszeichnung als Biosphärenpark ins Konzept. Das fördert die allgemeine Entwicklung des Tales, was die Abwanderung der jungen Leute aus dem Tal stoppen helfen soll. Dank seiner intakten Kultur- und Berglandschaft mit viel unberührter Natur erfüllt das Große Walsertal auch die Kriterien eines Bergsteigerdorfs. Franz-Ferdinand Türtscher freut sich noch heute über die Auszeichnung 2008, die eine Bestätigung des eingeschlagenen Weges war.



INFO [mehr: alpenverein.de/ panorama-1-2021](http://mehr:alpenverein.de/panorama-1-2021)

Im Großen Walsertal mit seinen schroffen Gipfeln, verschneiten Alpen und endlosen Tälern finden Skibergsteigerinnen und Skibergsteiger vielseitige Tourenmöglichkeiten.

Anreise: Mit der Bahn über Feldkirch nach Bludenz, mit dem Bus ins Große Walsertal.

Unterkunft: Zentral gelegen ist der Gasthof Krone (kronesonntag.at) in Sonntag.

Beste Zeit: Januar bis Mitte April

Karte/Literatur: freytag & berndt, Blatt 375, Großes Walsertal – Feldkirch – Bludenz – Laterns – Liechtenstein (1:50.000); Stefan Herbke: Skitourenführer Vorarlberg, Bergverlag Rother, 5. Aufl. 2020

Auskunft: Alpenregion Bludenz Tourismus GmbH, Tel.: 0043/5554/51 50, walsertal.at

schwerwiegende Eingriffe in die Natur geht das nicht.“ So sind die wenigen Lifte eher ein Anziehungspunkt für einheimische Skifahrer und Familien geblieben.

Die weitgehend unberührte Landschaft des rund 25 Kilometer langen, im 14. Jahrhundert von Walsern besiedelten Tales ist mittlerweile das Kapital für die Entwick-

Trotz der vielen Möglichkeiten ist das Tal bei Skitourengehern eher unbekannt. Vielleicht liegt das an der Konkurrenz in der Nachbarschaft oder dem Fehlen eines wirklich bekannten Gipfels. Viele zieht es daher in den Bregenzerwald oder weiter in die Silvretta. Das Große Walsertal wird eher links liegen gelassen, obwohl man hier auch im Hochwinter immer wieder traum-

hafte Verhältnisse antrifft. Etwa am Hohen Fraßten, der Ortskundige mit spannenden Abfahrtsvarianten begeistert, oder dem Zafershorn, dessen Südhänge oft schon im Hochwinter mit dem ersten Firn aufwarten. Bei Schneefall oder gleich danach sollte man sich den unscheinbaren Guggenüllli oberhalb von Marul anschauen. 1974





Das Große Walsertal steht für Ruhe und Entschleunigung, die kleinen Dörfer wie Raggal sind eher ursprünglich und gerade deshalb reizvoll, und die einsamen Skitouren wie auf die Gamsfreiheit (l.) sehr attraktiv.

wurde dort ein kleines Skigebiet gebaut. Schnee von gestern, die Einer-Sesselbahn soll nach Russland verkauft worden sein, und heute sind auf den eher sanften, skifreundlichen Hängen Schneeschuhwanderer und Skitourengeherinnen unterwegs.

Das Große Walsertal geht seinen Weg auch ohne Megaskigebiet. Die Übernachtungsbetriebe investieren unter dem Motto „walser wohl.raum“, wobei man Wert legt auf die Verwendung heimischer Ma-

terialien, und auf den Tisch kommen regionale Produkte. Franz-Ferdinand Türtscher ist jedenfalls zufrieden mit dem sanften Tourismus im Großen Walsertal, denn die Übernachtungszahlen steigen langsam, aber stetig. „Für mich ist das die Zukunft des Tourismus“, erklärt er, „die Leute suchen immer mehr die Ruhe, die Erholung und die Entschleunigung.“ ►

Bereits 2008 hörte Christoph Alfreider von den Bergsteigerdörfern und war auf Anhieb begeistert. Doch die Initiative des Österreichischen Alpenvereins öffnete sich erst einige Jahre später für andere Alpenländer. So bewarb sich Lungiarü erst 2017. „Als sie hörten, wir kommen aus dem Gadertal, meinten sie gleich, das wird nichts“, erinnert sich der Mitarbeiter des Verkehrsamts St. Vigil, „doch nachdem sie uns besucht haben, änderten sie ihre Einschätzung sofort.“

Die stille Seite der **Dolomiten** LUNGIARÜ

Inmitten der Skiarenen um Kronplatz, Alta Badia und Grödenertal liegt Lungiarü mit intakten Weilern, unverfälschter Natur und eindrucksvollen Skitouren.

Seit August 2018 gehört Lungiarü, wie Campill auf Ladinisch heißt, zum Netzwerk der Bergsteigerdörfer. Zu Recht, denn der kleine Ort in den Dolomiten zeichnet sich durch die Siedlungskultur, die ladinische Sprache und seine Ursprünglichkeit aus. Ein kleines Wunder, denn das Lift- und Pistennetz von Dolomiti Superski hat nahezu die kompletten Dolomiten in Besitz genommen. Lungiarü wurde bisher verschont, was auch künftig so bleiben soll. „Wir sehen diese Auszeichnung eher als



BERGSTEIGER
DÖRFER

Dolomitenfeeling pur genießt man in Lungiarü/Campill auf allen Skitouren. Neben der Östlichen Puezspitze zählt die Roascharte (l.) zu den beliebtesten Zielen. Typisch sind die Viles (r.), besonders schön anzuschauen in Misci mit dem Peitlerkofel im Hintergrund.

Bergsteigerdörfer

Schutz und nicht als Werbemarke“, erklärt Alfreider, der aus Corvara kommt und die Entwicklung dort hautnah mitbekommen hat. „Natürlich wollen wir auch als Bergsteigerdorf ein Wachstum“, schaut er in die Zukunft, „aber wir brauchen ein Gleichgewicht zwischen Tourismus und Einheimischen – sonst ist keiner glücklich.“

Lungiarü ist eine Oase inmitten der aus allen Nähten platzenden Touristenhochburgen. Und ein Geheimtipp für Skitourengeher, die erst in den letzten Jahren

dieses versteckte Juwel entdeckten. Waren früher höchstens ein paar Kenner oder Einheimische unterwegs, werden heute an schönen Wochenenden auch mal die Parkmöglichkeiten knapp. Doch Ziele gibt es genug: schattige wie die Roascharte oder sonnige wie den Peitlerkofel, anspruchsvolle wie die Östliche Puezspitze oder leichte wie den Zendleser Kofel. Stundenlang könnte man von diesem vorgeschobenen Aussichtsgipfel über das Villnösser Tal auf die Geislergruppe schauen. Die Tour führt

vorbei an den Höfen von Seres, die typisch sind für Lungiarü. Auf Ladinisch heißt diese Siedlungsform Viles, wobei bis zu fünf Höfe aneinandergelagert stehen, um Platz und Boden zu sparen. So konnte man sich helfen und den Backofen oder die Tränke für die Tiere gemeinsam nutzen. Die Höfe mit ihrem gemauerten Untergeschoss und einem Naturboden – „das sind die besten Keller für den Speck“ –, einem vorkragenden Obergeschoss aus Holz mit Stube, Schlafzimmer und Küche und einem zwei-



INFO

mehr: alpenverein.de/panorama-1-2021

Das ruhige und ursprüngliche Tal um Lungiarü begeistert mit Skitouren in atemberaubender Dolomiten-Kulisse.

Anreise: Mit dem Zug nach Bruneck, mit dem Bus nach Lungiarü (Fahrplan unter sii.bz.it).

Unterkunft: Das renovierte Berghotel Sanvi (hotelsanvi.it) neben der Kirche, eine lohnende Alternative ist der Tlisörahof (tlisora.it).

Beste Zeit: Januar bis Mitte April

Karte/Literatur: Tabacco-Karte, Blatt 07, Alta Badia – Arabba – Marmolada (1:25.000); Stefan Herbke: Skitourenführer Dolomiten, Bergverlag Rother, 4. Aufl. 2019.

Auskunft: Tourismusverein San Vigilio – San Martin, Tel.: 0039/0474/52 31 75, sanvigilio.com

ten Stock mit den Kinderzimmern zeugen von jahrhundertealter Kultur. „Die Auszeichnung als Bergsteigerdorf ist eine Chance“, meint Alfreider, „wir versuchen daher, die Bevölkerung immer wieder zu informieren und zu sensibilisieren, damit alles so erhalten bleibt, wie es ist.“ ▶

JOHNSBACH

Steirisches Dolomitenfeeling

Das Gesäuse ist als Kletterparadies bekannt. Doch an seinem Südrand findet man auch lohnende Skitouren, mit dem Bergsteigerdorf Johnsbach als Ausgangspunkt.

Beim Blick auf das Große, auf die imposanten Felsabbrüche des Gesäuses über der Enns, übersieht man leicht das Kleine. Etwa das beschauliche Seitental, das am Gesäuse-Eingang unter dem mächtigen Kalkklotz des Hochtors nach Süden abzweigt. Dort liegt die weitläufige Streusiedlung Johnsbach mit dem kleinen Hauptort bei der Johnsbacher Kirche. „Man hat damals da gebaut, wo es halbwegs gut zu wirtschaften war“, erklärt Ludwig Wolf die Geschichte der vielen Weiler, die zusammen auf rund 150 Einwohner kommen. Mit einer Bevölkerungsdichte von 1,5 Personen pro Quadratkilometer ist es damit in Johnsbach deutlich einsamer als in Kanada.

Enger kann es dagegen an schönen Tagen auf der Sonnenterrasse des Kölblwirts zugehen – wenn nicht gerade Corona herrscht. Dann steht strahlend Ludwig Wolf mittendrin, der Seniorchef vom Kölblwirt und ehemalige Bürgermeister von Johnsbach. „Früher war bei uns im Winter überhaupt nichts los“, erinnert er sich, „doch mit dem Skitourerentrend hat sich der Wintertourismus markant verbessert.“ Geholfen haben dabei auch die Auszeichnung als Bergsteigerdorf 2008 und der im Jahr 2002 gegründete, 110 Quadratkilometer große Nationalpark Gesäuse, der die Region auch international ins Blickfeld rückte. Die Skitourer schätzen die Touren auf dessen Südseite. Der Leobner etwa, der streng genommen bereits zu den Eisenerzer Alpen gehört, wird den ganzen Winter über begangen. Am benachbarten

Gscheideggkogel trifft man selbst bei schlechtem Wetter Tourenger. Und im Frühjahr steht der Lugauer auf dem Programm. Das „steirische Matterhorn“, wie der elegante Gipfel von Einheimischen stolz genannt wird, ist längst ein Klassiker.

Bei den Ausgangspunkten rund um Johnsbach zeigen Übersichtstafeln die Tourenmöglichkeiten auf, teilweise gibt es auch Flyer zum Mitnehmen. „Eine Maß-

INFO

mehr: alpenverein.de/panorama-1-2021

Um Johnsbach erkundet man die Skitouren des Gesäuses mit dem Lugauer als Klassiker.

Anreise: Mit der Bahn nach Admont, mit dem Gesäuse-Sammeltaxi (Gseistaxispur, Bestellung unter Tel.: 0043/3613/210 00-99) nach Johnsbach.

Unterkunft: Der Gasthof Zum Kölbl (koelblwirt.at) in Johnsbach; Verleih von Skitourenski und -schuhen und Lawinenrucksäcken.

Beste Zeit: Januar bis Anfang April

Karte/Literatur: Alpenvereinskarte, Blatt 16, Ennstaler Alpen – Gesäuse (1:25.000); Österreichische Karte Blatt 100, Hieflau und Blatt 131, Kallwang (jeweils 1:50.000); Andreas Jentzsch, Axel Jentzsch-Rabl, Andreas Riesner: Skitourenführer Österreich, Band 1, Alpinverlag, 3. Aufl. 2010.

Auskunft: Gemeinde Johnsbach, johnsbach.at



Wenn auch längst kein Geheimtipp mehr, ist die Gsuchmauer sicher eine der schönsten Touren im Gesäuse (r.). Neben dem Blick auf den Lugauer mit seiner steilen Schneeflanke begeistert auch die Abfahrtsvariante zum Kölblwirt (l.).



nahme des Nationalparks zur Lenkung der Skitourengeher, um Konflikte mit der Jagd und dem Forst zu vermeiden“, erklärt Ludwig Wolf. Zur Orientierung wurden am Gscheideggkogel sogar Markierungsstangen gesetzt: „Die ersten waren 4,50 Meter lang“, erinnert sich Wolf, „doch im Winter hatte es so viel Schnee, dass die

Stangen teilweise nur noch einen halben Meter rausgeschaut haben. Im Jahr darauf haben wir die Markierungen auf 5,50 Meter verlängert – doch da gab’s dann kaum Schnee.“

Ludwig Wolf hat sich jedenfalls im Winter voll und ganz auf Skitourengeher eingestellt, selbst einen Ausrüstungsverleih gibt es. „Wenn die Gäste zufrieden sind, dann kommen sie wie-

der“, erklärt er seine Philosophie. „es kostet ja einen Haufen Geld, bis du den Gast einmal herbringst – wär’ ja schad, wenn er nicht noch einmal kamert.“



Stefan Herbke ist passionierter Skibergsteiger und immer auf der Suche nach lohnenden Zielen. Bei den Bergsteigerdörfern gefielen ihm die Tourenmöglichkeiten und die regionale Geschichte.



Ma rock oh!

Klettern im AntiAtlas

Im Südwesten von Marokko versprechen Felsgipfel über wilder Landschaft außergewöhnliche Klettererlebnisse auch in gemäßigten Graden – aber nur für Leute, die eigenverantwortlich zurechtkommen.

Text und Fotos: [Harald Erbacher](#)

Anfang November vor einigen Jahren, irgendwo im oberen Wandbereich an einem soliden Blockstand. Ein, zwei Minuten schon habe ich kein Seil mehr ausgegeben, der Blick schweift über eine spektakuläre Landschaft. Es ist totenstill. Reinhard Karls „Zeit zum Atmen“ kommt mir in den Sinn. Doch auf einmal entsteht da doch ein Geräusch, schwer zu definieren, kaum zu orten, erst sehr leise, dann immer deutlicher.

Beim ersten Mal dachten wir, eine eigenartige Sirene meldet einen Notfall oder ein Motorrad beschleunigt irgendwo auf einer Landstraße. Inzwischen ist der Muezzin auch für uns ein vertrauter und zuverlässiger Taktgeber geworden: Beim Nachmittagsruf sollte der Ausstieg nicht mehr fern sein. Wir müssen schließlich auch wieder runter!

Wir haben uns daran gewöhnt, dass wir viel Zeit benötigen pro Seillänge. Klettern ist ja ohnehin ein langsamer Sport. Aber wenn du keine Haken zur Orientierung hast, jede Sicherung selbst legen und auch alle Stände selber bauen darfst, geht's noch deutlich gemächlicher zu.

Doch wir sind ja sowieso hier, um die Zeit zu genießen. Einige Momente nachdem der Muezzin verstummt ist, zerreißt ein zweiter Ruf die Stille: „Staaaand!“ Weiter geht's.

Dass es hier im AntiAtlas kaum Haken oder Stände gibt, hat etwas mit der Geschichte des hiesigen Kletterns zu tun und mit englischer Klettertradition. Ohne die Männer und Frauen aus dem Vereinigten Königreich gäbe es diesen Bericht möglicherweise nicht. Eventuell aber auch nicht ohne George Bush Senior und den von ihm initiierten ersten Golfkrieg 1991.

Von vorn: Zwei Briten, Les Brown und Trevor Jones, wollten eigentlich in jenem Jahr nach Jordanien zum Klettern fahren. Wegen des Golfkriegs brauchten sie eine Alternative, und so ging es zum Wandern mit ihren Frauen nach Tafraoute in Südmarokko. Ziemlich schnell sprang ihnen jedoch das dortige Kletterpotenzial ins Auge. Den Frauen war sofort klar, dass sie fortan ohne ihre Männer wandern gehen würden. Die Jungs hatten etwas Besseres gefunden. Etwas nördlich von Tafraoute begingen sie die ersten Routen, in den Folgejahren setzten sie gemeinsam mit vielen Freunden die Erschließung der zahlreichen Felsmassive fort.

Briten mögen's hakenfrei

lich schnell sprang ihnen jedoch das dortige Kletterpotenzial ins Auge. Den Frauen war sofort klar, dass sie fortan ohne ihre Männer wandern gehen würden. Die Jungs hatten etwas Besseres gefunden. Etwas nördlich von Tafraoute begingen sie die ersten Routen, in den Folgejahren setzten sie gemeinsam mit vielen Freunden die Erschließung der zahlreichen Felsmassive fort.

Kommt man heutzutage in die Gegend, bemerkt man kaum etwas von der über ein Vierteljahrhundert währenden Klettergeschichte. Das hat zwei Gründe: Es ist noch immer kaum bekannt und es wurde von Briten erschlossen! Und Briten mögen's hakenfrei. Im gesamten Gebiet steckt fast kein Eisen im Fels. Okay, dort wo man überhaupt nicht anders runterkommt, gibt es mal einen Abseilstand, aber sonst – nichts. Ein Paradies für Freunde mobiler Sicherungen. Aber ebenso eines für Freunde von guten Placements, guter Felsqualität und gutem Wetter.

Das knapp 40 auf 40 Kilometer große Gebiet rund um den 2375 Meter hohen Jebel el Kest unterteilt sich in einen nördlichen und einen südlichen Bereich. Der beste Ausgangspunkt vor allem für den Süden ist Taфраoute. Auf 1000 Metern

Auf der einen Seite die Wüste, auf der anderen Felsberge – und unter Händen und Füßen prächtiger Fels.

Meereshöhe hinreißend gelegen, bietet es eine gute Infrastruktur – und ist umgeben von Hügeln aus rosa- bis orangefarbenem Granit, der an der Oberfläche zu bizarren Kleinformen verwittert ist.

Nördlich davon beherrscht der Jebel el Kest mit seinen rot leuchtenden Felsmassiven das Bild. Der ungekrönte König unter den Wänden auf dieser Seite ist der „Tête du Lion“ oder „Lion's Head“. Hier gibt es die längsten Klettereien (bis zu 800 m) und tagesfüllende Abenteuer, denn auch für den Abstieg benötigt man alpine Erfahrung und Zeit. Aber es gibt auch Routen mit nur vier bis zehn Seillängen im unteren und mittleren Schwierigkeitsbereich – auch wer im fünften UIAA-Grad sicher unterwegs ist, kommt voll auf seine Kosten. Für den Einstieg ins Abenteuer Antiatlas und zur Gewöhnung an die britische Schwierigkeitskala ist der wirklich famose Kletterführer „Moroccan Antiatlas“ von Steve Broadbent das Mittel der Wahl. Auf gut 400 Seiten mit genauen Beschreibungen und Fototopos bietet er eine große Auswahl an Klettermöglichkeiten im gesamten Gebiet.

Die Nordseite des Bergmassivs erreicht man in ein bis zwei Stunden von Taфраoute. Das sympathische Ksar-Rock-Guesthouse im malerisch gelegenen Dörfchen Anamer bietet sich als „Basislager“ an. Es liegt direkt am namengebenden Ksar Rock, der mit einigen Routen unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit aufwartet. Auf der gegenüber liegenden Talseite sind weitere Wände mit Routen bis zu 300 Metern Länge zu Fuß erreichbar. Auch hier gibt's viel Kletterei in gemäßigten Graden. Dank der teilweise recht kurzen Zustiege schafft man auch mal zwei Routen an einem



KLETTERN IM WESTLICHEN ANTIATLAS

Tourist-Info: Marokkanisches Fremdenverkehrsamt, Graf-Adolf-Str. 59, 40210 Düsseldorf, Tel.: 0211/37 05 51, visitmorocco.com. Die Landessprachen sind Arabisch und Amazigh (berberisch), aber fast alle Marokkaner sprechen auch Französisch. Beste Zeit: Oktober bis Mai.

Anreise und Übernachtung: Von Agadir oder Marrakesch per Mietwagen in drei bzw. fünf Stunden nach Taфраoute. Die Preise für Hotels, Ferienwohnungen, Campingplätze und Wohnwagenstellplätze sind sehr moderat.

Klettern: Ausschließlich traditionell, also mit mobilen Sicherungen; Felsqualität und Sicherungsmöglichkeiten sind in der Regel gut bis sehr gut. Routen von einer Seillänge bis zu 800 m, gleichmäßig verteilt vom dritten bis siebten UIAA-Grad, teils auch darüber.

Kletterführer und Infos:

- ▶ Steve Broadbent: „Moroccan Antiatlas“ (Englisch), EAN: 9780993548628, € 49,90.
- ▶ climb-taфраout.com mit Infos, Updates, weiteren Informationen, Unterkunftsbuchung und Shop.

Tag und oft hat man die Wahl, ob man lieber in der Sonne oder in schattigen Nordwänden klettert.

Einen Abstecher wert ist auf jeden Fall das wilde Samazar Valley. Ein kleines Sträßchen führt hinab in ein abgelegenes Tal, gesäumt von hohen Felswänden. Was im Süden der Tête du Lion, ist hier Aylim – the great rock, auch mit Routen bis 800 Meter.

Es kann also schon vorkommen, dass man auch noch den Abend-Muezzin am Ausstieg zu hören bekommt und dann in der Dunkelheit den Abstieg per Stirnlampe finden muss. So oder so: Ein Tag in den Wänden von El Aylim ist ein besonderes Erlebnis. Aber das gilt eigentlich für das gesamte Klettern im Schatten des Jebel el Kest.



Harald Erbacher ist Diplom-Sportlehrer und Trainer B Alpinklettern und Skihochtouren. Der Vater von drei Kindern leitet den Bereich Gesundheitsbildung der VHS Lörrach.

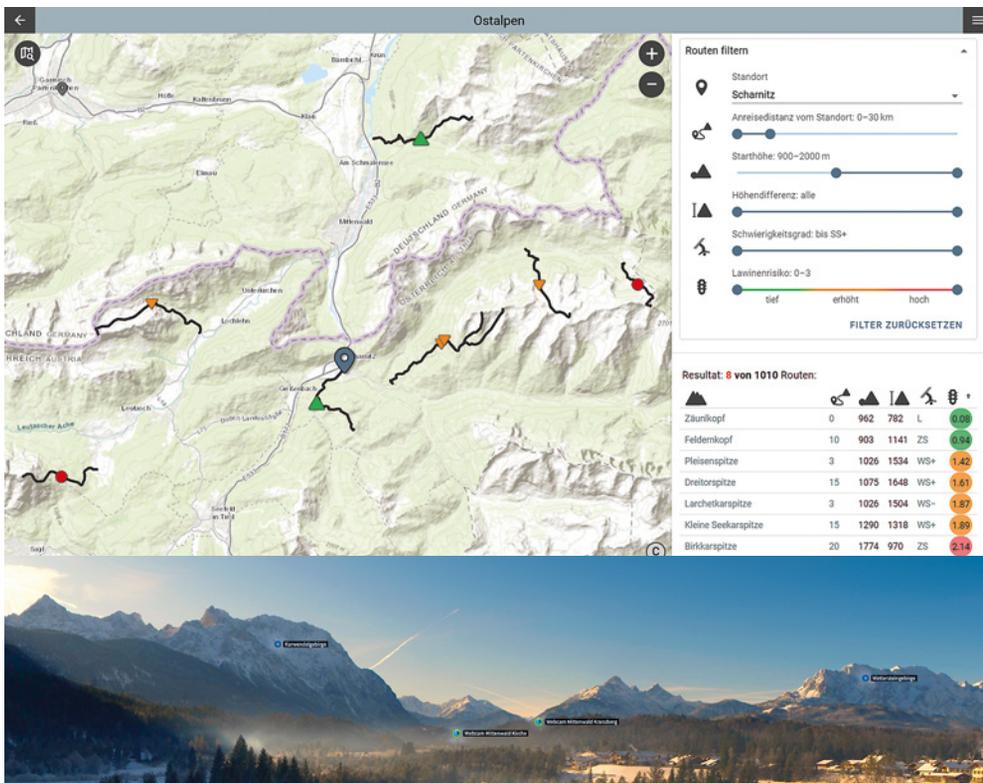
Vom Algorithmus empfohlen

Eine Webseite aus der Schweiz berechnet das Lawinenrisiko von Skitourenrouten und hilft damit, schon in der Planung Risiken zu vermeiden. Eine Idee für die Zukunft – und ohne kommerzielle Absicht.
Text: Claus Lochbihler

Seit 2013 gibt es ihn für die Schweiz, diesen Winter im Vollbetrieb auch für die Ostal-

was Skitouren guru NICHT ist: „Skitouren guru darf nicht als einziges Kriterium verwendet werden, um Entscheidungen im Gelände oder am Einzelhang zu treffen.“ Dort ist nach wie vor der Mensch gefragt, seine Wahrnehmung von Alarmzeichen, seine Fähigkeit zur Einzelhangbeurteilung. Der Skitouren guru ist also ein tagesaktuelles Auswahl- und Planungstool für die

Gefühl, dass meine Auswahl nicht optimiert war. Mit Optimierung meine ich: Sich alle Routen anschauen – in einem bestimmten Umkreis – und sich überlegen, welche davon gemäß Lawinenlagebericht die passendsten Ziele wären.“ Er habe den Algorithmus eigentlich aus Faulheit heraus geschrieben, sagt Sch mudlach. Diese „Faulheit“ hat ihn seitdem sehr viel Arbeit



Der Blick ins Gebirge zeigt viele schöne Berge – auf dem Computer werden sie zu unterschiedlich gefährlichen Skitourenzielen.

Zusammen mit einem Expertenteam hat Günter Sch mudlach quasi ehrenamtlich den Algorithmus entwickelt und schon Tausende Touren digitalisiert.



Fotos: Webcam Alpenwelt Karwendel, privat

pen (Bayern, Österreich und Südtirol): den Skitouren guru. Hinter diesem Algorithmus und der Webseite skitouren guru.ch steckt ein Schweizer Elektroingenieur, Softwareentwickler und passionierter Tourengeher: Günter Sch mudlach. Auf der Webseite steht, worum es geht: „Skitouren guru unterstützt dich bei der Planung einer geeigneten Skitour mit tiefem Lawinenrisiko. Zu diesem Zweck weist Skitouren guru tausenden Skitouren des Alpenraums täglich ein Lawinenrisiko zu.“ Doch Sch mudlach weist auch darauf hin,

Planungsphase einer Skitour. Nicht mehr. Aber auch nicht weniger.

„Faulheit“ bringt Fortschritt

Irgendwann hatte Günter Sch mudlach es satt, jedes Wochenende das Gleiche zu machen: Prüfen, welche Touren in Steilheit, Exposition und Höhenlage zur aktuellen Lawinensituation gemäß Lagebericht passen – und welche nicht. Der Computer müsste das doch effizienter können, dachte der 56-jährige Softwareentwickler. Und auch konsistenter: „Ich hatte immer das

gekostet. Allein in der Digitalisierung Tausender von Routen steckt ein irrsinniger Zeitaufwand: geschätzt 20 Minuten pro Route. Für die bis November 2020 in den Ostalpen digitalisierten 1000 Routen sind das über acht 40-Stunden-Wochen. Bei der Routendigitalisierung arbeitet Sch mudlach mit realen Tracks von Tourengebern, hochauflösenden Luftaufnahmen und Lawinengeländekarten. Die digitalisierten Routen sind dann ein Kompromiss: zwischen dem, wo Skitourengeher real unterwegs sind – und dem, wo sie im Sinne



Der Track auf Skitourenguru verzeichnet unterschiedlich lawinengefährliche Teilbereiche und Schlüsselstellen.

einer optimalen, lawinenvermeidenden Spuranlage unterwegs sein sollten.

Mit dem Skitourenguru möchte Schmutlach Skitourengänger vor zu riskanten Touren bewahren – die Vielfalt

an Tourenbeschreibungen im Netz und der Führerliteratur hat diese Gefahr multipliziert. Nicht wenige Lawinenunfälle hätten ihren Ursprung zu Hause, sagt Günter Schmutlach – durch eine fehlerhafte, dem Lawinenlagebericht nicht angepasste Tourenwahl. Wie seine Untersuchungen ergaben, lassen sich 50 Prozent

der Lawinenunfälle gerade mal zwei Prozent der begangenen Routen zuordnen. Dagegen hilft seine Webseite Tourengänger, schon bei der Planung zu Hause tagesaktuell grüne (niedriges Risiko) und orange Routen (erhöhtes Lawinenrisiko) auszuwählen. „Grüne“ Routen erforderten weniger komplexe Einzelhangbeurteilungen und seien auch toleranter gegenüber Beurteilungs- und Entscheidungsfehlern im Gelände. Trotzdem müsse auch jede grüne Tour sorgfältig gemäß der gängigen 3x3-Regel geplant und durchgeführt werden.

Grundlage des Algorithmus ist eine Quantitative Reduktionsmethode/QRM, die aus knapp 50.000 Kilometern realer Skitourentracks und den Daten von knapp 1500 Lawinenunfällen entwickelt wurde. Sie errechnet aus dem Lagebericht (Gefahrenstufe, kritische Expositionen und Höhenlagen) und einer Vielzahl von Geländefaktoren (Hangneigung, -form und -größe, Bodenbedeckung) punktuelle Risiken entlang der Route und aus diesen eine Gesamteinschätzung. Diese ist so „eingestellt“, dass man bei Verzicht auf „rot“ 60 Prozent der Lawinenunfälle vermeiden kann, bei Verzicht auf „orange“ und „rot“ etwa 80 Prozent. Zudem wird jeder Route ein tägliches Lawinenrisiko (grün: 0 bis 1; orange: 1 bis 2; rot: 2 bis 3) zugewiesen. Eine als grün bewertete Tour mit einem Lawinenrisiko von 0.9 ist schon beinahe orange. Eine orange

nenlagebericht angegeben. Für den Winter 2020/21 gibt es eine neue, auch für Mobilgeräte optimierte Webseite und verschiedene anklickbare Overlaykarten (z.B. Lawinengelände, Hangneigungsklassen, Schneemengenkarten). Für den Endausbau in etwa fünf Jahren strebt Günter Schmutlach 2000 bis 2500 digitalisierte Routen in den Ostalpen an, 1500 in Frankreich, 2500 in Italien, 1600 für die Schweiz. Das Menü der Webseite soll außerdem – wahrscheinlich noch diesen Winter – um den Suchfilter „Schneehöhe am Ausgangspunkt“ erweitert werden. Auch am Algorithmus tüfteln Schmutlach und sein ehrenamtliches Team aus Lawinenexperten, Datenanalysten und KI-Experten ständig weiter. Derzeit versuchen sie dem Algorithmus mithilfe von „Machine Learning“ beizubringen, das Lawinenrisiko einer Skitour

Künstliche Intelligenz in der Lawinenkunde?

Ein Kommentar von Markus Fleischmann, DAV-Ressort Bildung

Künstliche Intelligenz hat in der Lawinenkunde das Potenzial, die komplexen Zusammenhänge zwischen Wetter, Schneedecke und Gelände für große Bereiche erstaunlich genau darzustellen und für den Anwender aufzubereiten. Ein großer Fortschritt vor allem für die Risikoabschätzung im Vorfeld einer Unternehmung. Damit dies gut gelingt, brauchen die Entwickler solcher Tools aber nicht nur fundiertes Wissen in der Softwareprogrammierung, sondern vor allem in der Schnee- und Lawinenkunde und in der Verarbeitung von Geodaten. Hier trennt sich die Spreu vom Weizen – der Skitourenguru gehört definitiv zu letzterem.



Tour mit einem Lawinenrisiko von 1.1 liegt fast noch im grünen Bereich.

Die Entwicklung geht weiter

Als weitere Planungshilfen weist Skitourenguru für jede Skitourroute berechnete Schlüsselstellen aus: Ein bis drei graue Ringe markieren zunehmend typisches Lawinengelände. Die Schlüsselstellen bleiben in den Karten immer eingetragen. Außerdem sind der Schwierigkeitsgrad jeder Tour, die Aufstiegszeit, Höhendifferenz und der aktuelle Lawi-

nenlagebericht angegeben. Für den Winter 2020/21 gibt es eine neue, auch für Mobilgeräte optimierte Webseite und verschiedene anklickbare Overlaykarten (z.B. Lawinengelände, Hangneigungsklassen, Schneemengenkarten). Für den Endausbau in etwa fünf Jahren strebt Günter Schmutlach 2000 bis 2500 digitalisierte Routen in den Ostalpen an, 1500 in Frankreich, 2500 in Italien, 1600 für die Schweiz. Das Menü der Webseite soll außerdem – wahrscheinlich noch diesen Winter – um den Suchfilter „Schneehöhe am Ausgangspunkt“ erweitert werden. Auch am Algorithmus tüfteln Schmutlach und sein ehrenamtliches Team aus Lawinenexperten, Datenanalysten und KI-Experten ständig weiter. Derzeit versuchen sie dem Algorithmus mithilfe von „Machine Learning“ beizubringen, das Lawinenrisiko einer Skitour

anhand von knapp 50 Faktoren zu kalkulieren. Was sich Günter Schmutlach von den Benutzern des Skitourengurus wünscht: Feedback und nochmals Feedback – zu Fehlern bei den digitalisierten Routen, zu Schwächen des Algorithmus, zur Webseite. Auch Routenvorschläge und GPS-Tracks bringen den Skitourenguru weiter. Für die fran-

zösischen Alpen (bislang nur im Testbetrieb) hat Schmutlach dazu ein Team aus Lawinenexperten und Tourengängern geschult. Willkommen sind aber auch Spenden, Sponsoren und institutionelle Unterstützer – denn der Skitourenguru soll auch weiterhin kostenlos und frei zugänglich für alle bleiben.



Der Berg- und Kulturjournalist **Claus Lochbihler** ist am liebsten auf Tourenski unterwegs – und deshalb interessiert an Entwicklungen zu Sicherheitsfragen.

#CLIMB TO TOKYO

Climb to Tokyo: Klettern bei Olympia

Und sie finden doch statt!(?)

Letztes Jahr überraschte die Corona-Pandemie die Welt – und selbst die Olympischen Spiele wurden verschoben. In diesem Jahr wird ein neuer Versuch unternommen, das weltweit größte Sportevent doch stattfinden zu lassen. Und wenn es klappt, ist Klettern mit dabei! Ein Blick zurück – und nach vorne.

Der Start – Klettern wird olympisch: Am 3. August 2016 gab das IOC bekannt, dass das Klettern in Tokyo 2020 mit einem Medaillensatz vertreten sein würde. Ein Meilenstein in der Entwicklung des Sports. Der Kletter-Weltverband IFSC entwickelte einen Dreikampf aus allen drei Disziplinen: Beim „Olympic Combined“ werden Speed, Bouldern und Lead in dieser Reihenfolge nacheinander geklettert. Die Platzierungen in jeder Disziplin werden miteinander multipliziert; der niedrigste Wert gewinnt. Doch der Aufschrei in der Kletter-Community war

groß: Die Boulder- und Lead-Spezialisten mochten den Speed nicht – aber mit der Zeit arrangierte man sich damit. In Deutschland war spätestens 2018 nach der ersten DM Olympic Combined klar: Der Dreikampf ist extrem spannend! Zuvor war aber einiges passiert: Der DAV als zuständiger Sportverband optimierte Trainer- und Organisationsstrukturen für das Sportklettern auf Wettkampfniveau, in Augsburg wurde ein Landesleistungszentrum gebaut.

Jetzt wird's ernst – die Qualifikationen: Zwanzig Frauen und Männer dürfen in Tokyo starten, pro Nation jeweils maximal zwei; auf zwei Veranstaltungen wurden 2019 die meisten Startplätze vergeben. Bei der WM in Hachioji (JPN) qualifizierte sich Deutschlands bekanntester Kletterer, Alexander Megos (Erlangen). Beim Sonderqualifizierungsevent in Toulouse im Herbst holte sich Jan Hojer (Frankfurt/Main) die zweite Startnummer für Deutschland. Die restlichen fünf Plätze sollten Anfang 2020 bei den fünf Kontinentalmeisterschaften vergeben werden – doch wegen Corona mussten die meisten Events verschoben werden. Ende November 2020 konnte dann endlich die EM in Moskau stattfinden und stand ganz im Zeichen von Olympia. Die DAV-Frauen Alma Bestvater (Weimar), Lucia Dörffel (Sächsischer Bergsteigerbund), Afra Hönig (Landshut) und Hannah Meul (Rheinland-Köln) kämpften hart um Platzierungen – und Meul schaffte es ins Combined-Finale und auf Rang sieben.

Restart Tokyo – es geht (wieder) los: Nach den letzten Kontinentalmeisterschaften sind die Tickets nun alle vergeben. Die Athletinnen und Athleten können ihr Training auf den neuen Termin für Tokyo 2021 ausrichten: 23. Juli bis 8. August. Wie wahrscheinlich ist es, dass die Spiele

wirklich stattfinden? „Sehr wahrscheinlich“, sagen Insider. Die Frage sei nicht „ob“, sondern „wie“. Man hat in diesem Jahr viel über die Austragung internationaler Events unter Corona-Bedingungen gelernt, Impfstoffe sind im Zulassungsverfahren. Auch der DAV steht mit seiner Kampagne „Climb to Tokyo“ bereit. Ziel ist es, das Klettern einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen und die Sportler auf ihrem Weg nach Tokyo zu begleiten; aber auch Themen abseits der Wettkämpfe sind wichtig, etwa Naturschutz und richtiges Verhalten am Fels.

Ausblick – Paris 2024: In Paris 2024 wird das Klettern wieder dabei sein – sogar mit

Speed ist fürs „Combined“ in Tokyo wichtig. Hannah Meul steigerte beim EM-Finale zweimal ihre persönliche Bestzeit.



Foto: Stefan Chaporov

ALLES GEBEN IST UNSER STIL

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

Deutsche Meisterschaft Speed

Schnell in Hamburg ...

zwei Medaillensätzen. Im Dezember beschloss das IOC, dass es eine Kombi-Medaille aus Lead und Bouldern und eine für Speed als Einzeldisziplin geben wird.

Was hat Olympia für den Sport gebracht? Es gab eine wahre Leistungsexplosion beim Klettern und viele Nationen haben ihr Profil gewandelt. Auch Deutschland: Vor Jahren war das DAV-Team vor allem im Bouldern stark, heute trainiert die jüngere Generation auch Speed als Einzeldisziplin. Mit Erfolg: Nuria Brockfeld (Osnabrück) holte 2019 bei der Jugend-EM Gold und bei der Jugend-WM Silber. Doch im DAV wächst eine ganze Generation neuer Talente heran, die schon immer Speed trainieren und auch im Bouldern und Lead stark sind. Man darf also mit Spannung und Freude in die Zukunft blicken.

fg

... und schnell wieder nach Hause: Die Deutsche Meisterschaft Speed 2020 fand am 1. November statt, einen Tag vor den neuen Anti-Corona-Maßnahmen. Ist es okay, trotz steigender Corona-Zahlen eine Deutsche Meisterschaft auszurichten? Diese Frage stellten sich die Verantwortlichen sicher nicht nur einmal. Am Ende überzeugte das ausgereifte Hygienekonzept die Behörden und das Event konnte in der Europa Passage über die Bühne gehen: ohne Publikum, dafür mit Livestream vom NDR – und mit starken Leistungen.

Bei den Frauen traf im Halbfinale die Titelverteidigerin Franziska Ritter (Barmen) auf die Jugend-EM-Siegerin Nuria Brockfeld (Osnabrück) – doch die hatte leider einen Fehlstart. Im Finale setzte sich Ritter gegen Sandra Hopfensitz (Augsburg) durch. Ein Trost für Nuria Brockfeld: Im kleinen Finale verbesserte sie den Deutschen Rekord auf 8,183 Sekunden für die 15-Meter-Wand. Bei den Männern war der Titelverteidiger Jan Hojer (Frankfurt/Main) nicht angetreten. Sebastian Lucke (Konstanz), der letztes Jahr knapp gegen Hojer verlor, leistete sich in diesem Jahr keine Schwächen und gewann vor Leander Carmanns (Rheinland-Köln).

fg

Ich lache dem Leben
mitten ins Gesicht.

DHU Schüßler-Salz Nr. 3
Das Mineralsalz des Immunsystems

Schüßler-Salze enthalten für den Körper wichtige Mineralsalze. Nach Dr. Schüßler geben sie den Zellen Impulse und arbeiten wie ein Türöffner, um essenzielle Mineralstoffe wieder besser aufnehmen und verarbeiten zu können. Mehr Informationen in Ihrer Apotheke oder unter schuessler.dhu.de. Das Original. Seit 1873.

DHU Schüßler Salze 1–12 sind homöopathische Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. DHU Schüßler-Salz Nr. 3[®] Ferrum phosphoricum Biochemisches Funktionsmittel D3 [D6, D12]. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe s_0320_j2_EV



ergebnisse

Deutsche Meisterschaft Speed

Männer

- 1) Sebastian Lucke (Konstanz),
- 2) Leander Carmanns (Rheinland-Köln),
- 3) Thorben Perry Bloem (Braunschweig)

Frauen

- 1) Franziska Ritter (Barmen),
- 2) Sandra Hopfensitz (Augsburg),
- 3) Nuria Brockfeld (Osnabrück)

Olympia-Qualifizierte aus den Kontinentalmeisterschaften in Europa, Ozeanien und Afrika

Frauen

- Viktoriia Meshkova (RUS)
Erin Sterkenburg (RSA)
Oceania Mackenzie (AUS)

Männer

- Aleksei Rubtsov (RUS)
Christopher Cosser (RSA)
Tom O'Halloran (AUS)
Die Asien-Meisterschaften wurden abgesagt; Nominierung erfolgt nach Ergebnissen der WM 2019.
Internationale Ergebnisse:
ifsc-climbing.org

termine

Skimo (vorläufig, laut Planung)

- 23.1. Mittag-Race mit DM Vertical & Alpencup, Immenstadt
29.-31.1. Weltcup Vertical & Individual, Verbier (SUI)
6./7.2. Jennerstier mit DM Sprint & Individual & Alpencup, Berchtesgaden
11.-13.2. WM Vertical & Team, Superdévouly (FRA)
20.-21.2. Weltcup Sprint & Individual & Alpencup, Martell (ITA)
1.-6.3. Weltmeisterschaft Sprint, Individual, Vertical, Relay, Andorra (AND)
25.-28.3. Weltcup Sprint, Vertical & Individual, Madonna di Campiglio (ITA)

Die Jungen kommen, einer der Starken geht: Toni Lautenbacher beendet seine Skimo-Karriere.

SkimoTeamGermany

Mit Hoffnung in den Winter

Im vergangenen Winter beeinträchtigte die Corona-Pandemie die Skibergsteigen-Wettkämpfe massiv. Für den Winter 20/21 planten die Verantwortlichen mit viel Energie – und einer Portion Ungewissheit.

Als sich die Athletinnen und Athleten des DAV-Kaders im Sommer auf die Wintersaison vorbereiteten, schien es, als sei Corona in den Griff zu bekommen: Trainingslager konnten stattfinden und die Alpen – die Hauptspielwiese der Sportler – waren ohne Einschränkungen zugänglich. Zu Beginn der Skimo-Saison 20/21 sah es schon anders aus: Die zweite Welle rollte über die Alpen und stellt alle Beteiligten vor ungelöste Fragen. Bei den Teams bilden Reisebeschränkungen und Quarantänebestimmungen eine große Hürde.

Aktuelle Infos zur Mannschaft und den Rennen gibt es auf alpenverein.de/skimo

Und wie aussagekräftig wäre ein Rennen, wenn zum Beispiel die starke Mannschaft aus Italien fehlen würde? Auch die Events selbst sind betrof-

fen: Zwar findet der Sport draußen statt, in den Bergen. Doch auch hier gibt es strenge Auflagen für die Organisatoren.

Ein „Urgestein“ der Skimo-Rennen steht bereits auf der Kippe: der Jennerstier in Berchtesgaden! Am 6./7. Februar soll er stattfinden, inklusive Deutsche Meisterschaften im Individual und Sprint und zwei Wertungen für den Alpencup. Traditionell nehmen dort nicht nur Locals teil, sondern auch Sportler aus anderen Alpenländern. Ob der Wettbewerb ausgetragen wird, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest – die Funktionäre hielten die Hoffnung hoch.

Die Liste der bedrohten Skitouren-Rennen endet nicht beim Jennerstier: Zwei Wochen zuvor, am 23. Januar, steht das Mittag-Race in Immenstadt mit der Deutschen Meisterschaft Vertical im Kalender – noch. Auch hier steht man vor ähnlichen

Problemen. Trotz aller Hindernisse ist das SkimoTeamGermany guter Dinge – man sieht sich zumindest sportlich gut vorbereitet. Zudem gibt es einige Neuzugänge, zum Beispiel in der Perspektivmannschaft: Tatjana Paller (Bad Tölz) und die Brüder Alois und Alex Kunz (Rosenheim). Ins Nachwuchsteam wurden Franz Eder und Anna-Maria Michel (beide Berchtesgaden) aufgenommen. Die Weltcupmannschaft 20/21 besteht aus Stefan Knopf und Toni Palzer (beide Berchtesgaden) sowie David Sambale (Immenstadt). Nicht mehr dabei ist Toni Lautenbacher. Er hat nach sechs Jahren und mehreren Titeln den Kader verlassen. Langweilig dürfte ihm trotzdem nicht werden: Seit März ist er Vater!



Bergwandern will gelernt sein. Im Tourenportal der Alpenvereine finden Sie Bergziele von leicht bis schwer – jedes verspricht grandiose Erlebnisse. Die DAV-Wegeketegorien helfen Ihnen bei der Auswahl des passenden Zieles. Und wenn Sie im Lauf der Jahre reflektierte Berg-Erfahrung gesammelt haben, können die Aufgaben mit Ihrem Können mitwachsen. Die hier vorgestellten Überschreitungen und Rundtouren bringen Abwechslung bei Auf- und Abstieg.



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

SCHAPBACHRIEDEL (1328 m) u. Grünstein (1309 m), Berchtesgadener Alpen Aussicht mit Einkehr

Ausgangspunkt: Parkplatz Hammerstiel (780 m) bei Schönau am Königssee. ÖV-Fahrer nutzen die Haltestelle Hochwald der Buslinie 843.

Einkehrmöglichkeit: Grünsteinhütte (1220 m) zwischen den Gipfeln.

Gehzeit: 890 Hm, Gesamtzeit 4 Std.

Charakter: Der normale Weg zum Grünstein ist breit und leicht, der Abstieg zum Königssee etwas steiler und steiniger (T2); der Pfad zum Schapbachriedel ist steil und unmarkiert (gute Karte mitnehmen).

Der Grünstein gilt als einer der schönsten Aussichtspunkte im Reich von König Watzmann, die Hütte knapp unter dem Gipfel bietet die Verpflegung dazu – was will man mehr?



EINFACH

Blick auf Untersberg und Berchtesgaden

HOCHALPKOPF (1771 m) und Ronberg, Karwendel Abenteuer im Abseits

Ausgangspunkt: Hinterriss (940 m), (Bergsteiger-)Bus von Lenggries.

Einkehrmöglichkeit: Keine – also genug mitnehmen!

Gehzeiten: 950 Hm, Gesamtzeit 5 ½ Std.

Charakter: Bis zum Hochalpkopf nicht sehr schwierig, die Überschreitung und der Abstieg vom Ronberg sind teils unmarkiert und fordern Kondition und Orientierungsvermögen (T3).

Der wilden nördlichen Karwendelkette vorgelagert sind teils bewaldete Gipfel, die nicht sehr überlaufen sind und spannende Ausblicke bieten. Die beschriebene Route ist etwas für Abenteuerlustige.



MITTELSCHWER

Struppig geht's auf den Ronberg

KREUZSPITZE (2184 m) und Kreuzspitzl, Ammergauer Alpen Übergang mit Bauchkribbeln

Ausgangspunkt: Parkplatz „Bei den sieben Seen“ (1086 m) an der Ammerwaldstraße von Graswang zum Plansee.

Einkehrmöglichkeit: Keine – auch hier heißt es selber tragen!

Gehzeiten: 1340 Hm, Gesamtzeit ca. 7 Std.

Charakter: Der Aufstieg durchs Kreuzspitzkar ist steil und schweißtreibend, am Gipfelaufbau darf man Fels anpacken (T4). Der Übergang zum Kreuzspitzl setzt da noch was drauf (II-III), und auch der Abstieg zum Startpunkt ist wild und einsam.

Das Kreuzspitz-Massiv gehört zum Naturpark Ammergauer Alpen. Ab dem gut besuchten Gipfel erfahren Bergsteiger echte Wildnis und sind natürlich entsprechend sensibel unterwegs.



SCHWER

Rückblick auf die wilde Kreuzspitze

Der **EXPERTENTIPP**
zu alpenvereinaktiv.com

NEUE ANSICHT „KARTE“

Im Webportal ist die Option „Karte“ hinzugekommen. Die Karte geht über den ganzen Bildschirm, ohne Touren. So wie auch in der App.

Fotos: Wolfgang Schulz, Siegfried Garnweidner, Thomas John

Biologische Vielfalt – Raufußhühner

Goldene Regeln, einfache Gründe

Warum wir auf die Dämmerungs- oder Nachtskitour verzichten sollen? Ganz einfach: Sie ist lebensgefährlich – etwa für die anmutigen „Raufußhühner“.

Wintersportbegeisterte Menschen kennen das: Auf Hinweistafeln, Tourenbeschreibungen und Karten begegnen uns immer wieder lange Listen mit Verhaltensregeln für unsere Touren. Manchmal sind diese Regeln auch etwas kryptisch. Warum sollen wir uns im Winter vor 10 Uhr und nach 16 Uhr von Gipfeln, Rücken und Graten fernhalten? Warum Baum- und Strauchgruppen meiden? Häufig hat dies mit faszinierenden Strategien der Tiere zu tun, mit denen sie sich an ihre unwirtlichen Lebensbedingungen im Winter anpassen.

Beispielsweise Raufußhühner – vor allem Birkhühner und ihre Verwandten, die Alpenschneehühner: Beide fühlen sich dort wohl, wo es vielen anderen schon zu kalt und zu karg wird. Birkhühner bewohnen in den Alpen den Übergangsbereich von niedrigen Bäumen und Büschen zu alpinen Matten. Alpenschneehühner leben noch weiter oben, auf blockübersäten Matten. Tagsüber verstecken sich diese Hühnervögel vor Fressfeinden, aber auch vor Spaziergängern und Wintersportlerinnen. In den Zeiten vor und nach dem Rummel können Birk- und Alpenschneehühner, aber auch Murmeltiere und andere Bergbewohner, endlich nach Nahrung suchen. Die Einschränkung des Wintersports auf die Zeit zwischen 10 und 16 Uhr ist also leicht zu verstehen: Die Tage in den Bergen werden aufgeteilt in ein Zeitfenster bei Tageslicht für menschliche Aktivitäten und in lebensnotwendige Ruhephasen bei Dämmerung und Dunkelheit für die hier lebenden Tiere.

Und was hat es mit den Gipfeln, Rücken und Graten auf sich, von denen wir uns möglichst fernhalten sollen?

Birk- und Alpenschneehühner ziehen sich im Winter in selbst gegrabene Schneehöhlen zurück, die ihnen bei kuscheligen Temperaturen um null Grad Schutz vor der klirrenden Kälte bieten. Hierfür benötigen sie lockeren Pulverschnee. Nun können sie sich natürlich nicht den ganzen Winter lang verstecken – sie müssen zwischendurch auch fressen. Beispielsweise Zwergsträucher und



Foto: Wikimedia/Jan Frode Hausgeth

Goldene Regeln beim Wintersport

- > Touren mit Führern und Karten planen, die das DAV-Gütesiegel „Naturverträgliche Skitouren“ tragen.
- > Routenempfehlungen und Markierungen beachten.
- > Schutz- und Schongebiete für Pflanzen und Tiere respektieren, Lärm vermeiden.
- > Wildtieren ausweichen, Futterstellen umgehen, Hunde anleinen.
- > Im Winter Gipfel, Rücken und Grate vor 10 Uhr und nach 16 Uhr meiden.
- > Auf Touren in Dämmerung und Dunkelheit verzichten.
- > In Waldgebieten und an der Waldgrenze auf üblichen Skirouten, Forst- und Wanderwegen bleiben, Abstand zu Baum- und Strauchgruppen halten.

Schneehühner gibt es weltweit; im Sommer sind sie braun getarnt, im Winter weiß.

Informationsseiten des DAV zu naturverträglichem Wintersport

alpenverein.de/Natuerlich-auf-Tour

Kostenlose Broschüre „Raufußhühner – begreifen, bestimmen, bewahren“

bestellen.bayern.de/shoplink/lfu_nat_00365.htm



andere Pflanzen, die über den Schnee hinausragen. Bergrücken können den Vögeln genau das auf engstem Raum bieten: tieferer Schnee an den schattigen oder auch windabgewandten Hängen und eine dünnere

Schneedecke mit frei liegender Vegetation auf den sonnigeren oder windzugewandten Seiten. Die Tiere haben es also in der Morgen- oder Abenddämmerung nicht weit vom Schlaf- zum Esszimmer. Damit sie unterwegs nicht im Schnee einsinken, wachsen ihnen im Herbst Hornstifte an den Zehen – eine Art natürlicher Schneeschuh als Anpassung an ihren Lebensraum, der ihnen den Namen Raufußhühner eingetragen hat.

Störung heißt Lebensgefahr

Schutz für diese Vogelfamilie, zu der auch Hasel- und Auerhuhn gehören, bieten neben Schneehöhlen auch dichte Baum- und Strauchgruppen. Solche schwer einsehbaren Bereiche sind auch für viele andere Tiere ein gutes Versteck – umso wichtiger ist es, dass Wintersportler diese meiden. Denn der Winter steht für die Tiere unter der Prämisse, möglichst sparsam mit ihren Energiereserven umzugehen. Werden sie aufgescheucht, muss ihr Stoffwechsel für eine Flucht blitzschnell auf Höchstleistung hochfahren und wertvolle Energie wird verbraucht. Mit fatalen Folgen: Geschwächte Tiere werden leichter von Fressfeinden erbeutet und haben einen geringeren Fortpflanzungserfolg im nächsten Frühjahr. Steht es besonders schlimm um sie, können sie sogar verhungern.

Dies gilt besonders für die Raufußhühner. Von Frühjahr bis Herbst bietet ihr Lebensraum ein reichhaltiges Nahrungsangebot: Triebe und Knos-

pen verschiedener Gehölze, Gräser, Kräuter, Blüten und – besonders begehrt – Beeren und Früchte. Im Winter wird es dagegen einseitig. Außer harten und schwer verdaulichen Blättern und Trieben von Zwergsträuchern und Nadelbäumen finden sie kaum etwas zu fressen. Um diese verdauen zu können, verschlucken die Vögel kleine Steine, die das „harte Brot“ im Magen wie Mühlsteine zerkleinern. Selbst dann liefert diese Nahrung kaum genug Energie, um die langen, kalten Winter überdauern zu können. Ihr Stoffwechsel läuft in der Regel auf Sparflamme, Bewegungen und Ortswechsel werden vermieden, Flucht ist teuer. Auch wenn die schneebedeckten Berge häufig leer wirken und zu Erlebnissen locken: Sie sind der Lebensraum für eine Vielzahl von Tieren, die sich seit Jahrtausenden mit unterschiedlichen Strategien an die harten Winter angepasst haben. Wir können zu ihrem Überleben beitragen – indem wir ihre Schutz- und Rückzugsräume respektieren und ihnen ihre Ruhephasen in den Dämmerstunden gönnen.

Siehe S. 90/91 zu Schutzgebieten in den Bayerischen Alpen.



NaturVielfaltBayern

Die Projektgruppe **NaturVielfaltBayern** unterstützt für das Umweltministerium Akteure wie den DAV bei der Umsetzung der Bayerischen Biodiversitätsstrategie.

menschen



Herzlichen Glückwunsch an **Pit Schubert** zu seinem 85. Geburtstag am 2. Dezember. Mit seinem Namen untrennbar verbunden ist der „DAV-Sicherheitskreis“ (heute Sicherheitsforschung), den er um 1968 mitgründete und bis zum Jahr 2000 leitete. Mit wissenschaftlicher Gründlichkeit und klaren Worten

trug der Maschinenbau-Ingenieur zur Entwicklung des heutigen Sicherheitsstandards im Bergsport bei – zum Beispiel durch Untersuchungen über die Gefahr des gemeinsamen Gehens am kurzen Seil. Er durchstieg früh die drei „Großen Nordwände“ und machte etliche Erstbegehungen, etwa an Fleischbank und Piz Ciavazes, am Roc Noir (7485 m) im Karakorum und an der Annapurna IV (7525 m).

„It goes, boys!“ Mit diesem Satz machte sich **Lynn Hill** genauso unsterblich wie mit der vorausgegangenen ersten freien Begehung der „Nose“ (900 m, X+) am El Capitan 1993 – die sie ein Jahr später in unter 24 Stunden wiederholte. Als Kind hatte sie geturnt und Schwimmwettkämpfe gewonnen, mit 14 kam sie zum Klettern, gewann von den 38 Kletterwettkämpfen, an denen sie teilnahm, 26 – darunter fünfmal den Rockmaster in Arco. Sie kletterte als erste Frau die Schwierigkeit 8b+ (X+), onsight X- und den legendären Boulder „Midnight Lightning“ – am El Capitan war sie den Männern mehr als eine Nasenlänge voraus. Wir gratulieren zum 60. Geburtstag am 3. Januar und wünschen weiterhin viel Freude am Fels!



Fotos: Archiv DAV, Wikimedia/Lars Verket

„Ohne Corona wäre ich vielleicht gar nicht auf diese Idee gekommen“, sagt **Fritz Miller**, Trainer des DAV-Expedkaders. So aber nutzten er und **Michaela Schuster** die frühwinterlichen Verhältnisse und eröffneten an der Zugspitze eine Route, die sie ganz lapidar „Direkte Nordwand“ (1150 m, M6, V+, A3) nennen – die aber laut Fritz „etwas Besonderes mit Blick auf Schwierigkeit, Ernsthaftigkeit, Lage und Ästhetik“ ist. Drei Tage Vorbereitung, zwei Biwaks beim Durchstieg sprechen für sich.

WINTER VOR DER TÜR

Gerade noch rechtzeitig vor den verschärften Quarantäneregeln schlug **Martin Feistl**, DAV-Expedkader 2018, an der Sagwand zu: Mit David Bruder machte er die erste Wiederholung von David Lamas „Sagzahn Verschneidung“ (800 m, M6, WI 4), dann gelang ihm mit Sven Brand eine direkte Einstiegsvariante zur „Rampenführe“ (950 m) namens „24 hours of freedom“ (300 m, M6 WI 4 X).

Fotos: Michaela Schuster, Martin Feistl

unerreichten Grad 9b vorgeschlagen hatte, nannte Bouin sie alle ähnlich schwer: 9a (XI) ist ja auch ein Wort für die damalige Zeit. Bouin ist einer der stärksten Kletterer derzeit; seine eigene Kreation „Beyond integral“ bewertet er mit 9b/+ (knapp XII-). /// Die dritte Frau, die 9b (XI+/XII-) klettern konnte, ist Julia Chanourdie, mit „Eagle 4“ in Saint Léger. Angy Eiter kletterte sogar ihre zweite 9b: die Erstbegehung „Madame Ching“ in Tirol. /// 21:13:51 Stunden brauchte Emily Harrington für „Golden Gate“ (900 m, X-) am El Capitan – als vierter Mensch kletterte sie diese Route an einem Tag, als vierte Frau eine El-Cap-Route „in a day“. /// Am grandiosen Poncione d'Alnasca im Tessin machten Matteo Della Bordella und Alessandro Zeni die erste freie Begehung von „Leap of Faith“ (500 m, X-/X). /// Die schon etwas gealterten „Huberbuam“ Alex und Thomas lassen nicht aus: Am Alpentalkopf eröffneten sie „Siete Venas“, am Untersberg „Sonnenkönig“, jeweils sechs Seillängen bis zum zehnten Grad. Die erste Wiederholung von Thomas' Untersberg-Route „Stone Age“ (6 SL, X+) gelang „Steno“ Josef Pfnür vom DAV-Expedkader 2015. /// Bei ihrer „Wolke 7“ (380 m, IX+/X-) am Hinteren Feuerhörndl (Reiteralm) benutzten Ines Papert und Luka Lindič Bohrhaken nur da, wo es „absolut notwendig“ war; frisch verheiratet, sollte der Spirit gepasst haben. /// Wenn man auf Bohrhaken verzichtet, wird auch VIII+, A0 in den Dolomiten schon würzig; in diesem Bereich liegen „Guardiano dei Sogni“ (1400 m) in der Pala und „Xylophon“ (7 SL) am Heiligkreuzkofel von Martin Dejori, Titus Prinoth und Alex Walpoth.

Alpiner Frühwinter – Auch Ines Papert und Luka Lindič hatten Wind vom guten Eis bekommen; ihre direkte Linie an der Sagwand nannten sie „Limited in Freedom“ (800 m, M6 AI 6); kurz darauf wiederholten sie Fabi Buhl und Felix Sattelberger (DAV-Expedkader 2012). /// Auch die Nordostwand des Piz Badile hatte im Spätherbst eine kletterbare Eiskruste angelegt: Zuerst fanden Silvan Schüpbach und Matteo Della Bordella im rechten Wandteil „Crossway of Friendship“ (800 m, M6), einen Tag später kombinierten Marcel Schenk und David Hefti zwei Linien aus dem Winter 2016 zur ähnlich wilden „Amore Supercombo“;

die erste Wiederholung sicherten sich Michi Wohlleben, Andrea di Donato und Corrado Pesce. /// Spannend ist auch die Mixedroute „Aurora“ (4 SL, M8-9, A0, WI 6) am Sasso delle Dieci in der Fanesgruppe: Manuel Baumgartner und Simon Kehrer seilten vom Gipfelgrat ab und kletterten dann – ohne Bohrhaken – wieder hinauf.

Schwerer Fels – 1993, 1995 und 1997 hatte Fred Rouhling die Routen „Hugh“, „Akira“ und „De l'autre côté du ciel“ eröffnet – Seb Bouin gelangen nun die jeweils ersten Wiederholungen; und während Rouhling für „Akira“ den damals

/// AUFGESCHNAPPT

„Ich möchte endlich lernen, perfekt zu klettern, um die Schönheit des Kletterns zu zeigen. Ob ich dabei gewinne, ist mir nicht mehr so wichtig.“ Aleksei Rubtsov (RUS) nach der Olympia-Qualifikation „**Unglaublich gute Bedingungen: Wir haben sogar ein paar Eisschrauben setzen können.**“ Trotzdem (?) nennt Marcel Schenk (SUI) die „Amore Supercombo“ am Badile „sehr ernst“. „**Ich hab mich ganz schön mental anschieben müssen, dachte ich sei zu müde. Aber dann lief's wunderbar.**“ Julia Chanourdie (FRA) kletterte ihre erste 9b (XI+/XII-) im vierten (!) Versuch des Tages.

stiegen sie die „sechs klassischen Nordwände“ der Alpen (Eiger, Dru, Matterhorn, Große Zinne, Jorasses, Badile) – und im Oktober gelang ihnen in neun Tagen die dritte Besteigung des K6 West (7140 m) samt Übergang und Erstbesteigung des K6 Central (7155 m) im Karakorum, mit langen Passagen bis 80° im Eis. /// Pakistan war auch das Corona-Ersatzziel statt Nepal für die Franzosen Symon Welfringer und Pierrick Fine; am Sani Pakkush (6953 m) eröffneten sie in fünf Tagen „Revers gagnant“ (2500 m, ED+, 90°, M4+, WI4+) – mehr als ein Trost: ein „Gewinn per Rückhandschlag“. /// Die Ostwand des Mount Forbes (3612 m) in Ka-

nada erwies sich als nicht besonders schwierig (M4, WI 3+), aber mit einem 27 Kilometer langen Zustieg forderte die Erstbegehung von Quentin Roberts und Alik Berg klassisch alpinistisches Leistungsvermögen. /// Was bringt der Winter? Die Saison am Aconcagua wurde abgesagt. Für den K2 hatten sich zu Redaktionsschluss rund 50 Alpinisten angemeldet, um die erste Winterbegehung zu versuchen – Chaos mit Ansage am schwersten Achttausender?

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!



Abschied von Doug Scott –

Im Herbst hatte er noch für seine Nepal-Hilfsorganisation „community action nepal“ geworben, nun ist er seinem Hirntumor erlegen. Doug Scott (* 29.5.1941) war einer der stärksten und inspirierendsten Alpinisten, mit extrem schwierigen Erstbegehungen wie Ogre, Shisha-Pangma-Südwand, Everest-Westwand, Shivering-Ostpfeiler und am Kantsch – für seine Lebensleistung erhielt er 2011 den piolet d'or. Bei seinen 45 großen Neutouren und allem, was er tat, war ihm der gute Stil und „by fair means“ wichtig – mit britischer Einstellung und Herzlichkeit war er ein Vorbild für alle Alpinisten.

Foto: Manuel Ferrigato Photography

3 YEAR SERVICE

CONTOUR TITANAL

DER STOCK FÜR BEGEISTERTE GIPFELSTÜRMER

Seit 20 Jahren fester Bestandteil unserer Kollektion – alle Bergsteiger schwören darauf.

Weitere Infos unter www.komperdell.com

GERLINDE KALTENBRUNNER
14x8000m ohne künstlichen Sauerstoff

PETER HABELER
Mount Everest Erstbegehung ohne künstlichen Sauerstoff

KOMPERDELL

DIE AUSSERGEWÖHNLICHSTE QUALITÄT
100% MADE IN AUSTRIA

Das neue Normal. Die Zugspitze ist gewiss nicht Deutschlands einsamster Gipfel – doch so wie hier ging es im Sommer 2020 an einigen Bergen zu. Denn Outdoor ist in, und Corona hat das Interesse der Menschen noch angeschoben.

Foto: Günter Durner



Wir sind viele!

„Ihr seid zu viele“, stöhnten viele Menschen in bayerischen Alpenorten, deren Straßen zugestaut und -geparkt waren – und auch die Stille und Einsamkeit der Berge fand man im letzten Sommer nur mit cleverer Suche. Bergsport boomt. Das erzeugt Probleme – und die Frage: Wie kann das weitergehen? Wie kann ein Alpentourismus der Zukunft aussehen?

Uns stinkt's“ stand auf Plakaten, die Einwohner von Walchensee im Sommer 2019 durch ihre Straßen trugen. Der Ort unter dem beliebten Voralpen- und Seilbahngipfel Herzogstand erlebte schon damals, was als „Overtourism“ in die Schlagzeilen gekommen war: Die „Bereisten“ leiden unter zu vielen Reisenden; die Reisenden verderben sich selbst den Spaß durch ihre schiere Masse – kurz, und frei nach Hans-Magnus Enzensberger: Der Tourismus zerstört das, was ihn auslöst, indem er es aufsucht.

Das Phänomen Overtourismus zeigte sich in weltweiten „Topdestinationen“ wie Venedig oder Paris, in begehrten Naturschönheiten wie den Slotcanyons der USA oder norwegischen Fjorden, aber auch in

alpinen Hotspots. Highlights sprechen sich herum, im Internet noch wirksamer, und die ganze Welt kommt: Japaner in Chamonix, Chinesen in Grindelwald, Araber auf der Zugspitze; wir Europäer – besonders wir Deutschen – drängeln uns dazwischen und in den Bergen der Welt. Und die „sozialen“ Medien, teils gespeist durch gesponserte Influencer, erzeugen ganz eigene Hypes: Zelten am Schrecksee im Allgäu, Plantschen in den Königsbach-Gumpfen bei Berchtesgaden, die Selfie-Sammlung füllen mit Pflichtmotiven wie Pragser Wildsee, der Wildkirchli-Hütte am Äscher (Appenzell) oder der Brücke am Weg zur Olpererhütte mit Blick über den Schlegeis-Stausee. Mit absehbaren Folgen: Am Schrecksee verteilt die Polizei regelmäßig Bußgeldbescheide an Wildcamper; die Zufahrten zum Pragser Wildsee oder zum Schlegeis waren zugestaut oder erhielten zeitliche

Befahrungsregelungen; die Wirtsfamilie am Äscher gab auf.

Probleme erkennen

Die Corona-Pandemie hat dem Overtourismus nun ganz neue Wendungen gegeben. Der weltweite (Flug-)Tourismus ging massiv zurück, alternative Urlaubskonzepte erhöhten den Druck auf heimische Reiseziele. Viele Menschen erkannten, dass die Alpen kaum einen Vergleich mit weltweiten Naturwundern zu scheuen brauchen und dass Bergurlaub und Bergsport gesund und beglückend sind. Allerdings neigen Touristen wie Bergsportler dazu, dorthin zu gehen, wo man gerade gewesen sein muss – und so sind vor allem die Bayerischen Alpen, im Ausbreitungsgebiet der Metropolregion München, im Coronasommer 2020 fast flächendeckend zum touristischen Hotspot geworden, vom Allgäu bis zum Königssee.

Ein zweites Phänomen war der Ansturm „neuer“ Berginteressierter ohne Ausbildung und Sozialisation in der Vereinsgemeinschaft. Kletterer wichen aus geschlossenen Hallen an die Mittelgebirgsfelsen

aus; in den Alpen erprobten viele das Bergwandern als neues Freizeitvergnügen für sich; geschlossene Hotels wurden durch wildes Campen neben dem Wanderparkplatz ersetzt – und allerlei Verhaltenskreativität war zu bewundern. Geradezu ausgrenzerische Parolen gegen die neuen Bergkameraden kursierten durchs Internet. Doch ein „wir waren zuerst da“ ist kein hilfreicher Ansatz: denn die „Altgedienten“ sind nicht weniger Teil des Problems. Mit dem Anspruch „des hamma scho immer so gmacht“ stehen auch sie im Stau und belegen Parkplätze. In mehreren Orten am bayerischen Alpenrand demonstrieren Einwohner unter dem Slogan „Ausbremsst is“ gegen den Verkehrskollaps vor ihren Haustüren.

Weiter denken

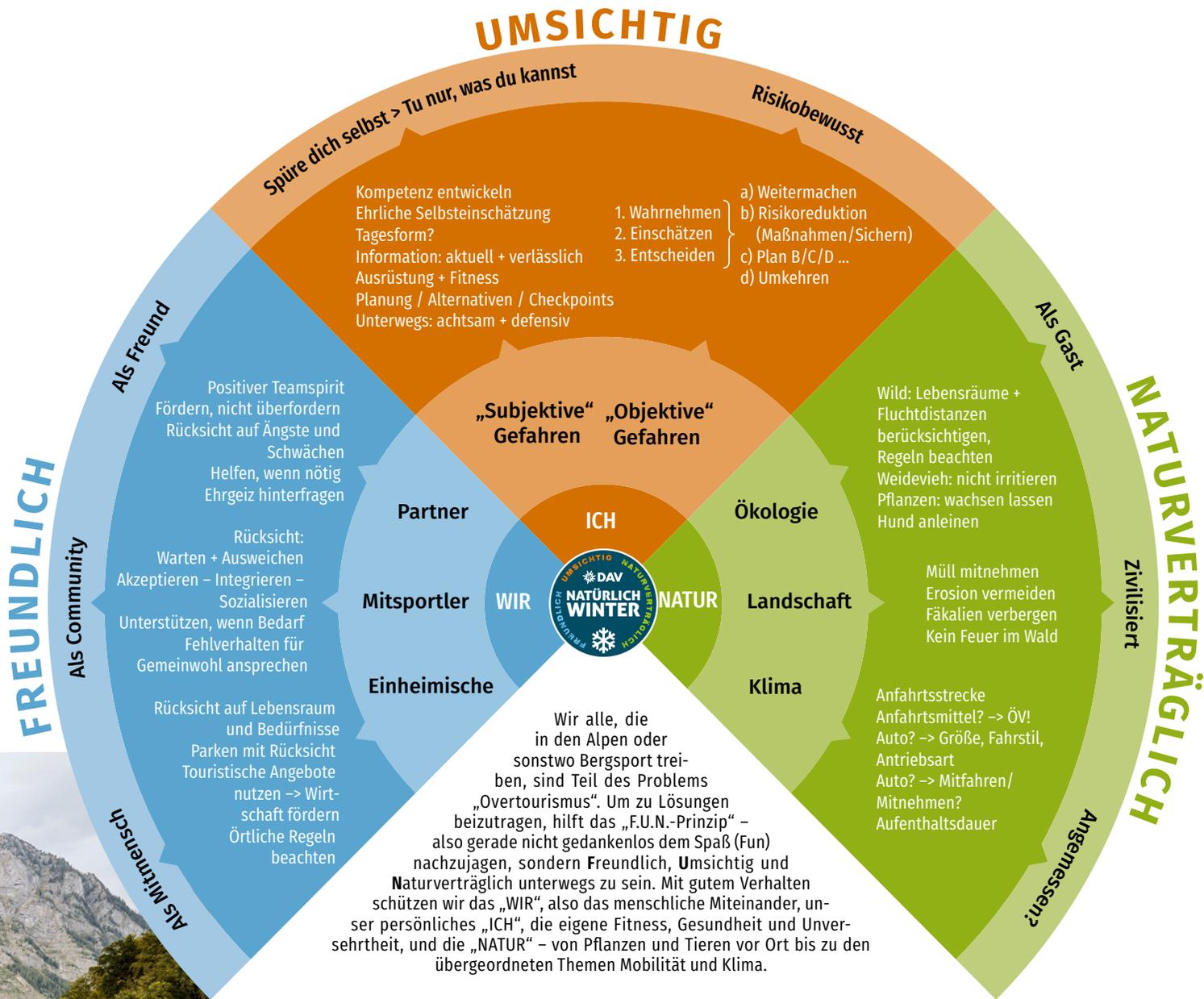
Was im Winter 20/21 noch alles kommen würde, darüber dachten Verantwortliche in Politik, Tourismus, Bergsport und Naturschutz im Herbst mit Sorgenfalten nach. Über allem schwebte das Riesen-Fragezeichen Corona mit drohenden Lockdowns

und Reiseverboten – und die Erfahrung aus dem Frühsommer 2020, dass jeder kleinste Spielraum massenhaft genutzt werden würde, ja dass die Menschen die Frustration aus den Beschränkungen überkompensieren würden, nach dem Motto: „Jetzt aber, endlich Vollgas!“. Damit würden die alpinen Freiräume vor einem dreifachen Problem stehen: Womöglich würden sie kleiner werden (manche Skigebiete und Hütten überlegten, ob sich eine Öffnung überhaupt finanziell lohnen würde). Schon vor Corona war es teilweise zu eng. Und die vielen „neuen“ Bergbesucher würden es noch enger machen. Obendrein wären diese im Winter mit kurzen Tagen, Kälte und Lawinengefahr noch gefährdeter in ihrer fehlenden Erfahrung. Mit der Kampagne „Natürlich Winter“ und dem Appell, sich freundlich, umsichtig und naturverträglich zu verhalten, versucht der DAV, die Menschen zu informieren und sensibilisieren. Die Website alpenverein.de/natuerlich-winter liefert Informationen und Ideen für gutes Verhalten, bis hin zur Option, überzogene Ansprüche zurückzufahren und auch mal über Alternativen nachzudenken. Denn ne-



In Salet, ganz hinten am Königssee, gibt's einen schönen Selfie-Spot. Danach heißt es ein bisschen warten für die Rückfahrt per Schiff.

THEMA: (Over-)Tourismus



Verkehrskonzepte
Lenkungskonzepte
Regelungen
Sperrungen als
Ultima Ratio?

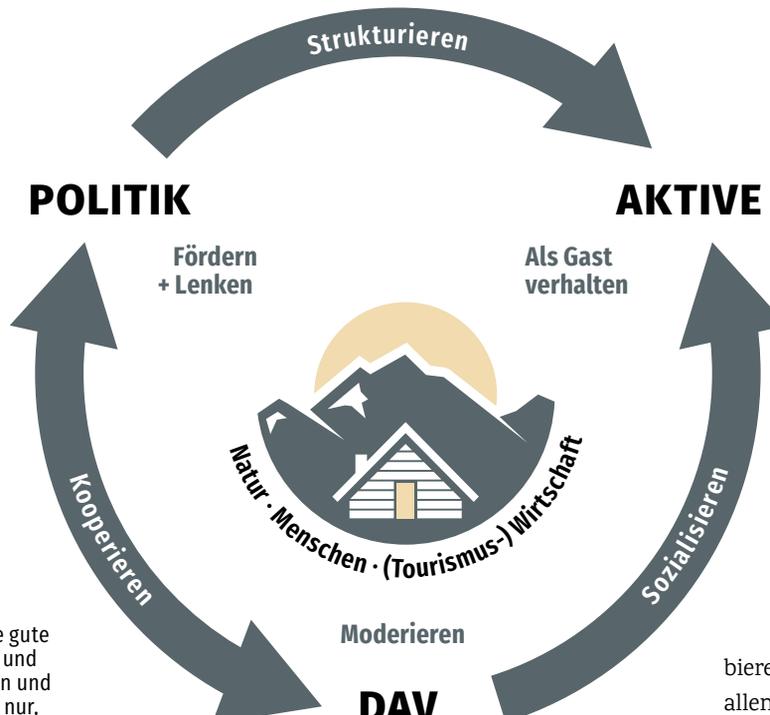
POLITIK

Fördern
+ Lenken

AKTIVE

Als Gast
verhalten

freundlich
umsichtig
naturverträglich



DAV
Moderation
Konzepte (mit-)entwickeln
Information, Sensibilisierung,
Motivation für verantwortliches Verhalten

Kneifen gilt nicht: Eine gute Zukunft für Bergsport und Tourismus in den Alpen und Mittelgebirgen gibt es nur, wenn alle Akteure zusammenarbeiten, Rücksicht aufeinander nehmen – sich aber auch gegenseitig in die Pflicht nehmen.

bieren. Und aus Erfahrungen lernen. Vor allem aber: bereit sein, neu zu denken.

Gemeinsam handeln

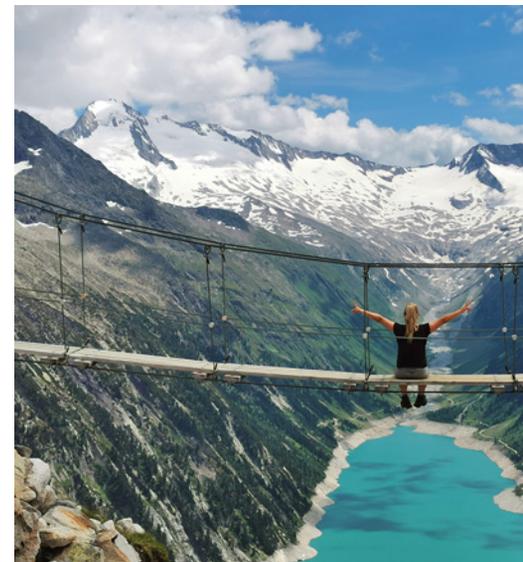
Dies gilt für alle Gruppen von Akteuren: Politik, (Tourismus-)Wirtschaft, Vereine und Individuen. Sie beeinflussen sich gegenseitig und hängen voneinander ab. Deshalb müssen sie gemeinsam und aufeinander zu arbeiten und dürfen sich nicht ihrer eigenen Verantwortung mit Verweis auf „die anderen“ entziehen. Dazu müssen sie die Bedürfnisse und Gesetzmäßigkeiten der anderen kennen

ben dem Ziel der Gründungssatzung, „die Bereisung der Alpen zu fördern“, scheint heute für den weltgrößten Bergsportverein die Frage auf, „ob das alles sein muss?“.

Lösungen finden

Klar ist: Auch nach diesem Winter wird das Problem nicht kleiner werden. Selbst wenn wir irgendwann ein akzeptables Auskommen mit dem Coronavirus gefunden haben werden, sind die Alpen nicht größer. Und wir sind viele. Vielleicht mancherorts zu viele. Auf jeden Fall sind wir allesamt Teil des Problems. Also aufgefordert, Teil der Lösung zu werden.

Doch eine einfache Lösung für das Problem Alpentourismus gibt es genauso wenig wie für Corona oder den Klimawandel. Fast jeder Lösungsansatz hat einen Pferdefuß: Verzichte ich fürs Klima auf die Flugreise, verdienen die Nepalis nichts. Bleibe ich im Mittelgebirge, wird es dort voller und die Alpenhütten und -hotels gehen leer aus. Vermeide ich die Modeberge, störe ich anderswo die Einsamkeit. Starte ich früh oder spät zur Tour, um den Verkehrskollaps zu vermeiden, scheuche ich in der Dämmerung das Wild auf. Und wer Lenkungskonzepte entwickeln will, steht vor der Pest-oder-Cholera-Frage: Bündeln oder streuen? Besuchermassen noch verdichten oder auf „Geheimtipps“ loslassen? Es hilft nur eins: Sich die Probleme und Zusammenhänge bewusst machen. Verhaltens- und Konzeptänderungen auspro-



und berücksichtigen. Vor allem die Politik hat die Aufgabe des Interessenausgleichs. Sie ist dem Pariser Klimaabkommen verpflichtet; den Zielen der europäischen und nationalen Naturschutzgesetze; dem nachhaltigen Funktionieren der Tourismus- und Freizeitwirtschaft; und der Gesundheit und dem Wohlergehen der Bevölkerung. Der Tourismus ist gerade in den Alpen ein wichtiger Teil des Lebensunterhalts der Einheimischen; bei kurzsichtiger Gewinnmaximierung aber läuft er Gefahr, sich sein Fundament Natur mitsamt der Akzeptanz der Bevölkerung zu untergraben. Der Alpenverein hat sich Bergsport und Naturschutz gleichermaßen auf die Fahne geschrieben und ringt seit seines Bestehens in diesem Spagat. Diese interne Moderationsaufgabe nimmt er auch nach außen wahr, wenn in den Bergen Schutz- und Nutzungsansprüche aufeinanderprallen. Und durch die Sozialisation in den Vereinsstrukturen versucht er, die Menschen zu einem „guten“ Bergsport zu geleiten. Wir Aktiven haben eine dreifache Verpflichtung, zu der das „F.U.N.-Prinzip“ mahnt: freundlich, umsichtig, naturverträglich. Umsichtig schützen wir unsere eigene Unversehrtheit durch einen guten Umgang mit den alpinen Gefahren.

Knapp unterhalb der Olpererhütte liegt einer der Selfie-Hotspots des Jahres 2020. Auch hier muss man gewisse Wartezeiten in Kauf nehmen, bevor der Post abgehen kann.

Naturverträglich erhalten wir unseren Erlebnisraum in seiner Schönheit und achten das Eigenrecht der Natur als Quelle und Strom des Lebens. Neben diese zwei uralten Aspekte tritt in Zeiten des Overtourismus die Freundlichkeit noch stärker als bisher: Nur mit Respekt und Rücksicht auf alle Menschen machen wir die Welt zu einem guten Ort. Und auch wenn Zyniker sagen: „Der Einzelne kann keinen Unterschied machen, der einen Unterschied macht“ – so zeigt die Wirklichkeit: Schon ein Lächeln kann den Tag retten. Immanuel Kants kategorischer Imperativ hilft uns, die Angemessenheit unserer Ansprüche und unseres Verhaltens zu hinterfragen: Wo kämen wir hin, wenn das alle machen würden? Vielleicht kämen wir ja sogar in eine wünschenswerte Zukunft?

Freiheit begrenzen

Auf der Suche nach Lösungen helfen zwei Grundsätze, die im DAV-Leitbild das Fundament bilden: Freiheit und Verantwortung. Die „Freiheit der Berge“ ist ein vielbeschworener Mythos. Er gilt insofern, als es keine „guten“ und „schlechten“ Motivationen gibt. Ob jemand beim Bergsport Leistung oder Kontemplation sucht, Naturge-



Fotos: Markus Schmidt



Tourenpartner, andere Aktive, Einheimische – alle möchten gut miteinander auskommen.

FREUNDLICH

wird die Zeit in den Bergen noch schöner.

alpenverein.de/natuerlich-winter

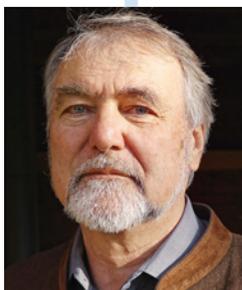
nuss oder Nervenkitzel, Romantik oder Grenzerfahrung, Bestzeit oder „gute Zeit“ – jede und jeder hat das gleiche Recht darauf, zu Fuß, per Rad oder auf Ski. Doch dieses Recht, diese Freiheit hat eine natürliche Grenze an der „Freiheit der anderen“: Es gibt Dinge, die einfach nicht gehen. Verkehrsbehindernd parken; Müll wegwerfen; Hilfe verweigern; andere gefährden; Fäkalien unverdeckt oder nahe am Wasser hinterlassen; Gefahren ignorieren; gegen Naturschutzregeln verstoßen. Freiheit ohne Grenzen führt ins Chaos und zur Diktatur der Stärksten und Rücksichtslosesten. Innerhalb der Grenzen des gesunden Menschenverstands und Anstands die große Freiheit der Berge auszuleben: Dieses Recht schützt man durch gutes Verhalten. Durch einen kultivierten und zivilisierten Umgang miteinander. Durch die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen für mehr Kompetenz am Berg – ein Verein ist dafür der ideale Ansprechpartner. Und durch gute Planung (mit Plan B), aufmerksames Unterwegssein und eine defensive Grundhaltung; Demut ist eine Kardinaltugend im Bergsport. Übrigens können wir alle nur profitieren, wenn wir uns als „Wir“ empfinden, als Familie oder zumindest Community am Berg. Also anderen Menschen helfen, sie unterstützen – und sie in partnerschaftlichem Geist warnen vor

„Es braucht Mobilitätskonzepte“

DAV-Vizepräsident Roland Stierle zur Zukunft des alpinen Tourismus und der Rolle der Alpenvereine.

Verkehrschao, volle Parkplätze, Gedränge an Hotspots: Sind die Alpen noch zu retten?

Der Overtourismus wird die Alpenvereine in den nächsten Jahren massiv beschäftigen. Die Probleme entstehen vor allem an Hotspots; dafür sind effektive Lenkungs-konzepte notwendig, die zu allererst an Freiwilligkeit appellieren müssen. Lenkung basiert auf der Vermittlung von Werten – im Alpenverein etwa Einfachheit und Freiheit von Hilfsmitteln. Denn die Berge sind für alle da, die sie respektvoll aus eigener Kraft besuchen. Jeder Mensch hat die Freiheit, hinzugehen – aber nicht, hinzufahren, mit Straßen und Seilbahnen bis in die letzten Winkel.



Overtourismus ist zu großen Teilen ein Verkehrsproblem; was kann der Alpenverein dagegen tun?

Es braucht für Bergsportler attraktive Mobilitätskonzepte. Viele DAV-Sektionen leisten da wertvolle Pionierarbeit, etwa München und Oberland mit dem Bergsteigerbus in die Eng, der Individualverkehr dorthin quasi überflüssig macht. Aber das Angebot muss stimmen, was Kapazitäten und Taktzeiten angeht – und da sind vor allem auch Politik, Gemeinden und wirtschaftliche Akteure vor Ort gefragt. Ausreichend Platz für den Fahrradtransport ist so wichtig wie frühe Startzeiten.

Wie kann das einzelne DAV-Mitglied beitragen, die Probleme überschaubar zu halten?

Die Berge zu erleben ist unsere Leidenschaft und der zentrale Antrieb der Alpenvereine – natürlich naturverträglich. Damit wir das noch in zehn, zwanzig Jahren befriedigend tun können, ist heute Reflexion und Zurückhaltung angesagt. Also nicht jedes Wochenende alleine mit dem Auto in die Berge fahren, mal Fahrgemeinschaften bilden. Vielleicht dafür etwas länger bleiben und auch in der aktuellen Situation das Risiko und damit die Unfallgefahr niedriger halten – ebenso nicht unbedingt mit Social Posting noch mehr Leute anlocken. Genießen ja! Aber bewusst! Dann lässt sich aus dem scheinbar weniger mehr machen.

Fehlern oder Fehlverhalten, wie beim Sicherheitsfehler in der Kletterhalle.

Langsamer tun

Demut klingt nach Verzicht, und bei diesem Wort zucken viele Mundwinkel nach unten. Aber man muss es laut aussprechen, wenn man über die Zukunft der Menschheit nachdenkt. Wir leben über unsere Verhältnisse, in jeder Hinsicht. Würden alle Menschen so viele Ressourcen beanspruchen wie wir Deutschen, bräuchten wir drei Erden. Um uns vom wirtschaftsgetriebenen Wachstumszwang zu befreien, braucht es eine große Transformation. Beim Berg(sport)-Tourismus könnte die zumindest mit einem „langsamer“ beginnen. Wie in Panorama 6/20 am Beispiel von Lawinenstrategien gezeigt: Verzicht kann Verlustängste auslösen. Aber man kann sich auch klarmachen: Der Verzicht jetzt bewahrt auf jeden Fall mein Leben und sichert mir dadurch die Chance morgen. Genauso kann „Gas rausnehmen“ beim Bergsport und Tourismus dazu beitragen, die Lebensräume von Tieren, Pflanzen und Einheimischen zu schonen – und damit unsere Chance auf Bergsport auch in zwanzig Jahren zu sichern. Denn wenn alle ihr Lustprinzip ungebremst ausleben, werden Verbote und Sperrungen die Folge sein; die Zugänge zum Königsbach sollen nächsten Sommer gesperrt werden. Und im Spitzing- und anderen Gebieten werden neue Betretungsregelungen für den Winter geprüft (s. S. 90), weil der Druck größer gewor-

den ist und sich einige Uneinsichtige nicht an die auf Freiwilligkeit basierenden Regelungen gehalten haben. Viel besser ist es doch, mit dem neuen Motto zu sagen: „Wir retten das Birkhuhn“ – und dadurch lohnende und naturverträgliche Tourenmöglichkeiten für die Zukunft zu bewahren.

Ideen entwickeln

Mit erfolgreichen Konzepten wie „Natürlich auf Tour“, „Klettern und Naturschutz“ oder dem derzeit bearbeiteten Projekt „Bergsport Mountainbike“ bemüht sich der Alpenverein um eine alpine Raumordnung, die die Ansprüche von Natur und Sport versöhnt. Ergänzend dazu, zugunsten der Anwohner, gehören Verkehrskonzepte – hier sind Politik und andere Akteure gefragt. Es braucht noch bessere Bahn- und Busverbindungen in die Bergsportgebiete (auch in den Mittelgebirgen), man könnte Shuttleservices von Sammelparkplätzen aus anbieten und finanzieren durch hohe Maut- oder Parkgebühren in engen alpinen Räumen. Einen naheliegenden Ansatz verfolgte die App der Bayerischen Staatsregierung zur Information über die Auslastung alpiner Reiseziele – leider war dem ersten Wurf ähnlich mäßiger Erfolg beschieden wie der Corona-App. Das per Crowdfunding sanierte Klettergebiet „Falesia Dimenticata“ im Trentino hat eine Anmeldungs-App, die hilft, die Auslastung einzuschätzen – und

E-Ladesäulen am Parkplatz. Neue Ideen braucht das alpine Land.

Neue Gedanken könnten auch wir Bergsportler entwickeln – wir müssen uns nur trauen, selber zu denken und uns von den Mainstream-Trends zu emanzipieren. Dann finden wir auch ganz in der Nähe unseres Wohnorts Möglichkeiten für Natur- und Bewegungserlebnisse. Oder in den Alpen naturverträgliche Wege abseits der Massentrails. Oder Arbeitszeitmodelle, die Freizeit an Wochentagen erlauben.

Klar ist: An besonders schönen oder gut zugänglichen Hotspots wird es während der Ferien, an verlängerten Wochenenden oder an schönen Herbst- und Wintertagen noch oft Chaos geben; von heute auf morgen wirken keine zumutbaren Maßnahmen. Und Schranken vors alpine Erleben zu stellen ist keine Lösung. Schließlich sind die Tourismus-Einnahmen für viele Einheimische wichtig, und für die Besucher stiften die „edlen Rausche“ am Berg (wie es der Innsbrucker Bischof Reinhold Stecher nannte) Lebenssinn. Aber vielleicht müssen wir sie nicht suchtartig wöchentlich oder noch häufiger konsumieren. Sondern „bewusst genießen“, wie es auf manchen Weinflaschen steht. Ein persönlicher erster Schritt gegen das Overtourismus-Problem könnte ein kurzes Innehalten sein und der Gedanke: Ich bin mir bewusst, welch großartiges Privileg es ist, Berge erleben zu dürfen. Wenn ich es mir gönne, dann angemessen: freundlich, umsichtig, naturverträglich. *ad/red*
alpenverein.de/natuerlich-winter



Wer braucht schon immer die Alpen? Gerade in der kalten Jahreszeit können auch alpenferne Landschaften einen romantischen Reiz entwickeln. Etwa die Wirbelsteine im Riesengebirge.



Sport ist keine Pose

Edu Marín

Psicobloc auf Mallorca:
Beim Free Solo überm Meer
macht Edu eine gute Figur –
und ist doch alles andere
als ein „Poser“.

Edu Marín hat sich weit über Spanien hinaus einen Namen gemacht. Vor allem, seit er seine Wettkampfkarrriere beendet und viele extrem schwere Mehrseillängerrouten wiederholt und erstbegangen hat.

Text: **Annika Müller**

Selbst Leute, die mich gut kennen, hatten mich für verrückt erklärt," sagt Edu Marín, 1985 in Barcelona geboren. Der spanischer Spitzenkletterer hatte sich mit der Erschließung und Rotpunktbegehung einer 380 Meter langen Mehrseillängentour im Grad 9a+ (XI+) im chinesischen Getu ein durchaus ambitioniertes Ziel gesetzt – und 2019 erreicht. „Valhalla“ war ein Projekt, das ursprünglich wenig realistisch erschien, wenn auch der Protagonist schon häufig für Überraschungen gesorgt hatte. Edu hatte bis dahin noch nie selbst eine Route eingebohrt und war trotz seiner Erfahrung noch nie ein so ambitioniertes Projekt geklettert. Weltweit gibt es wenige Routen mit vergleichbarer Länge und konstanter Schwierigkeit wie „Valhalla“: zehn von 14 Seillängen überhängend im Dach einer Höhle. Zehn Stunden kletterte Edu Marín kopfüber, 50 Tage hatte er für das Setzen der Bohrhaken benötigt.

„Ich hatte mir geschworen, nicht ohne Rotpunktbegehung zurückzufliegen, und nach beinahe sechs Monaten, kurz vor Ablauf des Visums und schon zu Beginn der Regenzeit hat es dann geklappt“, resümiert der gelassen-fröhliche junge Mann und ordnet „Valhalla“ als vielleicht wichtigsten Baustein im eigenen Werdegang ein: „Ich habe 20 Jahre Entwicklungszeit im Wettkampfsport, als Reisender und Felsklette-

Foto: Tim Kemple



Hohe Wände und steile Dächer sind genau sein Ding. Edu Marín in „Valhalla“ (XI+) in China (L), der längsten Dachroute der Welt, und in „Arco Iris“ (XI-) in Spanien, einer der schwersten Mehrseillängenrouten in Europa.

rer gebraucht, um nun meine eigenen Visionen am Fels verwirklichen zu können.“

Willensstärke hatte der bescheiden auftretende Katalane schon von klein auf bewiesen. Als ihn der Vater, ein leidenschaftlicher Alpinist, mit zwölf Jahren an den Fels mitnahm, merkte der damals etwas pummelige Edu schnell, dass er mit weniger Gewicht ein guter Kletterer werden konnte – und nahm acht Kilo ab. Ein Jahr später kletterte er 8a (IX+/X-) und David Masià, der heute als Nationaltrainer spanische Kletterer für Olympia vorbereitet, übernahm das Training des begabten Jungen. Mit seinem Trainingskollegen Ramon Julian Puigblanque, genannt „Ramonet“, wechselte sich Marín einige Jahre lang auf dem Podium ab; beide wurden in den Jahren des gemeinsamen Trainings spanische Jugendmeister, Jugendweltmeister und -europameister, mehrfach spanische Meister im Bouldern und Leadklettern und gewannen einige Einzelwettkämpfe im Weltcup der Herren.

Dann kam der **Lockdown** dazwischen

Noch schneller als der Aufstieg im Wettkampfsport kam jedoch der Fall: Bei einer Dopingkontrolle wurden Spuren von Kokain in seinem Blut gefunden. Ein Ausrutscher auf einer Party, versicherte der damals 22-Jährige. Edu Marín wurde auf der Höhe seines Wettkampf-Erfolgs für zwei Jahre gesperrt. Doch längst schon hatte er seinen Fokus ohnehin auf das Felsklettern verlagert: Mit 14 Jahren kletterte Marín im Schwierigkeitsgrad 8b (X), mit 17 dann 9a (XI). Mit der Begehung von „Chilam Balam“ in der andalusischen Provinz Málaga, die er selbst als 9a+/b (das entspricht ungefähr XI+/XII-) bewertet, war 2015 dann vorerst Schluss. Vorerst!

„Mir fehlte nur wenig, um ‚Stoking the Fire‘ und somit meine erste offizielle 9b (XI+/XII-) zu klettern, als mir der Lockdown dazwischenkam“, bedauert Edu Marín. Unser erstes Interview findet im Frühjahr 2020 während des sehr strengen spanischen Lockdowns statt. Zu einer Zeit, in der man eine Sondererlaubnis benötigt, um das Haus zu verlassen. Der 35-Jährige lebt

in der winzigen Ortschaft Sant Llorenç de Montgai in der katalanischen Provinz Lleida. Von seiner kleinen Dachgeschosswohnung blickt er auf einen See, auf bis zu hundert Meter hohe Felsen, die sich dahinter erheben, und auf die Disblia-Höhlen, wo in den 1980er Jahren Dani Andrada den Schwierigkeitsgrad immer weiter nach oben und bis auf 8c+ (XI-) getrieben hat. „Man könnte sagen, wir befinden uns im Epizentrum des Kletterns – mit Santa Linya, Oliana, Margalef, Siurana und Rodellar in relativer Nähe“, erklärt er und setzt hinzu: „Ich bin total verliebt in diesen Ort.“

Die Höhle von Santa Linya liegt Luftlinie etwa zehn Kilometer von Edus Zuhause entfernt. Hier hatte er im vergangenen Winter über viele Monate hinweg darauf hingearbeitet, die von Chris Sharma eingebohrte Route „Stoking the Fire“ zu knacken. Die plötzlich verhängte, absolute Ausgangssperre hat er daher anfangs als harten Bruch empfunden. „Wenn du über lange Zeit Tag für Tag deine ganze Energie auf ein Projekt gerichtet hast und plötzlich ist kurz vor dem Ziel Schluss damit, dann ist das natürlich frustrierend“, erklärt er. „Aber das Stoppen der Pandemie ist aktuell wichtiger“, sagt er. Dabei hatte Marín in der Anfangsphase der Ausgangssperre noch Negativschlagzeilen gemacht, weil er ein Seil und anderes Material aus

Edu Marín

Fotos: Archiv Edu Marín

der Höhle von Santa Linya geholt hatte, wofür er sich öffentlich entschuldigte.

„Ich habe inzwischen verinnerlicht, dass das der einzige richtige Weg ist, und mich ganz gut zu Hause eingerichtet“, sagt er in der neunten Woche der Ausgangssperre. Er konnte die Situation zum Positiven wenden und sich der Fertigstellung des teilweise über Crowdfunding finanzierten Films „Valhalla“ widmen. Auch eine Ausbildung zum Bergführer hat er begonnen – die Theoriekurse werden online angeboten. „Die Vorstellung, Menschen anzuleiten und vielleicht mein eigenes kleines Unternehmen zu haben, ist ein Traum.“

EDU MARÍN (*13. AUGUST 1985)

Highlights

- › 2006 La Rambla, Siurana/Spanien (XI+)
- › 2015 Chilam Balam, Malaga/Spanien (XI+/XII-)
- › 2016 WoGü, Rätikon/Schweiz (250 m, X+/XI-), zweite freie Begehung
- › 2019 Valhalla, Getu/China (380 m, XI+), Erstbegehung
- › 2020 Arco Iris, Montserrat/Spanien (6 SL, XI-), erste freie Begehung



Edu ist fest davon überzeugt, dass sich der Outdoormarkt trotz der schweren Wirtschaftskrise in Spanien und weltweit erholen wird. „Es ist jetzt an uns, den Marken, die uns immer gesponsert haben, Unterstützung zurückzugeben“, findet er. Auch die Art und Weise, wie sich die Kletterszene weltweit vernetzt hat und von Projekt zu Projekt über den Globus zieht, werde sich langfristig ändern. „Wir werden lokaler denken müssen“, schätzt er. Das lässt sich aus seiner Position heraus leicht sagen: „Wir sind hier in Katalonien sehr verwöhnt, was die Qualität der Kletterfelsen anbetrifft, und werden die Zeit der Pandemie und eingeschränkten Bewegungsfreiheit einigermaßen gut überstehen.“

Die für ihn persönlich wichtigsten Klettergebiete liegen quasi vor der Haustüre: Siurana und Montserrat. „In Siurana hatte ich 2006 meinen Durchbruch als Sportkletterer mit der Begehung von ‚La Rambla‘ im

Grad 9a+ (XI+). Das war für mich ein Wendepunkt, weil Sponsoren auf mich aufmerksam geworden sind“, erklärt Edu Marín. Im Montserrat liegen dagegen seine Anfänge als Kletterer.

Ende Oktober gelang es ihm, die Mehrseillängenroute „Arco Iris“ im Grad 8c+ (XI-), eine Technoroute von Armand Ballart und German Folch aus dem Jahr 1979, erstmals frei zu klettern. An der Paret del Diable, der Teufelswand, zieht sich die überhängende, kleingriffige Route in die Höhe, über die Marín noch vor einigen Monaten sagte: „Es ist mir ein inniger Wunsch, die Route bald klettern zu können, da der Montserrat von besonderer Bedeutung für mich ist.“ Nun ist

der Wunsch in Erfüllung gegangen. Ein sehr „authentisches Gefühl“ sei das gewesen. Edu hatte in Absprache mit Ballart zwar einige der ursprünglichen Haken (die aus dem Eisenwarenladen stammten) ausgetauscht und wenige neue gesetzt, die sehr großen Abstände aber beibehalten. „Dadurch hat ‚Arco Iris‘ einen psychologischen Faktor wie nur wenige Routen in Spanien“, sagt er und setzt schmunzelnd hinzu: „Ich habe darin ganz schön das Fliegen gelernt.“

Und schon streben seine Gedanken einer ähnlichen Route in der nahe gelegenen Montrebei-Schlucht zu. „Ich muss einfach abends im Bett liegen und meine Gedanken auf ein Projekt richten“, erklärt Edu. „Ich glaube, ich kann behaupten, dass ich mich bisher bei der Wahl meiner Routen immer vom Herzen habe leiten lassen.“ An der möglichen Vermarktung und Außenwirkung würde er sich bis heute nicht orientieren. Dabei waren seine Aktionen immer auch öffent-

lichkeitswirksam: Mit seinem heute 67 Jahre alten Vater Francisco hat er zum Beispiel das „Marín Alp Project“ ins Leben gerufen. Es bestand darin, innerhalb relativ kurzer Zeit zahlreiche namhafte Mehrseillängentouren der Alpen abzuhaken. Die Seilschaft ist auch insofern ungewöhnlich, als Papa Marín erst spät zum extremen Klettern kam – daher auch sein Spitzname „Novato“, der Neuling. Erst mit 61 Jahren kletterte er seine erste 8b+ (X+), später kamen noch schwerere Routen hinzu. „Mein Vater gibt niemals auf. Er hat mir die Lebensphilosophie vermittelt, dass alles möglich ist, wenn man nur will“, sagt Edu stolz.

Kritische Worte dagegen findet er für einen nach seiner Ansicht gewissen Verlust an ungeschriebenen Werten in der Klettergemeinschaft. Häufig zähle das Image in den sozialen Medien mehr als die eigentliche sportliche Leistung dahinter. „Sport ist keine Pose und wir sollten wieder lernen, für uns selbst zu klettern und nicht für die sozialen Medien“, mahnt Edu, der schon in der Öffentlichkeit stand, als das Internet noch in den Kinderschuhen steckte. Natürlich seien soziale Medien wichtige Werkzeuge, um Menschen zu erreichen, aber wem es nicht liege, sich derart zu exponieren, würde auf der Strecke bleiben. „Wir laufen Gefahr, das Gleichgewicht zu verlieren zwischen dem, was uns wirklich motiviert und antreibt, und dem, was wir für die sozialen Netzwerke produzieren müssen“, warnt er. „Wir produzieren immer mehr Rauch ohne Feuer.“

Dennoch sieht Marín in der Klettergemeinschaft ein positives Vorbild für die Gesamtgesellschaft. Es herrsche allgemein ein großer Respekt gegenüber der Natur, gegenüber bestehenden Routen und ein Verantwortungsgefühl gegenüber anderen Kletternden. „Auch wenn wir vor zwanzig Jahren natürlich deutlich weniger Kletterer waren – das Gefühl, eine große Familie zu sein, ist geblieben.“



Annika Müller lebt und arbeitet als Journalistin und Autorin in Katalonien – in Nachbarschaft zu Edu Marín in Sant Llorenç de Montgai.

Daune oder Kunstfaser?

Ein gutes Gewissen ...

... ist ein sanftes Ruhekissen, weiß das Sprichwort. Wenn man für Schlafsack oder Jacke die optimale Wärmeleistung von Daune wünscht, dann könnte man zumindest aufs Tierwohl achten, damit das Gewissen eine Ruhe hat. Aber es gibt noch andere Kriterien für die Entscheidung in Wärmefragen.

Text: Martin Prechtl

Illustrationen: Georg Sojer

Somateria mollissima, die Eiderente, ist bekannt für den Flaum aus ihrem Federunterkleid. Er gilt in der Textilproduktion als besonders hochwertiges Füllmaterial mit hoher Wärmeleistung. Neben den Daunen von Eiderenten und Gänsen gibt es heute zum Schutz vor Kälte auch synthetische Isolationsmaterialien aus Polyester – der Markenname **Primaloft** steht synonym auch für Produkte von anderen Firmen.

Wieso hält Daune warm?

Die Daunenfeder hat einen kurzen Kiel mit vielen weichen strahlenförmig angeordneten Federästen (s. Abb. r.). Diese Federäste halten die einzelnen Daunen auf Abstand zueinander. So entstehen in den Kammern einer Daunenjacke Luftpolster, die gegen Kälte isolieren. Außerdem haben Daunen mikroskopisch kleine Luftkanäle, die zusätzlich isolierende Luft speichern.

Daunen unterscheiden sich in ihrer Bauschkraft – also in ihrer Eigenschaft, Luftpolster zu erzeugen. Man misst die Bauschkraft mit der Maßeinheit cuin (= cubic inches, ca. 16,39 cm³). Ermittelt wird dabei das Volumen, auf das sich eine Unze (ca. 28,35 g) eines Isolationsmaterials in einem Plexiglaszylinder wieder ausdehnt, nachdem es zuvor 24 Stunden mit einer 100 Gramm schweren Platte zusammengedrückt wurde. Je höher der cuin-Wert, desto bauschkräftiger, desto wärmer. Daunen für expeditionstaugliche Jacken haben 900 cuin. 550 cuin gelten normalerweise als Minimum.

Daneben entscheiden weitere Faktoren über die Isolation:

- › Die Menge der verwendeten Daunen (600 g Füllung sind wärmer als 300 g).
- › Das Mischverhältnis zwischen Daunen und Stützfedern (90/10 ist wärmer als 80/20).
- › Die Konstruktion der Daunenkammern (überlappende Kammern verhindern Kältebrücken an den Nähten).

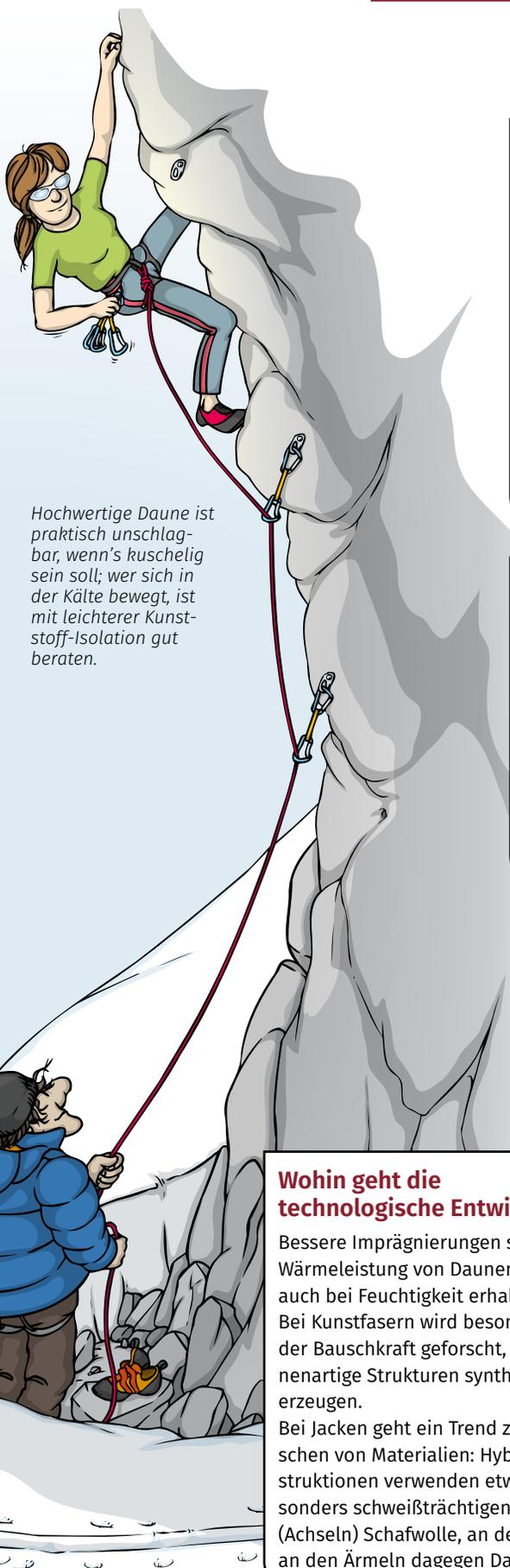
Welches Material ist nachhaltiger?

Daune ist ein nachwachsender Rohstoff. Enten und Gänse werfen in regelmäßigen Abständen einen Teil ihres Gefieders ab; das reicht aber nicht für den Bedarf. Die Flaumfedern vom lebenden Tier zu rupfen, ist stark in die Kritik gekommen. Verschiedene Zertifikate garantieren, dass nur Daunen von toten Vögeln (aus der Fleischproduktion) verwendet werden. Die Möglichkeit, alte Daunen aufzubereiten und wiederzuverwenden, nutzen leider nur wenige Hersteller, z.B. Mountain Equipment. Kunstfasern lassen sich bis zu fünfmal recyceln und danach kontrolliert thermisch verwerten (Müllverbrennung). Beim Waschen können sie umweltbelastende Mikroplastik-Teilchen freigeben.

Tipps zur Auswahl:

- › Daune nur wenn nötig und sinnvoll einsetzen.
- › Wenn möglich recyceltes Material bevorzugen, ob Daune oder Kunststoff.
- › Bei Daunen-Neukauf auf Tierwohl-Siegel achten.
- › Beschädigte Produkte reparieren (lassen).





Hochwertige Daune ist praktisch unschlagbar, wenn's kuschelig sein soll; wer sich in der Kälte bewegt, ist mit leichterem Kunststoff-Isolation gut beraten.

Wie unterscheiden sich Daune und Kunstfasern?

Wärmeleistung und Nässe: In Isolationswert, Gewicht und Packmaß ist Daune unerreicht. Doch sie darf nicht nass werden. Anders die synthetische Daune aus Kunstfasern: Ihre Wärmeleistung bleibt in nassem Zustand bis zu 80 % erhalten. Außerdem trocknet Füllmaterial aus Kunstfaser schneller.

Reinigung: Bei Kunstfasertextilien unkompliziert: Waschmaschine, 40 Grad, evtl. Schonwaschgang. Daunensachen wäscht man auch in der Waschmaschine, aber immer im Schonwaschgang bei höchstens 30 Grad und mit speziellem Daunenaschmittel. Danach sollte das Daunenteil am besten in den Trockner zusammen mit zwei bis drei Tennisbällen, die die Bauschkraft wiederherstellen. Ohne Trockner und Tennisbälle verlieren daunengefüllte Textilien Form und Funktion.

Preis: Kunstfaserprodukte sind preisgünstiger als echte Daune.

Welches Isoliermaterial für welchen Zweck?

Daunenprodukte sind im Vorteil, wenn weitgehend trockene Verhältnisse vorherrschen, hohe Wärmeleistung gefragt ist und geringes Gewicht oder kleines Packmaß wichtig sind. Beispiele: Höhenbergsteigen, Winterbergsteigen weit unter dem Gefrierpunkt, Sportklettern (beim Sichern und Rasten).

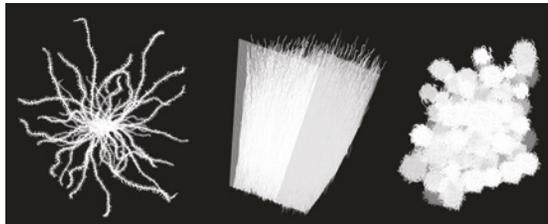
Kunstfaserprodukte bieten sich an, wenn es nicht arktisch kalt, aber nass oder feucht werden kann – auch durch Schweiß. Beispiele: Gestaffeltes Klettern auf Hochtouren bei kühlen Bedingungen, Mehrtageswandertouren in regenreichen Gebieten, Trainings- und Standardtouren in den kälteren Jahreszeiten.

Wohin geht die technologische Entwicklung?

Bessere Imprägnierungen sollen die Wärmeleistung von Daunenfüllungen auch bei Feuchtigkeit erhalten. Bei Kunstfasern wird besonders an der Bauschkraft geforscht, um daunenartige Strukturen synthetisch zu erzeugen.

Bei Jacken geht ein Trend zum Mischen von Materialien: Hybrid-Konstruktionen verwenden etwa an besonders schweißträchtigen Stellen (Achseln) Schafwolle, an der Front und an den Ärmeln dagegen Daune.

| Kriterien | Daune | Kunstfaser |
|-------------------------|--------------|---------------|
| Wärmeleistung (trocken) | +++ | ++ |
| Wärmeleistung (nass) | + | ++ |
| Gewicht | +++ | + / ++ |
| Packmaß | +++ | + |
| Pflege | +(aufwendig) | +++ (einfach) |
| Preis | €€€ | €€ |



Im Mikroskop zeigt sich die luftspeichernde Mikrostruktur von Daune und der im Vergleich gröbere Aufbau von synthetischen Isolierstoffen (M.: „continuous filament“, r.: Thermoball).



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

Rettung aus höchster Not

Bei der Rettung von Lawinenschütteten denkt man vor allem an die Suche mit dem LVS-Gerät. Mindestens genauso wichtig ist der zweite Teil der Rettung: das Sondieren des Liegepunktes und das schnelle Ausgraben.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer

Die Zeit läuft gegen uns: Nach 15 Minuten ohne frische Luft sinken die Überlebenschancen von Lawinenschütteten drastisch. Schaffen wir die Suche mit dem LVS-Gerät (s. DAV Panorama 6/20) in fünf Minuten, bleiben also noch zehn für die nächsten Schritte: mit der Sonde den exakten Liegepunkt feststellen – durch den harten Lawinenschnee zum Verschütteten hingraben – Atemwege freilegen. Schnell, effizient und geordnet müssen deshalb auch diese Aufgaben ablaufen.

1. Sondieren

Am Ende der Feinsuche hat man mit dem LVS-Gerät den geringsten Entfernungswert zum Verschütteten ermittelt. An dieser Stelle beginnt man mit dem Sondieren: Man markiert den Punkt mit Mütze oder Handschuh und setzt dort den ersten Sondenstich. Wie man die eigene Sonde einsatzbereit macht, muss man natürlich vorher geübt haben. Wichtig beim Sondieren: senkrecht zur Oberfläche, Sonde mit beiden Händen führen

Tipps

- › Sondieren senkrecht zur Oberfläche
- › Mit beiden Händen sondieren
- › Systematisch absondieren rund um den Bestwert
- › Graben: Start 1,5-fache Verschüttungstiefe entfernt
- › Leicht schräg zur Sonde graben
- › Manpower koordinieren und nützen

und idealerweise mit Handschuhen arbeiten! Die Sonde sollte mit Gefühl und doch mit Kraft eingestochen werden, härtere Schneeschichten dürfen nicht dazu führen, dass man die Sonde nicht komplett in den Schnee einführt. Beim Einstechen achtet man auf zwei Dinge: Wie fühlt sich das „Hindernis“ an? Und wie tief verschwindet die Sonde im Schnee? Das Fühlen mit der Sonde fällt anfangs nicht leicht: Ein Körper ist elastisch und leicht federnd, ein Rucksack federt deutlich mehr, steiniger harter Untergrund federt gar nicht, erdiger Boden saugt und fühlt sich an, als ob die Sonde festgehalten wird. An einer so genannten Sondenbar (Abb. 2), die sich an jeder Schneeböschung leicht einrichten lässt, kann man das persönliche „Sonden-Gespür“ trainieren. Manchem fällt das trotzdem schwer – deshalb hilft es, das Gefühl über die Einstechtiefe zu verifizieren: Dort wo der Verschüttete liegt, sollte die Sonde deutlich weniger tief eindringen als daneben. Dies lässt sich an den Segmenten der Sonde gut ablesen. Landet man beim ersten Sondenstich noch keinen Treffer, sondiert



Abb. 1: Beim „besten Punkt“ der Feinsuche mit dem LVS-Gerät wird der erste Sondenstich gesetzt. Ist der kein Treffer, arbeitet man sich spiralförmig nach außen vor, bis man den Verschütteten spürt.

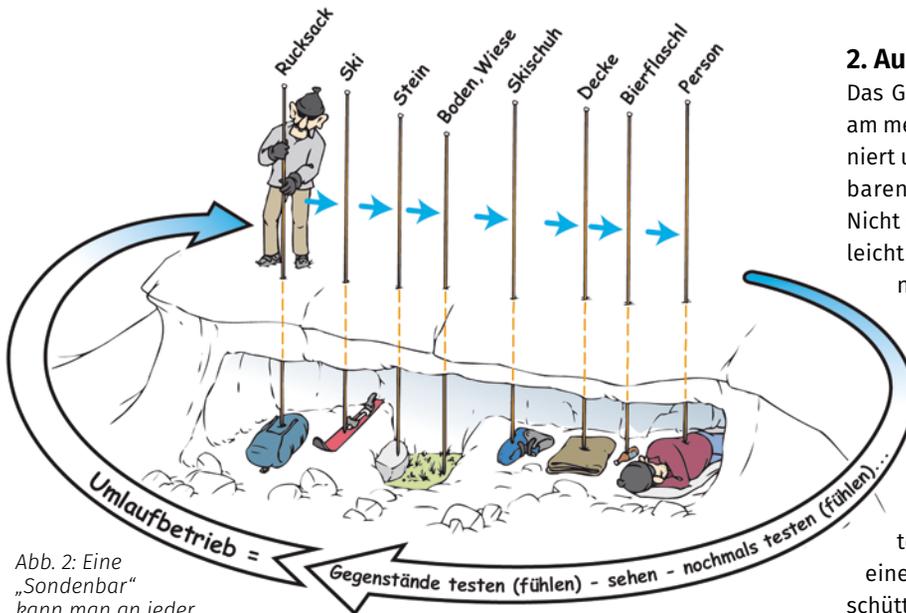
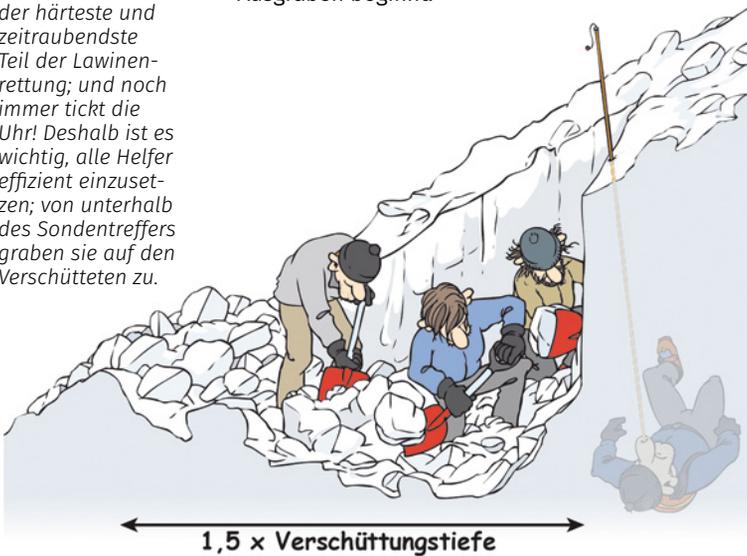


Abb. 2: Eine „Sondenbar“ kann man an jeder Schneeböschung anlegen, eine gute Trainingsmöglichkeit für den Nachmittag nach der Tour. Hier kann man erfühlen, wie sich unterschiedliche Materialien – und vor allem ein Verschütteter – anfühlen.

man systematisch die Fläche rund um den Bestwert, indem man in einer eckigen Spirale (Abb. 1) etwa alle 20 cm einen Sondenstich setzt. Es braucht einiges an Übung, dabei den Überblick zu behalten und nicht einen Bereich komplett zu durchlöchern und den anderen zu vergessen. Als optische Hilfe kann man auch mit einem Stockkreuz (Mittelpunkt auf Bestwert) arbeiten. Wichtig: Ruhe bewahren und weiter sondieren, auch wenn die ersten Sondenstiche nicht erfolgreich waren! Hat man auf diese Weise den Verschütteten geortet, wird – wichtig! – die Sonde an diesem Punkt stecken gelassen und das Ausgraben beginnt.

Abb. 3: Das Ausgraben im harten, bolligen Lawinenschnee ist der härteste und zeitraubendste Teil der Lawinenrettung; und noch immer tickt die Uhr! Deshalb ist es wichtig, alle Helfer effizient einzusetzen; von unterhalb des Sondentreffers graben sie auf den Verschütteten zu.



2. Ausgraben

Das Graben ist der Teil der gesamten Rettung, der am meisten Zeit verschlingt. Deshalb gilt es, koordiniert und schnell zu arbeiten und dabei alle verfügbaren Helfer bestmöglich einzusetzen. Wichtig: Nicht direkt an der Sonde entlang graben, sondern leicht schräg zum Verschütteten hin – und im geneigten Gelände natürlich von unterhalb. Das

Graben beginnt man an einem Punkt, der von der im Schnee steckenden Sonde etwa 1 bis 1,5-mal so weit horizontal entfernt ist wie ihre Eindringtiefe (Abb. 3). Ab hier sticht man den Schnee von oben ab und schiebt ihn nach hinten weg – abstechen ist effizienter als graben. Bei zwei Rettern arbeiten beide nebeneinander und legen einen etwa 1 bis 1,5 m breiten Schacht zum Verschütteten frei. Hat man einen dritten Retter, schaufelt dieser den abgegrabenen Schnee nach hinten weg. Bei vier Schaufelern arbeiten zwei vorne, zwei hinten. Ein gelegentlicher Positionswechsel hilft, da das Ausgraben wesentlich kräftezehrender ist als das Wegschaufeln. Wichtig: Den Bereich um die Sonde – also dort, wo der Verschüttete liegt – nicht betreten oder zertrampeln! Dies könnte eine vorhandene Atemhöhle zerstören!

Sobald man sich dem Verschütteten nähert, sollte man generell vorsichtiger schaufeln, am Schluss und zum Freilegen der Atemwege am besten die Hände statt der Schaufel benützen. Egal an welchem Teil des Körpers man auf den Verschütteten stößt: Das Wichtigste ist, den Kopf freizulegen, Atmung und Atemwege zu kontrollieren und eine Versorgung mit Sauerstoff zu ermöglichen. Anschließend erfolgt die Versorgung gemäß Erste-Hilfe-Algorithmus. Unterkühlung ist innerhalb der angestrebten 15 Minuten und dank der Dämmeigenschaft des Schnees selten ein akutes Problem, kann aber schnell eins werden, wenn ein durchnässter Verschütteter Wind und Wetter ausgesetzt wird. Deshalb ist es sinnvoll, den Verschütteten im Schutz des Schnees zu belassen, bis man ihn adäquat lagern kann, mit guter Isolation und Wärmeerhalt.

Generell sollte Sondieren und Graben ähnlich intensiv geübt und trainiert werden wie die LVS-Suche. Vor allem Gruppenszenarien sind ein spannender Zeitvertreib bei Schlechtwetter oder heikler Lawinensituation. DAV-Sektionen und kommerzielle Anbieter bieten Kurse dazu an.



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

Problem erkannt ...

... Gefahr gebannt? Nicht ganz: Man muss sich auch angemessen verhalten, um das persönliche Lawinenrisiko gering zu halten. Wer die typischen Probleme kennt, tut sich dabei leichter. Christoph Hummel hat dazu goldene Regeln, Leitfragen und Tipps zusammengestellt.

Illustrationen: Georg Sojer

Das Konzept der fünf typischen Lawinenprobleme macht sich zunutze, dass Menschen in Kategorien denken. Jede akute Lawinengefahr kann immer einer von fünf Kategorien zugeteilt werden; das heißt: einem der fünf Lawinenprobleme. Wer die fünf Probleme versteht, weiß, worauf es auf Tour zu achten gilt, um zu guten Entscheidungen zu kommen. Wer an einem Hang das Vorhandensein des zu erwartenden Problems ausschließen kann, hat ein gutes Argument, den Hang zu begehen oder zu befahren.

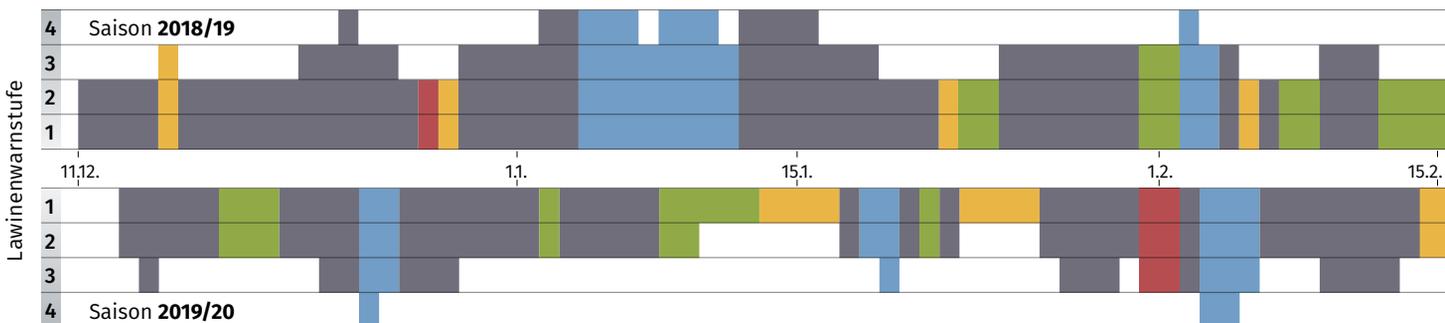
Da wären sie wieder, meine 5 ...äh... 6 Probleme!



Warum denken wir in Kategorien? In komplexen Situationen fällt es uns schwer, den Überblick zu bewahren. Wir sind besser handlungsfähig, wenn wir mit einem zielgerichteten Fokus wahrnehmen und denken.

Beispiel: Der Wetterbericht warnt vor nachmittäglichen Gewittern – die Kategorie „Wärmegewitter“ bestimmt mein Denken. Ich plane eine Tour, bei der ich Alternativen zum exponierten

Gipfel habe, nicht über einen Klettersteig absteigen muss, breche früh auf, beobachte aufmerksam die Wolkenentwicklung und drehe um, falls sich die Wolken zu sehr verdichten – ohne mir detaillierte Gedanken über die Eintrittswahrscheinlichkeit eines Blitzeinschlags, elektrostatische Entladungen oder die Leitfähigkeit von Stahlseilen zu machen. Ich habe verinnerlicht, was es beim Wetterproblem „Wärmegewitter“ zu beachten gilt. Die Lawinengebieteberichte (LLB) geben deshalb immer an, welches oder welche der fünf Lawinenprobleme es am jeweiligen Tag zu beachten gilt. Jedes Problem hat europaweit ein einheitliches Symbol. Im DAV-Lawinenmantra kommen die Lawinenprobleme bei Schritt zwei (Analytik) ins Spiel – und eröffnen kompetenten Tourenggehern Spielräume – siehe dazu Panorama 6/2019 (LLB) und 1/2020 (Lawinenmantra). Außerdem sind sie ein guter Ausgangspunkt, um sich intensiver in die Thematik Lawinenkunde einzuarbeiten.





Neuschnee
„Steile Bereiche weiträumig meiden“

Neuschnee kann ungebunden als Lockerschneelawine oder gebunden als Schneebrettlawine abgehen (siehe Panorama 1/2015, Lawinenarten). In beiden Fällen können sich Lawinen spontan (von selbst) lösen und uns dann „von oben überraschen“. Sie können aber auch von uns Wintersportlern ausgelöst werden. Wir gehen dann „mit unserer eigenen Lawine ab“ oder gefährden andere unterhalb. Wenn das Neuschneeproblem besteht, besteht es meist flächig, also in allen Expositionen und Höhenlagen. Am ersten Tag nach dem Schneefall ist die Gefahr am größten, am zweiten und dritten sinkt sie rasch.



Ist das Problem vorhanden?

Ob die Neuschneemenge für einen Lawinenabgang ausreicht, hängt von Temperatur und Windgeschwindigkeit während und nach dem Schneefall und von der Beschaffenheit der Schneeoberfläche vor dem Schneefall ab. Die „kritische Neuschneemenge“ ist bei ungünstigen Bedingungen schon bei 10 cm erreicht; bei günstigen Bedingungen erst ab etwa 30 cm (siehe Abb. rechts). Wichtige Alarmzeichen sind frische Lawinen und

| | |
|---|---|
| <p>Kritische Neuschneemenge bei ungünstigen Bedingungen >10 cm</p> <ul style="list-style-type: none"> • starker Wind • sehr kalte Temperaturen (unter -8°C) • Altschneeoberfläche gleichmäßig und locker | <p>Kritische Neuschneemenge bei günstigen Bedingungen >30 cm</p> <ul style="list-style-type: none"> • schwacher oder kein Wind • Temperaturen wenig unter 0°C • Altschneeoberfläche ungleichmäßig und verfestigt (z.B. stark verspart) |
|---|---|

Wann eine bestimmte Menge Neuschnee „kritisch“ wird, hängt von der Temperatur während des Schneefalls, der Windstärke und der Altschneeoberfläche ab.

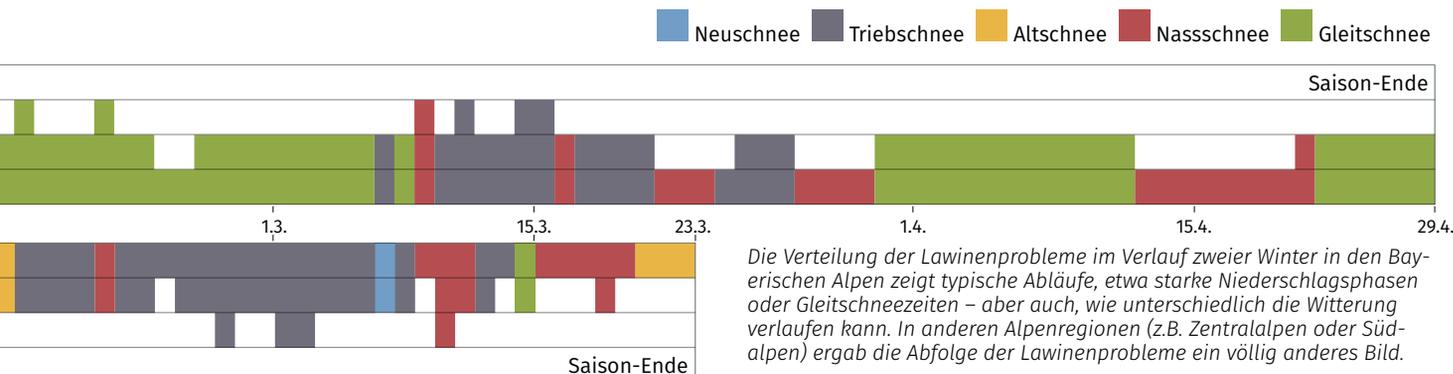
Wummgeräusche – wenn sie auftreten, ist die kritische Neuschneemenge mit Sicherheit erreicht! Die Altschneeoberfläche zu beurteilen ist zwar schwierig, aber wer schon vor dem Schneefall in der Region auf Tour war, kann eventuell einschätzen, ob die Altschneeoberfläche einen Lawinenabgang ermöglicht oder den Neuschnee eher „festhält“. Günstig ist, wenn sie kleinräumig (von Meter zu Meter) unregelmäßig strukturiert ist.

Tipps

- › Defensiv agieren – wer sich in den gelben Bereich der SnowCard wagt, sollte gute Argumente dafür haben.
- › Auslaufbereiche unterhalb steiler Bereiche meiden!
- › Ist unterwegs eindeutig festzustellen, dass die kritische Neuschneemenge nicht erreicht ist, dann ist das Problem auch (noch) nicht ausgeprägt. Aber Achtung: Wenn es weiter schneit, kann die Neuschneemenge schnell größer werden – bei der Abfahrt ist es dann vielleicht gefährlicher, als es

noch zwei Stunden zuvor im Aufstieg war!

- › In der Höhe ist es meist kälter und windiger. Deshalb ist es höher oben in der Regel gefährlicher als tiefer unten.
- › Auf Wetteränderungen achten, sie können die Gefahr schnell vergrößern. Beispielsweise kann Erwärmung durch die Sonne während einer Wolkenlücke schnell zu Lockerschneelawinen aus felsdurchsetztem Gelände führen.
- › Bereiche, die vor dem Schneefall stark verspart waren, sind günstig – zumindest solange die alten Spuren noch erkennbar sind. ▶



Die Verteilung der Lawinenprobleme im Verlauf zweier Winter in den Bayerischen Alpen zeigt typische Abläufe, etwa starke Niederschlagsphasen oder Gleitschneezeiten – aber auch, wie unterschiedlich die Witterung verlaufen kann. In anderen Alpenregionen (z.B. Zentralalpen oder Südalpen) ergab die Abfolge der Lawinenprobleme ein völlig anderes Bild.



Triebschnee „Gefahrenstellen erkennen und umgehen“

Wenn lockerer Schnee vom Wind verweht wird – egal ob während oder nach dem Schneefall –, brechen die langen Verästelungen der Neuschneekristalle ab. An windabgewandten Geländestellen (im „Lee“, vor allem hinter Geländekanten) kommen die Kristalle dann eng aneinander gepackt („gebunden“) zum Liegen. Dieser „Triebschnee“ kann als Schneebrettlawine ausgelöst werden – die „typische“ Skifahrerlawine (s. Panorama 1/2018, Schneebrettlawinen). Das Problem besteht glücklicherweise meist nur ein bis zwei Tage nach dem Windeinfluss, dann verbindet sich das Brett mit dem Schnee darunter und die Gefahr geht zurück.

Wo liegt auslösbarer Triebschnee?

Wer die Windzeichen (s. Abb.) kennt und mit offenen Augen durchs Gelände geht, lernt zu „lesen“, woher der Wind zuletzt kam – lokal kann das anders sein als im Wetterbericht für die Region prognostiziert. Dieser Wind nahm an den windzugewandten Stellen (im „Luv“) Schnee weg und lagerte ihn im Lee ab. Dort liegt also der Triebschnee. Wenn es steiler als 30 Grad ist und eine Schwachschicht darunter liegt, können wir ihn auslösen. Die



Windzeichen: Triebschnee ist lokal kleinräumig verteilt. Es gilt daher, an den Windzeichen zu erkennen, wo genau er liegt, um die gefährlichen Bereiche meiden zu können.

Steilheit müssen wir einschätzen lernen – digitale Karten mit Hangsteilheits-Layer sind schon bei der Tourenwahl nützlich. Ob sich unter dem „Brett“ eine Schwachschicht befindet, ist schwieriger zu erkennen. Schneedeckentests können hier weiterhelfen – wenn man sie richtig interpretiert. Wo eine Schwachschicht zu erwarten ist, steht aber auch im Lawinenlagebericht der Region: in der Höhenstufe und Exposition, für die das Problem gilt.

Tipps

- › Augen auf: Woher kam der Wind, wo liegt der Triebschnee?
- › Triebschnee in steilem Gelände (steiler als 30°) umgehen!
- › Ein Wumm-Geräusch ist ein eindeutiges Alarmzeichen: Hier ist gerade eine Schwachschicht kollabiert!
- › Weitere Warnzeichen: frische Schneebrettlawinen, Rissbildung in der Schneeoberfläche beim Spuren.

- › Variierende Einsinktiefen beim Spuren sind ein klares Indiz für Schneeverfrachtungen.
- › Regelmäßig stark befahrene Bereiche von Modetouren sind weniger gefährdet.
- › Wer sich intensiv mit Schneedeckentests auseinandersetzt, lernt mit der Zeit Schwachschichten in der Schneedecke aufzuspüren und Erkenntnisse in steileres Gelände zu übertragen.



Nassschnee „Im Frühjahr früh zurück, im Hochwinter steile Bereiche weiträumig meiden“

Tauwetter, Regen und starke Sonneneinstrahlung führen zur „Durchfeuchtung“ der Schneedecke. Durchsickerndes Wasser kann eine Schwachschicht „auslösen“, der Schnee darüber rutscht spontan als „nasses Brett“ ab. Diese Gefahr besteht auch im Hochwinter bis zu drei Tage nach deutlicher Abkühlung.

„Durchnässung“ dagegen führt zum kompletten Bindungsverlust und dann zum Abgang von Lockerschneelawinen – von klein bis riesig groß. Diese sind bei starkem Regen und mit der Schneeschmelze im Frühjahr typisch.

Besonderes Phänomen der „Frühjahrssituation“ ist die Bildung eines tragfähigen Harschdeckels: In der Sonne taut die Schneeoberfläche, in klaren Nächten gefriert sie oberflächlich und „trägt“ mor-

gens beim Spuren. „Aufgefirnt“ bietet der Deckel am Vormittag dann Fahrspaß. Taut er aber weiter auf und man bricht durch, befinden wir uns im Nassschneeproblem! Wenn es nachts wieder abstrahlt, gefriert der Deckel erneut und am frühen Morgen ist es wieder sicher (s. Panorama 2/2016).

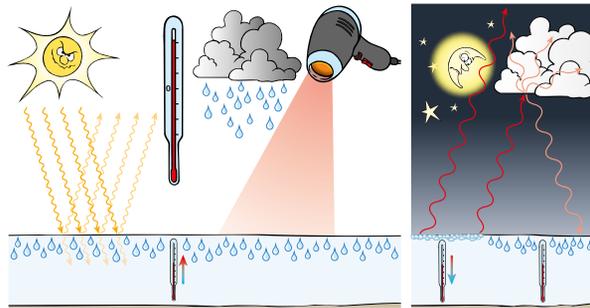
Wann taut's, wann gefriert's?

Erwärmende Faktoren sind meist offensichtlich, etwa Sonneneinstrahlung, Föhn oder Regen, deshalb kann man sie im Zeitplan

berücksichtigen. Stabilisierend, weil gefrierend, wirkt nächtliche Abstrahlung; bedeckter Himmel kann diese verhindern und eine gefährliche Situation konservieren.

Tipps

- › Im Frühjahr gilt die alte Weisheit „früh los und früh zurück“, so dass man abgefahren ist, bevor der Deckel nicht mehr trägt.
- › Im Hochwinter steile Hänge samt Auslaufbereichen meiden.



Regen, Sonneneinstrahlung und warme Luft (vor allem Föhn), durchfeuchten oder durchnässen die Schneedecke und führen so zum Nassschneeproblem. Entschärft wird es durch Abkühlung, vor allem durch Abstrahlung bei klarem Nachthimmel; Wolken mindern den Effekt.



Altschnee

„Sehr steile (steiler als 35°) Schattenhänge meiden“

Beim Altschneeproblem liegt eine langlebige Schwachschicht tiefer innerhalb der Schneedecke (siehe Abb.). Solche Situationen entstehen vor allem in schneearmen und kalten Wintern oder Regionen, öfter inneralpin und meist im Schatten. Von außen ist die Gefahr nicht zu erkennen. Im Altschnee können auch sehr große Schneebrettlawinen ausgelöst werden – auch Fernauslösungen sind möglich! Das Problem bleibt oft über Wochen oder sogar Monate bestehen.

Wo kann die Schwachschicht ausgelöst werden?

Da die Gefahr tiefer innerhalb der Schneedecke vergraben liegt, müssen wir erst wissen, wo sie überhaupt lauert. Deshalb: LLB genau lesen und steile Bereiche meiden, vor denen gewarnt wird! Vor Ort kann – wer es kann – mit Schneedeckentests an sicheren Stellen prüfen, ob sich das Vorhandensein einer Schwachschicht lokal ausschließen lässt.

Am häufigsten tritt das Altschneeproblem in sehr steilen Schattenhängen auf; vor allem an schneearmen Stellen können Skifahrer dort Schneebretter auslösen, weil sich hier ihr Zusatzgewicht leichter bis in die heikle Schicht hinunter auswirkt. An schneereichen Stellen dagegen liegt die Schwachschicht oft so tief, dass sie nur durch sehr große Zusatzbelastungen wie mehrere Skifahrer

Tief in der Schneedecke liegende Schwachschichten können unterschiedlich dick sein. Sie bestehen meist aus großkörnigen, kantigen Kristallen oder aus dünnen Schichten oberhalb oder unterhalb von Krusten.



Foto: SLF, Merkblatt „Achtung Lawinen“

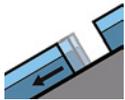
auf engem Raum oder einen Sturz zum Kollabieren gebracht werden kann. Aber auch wenn nur oberflächlich eine kleine Lawine ausgelöst wird, kann diese bis in tiefere Schichten „durchschlagen“ und ein dort schlafendes Altschneeproblem „aufwecken“.

Tipps

- ▶ Defensiv agieren – wer sich in den gelben Bereich der SnowCard wagt, der sollte gute Argumente dafür haben.
- ▶ Sehr steile (steiler als 35°) Schattenhänge meiden.
- ▶ In den vom LLB genannten Höhenstufen und Expositionen schneearme Bereiche und Übergangsbereiche von wenig zu viel Schnee meiden.
- ▶ Mit Schneedeckentests an sicheren, aussagekräftigen Stellen kann man prüfen, ob das Problem lokal vorhanden ist (s. Panorama 1/2014, Systematische Schneedeckendiagnose).

- ▶ Eine Schwachschicht im oberen Meter der Schneedecke ist besonders heikel.
- ▶ Regelmäßig stark befahrene Bereiche von Modetouren sind weniger gefährdet.
- ▶ Ein Wumm-Geräusch ist ein eindeutiges Alarmzeichen: Hier ist gerade eine Schwachschicht kollabiert! Aber: Wumm-Geräusche sind selten.

Gleitschnee



„Bereiche unter Gleitschneemäulern meiden!“

Wenn der Untergrund warm ist oder wenn Wasser bis zum Boden durchsickert, dann kann sich vor allem auf Gras und auf Felsplatten eine nasse Gleitschicht bilden. Dort, wo es steil genug ist, beginnt die gesamte Schneedecke auf diesem Schmierfilm langsam Richtung Tal zu „gleiten“ – ein Schneemaule öffnet sich (s. Abb.). Dieses erst langsame Gleiten wird über Tage hinweg in Zeitlupe schneller und kann schließlich irgendwann zum spontanen Lawinenabgang des gesamten Bereichs unterhalb und seitlich des Gleitschneemaules führen. Der Zeitpunkt des Abgangs ist nicht vorhersehbar.



Ein „Gleitschneemaule“: Der Bereich unterhalb des Mauls kann jederzeit als spontane Lawine abgehen. Das Gewicht eines Skifahrers reicht nicht aus, um eine Gleitschneelawine auszulösen.

Wann geht der Gleitschnee ab?

Diese Kernfrage lässt sich leider grundsätzlich nicht beantworten, Gleitschneelawinen sind so offensichtlich bedrohlich, aber unkalkulierbar wie Seracs.

Tipps

- ▶ Bei Querungen unterhalb von Gleitschneemäulern zügig und in Abständen gehen oder fahren.
- ▶ Achtung: Frisch eingeschneite Gleitschneemäuler können bei ungünstigen Lichtverhältnissen übersehen werden und eine gefährliche Sturzfalle sein!



Christoph Hummel arbeitete seit 2014 in der DAV-Sicherheitsforschung und ist nun bei der Lawinenwarntzentrale im Bayerischen Landesamt für Umwelt tätig.

Aktiv sein für Körper und Psyche

Stark und munter

Die kalte Jahreszeit und die „neue Normalität“ wirken auf Körper und Seele. Umso wichtiger ist es, neben den physischen auch unsere psychischen Ressourcen zu stärken.

Text: Toni Abbattista

Früh wird es dunkel, man bewegt sich meistens weniger und die Aktivitäten verlagern sich vermehrt von draußen nach drinnen. Durch weniger Sonnenlicht reduziert sich außerdem die Vitamin-D-Zufuhr, die wichtig für unser Immunsystem und unsere Psyche ist. Dazu kommt die nun schon bald ein Jahr andauernde Coronakrise, eine Zeit, in der sich teils auch existenzielle Fragen stellen. Wo geht die Reise hin? Angst und Stillstand oder Hoffnung und Wandel? Stehen wir an einem Scheidepunkt? Gedanken, die uns alle beschäftigen und auf die es keine einfachen Antworten gibt.

Und auch heruntergebrochen auf den Alltag hat sich einiges verändert: Wir arbeiten vermehrt von zu Hause, es zoomt und skypet am laufenden Band, Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen. Wir verbringen mehr Freizeit digital, analoge soziale Kontakte sind dagegen eingeschränkter. Kann es einen Entwurf geben, der alle technologischen Möglichkeiten ausschöpft und dennoch das Zwischenmenschliche und den achtsamen Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt nicht außer Acht lässt? Die Antwort lautet: gibt es! Gefragt ist dabei kein „ja“ oder „nein“, kein „entweder oder“, sondern ein „sowohl als auch“. Dazu braucht

es eine Portion Selbstwirksamkeit und entsprechende Ressourcen.

Selbstwirksamkeit bedeutet das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Überzeugung, auch eine schwierige Situation aus eigener Kraft bewältigen zu können, ohne die Verantwortung dafür an andere abzugeben und damit fremdbestimmt zu handeln. Und wie lassen sich körperliche und mentale Ressourcen erhalten und stärken? Durch eine aus sich selbst heraus motivierte Einstellung, etwas mit Überzeugung und Freude zu tun. Beides steigert unser Wohlbefinden, das wir außerdem auch durch einen ausgewogenen Lebensstil mit regelmä-



ßiger Bewegung – möglichst an der frischen Luft –, wenig Stress und einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung unterstützen können.

Aktiv durch den Winter

In Bewegung bleiben

Regelmäßige Aktivität ist gesund und kann typischen Zivilisationskrankheiten vorbeugen. Wer sich in der Natur bewegt, kann den Mehrwert verstärken, weil frische Luft am Berg, im Wald oder im Park nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele guttut und das Wohlbefinden steigert.

Erholsame Alternativen finden

Kontakt- und Reisebeschränkungen bestimmen den Alltag und auch das ein oder andere ambitionierte Ziel am Berg rückt diesen Winter vielleicht in die Ferne. Besser damit umgehen kann, wer schöne Alternativen findet. Warum nicht mal vom rein sportlichen, leistungsgetriebenen Antrieb in eine aktive Phase der Entspannung und Erholung umschalten?

Routine entwickeln

Am besten täglich zu einer bestimmten Tageszeit Raum für Bewegung im Freien schaffen. Rituale geben Orientierung und Struktur im Alltag – z.B. vor der Arbeit, während der Mittagspause oder auf dem Weg nach Hause.

„Spüre dich selbst“: Die neue DAV-Kampagne führt Elemente der Gesundheitsförderung mit Bergsport und Naturbewusstsein zusammen, um sie in den Alltag zu integrieren. Unterstützt wird sie von Bergader, dem DAV-Partner für gesundheitsorientierten Bergsport. alpenverein.de/spuere-dich-selbst

Licht und Sonne tanken

Im Winter und gerade jetzt in flexibleren Zeiten von Homeoffice jede Gelegenheit nutzen, sich bei Tageslicht im Freien zu bewegen, um die tägliche Dosis Vitamin D zu bekommen. Je öfter, umso besser.

Gut durchatmen

Kalte, trockene Luft und der Wechsel von warmen Orten in die Kälte kann die Atemwege reizen – vor allem bei

Vorerkrankungen. Helfen kann ein Schluck warmer Tee vor dem Start der Unternehmung, ein anfangs langsames Tempo mit Nasenatmung und ein Schlauchtuch oder auch der Mund-Nase-Schutz zum Anwärmen der Luft. Waldluft wirkt übrigens wohltuend auf die Atemwege, weil Pflanzen und Bäume Feuchtigkeit absorbieren und sie bei trockener Luft wieder abgeben.

In Schale werfen

Mit dem Zwiebelprinzip lässt sich Kleidung mit zunehmender Bewegungsintensität unkompliziert ablegen – und wieder anziehen. Ein trockenes oder zusätzliches Kleidungsstück im Rucksack für alle Fälle schadet trotzdem nichts. Die meiste Wärme gibt der Körper über den Kopf ab, deshalb ist eine Mütze oder eine andere Kopfbedeckung ein wirkungsvolles Mittel gegen Kälte. Handschuhe gehören ebenfalls zur Winter-Standardausrüstung.



Lawinen, Kälte, kurze Tage – der Winter in den Bergen fordert unser Risikobewusstsein.

UMSICHTIG
haben wir mehr vom Leben.

alpenverein.de/natuerlich-winter



Frischluftpause: Es muss nicht immer die große Bergtour sein, auch die kleinen (R)Auszeiten im Alltag sind gut für Kopf und Körper.

In der Natur spazieren

Ruhe schaffen

Handy ausschalten, die Gedanken kommen mithilfe der Natur zur Ruhe. Die Stille genießen und die Umgebung wahrnehmen: die Temperatur, die Farben, die Bäume, den Himmel. Wie fühlt sich das an? Ist es ruhig im Kopf oder kreisen noch Gedanken umher?

Achtsamkeit entwickeln

Der Begriff Achtsamkeit ist aktuell in vielen Bereichen des Lebens zu finden. Als bewusste Wahrnehmung, um Gedanken im Hier und Jetzt zu verankern, ist sie gut erforscht. Die Schulung von Achtsamkeit konzentriert sich auf die körperliche Achtsamkeit, auf die Wahrnehmung der angenehmen, unangenehmen und neutralen

Übung Achtsamkeit

- > Wahrnehmung auf die Bewegungen lenken.
- > Zunächst auf die Fußsohlen konzentrieren – erst links, dann rechts. Sich dabei vorstellen, wie sie ganz entspannt sind.
- > In der Wahrnehmung weiter wandern über die Knöchel zum Unter- und zum Oberschenkel.
- > Weiter wandern über die Hüften, die Brust, den Rücken, über die Schultern bis zu Nacken und Kopf.
- > Sich Zeit nehmen und jeden einzelnen Teil des Körpers spüren.
- > Entspannung atmen in jeden Muskel und dorthin, wo Anspannung spürbar ist.

Gefühlsreaktionen und auf das Betrachten verschiedener Gemütszustände und Situationen, in denen der Mensch sich in der Natur bewegt.

Ein bewusster, achtsamer Zustand wie dieser hilft dabei, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und sich geistig wie körperlich zu entspannen. Diese Übung (s.o.) lässt sich im Gehen, Stehen oder Sitzen durchführen.

Dankbarkeit wahrnehmen und ausdrücken

Dankbarkeit ist eine prägende positive Emotion in unserem Alltag. Studien zeigen, dass dankbare Menschen

Übung Dankbarkeit

Einen ruhigen Platz in der Natur suchen und sich folgende Fragen stellen:

- > Wofür bin ich dankbar?
- > Was habe ich dazu beigetragen?
- > Was war heute schön?

weniger materialistisch eingestellt sind und mehr Glück und Zufriedenheit empfinden. Dankbare Menschen sind außerdem weniger depressiv und leiden weniger unter Stress.

Wer Dankbarkeit bewusst erlebt, kann gute Erfahrungen verstärken und verlängern und eine positive Einstellung und damit das Wohlbefinden fördern.

Ob ganz entspannt oder fordernd – solange sie erfüllend ist und nicht überfordert: Eine Tour in den Bergen, ob zu Fuß mit Schneeschuhen oder Ski, macht Spaß und tut Körper und Psyche gut. Und auch im Alltag reicht schon regelmäßig eine halbe Stunde Bewegung im Wald oder Park, damit Zufriedenheit und Entspannung steigen und Blutdruck, Puls und Cortisolspiegel sinken.



Toni Abbattista arbeitet seit 15 Jahren als Bergsporttrainer für den DAV und ist freiberuflicher Gesundheits-Coach (coaching-abbattista.de).

SCHLAU IM SCHNEE

AM BERG MIT ALLEN
ESSEN FÜR „BERGSTEIGER“
SKIFAHREN AUF GRAS



ALPEN
MARKT

WORTSCHATZ



Stoaschi

(auch: Stoa-Ski oder Stein-Ski). Vor allem zu Beginn der Saison kommen diese Ski zum Einsatz. Der große Vorteil: Mit den Stoaschi lässt sich mit stoischer Ruhe über jegliche Art von Untergrund hinweggleiten (herunterschlitzen, obegrein) und die Angst vor Materialverschleiß kann größtmöglich ausgeblendet werden. Der Klimawandel beeinflusst die Daseinsberechtigung dieses Produkts aktuell noch positiv, langfristig ist es aber vom Aussterben bedroht – zum Glück gibt es schon den passenden Ersatz: die Grosschi (Gras-Ski)! SHE

ALOHA!

2020 hat gezeigt, wir müssen umdenken. Umdenken in unserem Verhalten, umdenken in unserer Lebensweise und umdenken in unserem Sport. Gedränge an Skiliften oder in Hütten ist nicht mehr möglich. Zudem müssen vor allem wir jungen Leute uns überlegen, wie wir Wintersport treiben, wenn es keinen Schnee mehr gibt, wir aber nicht auf unser Bergerlebnis verzichten wollen.

Um Menschenmengen beim Wintersport zu vermeiden, gibt es durchaus Alternativen zum klassischen Skifahren. Aber auch hier sollte man seine Grenzen und die Gefahr am Berg kennen. Sepp hat sich darüber Gedanken gemacht und stellt die Kampagne „Check Your Risk!“ vor. Und auf unserer Kinderseite erfahrt ihr, wie man auch ohne Schnee Ski fahren kann.

Wir gehen aber auch weg vom Wintersport und hin zur Gleichberechtigung. Denn wir finden, dass mit Sorgfalt und Rücksicht alle die Möglichkeit haben sollten, die Berge zu erfahren. Stefanus hat sich mit Thomas Listle unterhalten. Der betreut die No-Limits-Kurse der JDAV, die zeigen, dass Inklusion am Berg funktioniert.

Viel Spaß beim Lesen!

Eure Franzl



Titelbild:
Skitouren: Das verspricht spannende Erlebnisse im Schnee. Aber der Umgang mit der Ausrüstung will gelernt sein – und vor allem der mit der Lawinengefahr.

© Silvan Metz



Die langen, warmen Tage mit Radfahren, Bergwandern, Trailrunning, Klettern, Hochtouren und Trekking sind vorbei – ich strotze nur so vor Kondition. Und jetzt muss ich mich im Winter entweder mit Lesen, Fernsehen und Social Media zu Hause langweilen oder meine Sommer-Ersparnisse für kostspielige Boulder- und Kletterhalleneintritte oder überteuerte Liftpässe durchbringen (wenn es Corona denn zulässt). Meine Ausdauer darf ich im Frühjahr auf jeden Fall wieder qualvoll aufbauen. Aber vielleicht gibt's einen Ausweg: Ich schlage auf Ebay zu, hol mir ein Paar Tourenski und habe so ein kostenloses Wintertraining – sogar in

Da ist der Schnee top, dort drüben ist's gefährlich... Vor dem Genuss im Tiefschnee lohnt es sich, die Lawinengefahr in den Blick zu nehmen. Bei „Check Your Risk“ lernt man, wie's geht.
© Silvan Metz

FREERIDE UND SKITOUR – ABER MIT VERANTWORTUNG!

WEISSER RAUSCH? MIT KÖPFCHEN!

Skifahren im Gelände entwickelt sich zum beliebten Winter-Breitensport der gut vernetzten modernen Multisportler*innen, die eine weitere Sportart ausprobieren wollen. Doch kennen sie auch die Risiken – vor allem die Gefahr des leisen (Lawinen-)Todes!? **SEPP HELL** erklärt das Phänomen aus seiner Sicht, wie ein vernünftiger Einstieg in diese Wintersportart zu finden ist und wie die Initiative „Check Your Risk“ Eigenverantwortung und Risikokompetenz fördern kann.

einsamer, wilder Natur, wenn ich die Touren im Gebirge abseits der präparierten Skipisten gehe.

Hoffentlich schrillen jetzt die Alarmglocken! So sehr uns das menschenleere weiße Winterwonderland mit seiner stillen Schönheit in den Bann zieht, so schnell kann ein abrutschendes, alles unter sich begrabendes Schneebrett über uns kommen – sofern wir nicht das nötige Wissen, die Fähigkeiten und die Notfallausrüstung zur Verringerung (!) dieser Gefahr mitbringen. Und





dieses Risiko können wir auch nicht ausschließen, wenn wir lediglich im Skigebiet bleiben: Auch beim Freeriden, nur mal kurz den Powderhang neben der Piste auschecken, kann man die tödliche Lawine auslösen. Was also tun, wenn ich mir als Skitourenanfänger*in mehr wünsche, als bloß die plattgewalzte Skipiste hoch- und runterzuhecheln?

Idealerweise nehme ich an einem Ausbildungskurs teil. Denn ob meine Freunde und Tourenpartnerinnen das nötige Know-how haben, ist schwer zu beurteilen. Zum Glück gibt es die Initiative „Check Your Risk“ (CYR, siehe Kasten) der JDAV: Auf Anfrage kommen CYR-Trainer*innen kostenlos ins Skilager und sensibilisieren zum Thema Schnee und Lawine. Auf der Website geben Expert*innen ihr Wissen durch Texte, Bilder und



„CHECK YOUR RISK“ – eine Initiative der JDAV

Ziel: Vermittlung von Fachwissen zur Lawinengefahr an junge Freerider*innen und Skitourengeher*innen

Zentrale Aspekte

- > Check the conditions! -> Wissen über Verhältnisse als Entscheidungsgrundlage
- > Check your equipment! -> Lebensnotwendige Notfallausrüstung
- > Check yourself! -> Eigene Kompetenz entwickeln und einschätzen

Angebote

CYR hat Angebote im Winter (Freeride/Skitour) und Sommer (Mountainbike)

- > Kurse für Schulklassen im Winter (kostenfrei, 90 Minuten oder halbtags)
- > CYR-Freeride-Camps und JDAV-Kurse (für Kinder, Jugendliche und Jugendleiter*innen)

Weekend-Report: Wetter-, Schnee- und Lawinensituation für jedes Winterwochenende

checkyourrisk.com



© Silvan Metz

Videos zielgruppengerecht an jugendliche Schnee-Aspirant*innen weiter. Gemäß dem Leitsatz: „Schon ein paar wenige Maßnahmen reichen aus, um das Lawinenrisiko massiv zu verringern“ vermittelt CYR Basiswissen zu Planung und Entscheidung bei Skitouren, zum Umgang mit der DAV-Snowcard und zur Notfallausrüstung. Der Weekend-Report informiert regelmäßig über die Wetter-, Schnee- und Lawinensituation. Und es gibt CYR-Kurse für Jugendliche im Jugendkursprogramm der JDAV und Fortbildungen für Jugendleiter*innen.

Verträumt schaue ich aus dem Fenster, wo stumm eine Schneeflocke nach der anderen zu Boden schwebt: „Der Skitourenwinter kann jetzt kommen!“

Mit „No Limits Mobil“ und „No Limits Klettern“ bringt die JDAV Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam auf Touren. **STEFANUS STAHL** hat den Kursleiter Thomas Listle zu diesem inklusiven Angebot befragt.

Hi Thomas. Bei den No-Limits-Kursen gehst du mit Menschen mit Behinderung auf Bergtour. Die Vorstellung flößt vielen Menschen ohne Behinderung Respekt ein. Wieso?

Weil sie das nicht gewohnt sind. Dabei ist das eigentlich nichts Besonderes! Mit MmB ist es nichts anderes als mit Kindern, Familien oder Senioren – alle haben individuelle Ziele und wollen Freude am Leben haben. Deshalb muss ich als Gruppenleiter immer schauen: Was passt für diesen Gast, für dieses Wetter, diese Verhältnisse? Das ist immer der Einstieg. Der individuelle Mensch wird durch eine Behinderung vielleicht nur noch ein bisschen individueller.

Das Wort „Behinderung“ umfasst ja ein weites Feld – auch für „No Limits“ gibt es leider Grenzen. Lassen die sich hart definieren?

Wir können keine pflegerische Tätigkeit übernehmen – sonst gibt es keine festen

„No Limits“

Mit den Kursen „No Limits Mobil“ und „No Limits Klettern“ bietet die JDAV integrative Kurse an. Die Jugendbildungsstätte Hindelang ist dafür ein idealer Standort, weil sie Leihhausrüstung für jeden Bergsport bereithält – orientiert an der Motivation aller Teilnehmenden, mit und ohne Behinderung. jdav.de/inklusion

Grenzen. Gemeinsam entscheidet man, was möglich ist. Häufig trauen sich beispielsweise Hallenklettergruppen den Schritt an den Fels nicht zu – und genau da helfen wir dann mit unserer Erfahrung, beispielsweise beim Kurs „No Limits Klettern“.

BERGSPORT INTEGRATIV: NO LIMITS!

„DIESE EHRLICHE FREUDE WAR GIGANTISCH.“



Für viele unserer Leser*innen stehen Naturerlebnis und auch sportliche Leistung im Zentrum der Faszination Berge. Erlebst du das bei einer inklusiven Tour genauso?

Eine Bergtour ist immer wieder anders. Je nachdem mit welchem Fokus – also Leistungs-, Kinder- oder Naturschutzgruppe – ich unterwegs bin, wird ein und dieselbe Tour immer wieder mit neuen Herausforderungen und Erlebnissen aufwarten. Wichtig ist mir, dass auch die Leser*innen dieses Interviews „No Limits“ in die Breite tragen, denn die JDAV ist nicht überall als die bunte, inklusive Gemeinschaft bekannt, die sie ist!

Bei solch kunterbunten Gruppen gibt es sicher viele ungewöhnliche, intensive Erlebnisse. An welches denkst du oft zurück?

Bei „NL Winter“ stand Iglu-Bau inklusive Übernachtung darin auf dem Programm. Ein Teilnehmer hat sich nach der Nacht so sehr darüber gefreut, sich das Schlafen im Schnee

zugetraut zu haben, dass er um sechs Uhr morgens aus dem Schlafsack gesprungen ist und alle drei Iglus mit einem lauten „Ich hab's geschafft!“ geweckt hat. So gern ich länger geschlafen hätte: Diese ehrliche Freude war gigantisch.

immer wieder das Feedback: „Krass, das macht er oder sie bei uns nie.“

Was können nicht eingeschränkte Menschen von jenen mit Behinderung lernen?

Demut und Zufriedenheit.



Thomas Listle, 64 Jahre, lebt in der Nähe von Bad Tölz – seit 20 Jahren ist er freiberuflicher Bergführer und Mitglied im Bundeslehrteam Klettern für Menschen mit Behinderung.

© Thomas Listle



Asketische Bergsteiger*innen brauchen nicht viel. Etwas zu essen, zu trinken und ein Platz im unbeheizten Schlaflager sind genug. So viel zum Mythos. Aber Moment! Tickt die Bergsport-Community wirklich so? Einige Hüttenwirtsleute zumindest können anderes berichten. Für manche Gäste ist es schon eine mittlere Katastrophe, wenn es weniger als 37 Gerichte zur Auswahl gibt. Viele Hütten haben sich in den letzten Jahren an gestiegene Ansprüche angepasst: Die Speisekarten wurden länger, die Gerichte ausgefallener und aufwendiger.

Nicht alle in der Bergsportgemeinde finden diese Entwicklung gut. Bergsteiger*innen „vom alten Schlag“ hadern oft mit diesem Trend. Sie werfen den Berg-Gourmets vor, die Ideale des Alpenvereins und des Bergsports zu verraten. Ihr Credo lautet: Die Ansprüche einer übersättigten Gesellschaft bleiben im Tal, auf dem Berg ist der Mensch sich selbst genug. Tatsächlich braucht man anfangs nicht mehr als ein paar Bergschuhe; ein dickes Portemonnaie ist keine Voraussetzung zum Bergsport. Besonders für junge Menschen in Studium oder Ausbildung ist das wichtig.

Da aber nicht nur solche Bergpurist*innen Hütten besuchen, müssen Hüttenwirtsleute mehr anbieten als eine Basisversorgung. Das bedeutet Aufwand und erfordert gute Planung. Viele bieten deshalb Halbpension an. Dadurch wissen sie im Voraus, wie viele Essen sie vorbereiten müssen. Das ist auch eine finanzielle Frage. Denn Hüttenwirt*innen leben von der Gastronomie; die Übernachtungsgebühren gehen größtenteils an die Sektion.

Die Hüttenordnung lässt eigentlich wenig Raum für Meinungsverschiedenheiten. Dort ist klar geregelt: Ein um 10 % ermäßigtes „Bergsteigeressen“ für maximal neun Euro muss auf der Karte stehen und ein Liter Teewasser für drei Euro. Und Selbstversorgung ist Mitgliedern in bestimmten Bereichen gestattet.

Dennoch gibt es immer wieder Konflikte. Gäste ärgern sich beispielsweise, wenn bei der Online-Buchung die Halbpension voreingestellt ist. Oder wenn in einer Gruppe die „À la carte“- und die „Halbpension“-Kunden nicht an einem Tisch zusammen essen können, sondern in getrennten Räumen und zu unterschiedlichen Zeiten.

Oder wenn es auf die Frage nach dem Bergsteigeressen heißt: „Da muss ich schauen, ob wir das noch haben“. Hüttenwirtsleute hingegen können Geschichten erzählen über die Dreistigkeit mancher Gäste, die sich zum Bergsteigeressen von anderen aus der Gruppe Salat vom Buffet mitbringen lassen.

Für die JDAV ist das Bergsteigeressen eine Selbstverständlichkeit, aber nur der Anfang. Sie setzt sich dafür ein, dass es auch ein vegetarisches Pendant gibt. Einen solchen Vorschlag hat auch

die DAV-Projektgruppe „Klimaschutz“ in die Vereinsdiskussion eingebracht. Außerdem fordert die JDAV, dass Menschen, die ein Bergsteigeressen bestellen, nicht als Gäste zweiter Klasse betrachtet werden. Zudem wirbt sie dafür, dass das Recht auf Selbstversorgung, bei dem nur ein Infrastrukturbeitrag berechnet wird, wieder gestärkt wird.

Am Ende hilft nur: Verständnis für die jeweils anderen zeigen, nicht um jeden Preis auf seinem Recht beharren und sich nicht aus der Ruhe bringen lassen. Denn bei einer Sache sind sich alle Seiten einig: Zoff hat auf dem Berg nichts verloren. **JAKOB NEUMANN**

BERGSTEIGER ESSEN BERGSTEIGERESSEN?

Sind neun Euro zu viel, zu wenig oder gerade fair für ein Bergsteigeressen? Je nachdem, wen man fragt, bekommt man Antworten, die unvereinbar scheinen. Doch die Frage steht für mehr: Quo vadis, Bergsport?

MEIN BERGMOMENT



Leicht nachzuvollziehen, dass dieser flotte Satz für Mischa Beha ein besonderer Bergmoment war – danke dafür! Beim Träumen vom nächsten Sommerurlaub kannst du dir auch schon Gedanken über die richtige Ausrüstung machen. Mit einem 100-Euro-Gutschein vom JDAV-Partner Globetrotter Ausrüstung findest du in dessen umfassendem Sortiment bestimmt alles, was du brauchst.



Nach einer langen Bergwanderung auf Korsika machte unsere Gruppe Pause an einer Gumpen; meine Tochter und ich sprangen vom Felsen in das kühle Wasser – pures Glück!

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 findest du auf jdav.de/knotenpunkt

Hallo Erbse,

verrückt, wir sind schon beim Knotenpunkt 1-2021. Wie geht es dir und euch? Alle gesund und munter?

Folgende Themen stecken drin:

Skitouren – der neue heiße Scheiß für den Winter?

Tja, aber man muss auf die Gefahren achten



JDAV No Limits Kurse im Jugendkursprogramm: Interview mit dem Ausbilder zu Erfahrungen, Ziele, wie geht's den Teilnehmer*innen

Hintergrund-Thema „Bergsteigeressen“: Hintergrund, Vorgaben, aktuelle Entwicklungen, Forderungen der JDAV

Eigentlich ist nächste Woche Dienstag schon wieder Redaktionstreffen. Könnte sich das trotzdem ausgehen?



ABFAHRT IM GRÜNEN



Nicht für jede Wiese oder einfach bei Schneemangel: Grasskifahren ist vor allem ein Wettkampfsport.
 © Christian Jansky

Als der Deutsche Josef Kaiser vor knapp sechzig Jahren den Grasski erfand, waren grüne Pisten im Winter noch selten. Er wollte Profiskifahrer*innen einfach ermöglichen, auch im Sommer zu trainieren. Eine praktische Idee, die sich so zwar nicht durchgesetzt hat. Doch einige waren von dem Sportgerät derart begeistert, dass sie sich kurzerhand ganz darauf spezialisierten und eine eigene Disziplin daraus machten.

Das Fahren auf Gras funktioniert ähnlich wie auf der Piste. Nur, dass man nicht gleitet, sondern rollt. Denn Grasski sehen ähnlich aus wie die Ketten eines Minibaggers. Etwa 12 Zentimeter sind sie hoch und so lang wie Kinderski. Man klemmt sie an normale Skischuhe und schon kann es losgehen. Im Rennanzug, mit Helm und Stöcken kurven die Athlet*innen dann um Tore und Slalomstangen den Hang hinab. Aber nur auf speziell dafür eingerichteten Abfahrten. Die dürfen wegen der Bremstechnik nämlich nicht zu steil sein. Und wie sähen die Wiesen wohl aus, wenn das alle machten? Eben. Umweltschutz geht vor! **DER**

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



Komm auf Touren

DAV Panorama 6/2020, S. 30

Überrannt – In der aktuellen Ausgabe habt ihr in der Rubrik nur Touren aus dem Oberallgäu aufgelistet. Ich lebe hier, und gerade in diesem Jahr werden wir fast überrannt von Tagesausflüglern und Touristen. Dass das für uns Einheimische nicht gerade angenehm ist, ist wohl verständlich. Insbesondere auch, da viele die Berge nur als Erlebnispark sehen und nicht als das, was sie eigentlich sind. Ich finde es unverständlich, dass ihr nur Touren aus einer einzigen Region aufführt. Es sollte schließlich erreicht werden, dass sich die Touristen verteilen. Deshalb sollten auch verschiedene Touren in verschiedenen Regionen aufgeführt werden. Die Bewohner der Bergregionen werden euch dankbar sein. *F. Brandt*

Menschen – Anderl Mannhardt

DAV Panorama 5/2020, S. 48 ff.

Respekt – Der stärkste Satz im ganzen Heft und meinen größten Respekt für folgende Aussage von Anderl Mannhardt zu seiner Nanga-Parbat-Besteigung: „Das Ganze war es nicht wert – im Nachhinein!“ Echt stark! Solche Statements tun gut in einer Bergsportwelt, zu der ja auch Panorama immer wieder fragwürdige „Spotlights“ beiträgt, in der es immer um Leistung geht und oft genug die Vernunft irgendwo im Tal zurückgeblieben ist. *R. Nies*

Berichtigungen:

Leider hat sich in den Artikel über LVS-Geräte (Heft 6/2020, S. 44 f.) ein Fehler eingeschlichen: Bei modernen Drei-Antennen-Geräten sendet entweder die längste und damit stärkste Antenne (x-Achse) oder gegebenenfalls die zweitlängste Antenne (y-Achse). Die kurze Antenne (z-Achse) sendet nicht. Ungünstige Koppellagen ergeben sich, wenn die Sendantenne annähernd senkrecht im Raum steht.

#machseinfach: Verpackung

DAV Panorama 6/2020, S. 92 f.

Weniger ist mehr – Diesen Beitrag habe ich begeistert gelesen, da er Tipps für das eigene Verhalten gibt, um weniger Plastikmüll entstehen zu lassen, und damit auch ein Beitrag für mehr Gesundheit und weniger Beanspruchung der Ressourcen ist! In diesem Zusammenhang hat mich das Buch „Cradle to Cradle: einfach intelligent produzieren“ von Michael Braungart bewegt. Kurz gesagt: Die Natur kennt keinen Abfall, der „intelligente Mensch“ erfindet viele Produkte, die in der

Entsorgung Probleme bereiten (siehe z.B. Atommüll). *J. Münzhuber*

Gerd Heidorn im Gespräch

DAV Panorama 6/2020, S. 42 ff.

Kleine Berichtigung – Der Panzer auf dem sehr schönen und aussagekräftigen Foto mit Wolfgang Güllich ist kein T62, sondern ein T55. Leider weiß ich das sehr gut, denn dieses Monster hat mich 1,5 Jahre (1972/73)

gesucht/gefunden



Ab sofort unter:
alpenverein.de/gesucht-gefunden

meiner besten Kletterjahre gekostet. Macht mich heute noch wütend, was wohl die Jugend nicht mehr verstehen wird. *L. H.*

(K)eine Antwort auf Übertourismus?!

DAV Panorama 6/2020, S. 55

Albtraum – Ich hoffe, der Artikel ist ironisch gemeint, ansonsten wäre er arg kurzsichtig. So z.B. der Vorschlag, Menschen in Heimarbeit sollten Richtung Berge ziehen und dann „zeitversetzt“ – d.h. wohl an den Wochentagen – in die Berge gehen. Das Ergebnis, das wir derzeit ja schon oft haben: Dass auch wochentags Parkplätze und beliebte Berggipfel überfüllt sind. Was der Vorschlag taugt, öffentliche Verkehrsmittel und Shuttlebusse zu nutzen, kann man im Leserbrief auf S. 59 („Ohne geht nicht“) in der gleichen Ausgabe selbst nachlesen. Die anderen „Lösungsansätze“ gehen in Richtung eines durchorganisierten Obrigkeitsstaats und sind wirklich wie beschrieben „albtraumhaft“! *V. Schmitzen*

Immer mehr – Klettersteige, Seilbahnen, Straßen, Skipisten, Hotels mit Wellness, Berggipfeln mit dreimal am Tag duschen. Eine Fünf-Sterne-Speisekarte. Der Übertourismus wird doch schon seit langer Zeit gezüchtet. Viele gehen heute in die Berge, weil es modern ist oder im Trend liegt. Es wird ja auch alles unternommen, dass es so bleibt. Ich hätte da einen Vorschlag: Lasst die Leute einfach mal wieder zu Fuß laufen. Schaltet die Seilbahnen einfach mal ab, und schon wird sich zeigen, wer gerne in die Berge will. Das wäre auch noch klimaschonend. *T. Joseph*

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



**STOP TALKING.
START PLANTING.**

Die Klimakrise ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Aber es gibt etwas, was uns wertvolle Zeit verschafft um Emissionen zu reduzieren: Bäume. Hans Sigl hat gerade 1000 Bäume gepflanzt. Pflanz mit – mit einem Klick. plant-for-the-planet.org





Skitouren mit
Bahn und Bus

Reise statt Ausflug

Die „öffentliche“ Anreise hat immer noch einen schweren Stand unter Wintersportlern. Dabei kann die Fahrt mit Bus und Bahn einen Skitouren- oder Winterwandertag sogar bereichern. Über eine unterschätzte Form der Mobilität.

Text: **Jakob Neumann**
Fotos: **Michael Vitzthum**

Skitouren mit dem ÖPNV

*Am Freitag auf d'Nocht montier' i de Schi
Auf mei Auto und dann begib i mi
Ins Stubaitoi oder noch Zell am See
Wei durt auf de Berg obm
hams imma an leiwandn Schnee!*

Die Wintersport-Hymne „Schi-foan“ des österreichischen Liedermachers Wolfgang Ambros bringt auf den Punkt, wie Skisportler seit Jahrzehnten ihrem Hobby nachgehen: Die Ski aufs oder ins Auto und dann mit der eigenen Blechkiste in die Berge. Der Song wurde 1976 veröffentlicht, doch was Ambros besingt, ist 2021 noch immer die Regel. Wintersport scheint untrennbar

zwanzig Jahren geht Vitzthum Skitouren, seit zehn Jahren organisiert er seine Ausflüge ohne Auto. Was besonders anfangs nicht einfach war: „Welches Ziel ist erreichbar, zu welchem Ausgangspunkt fährt ein Bus, fährt der zu einer vertretbaren Zeit – dieses Wissen und diese Erfahrung muss man sich erarbeiten“, sagt Vitzthum. Heute hat er viele Netzpläne und Fahrzeiten im Kopf. Wobei das zwar hilfreich, aber nicht mehr zwingend ist. Zahlreiche Apps helfen, die An- und Abreise zu planen, schlagen die besten Verbindungen und sogar den günstigsten Tarif vor.

Obwohl es einfach ist wie noch nie, scheinen Bahn und Bus für viele Wintersportler keine echte Alternative zu sein. „Sicher schreckt die letzte Meile, also die Strecke vom Bahnhof oder der Haltestelle bis zum Startpunkt der Tour, viele ab“, sagt Vitzthum. Tatsächlich muss man oft noch ein wenig laufen, bevor man in die Ski steigen kann. Für Vitzthum schmälert das das Erlebnis aber nicht. Im Gegenteil: Anders als bei der Anreise mit dem Pkw ist die Fahrt mit dem ÖPNV bereits Teil des Ausflugs. „Wer mit dem Auto kommt, klammert die Hin- und die Rückfahrt aus. Die Autofahrt ist zwar ein notwendiges Übel, wird aber nicht als Bestandteil der Tour wahrgenommen“, sagt Vitzthum.

Immer wieder spricht er mit Bekannten über das Thema, auch mit solchen, die an öffentliche Anreise bisher keinen Gedanken verwendet haben. Oft wird er mit den

Öffentlich zu Ski- und Schneeschuhtouren anzureisen ist immer noch exotisch. Dabei gibt es mehr Tourenmöglichkeiten als man denkt.



an den eigenen Wagen geknüpft zu sein. Dass es auch anders geht, beweisen etliche engagierte Wintersportlerinnen und -sportler, die statt mit eigenem Auto mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen.

Öffentlich in die Berge zu fahren – zumindest im Sommer ist das nicht mehr unüblich. Winterwanderer und Skitourengeherinnen in voller Montur wirken in Bus und Bahn hingegen immer noch exotisch. Davon kann auch Michael Vitzthum erzählen. Der 48-jährige Münchner ist ein ÖPNV-Pionier, wenn man so möchte. Seit

INFO

mehr: alpenverein.de/panorama-1-2021

„ÖFFENTLICH“ AUF SKITOUR

APPS

DB Navigator: Verbindungsabfrage Bahn und Bus, Online-Buchung von nationalen und internationalen Fahrkarten, Regionaltickets wie beispielsweise das Bayern-Ticket oder das Regio-Ticket Werdenfels

ÖBB: Online-Buchung von nationalen und internationalen Fahrkarten, Regionaltickets für Österreich, Tageskarten des Verkehrsverbunds Tirol (VVT), Bustickets für den ÖBB-Postbus

VVT Smart Ride: Verbindungsabfrage Bahn und Bus, auch grenzüberschreitend möglich (Bayern-Tirol)

alpenvereinaktiv: generelle Tourenplanung, Haltestellensuche in der Karte

TICKET-TIPPS

- › Das Regio-Ticket Werdenfels gilt auch werktags schon vor 9 Uhr. Mit dem Zusatz +Innsbruck kann man sogar bis dorthin fahren.
- › Bayern-Tickets sind meistens die bessere Wahl als spezielle Tickets (zum Beispiel Regio-Ticket Allgäu-Schwaben oder das Guten Tag Ticket vom Meridian), wenn man noch den Bus und MVV nutzen möchte.
- › In Österreich sind viele Busse (auch Postbusse) während der Skisaison für Passagiere mit Skikleidung gratis. Also rein in die Schneehose und ab in den Bus.

PACKEN WIE EIN PROFI

- › Überlegen, was man wirklich braucht – beispielsweise nur ein Wechselshirt für die Heimreise, keinen zu großen Rucksack.
- › Nicht am falschen Ende sparen – LVS-Gerät, Sonde, Schaufel, Erste-Hilfe-Set und Biwaksack dürfen natürlich nicht fehlen.
- › Skitour-Hack: Skischuhe direkt anziehen oder leichte, faltbare Sneakers für den Rucksack, Stöcke zum Tragen an die Ski klemmen.



Sich vor der Tour über die Karte zu beugen und die Strecke zu planen geht im Zug besser als im Auto, wo alle in eine Richtung schauen und froh sind, wenn sie aussteigen können.



bekanntesten Argumenten konfrontiert: zu langsam, zu teuer, zu unflexibel. Dabei ist das nur die halbe Wahrheit. Die Vorteile werden oft großzügig übersehen. Für Vitzthum eine Folge dessen, wie das Auto die Debatte um die Mobilität jahrzehntelang geprägt hat – und es bis heute tut: „Die meisten von uns wurden so sozialisiert. Man hat gelernt, dass das Auto einfach DAS Mittel zur Fortbewegung ist.“ Das sei schade, nicht nur aus Sicht des Umwelt- und Klimaschutzes. Sondern auch, weil man sich Erlebnisse vorenthält, die man nur in öffentlichen Formen der Mobilität kennenlernt. „Auf der Hinfahrt noch mal gemeinsam über die Karte gebeugt den Streckenverlauf planen; im Auto ist das schwierig. Wenn man dann auf der Rückfahrt zu viert im Abteil sitzt, die Tour noch mal gemeinsam Revue passieren lässt, ist das ein anderes Erlebnis, als wenn zwei vorne sitzen, zwei hinten und alle in eine Richtung schauen und man froh ist, sobald man aussteigen kann“, findet Vitzthum.

Währenddessen wird das Netz an öffentlichem Nahverkehr in einigen Regionen beständig ausgebaut. Dort, wo der Tourismus eine größere Rolle spielt, legt man inzwischen auch Wert darauf, den Gästen Angebote machen zu können. Im Allgäu, in der Brennerregion oder in Tirol zum Beispiel hat man erkannt, dass man mit einem ordentlichen Öffi-Angebot dem Problem der Blechlawinen ein Stück weit begegnen kann. So kommt es dann auch, dass die Zugfahrt auf manchen Strecken sogar weniger lang dauert als mit dem Pkw. Gerade nach Reutte oder nach Garmisch ist die Bahn von München aus oft schneller als die Autos, die auf der A95 im Stau stehen.

„Solange die Leute sich nur hinstellen und sagen, das funktioniert nicht, das geht nicht, das wollen wir nicht ändern, wird auch alles so bleiben, wie es ist“, sagt Vitzthum. Ob das Angebot auf die Nachfrage reagiert oder andersherum, ist die Gretchenfrage bei diesem Thema.

Eine andere Frage betrifft die Ambivalenz unseres eigenen Verhaltens: „Fünf Tage in der Woche verhalte ich mich umweltfreundlich, trenne meinen Müll und fahre mit dem Rad in die Arbeit. Die ganze Woche steht das Auto rum. Aber am Wochenende, da will ich mir was gönnen, da will ich mich belohnen“, sagt Vitzthum. Zwei Tage, die ausgenutzt werden müssen. Am besten an einem Tag dieses Wetterfenster nutzen, tags darauf ein anderes. Das geht nur, wenn man maximal mobil und flexibel ist. Im Grunde ist das eine Einstellung, die man vom Beruflichen aufs Private projiziert. Effizienz und Leistung, nicht nur im Büro, sondern auch am Berg.

Mit der Haltung, die man Bergsteigern traditionell attestiert, hat das freilich nichts zu tun. „Als Outdoor-Sportler hast du eigentlich ein Faible für die Natur. Dann kann man aber nicht gleichzeitig erwarten, dass alles komplett erschlossen ist, inklusive kostenlosem Großraumparkplatz“, sagt Vitzthum und fragt gleichzeitig: „Was ist das Schlimmste, was passieren kann? Dass dir der Zug vor der Nase wegfährt und du eine Stunde warten musst. Aber dannkehrst halt ein und trinkst ein Bier.“ Eine ziemlich pragmatische Sicht auf ein ideologisch sehr aufgeladenes Thema. Überhaupt bereichern solche Unwägbarkeiten für Vitzthum den Tag, selbst wenn sie meist gar nicht eintreten. Eine ordinäre Skitour wird aufgewertet zu einer kleinen Reise.

Das gleiche Gefühl kennt auch Angelika Feiner. Als sie vor acht Jahren zu ihrer ersten Skitour mit öffentlichen Verkehrsmitteln gefahren ist, war sie ein bisschen nervös. Fröhlichmorgens ist sie zum Bahnhof gelaufen, die Skistiefel am Rucksack. Bekannte haben sie damals mitgenommen an den Spitzing. „Für mich war überraschend, dass ich nicht erfroren bin“, sagt die Mittvierzigerin lachend. Diese erste Öffi-Skitour scheint Eindruck hinterlassen

Überschreitungen? **Kein Problem mit dem Zug.**

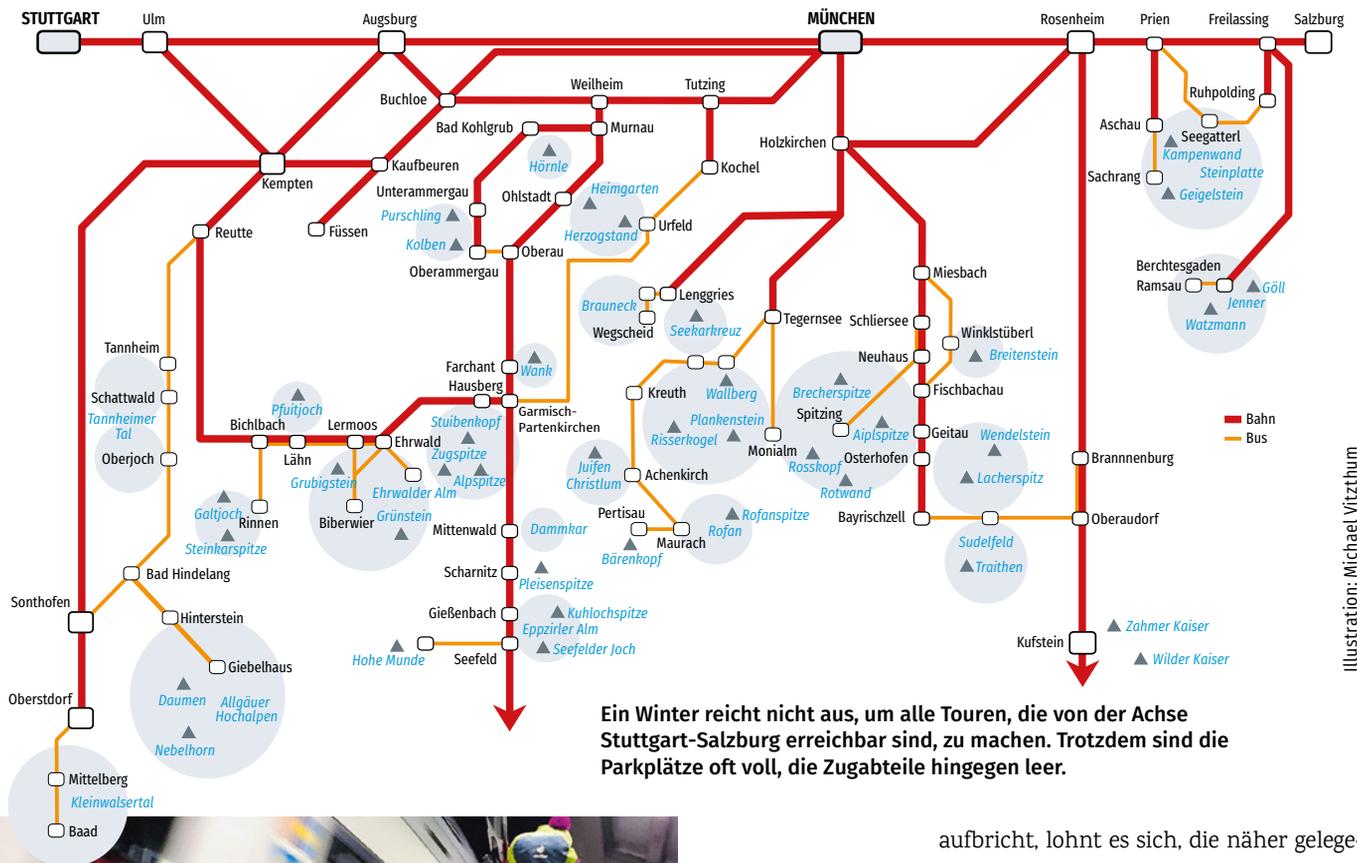


Für Tiere und Pflanzen
ist der Winter eine harte Zeit
– sie brauchen unsere Rücksicht.

NATURVERTRÄGLICH
erleben und leben lassen.

alpenverein.de/natuerlich-winter

Skitouren mit dem ÖPNV



Ein Winter reicht nicht aus, um alle Touren, die von der Achse Stuttgart-Salzburg erreichbar sind, zu machen. Trotzdem sind die Parkplätze oft voll, die Zugabteile hingegen leer.



Vielleicht dauert's mit Bahn und Bus etwas länger, aber der Reisekomfort hat schon was.

zu haben. „Es ist ein anderes Erleben. Skitouren an sich haben ja meist einen sportlichen Charakter. Wenn wir öffentlich unterwegs sind, bekommen sie einen Reisecharakter“, sagt Feiner, die wie Vitzthum in München lebt.

Viele Skeptiker finden, der ÖPNV sei zu wenig flexibel. Für Angelika Feiner ist das Gegenteil der Fall: „Oft entscheiden wir uns erst im Zug, welche Tour wir genau gehen. Und wenn dann der Schnee nicht gut ist oder viele Leute unterwegs sind, entscheiden wir uns auf der Tour um und machen

eine andere Abfahrt. Wir müssen ja nicht da runterkommen, wo wir aufgestiegen sind.“ Ein Argument, das überzeugt. Denn Überschreitungen, bei denen man anders als bei einer Rundtour nicht mehr unbedingt an seinem Ausgangspunkt ankommt, sind bei öffentlicher An- und Abreise möglich: an Haltestelle A loslaufen, von Bahnhof B zurückfahren.

Mittlerweile ist Feiner nicht nur in den Alpen unterwegs, sondern war auch in Norwegen und in den Pyrenäen. Angereist ist sie mit der Bahn. Doch bevor man zu solchen Zielen

aufbricht, lohnt es sich, die näher gelegenen Orte anzusteuern. Es gibt eine Community, die vor allem online ihre Erfahrungen teilt. Besonders für Öffi-Novizen bieten diese Gruppen eine wertvolle Fundgrube. Oft wird den Städtern vorgeworfen, sie hätten gut reden. Wenn alle dreißig Minuten ein Zug fährt, ist es natürlich einfacher, öffentlich anzureisen. Umso weniger kann man verstehen, dass die Autobahnen stadtauswärts in Richtung Berge trotzdem an jedem schönen Bergtag verstopft sind.

Egal ob Stadt, Umland oder Dorf: Wichtig ist, anfangs Touren zu wählen, zu deren Ausgangspunkten man einfach reisen kann. Denn wer sich einmal auf eine öffentliche Anreise einlässt – und dann klappt etwas nicht –, der fühlt sich gleich bestätigt in seinen Vorurteilen. Besser also, auf Nummer sicher zu gehen und sich langsam an das Erlebnis öffentliche Anreise heranzutasten.



Jakob Neumann ist Volontär in der Redaktion von DAV Panorama und bei der DAV-Öffentlichkeitsarbeit – und selber oft mit Bahn und Bus unterwegs.

Illustration: Michael Vitzthum

Panorama promotion

Osttirol

Endloses Skivergnügen

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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



Immer auf der Höhe

Mit guter Vorbereitung wird die Alpenüberquerung ein richtiger Wandergenuss.



Überzeugt mit Leichtigkeit

Der neue Freerider Lite besticht mit seiner gut durchdachten Ausstattung.



Nordic Roadtrip

Die schönsten Loipen werden hier mit einem professionellen Langlaufguide erkundet.



Endloses Skivergnügen

Osttirol

Einatmen – durchatmen. Das Leben fühlen. Mittendrin sein. Mittendrin in einer einzigartigen Naturlandschaft mit 400 Loipenkilometern und endlosem Skivergnügen. Ab Mitte November beschneite Strecken, überdurchschnittlich viele Sonnentage und leckere Köstlichkeiten der regionalen Tiroler Küche – das ist Osttirol!

Egal ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Profi, die verschiedenen Loipen eignen sich für alle. Bei Langlaufausflügen durch die Alpen Osttirols, vorbei an Bächen und schneebedeckten Wäldern, entdeckt man diese Landschaft völlig neu. Neben unberührter Natur bietet Osttirol auch ein weltcuptaugliches Biathlonzentrum.

Abwechslungsreiche Strecken

Vielfalt kennzeichnet diese Region. Sport-, Panorama- oder Grenzloipen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen, Längen und Höhenmetern bieten für jeden und jede etwas.

Hier findet man immer die passende Strecke für die nächste Langlaufrunde. In der Marktgemeinde Sillian im Hohepustertal führt die 11,2 Kilometer lange Grenzloipe mit kurzen Anstiegen und leichten Abfahrten bis nach Innichen in Italien. Für die Profis bietet die Sportloipe „Virgen“ beste Voraussetzungen für das Konditionstraining. Wer noch höher hinaus will, ist auf der Höhenloipe „Dorfberg“ genau richtig. Per Skidoo oder Pistengerät gelangt man auf eine Starthöhe von 1820 Metern. Von dort aus kann man auf einer 10 Kilometer langen, klassisch und skating gespurten Loipe das traumhafte Panorama genießen.

Langlauf- und Biathlonzentrum

Das schneesichere Trainings- und Wettkampfbereich in Obertilliach ist für Profis die Trainingsstätte schlechthin und für jeden Hobbysportler ein Muss zum Erleben. Ab Mitte November wird das Zentrum von namhaften Spitzensportlern und Nationalmannschaften des Langlaufsports genutzt. Aber nicht nur in der kalten Jahreszeit bereiten sich Weltklasse-Athleten auf die Saison vor. Auch im Sommer kann man hier auf einer 4,2 Kilometer langen Rollerbahn in seinen Inlineskates oder Rollerski trainieren oder einfach nur Spaß haben.

Langlaufevent

Vom 27. Februar bis 7. März 2021 finden zum zweiten Mal die IBU-Biathlon-Weltmeisterschaften für Jugend- und Juniorenklassen in Obertilliach statt. Rund 450 Sportler und



Foto: Christian Pieple

INFOBOX

Osttirol Information: osttirol.com

Langlaufhotel in der Region:

Dolomitengolf Hotel & Spa: hotel-dolomitengolf.com

Mehr Infos für einen Langlaufurlaub in den Alpen:

Cross Country Ski Holidays
langlauf-urlaub.com

Vielfalt kennzeichnet die Region Osttirol: Von Sport- über Panorama- bis zu Grenzloipen ist mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen, Längen und Höhenmetern für jeden etwas dabei.

Sportlerinnen werden zur WM voraussichtlich antreten. Wegen der Corona-Pandemie wird die Veranstaltung leider unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfinden. Jedoch wird der ORF zwei Wettbewerbe live übertragen.

Was einen sonst noch erwartet

Auch wenn Osttirol zentraler Treffpunkt der Langlaufszene ist: Hier kann man noch viel mehr unternehmen. Wie wäre es mit einem einzigartigen Skiurlaub? Mit Pisten auf 2500 Metern Höhe und atemberaubenden Kulissen? Unter den fünf Top-Skigebieten zählt das Großglockner Resort Kals-Matrei mit 44,6 Pistenkilometern zu den größten. Mit Blick auf den majestätischen Großglockner saust man hier mit langen Schwüngen und genü-

gend Platz auf der Piste zu Tal. Neben dem Skifahren lohnt es sich außerdem, die Natur zu Fuß, auf Schneeschuhen oder mit Tourenski zu erkunden. Die verschneite Landschaft und die ruhige Atmosphäre sind ein unvergessliches Erlebnis. Ein einzigartiger Winterurlaub erwartet die Gäste in Osttirol und ein Langlaufparadies mit reichlich Abwechslung. Viele urige Hütten offerieren zudem Einkehrmöglichkeiten und köstliche heimische Gerichte. Und das Beste zum Schluss: In Osttirol gibt es ein Hotel, das Mitglied bei „Cross Country Ski Holidays“ ist. Das heißt, es hat sich auf Langläufer und Langläuferinnen spezialisiert und garantiert einen angenehmen Aktivurlaub.

Info: osttirol.com

Immer auf der Höhe!

Wandergenuss Alpenüberquerung

Die Tour über die Alpen von Oberstdorf nach Meran wurde vor über vierzig Jahren von der Bergschule Oberallgäu entwickelt und ist seitdem Bestandteil im Programm. Während eines Vorbereitungswochenendes in der Grünen-Region erhalten die Teilnehmer wertvolle Tipps vom Bergführer, sehen und hören Kurzvorträge und erleben eine Wanderung „auf Probe“. Daher wissen sie vorher sehr genau, was auf sie zukommen wird. So wird die Tour zum Wandergenuss! Neben der klassischen Alpenüberquerung wird die Tour auch als entschärfte 50-plus-Variante, als Komfort-Tour oder als Tour für Singles angeboten. Durch Folgeetappen wird der Weg in den Süden vollendet: Die zweite Etappe führt von Bozen nach Trento, eine dritte von Trento nach Verona. Übrigens: Neu ist die Überquerung „Allgäu“ mit Standort im Komfort-Hotel. Das vielseitige Angebot der Bergschule Oberallgäu umfasst Ausbildungskurse im Bergsteigen und



Klettern, Wanderwochen in den Ost- und Westalpen, Hochtourenwochen, Klettersteigprogramme, Ski- und Schneeschuhtouren sowie Lawinenkurse. Highlights bilden die erlebten Touren im Ausland, wie zum Beispiel auf den Kilimanjaro! Über fünfzig Jahre Erfahrung, sorgfältige Organisation, ausgesuchte Routen und Wege sowie erfahrene Bergführer lassen die Touren im In- und Ausland zum unvergesslichen Erlebnis werden.

Info: alpinschule.de

Gebirgswelt und Stille

Wandern, atmen, genießen

Das Corona-Virus hat unser alltägliches Leben verändert. Wichtiger denn je ist es geworden, unsere Abwehrkräfte zu stärken und neue Perspektiven zu gewinnen. Sich in der Natur zu bewegen, bietet dafür ideale Bedingungen: frische Luft, Sonnenlicht tanken, das Herz-Kreislauf-System stärken sowie Sorgen und Ängste im guten Sinne vergessen. Bergwandern bzw. Trekking und Meditation sind eine wunderbare Möglichkeit, all diese Aspekte zu nähren. Das Erleben der



Schönheit der Gebirgswelt in Stille ist noch einmal intensiver und öffnet den Blick für das Wesentliche im Leben. Diese Erfahrungen und eine persönliche Gruppenatmosphäre machen die Kurse von Roman Mueller zu einem besonderen Bergurlaub: „Wir tun etwas, womit wir uns körperlich fit und gleichzeitig innerlich entspannt und frei fühlen können. Das macht Spaß und tut unserer Gesundheit gut.“ 2021 werden drei Wanderkurse in den Alpen angeboten. „Bergell + Oberengadin“ mit leichtem Tagesgepäck findet vom 8. bis 19. Juli statt. Herausfordernder sind Teil 2 des Klassikers „Zu Fuß über die Alpen“ vom 29. Juli bis 10. August und der Kurs „Faszination Seealpen“ vom 26. August bis 7. September. Die Kurskosten dafür betragen zwischen 1200 und 1320 Euro, inklusive Halbpension. – Die Pilgerreise zum Mt. Kailash ist für viele Menschen ein Lebenstraum und gehört zu den beeindruckendsten Reisen der Erde. Sie führt über das abgelegene Limala (Westnepal) in die Weite und die überwältigende Schönheit des tibetischen Hochlandes: Termin: 17. September bis 17. Oktober, Kosten: 6690 Euro, inklusive Flug (CO₂-Kompensation inklusive), Hotels und Trekkingkosten.

Info: bergwandern-meditation.de

NEU: Nordic Roadtrip

Langlauf mit professioneller Begleitung

Im Winter 2021 wird diese außergewöhnliche Langlaufreise zum ersten Mal angeboten: An sieben Tagen geht es in die drei Regionen Ramsau am Dachstein, Toblach in Südtirol und die Olympiaregion Seefeld. Gemeinsam mit einem professionellen Langlaufguide werden auf den Spuren der Weltmeister die schönsten Loipen erkundet. Neben den abwechslungsreichen Loipen bieten die Touren unbeschreibliche Aussichten auf die verschneite Winterbergwelt. Unterwegs hat der Langlaufguide nicht nur Tipps zur Technik parat, son-



dern zeigt auch die besten Fotostopps und Einkehrmöglichkeiten. So wird der Langlaufurlaub wirklich unvergesslich!

Info: nordic-roadtrip.com

Garhammer

Skitouren

Skitouren sind beliebter als je zuvor. An sich ist es zu begrüßen, wenn Menschen sich an der Schönheit der Winterlandschaft erfreuen und etwas für ihre Gesundheit tun. Eigentlich. Aber nun laufen viele Skitourengewandnerinnen und -geher die Berge hinauf und wissen gar nicht, worauf sie achten sollten. Viele bleiben sicherheitshalber auf den Pisten, oft, um bei der Abfahrt nicht in alpines Gelände mit tiefem Schnee zu geraten. Sie wissen nicht, wie herrlich einsame Skitouren abseits der Pisten sein können, wenn man die Aufstiegsstechniken, Sicherheitsmaßnahmen (Lawinengefahr!) und vor allem das Abfahren im Gelände beherrscht. Höchste Zeit also, die ganze Faszination dieses Sports kennenzulernen!



Denn eigentlich sollte das Bergauflaufen genauso viel Spaß machen wie die Abfahrt. In den erstklassigen Skitourengeländen warten traumhafte Routen, Aufstiege durch malerische Winterlandschaften und sensationelle Tiefschneeabfahrten. Die Programme sind so ausgelegt, dass jeder, vom Einsteiger bis zum erfahrenen Tourengewandner, auf seine Kosten kommt. Teilnehmer, die noch keinen Tiefschneekurs absolviert haben, bekommen zunächst eine Einweisung in Grundlagen der ABS-Technik. Innerhalb weniger Stunden hat man so völlig neue Tiefschnee-Erlebnisse. Für Skitourengewandner gibt es unvergessliche Touren und viele Tricks zur perfekten Tiefschneetechnik und zum taktischen Abfahren. So werden Skitouren zum absoluten Genuss und man fragt sich, warum man diesen tollen Bergsport nicht längst schon früher gemacht hat!

Info: garhammer.com

Bergbauern Käse von Bergader

GENIEßEN MIT GUTEM GEWISSEN!

Die Milch für den Bergbauern Käse von Bergader stammt ausschließlich von Bergbauernhöfen aus der bayerischen Alpenregion. Durch die nachhaltige Bewirtschaftung von Grünlandflächen und Berglandschaften leisten diese Bergbauern einen erheblichen Beitrag zur Erhaltung der Artenvielfalt der Alpenregion. Die wertvolle Bergbauernmilch und der unnachahmlich natürliche Geschmack machen den Bergbauern Käse zu etwas ganz Besonderem. Ob zum Frühstück, zur Stärkung zwischendurch, fürs Pausenbrot oder zur raffinierten Verfeinerung vieler Gerichte. Erhältlich ist das Bergbauern Käse-Sortiment im Kühlregal im Supermarkt.

PREISEMPFEHLUNG:
€ 1,99 (150 Gramm),
bergader.de



Mountain Equipment

QUIVER JACKET – GORE-TEX PRO 30D

Leichte, klein packbare und robuste Hardshell-Jacke für alle Ski- und Winterbergtouren! Mit leichtem Gore-Tex Pro Material und großer, helmtauglicher Kapuze ist das Quiver Jacket ein idealer Tourenbegleiter. Auf steilen Anstiegen sorgen lange Unterarm-Zipper für Abkühlung, ein abnehmbare Schneefang hält staubenden Pulverschnee auf Abstand. Felle und Handschuhe finden in den großen Innentaschen Platz. Erhältlich als Herren- und Damenmodell.

PREISEMPFEHLUNG: € 499,90, mountain-equipment.de



Dalbello Quantum

REINRASSIGER TOURENSKISCHUH

Der Quantum ist der innovative Tourenskischuh für den klassischen Tourenger. Das revolutionäre Konzept mit zweiteiliger Bonded-Shell-Schalenkonstruktion aus Polyamid und mit Glasfaser verstärkt, bietet eine vollkommen neue, komfortable Passform und eine geschmeidige Gehfunktion. Die innovative, zweiteilige Schalen- und Schaftkonstruktion ermöglicht die Kombination aus fester, steifer Außenschale und durchgängiger Sohlenplatte. Gleichzeitig weist der Quantum top Bewegungsfreiheit im Anstieg auf, bei einem geringen Gewicht von nur 1150 Gramm. In der Abfahrt überzeugt der Quantum mit verlustfreier Kraftübertragung, viel Performance und guter Kontrolle der Ski.



PREISEMPFEHLUNG: € 500,-, dalbello.it/de

Deuter Winterrucksack

FREERIDER LITE

Die neue Freerider-Serie besticht mit ihrer gut durchdachten Ausstattung. Der Freerider Lite überzeugt mit Leichtigkeit. Mit dem Lite-Tragesystem und dem neuen robusten, atmungsaktiven und schneeabweisenden Bezugsstoff sitzt der Freerider Lite angenehm auf dem Rücken. Nasse, verschwitzte Ausrüstung kann einfach im Frontfach verstaut werden – so bleiben die Sachen im Hauptfach trocken. Neu ist auch das variable Fixierungssystem. Mit zwei separaten Riemen können Ski, Snowboard und Schneeschuhe im Handumdrehen außen am Rucksack an den Materialschlaufen befestigt werden. Den Freerider Lite gibt es mit 18 und 20 Liter Volumen.

PREISEMPFEHLUNG:
€ 129,95, deuter.com



Hochwertiger Touren-Riegel

MACHT MÜDE BEINE WIEDER FLOTT!

Ob bei einer anspruchsvollen Bergtour oder einer entspannten Wanderung – der Energie-Reis-Riegel aus dem Kräuterhaus Sanct Bernhard gehört immer in den Rucksack. Durch die hohen Reiskrispie- und Haferflockenanteile liefert das kompakte Kraftpaket reichlich Energie aus natürlichem Ursprung. Ideal als Zwischenmahlzeit. Der praktische Riegel überzeugt mit sorgfältig ausgewählten Zutaten, bleibt selbst bei kühlen Temperaturen leicht kaubar und schmilzt im Sommer nicht. Außerdem ist dieser Bergsnack bestens bekömmlich und laktosefrei. Auch geschmacklich machen die fruchtigen Sorten Himbeere, Mango oder Apfel jeden Biss zum vollen Genuss.

PREISEMPFEHLUNG: € 1,50 (1 Riegel),
Spezial-Angebot für DAV-Mitglieder
bis 28.2.2021: € 1,20 (1 Riegel), € 12,65
(11er-Pack), nur erhältlich unter:
sant-bernhard-sport.de/DAV



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

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



www.pension-maria.it

alpenchalets.net

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

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

Anzeigenschluss für die
Panorama 2/2021
ist der **5. Februar 2021**.

TAUFERBERG



DER GANZE WINTER INKLUSIVE

ab € 69,00 pro Person
inkl. HP & NiederthaiCard

A - 6441 Niederthai 12a | +43 5255/5509
WWW.TAUFERBERG.COM

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

Engagierte Gastfreundlichkeit & Liebe zur Natur, große komfortable Zimmer mit Balkon, Sauna & Schwimmbad, Garage. DZ mit HP inkl. Frühstück und Abendessen pro Person und Tag ab € 71,-. **Wochenpaket:** ab € 492,- pro Pers./Woche **NEU! LATEMAR'S CHALET** (2-5 Pers.), 80 m² ab HP € 125,- pro Person und Tag. Besuchen uns und überzeugen Sie sich. Ihre Familie Pichler (Pichler A. & Co. KG)



JETZT BUCHEN
hotel-latemar.it

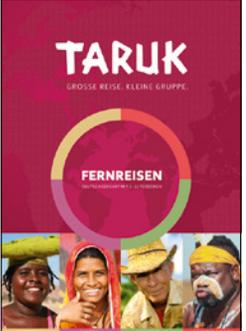
Kataloge bestellen und gewinnen!

Reisen.

Wenn Sie in Urlaubsstimmung sind, haben wir genau das Richtige für Sie: Den Reise-Katalogservice. Hier können Sie die abgebildeten Kataloge kostenlos* und ganz bequem bestellen. Notieren Sie einfach die Servicenummer auf dem Bestellcoupon oder online unter www.Alpenverein.de/Reise-kataloge.

Die bestellten Exemplare bekommen Sie dann schnellstmöglich zugesandt. Außerdem nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil!

TARUK
GROSSE REISE. KLEINE GRUPPE.



FERNREISEN

www.taruk.com

Deutsch geführte Reisen für 2 bis 12 Personen auf persönlich konzipierten Routen: Namibia, Südafrika, Botswana, Tansania, Sambia, Madagaskar, Marokko, Costa Rica, Peru, Chile, Vietnam, Laos, China, Island, Irland, Australien, Neuseeland u.v.m.
Infos: 03 32 09 - 2 17 40.

938-06

radferien
1. Klasse



Jetzt kostenlos Katalog bestellen!

EUROPAS schönste Radwege erkunden **2021**

www.geo.rad-ferien.com

Organisierte Radreisenganz Europa z.B. am Bodensee, an der Mosel o. Altmühl mit Gepäckservice, Tourenkarte uvm. & Sternfahrten ab 4*-Hotels! Kundenfreundliche Stornobedingungen bis 17 Tage vor Anreise. Radferien & mehr... Tel.: 0800 400 27 70
info@radferien.com

938-07

REISEVERANSTALTER

BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL



ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!

www.bergschule.at

REISEVERANSTALTER

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona

ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN

Bergschule Oberallgäu

www.alpinschule.de ☎ 083 21/49 53

WILDNISWANDERN

Touren, Seminare & Ausbildungen in freier Natur
Deutschland, Europa & weltweit

wildniswandern.de • 07071/256730

Roman Mueller Treks

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

www.bergwandern-meditation.de

Alpinschule OBERSTORF



Katalog anfordern!

150 Touren in Deutschland und in den Alpen

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

FAMILIENURLAUB

Sommer wie Winter

elan-sportreisen.de

elvi sportreisen

ÖTZTAL Vent



Venter Tage
IM HERZEN DER ÖZTALER ALPEN

www.vent.at

@ventertage

Jubin Zuckerlösung
Die schnelle Energie aus der Tube



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

Kataloge bestellen und gewinnen!



Mit WORLD INSIGHT die Welt entdecken!

Gewinnen Sie einen Reisegutschein im Wert von 500 € pro Person für eine WORLD INSIGHT-Erlebnisreise! In kleinen Gruppen geht es auf Abenteuer tour durch die faszinierenden Länder dieser Welt: Begegnen Sie der sagenhaften Tierwelt Südafrikas, begeben Sie sich in Island auf eine Reise durch das Land der Feen und Trolle oder bestaunen Sie in Myanmar das Tempelmeer von Bagan. Erfüllen Sie sich Ihren Traum mit WORLD INSIGHT – alle Reisen finden Sie auch auf www.world-insight.de.

Nennen Sie uns Ihre gewünschten Kataloge und vielleicht sind Sie der glückliche Gewinner eines Reisegutscheins.

Teilnahmeschluss ist der 16.2.2021. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Pro Teilnehmer ist nur eine Einsendung gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeiter des Verlages Gruner + Jahr GmbH und ihre Angehörigen. Eine Barauszahlung des Gewinns oder eine Übertragung des Gewinns auf einen Dritten ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gilt deutsches Recht. Veranstalter ist die Gruner + Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Die Teilnahme ist abhängig von einer Katalogbestellung.

Kostenlos Kataloge bestellen*:

Hier bitte die Kennziffern der gewünschten Kataloge ankreuzen:

- | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 938-01 | <input type="checkbox"/> 938-02 | <input type="checkbox"/> 938-03 | <input type="checkbox"/> 938-04 |
| <input type="checkbox"/> 938-05 | <input type="checkbox"/> 938-06 | <input type="checkbox"/> 938-07 | |

Name/Vorname

Straße/Nr

PLZ/Wohnort

E-Mail



ausgefüllter Coupon per Post
Katalog-Service, Am Heideberg 15, 56333 Winnigen



Email
bestellung@katalog-collection.de



Internet
www.Alpenverein.de/Reisekataloge



QR-Code
per Smartphone einscannen



*Wichtig: Zum Katalogversand benötigen wir bitte Ihre Postanschrift! Bitte beachten Sie im Einzelfall, ob eine Schutzgebühr verlangt wird. Verantwortlicher für den Datenschutz ist Mahlow Media e.K., Inhaber: Stephan Mahlow, Am Heideberg 15, 56333 Winnigen, Deutschland. Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter www.katalog-collection.de/datenschutz



www.world-insight.de

Erlebnisreisen | In kleiner Gruppe auf Abenteuer tour: Weltweite Rundreisen mit spannenden Begegnungen, echten Geheimtipps und vielen Highlights! Zu Preisen, die Reiseträume wahr werden lassen. Kostenfreier Katalog: 02203-9255700 oder www.world-insight.de

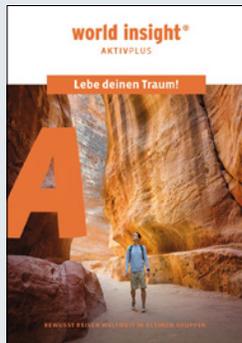
938-01



www.world-insight.de

Comfort&Joy | Erlebnisreisen mit einem Plus an Comfort: Für alle Entdecker, die gern in kleiner Gruppe reisen und Wert auf besonders ausgesuchte Hotels legen. Zum besten Preis-Leistungs-Verhältnis! Kostenfreier Katalog: 02203-9255700 oder www.world-insight.de

938-02



www.world-insight.de

AktivPlus | Für alle, die besonders aktiv reisen wollen: Erlebnisreisen weltweit mit ausgiebigen Wanderungen, Fahrrad- und Kanutouren oder mehrtägigen Trekkings. Kostenfreier Katalog: 02203-9255700 oder www.world-insight.de

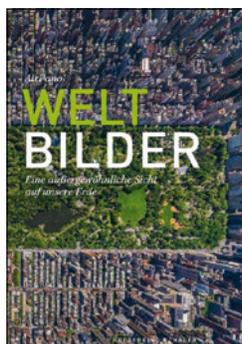
938-03



www.world-insight.de

Family | Reisen für entdeckungsfreudige Familien mit Kindern von 6 bis 16 Jahren, die gern mit anderen Familien auf Abenteuer tour gehen. Mit speziellen Programmen und Preisen für Kinder! Kostenfreier Katalog: 02203-9255700 oder www.world-insight.de

938-04



www.geowebshop.de

Eine außergewöhnliche Sicht auf unsere Erde. Mehr als 2000 exklusive Panoramabilder von Sehenswürdigkeiten weltweit aufgenommen. 39,99 Euro zzgl. Versandkosten. Bücher, Bildbände, Kalender und vieles mehr: www.geowebshop.de



www.bernau-schwarzwald.de

In Bernau das Gute genießen: Premium-Wandern. Hochtal-Wellness. Naturpark-Küche. Winter-Erlebnis. Der Natur auf der Spur im Biosphärengebiet Schwarzwald und Naturpark Südschwarzwald. •INFO: 0049-7675-160030, www.bernau-schwarzwald.de

938-05

HÄNDLERVERZEICHNIS

PLZ 00000-09999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

PLZ 30000-39999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

PLZ 50000-59999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

PLZ 20000-29999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

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

PLZ 40000-49999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

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

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

PLZ 60000-69999

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe



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

PLZ 90000-99999

Mein Ausrüster



Der Bergsportexperte

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



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

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

**Ihre Kleinanzeige in
DAV Panorama**

Einfach und schnell selber buchen unter
kleinanzeigen.guj.de



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

Suche **Berg-, Forst-, Jagd-, Wochenendhütte** zum Kauf, optional Grundstück. rabea.birkenhauer@gmx.de

VERMIETUNGEN

Wir **SUCHEN** eine Berghütte (pachten/mieten) max. 2 h von München
Wir (Ärztin & Kauffrau) naturbegeistert u. bergaffin, suchen ein Domizil zum Durchatmen!
sabine.elisa.klein@gmail.com

Suche Camping-Mietbeteiligung am Ammersee Tel.: 0178/8634341

Ostern in Tirol, uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal (max. 21 P.), ideal zum Skifahren, Wandern www.sunna-huette.de

VERSCHIEDENES

*** **Gipfel-Tatoos** *** pimp your home / car / WoMo by *** bergmaenner.de ***

BEKANNTSCHAFTEN

Rm0: W60+, sucht für Weitwandern in D, Reise Grönland. bergundhimmel@web.de

Rhön, w/48, suche zuverlässige, nette Leute für MTB, ST, Wandern: malehory@web.de

Wenn du gerne draußen bist, dir der Kategorische Imperativ etwas sagt, zwischen Spessart und Bozen lebst, ab und an Zweisamkeit schätzt: melde dich mit einem Bild unter fraufrue2019@gmx.de. w 66, 160, 55

REISEPARTNER/IN

Rm 06: W/ 59, sucht Kletterpartner/in für gemeinsame Klettertouren oder Klettersteigtouren. kletterziege22@gmx.de

Outdoor Mann: 59, sucht gut gelaunte Frühaufsteherin zum Wandern und Trekken im Allgäu, Südtirol, Trentino und leider viel zu selten in Nepal. niels.holger24@gmx.de

SIE SUCHT IHN

Rm95: Lebensfrohe SIE, 60, 174, NR, naturverbunden, empathisch und gesellig, liebt wandern, tanzen, reisen, sucht IHN um das Leben zu zweit zu genießen. BmB: naturfreundin60@web.de

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

Rm76/75/77/79/69/68/67 feinfühl. Sie 51/180/60 NR ohne Ki warmh., Wandern Klettern Rad Schwimmen, Kochen, Reisen Lesen Natur Entspannen Stille su warmh. Ihn bis 56 NR gern m Ki für neue große Liebe u mittelfristig gem. Zuhause blume2@mailbox.org

KLEINANZEIGEN

RM 85 (55, 173, schlank und lebensfroh): Suche aktiven Partner für Berge, Kultur und Gemütlichkeit mit Herz und Tiefgang, miteinander20@web.de.

Rm 96: Fahrradmädchen 35/180/65 sucht sportlichen, liebevollen, zuverlässigen Naturverrückten für Rad+Zeit, Berge und Meer und - wenns passt - Leben und Familie. fahrradmaedchen@web.de

Rm 4: Sportlich-hübsches Ruhrpott-Mädel (47, 173, schlank u. blond - nur äußerlich) sucht kernig-coolen Typen mit gutem Witz für drinnen und draußen. Beringte, Raucher, Zwerge und Vegetarier zwecklos. BmB. rubyby@web.de

Junggebliebene, sportliche Sie (69) sucht Partner für Reisen, Berge, Tanzen, Kultur und gemeinsames Glück. **Rm um München:** sternschnuppen-tanz@gmx.de

Bist aus dem Raum 87 und um die 50? Magst steile Wände, tiefen Powder, hohe Gipfel? Hast Tiefgang, Humor, Empathie? Dann schreib mir (sportlich-schlanke Berglerin) b.m.B.: ilm2020@web.de

HH: Vielseitige, schlanke Sie (64, 164, NR, Akad.), die Berge, Seen, Bücher, Kino, Reisen und gutes Essen liebt, sucht Dich für liebevolle Partnerschaft: pilsen@t-online.de

Ich habe Spaß am MTB, Ski, Klettern und Lust mich zu verlieben. Du auch? w31RM87@gmx.de

Rm 5: fröhliche Rheinländerin (52 J./156/57) wünscht sich unkomplizierten Weggefährten mit Herz, Hirn, Humor. Wandern & klettern, Bergtour & Gipfelbier, See & Meer. Kunst & Kultur. BmB: musicandarts@gmx.de

Rm87: Ich (29, NR), naturverbunden und schlechtwettertauglich, sportlich ohne Modelmaße, warmherzig und bodenständig, gehe gerne Wandern, Skifahren, Radeln. Du bist auch ohne Höchstleistungswahn unterwegs und hast das Herz am rechten Fleck? gipfel.glueck@web.de

Rm 64: Bewegungsfreudige, attraktive 60+ sucht Freund mit Esprit und Lust auf Berg, Natur und Kultur. BmB: pagliaprimula@gmail.com

Rm 7: „Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben, wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben...“ (Rilke). Nein, keine Lust dazu! Wem geht es auch so und will sich trotz Corona- und Novemberblues von Liebe und Nähe berühren lassen? Ich, 69/164, sportlich, empathisch, mit vielseitigen Interessen, freue mich auf Resonanz. Bitte mit Bild an: gingko29@web.de

R 8: (59/172/60/NR) Sportliche, Naturverbundene, humorvolle, lebenslustige, zuverlässige, bodenständige Frau sucht Partner, der diese Eigenschaften auch teilt. Für gemeinsame Wanderungen, Abenteuer, Radtouren, lachen, leben, lieben und das Leben genießen. Gerne mit Bild. Sonnenschein.q@gmx.de

Lkr Gz: Eine moderne und aufgeschlossene Sie, 48, mit dem ihr eigenen Humor voll und noch keine Lust, still zu stehn, sucht Freund/Partner mit dem Herz am rechten Fleck, den Füßen auf dem Boden und dem Kopf hin und wieder in den Wolken. Zuschriften bitte an: mlgb170@web.de

Reisefreudige 57jährige, blonde Traumfrau sucht sympathischen Partner ab 52 Jahre, stilvoll, gerne groß, auch Jäger, sportlich, Bayern mit Faible des gehobenen Lebensstils, NR, gute Umgangsformen, **Region egal**, weltoffen. abcd.e.family@web.de

Rm 84: W, 57 sucht Dich: offen, reflektiert, vielseitig, aufrichtig, bergtauglich, Freiraum lassend, groß, lachend. Gibt es Dich? bergfreuden2012@t-online.de

Raum Stuttgart: Mitte 40/175. Am Berg macht Vieles zu zweit mehr Spaß: Skitouren, Bergsteigen oder Trailrunning. Freue mich auf Resonanz von Gleichgesinnten. Gerne mit Bild. Email: aufzumgluecksberg@gmx.de

Rm 82/83: Eine nette und sympathische Sie (58/171) sucht einen Partner für alles, was zu Zweit mehr Spaß macht. bergfee12@gmx.de

Rm 97: Du bist ein junggebliebener, sportl. charm. Er um die 60, würdest auch gerne die schönen Augenblicke des Lebens gemeinsam genießen. Be brave 01522/5930621

R83 sportliche vorzeigbare Sie 55/1,78 sucht Gleichgesinnten ehrlichen Partner mit Humor für Berg und Tal Gerne mB an Bergspez12020@gmail.com

AÖ/RO: Verrückte Nudl, weibl, 32, sportl.-gechillt, sucht gstandne Gobe, die sich nicht verbiegen lässt, zum gem. Aufdrehn! signora_del_vino@gmx.net

PLZ 88 - Bodensee. Am liebsten zu zweit: Skitouren, MTB, Klettern, Segeln, Abenteuer, Reisen, schöne Momente, mit junggebliebenem Partner +/- 70. BmB an weinundgesang@gmx.de

Abenteurerin/31, möchte Peter Pan finden, der mit ihr die Welt entdeckt und genießt: Ski(touren), Wandern, Espresso am Gipfel bei Sonnenaufgang, Backpacken um die Welt: aloha21@gmx.net

R83: amliebendtraussen@gmx.net (32/176) mit dem Radl o. zu Fuß, danach leckere Germknödl u. dann ab in die Sauna. Bist du dabei? Gerne auch bekleidetes Vorgespräch.

Rm83 frisch 58J. draußen unterwegs - sommers wie winters, von Guns N' bis Goisern - gern live. Du auch? Freu mich! susall@yahoo.de

Stell dir vor, Du kommst auf einer Party in die Küche, denn da ist es bekanntlich am besten... ;) Du hast den Impuls mich anzusprechen...probier es aus: inderkuecheambesten@gmx.de

wünscht - ich freu mich zauberhaft auf Dich! bergfee1986@web.de

Gesucht wir ein Mann, - 60, über 175 cm, sportlich, humorvoll und geschmeidig von sympathischer **Allgäuer Allrounderin.** Gluecksfall1@gmx.de

Rm 8: Lebensbejahende 59/167/67 gern sportlich in der Natur zu Fuß und mit Bike unterwegs, in und auf dem Wasser, genauso gern tanzt und relaxt, möchte gern all diese Dinge mit empathie- und humorvollen Herrn 55-bis 62 gemeinsam unternehmen. Freue mich auf BmB, bergrose1234@web.de

Rm 85: Münchnerin 52/183 naturverbunden, aufgeschlossen, lebensfroh sucht Individualisten mit Herz, Souveränität und Ernsthaftigkeit. BmB an: bergluft123@posteo.de

Wanderfreund(e) gesucht. R. München. Guter IQ kein Hindernis. Um die 70. mr1915@gmx.de

RM 9+: 64/173/73 noch jung, suche Pendant zum Wandern, Reisen, Kultur genießen, Lachen und Verlieben. joyeuse1@gmx.de

Rm6: Bergbegeisterte Flachländerin (56,164, 54) liebt Natur, Naturwissensch., Kultur uam. Suche männliches Pendant. drossel0416@gmail.com

Rm 6/Rh./Main: Bergsüchtig (36,178 intelligent, attraktiv) sucht dich für gem. Abenteuer (MTB, Ski, Hike ...) und evtl. fürs Herz. BmB: parkuhr84@yahoo.de

Bergbegeistertes allgäuer Madl (36) sucht dich zum Wandern, Skitouren, Biken, Rennradeln und vielleicht junggebliebenem Partner +/- 70. BmB an allgaeuerberglerin@gmx.de

Rm 90/91: Sie, 60, 164 schlank, mag radeln, Wandern/Bergw./Langl., Natur und Kultur! Offen für Neues, veget., eher grün als schwarz aber bodenständig. wenzeva321@gmail.com

Rm 88: Neujahrswunsch: Mein Herz schlägt für Berge-See-Natur-Camping und vielleicht bald für dich? Sportl. (W/ST/LL/Rad), sympathische Sie (53/170) freut sich auf gemeinsame Spuren im Schnee, Gipfelglück und wenn's passt auf ein Leben mit dir (+/-55) BmB: bergundseeblick@gmx.de

OA/Li: Ärztin (60/163/63) sucht für die kommende schönste Lebensphase (Ruhestand) humorvollen Gefährten (NR, bis 65). Ebike, Radreisen, Wandern, Tennis ar1788817@gmail.com

Rm67:Strand,Berge,Wald-egal ob zu Fuss oder per Rad,Hauptsache draußen und unterwegs!Alternativ gerne segeln.Den Abend bei gemütlichem Essen&Sauna ausklingen lassen..-Ich freue mich auf deine Gesellschaft :-)
(64/179/60)NR
gutgegenordwind3@gmx.de

OAL/GAP Griasdi, freu mi, mit Dir(spontan, junggebl.,Mitte50) scheane Skitouren zum macha. Sportliche Allgäuerin, 51, schlk. zweispuren@gmx.de

Naturverbundene **Berlinerin** möchte lieber zu zweit wandern, vielleicht auch paddeln, Musik und Kultur erleben - mit aktivem 60er, >170. BmB: bea.mei@web.de

Rm 8/9: Ich, 63/170, suche Partner mit Herz, Humor und Verstand. Magst Du mit mir neue Wege gehen? Dann schreibe mir BmB an: 2samkeit2021@gmx.de

Seilschaft für Berg und Tal, aber auch für's Leben gesucht. Zu Fuß, mit dem Rad, auf Skiern... mit Humor und Spaß +/- 60 Jahre **Raum Allgäu/ Bodensee** seilschaft2@web.de

Rm M/Obb: Sie (39,175) sucht Dich (+/-39) BMB: frida.bellevue@gmail.com

Rhein-Main-Neckar-Rm oder überall. Gerne hätte ich (60/168/NR) Dich auf einer Berghütte kennengelernt, das hat 2019 nicht geklappt. Bin neugierig, reiselustig und glücklich wenn ich in der Natur aktiv sein kann. Hört sich das gut an? Dann freue ich mich über eine Nachricht von Dir, naturverbunden, mental und optisch junggeblieben. BmB. lichtblick2021@email.de

Sportliche Frau (52/179) Chiemgau sucht Bergler, der auch ein begeisterter Skitourenfreak und MTB ist. Fühlst du dich angesprochen? Dann schreibe mir inter: bergzicke007@gmail.com

Rm 72 +: Fröhliche, aktive Sie 56/160 mit Herz u. Verstand sucht Gleichgesinnten zum Lachen, Wandern, Reisen, Kuschele. BmB: heitergemeinsamweiter@gmx.de

KLEINANZEIGEN

Rm 83: Gemeinsam mehr Erleben. Naturgenießerin (45) sucht dich zum Wandern ... BmB: amaronap@web.de

SIE SUCHT SIE

...am Ende eines glücklichen Tages sollten deine Füße dreckig, dein Haar zersaust und deine Augen leuchtend sein! Wanderverrückte (52, Konstanz + 50 km) sucht Ebensoleche für Ein-/Mehrtagestouren im Allgäu, Schweiz, Österreich, Sch'wald, B'see. Freue mich schon darauf. zusammendraussen2021@web.de

2021 - Los, wir machen Sachen, die uns glücklich machen: Natur genießen - unterm Sternenhimmel schlafen - auf Berge kraxeln - durch Bäche waten - Eis essen - unseren Herzen folgen - Lachen, bis uns der Bauch weh tut - einander den Kopf verdrehen - Momente sammeln, die uns den Atem rauben... Natur- und bergsüchtige Sie (50 +, NR) sucht Dich (Rm 7/8, 40-60, NR). Traust Du Dich? flausenimkopf2021@web.de

ER SUCHT SIE

Miss „Universum“, suche ich m. 61/184, nat., schlank, pos. denkend hier bewusst nicht. Dafür aber meinen Lieblingsmenschen auf Augenhöhe. Fühlst Du Dich w. +- 60J. nat., magst Berge u. Meer, angesprochen, obwohl ich hier auf die Aufzählung toller Charaktereigenschaften u. das Gel für die Haare verzichte! Dann freue ich mich auf Zuschrift von Dir. gerne Südd. R. 7/8 bergwichtel25@t-online.de

RM94 Südstbayern: Sportlicher, naturverbundener und vorzeigbarer Er (41/175/NR), sucht Sie für gemeinsames Schneeschauwandern, Bergtouren, und vielleicht auch zum verlieben. Kommst du mit? BmB an bergfex185@mailbox.org

Rhein-Neckar-Raum: vielseitig interessierter, kommunikativer und empathischer Bergfan (55/181) sucht liebevolle naturverbundene Partnerin für gemeinsame Unternehmungen (Wandern, Hüttentouren, SF,...) und evtl. mehr. BmB: paulista24@gmx.de

TÖL-OA Suche sportl. Sie (60+) für BT, MTB, Ski, ST, LL, Trekking, Kultur, Tanz uvm. B.m.B an uhurix@gmx.de

Rm 86: Bin 39/180, sportlich, schlank, bin gerne wandern, MTB und vieles mehr. Du auch? Dann schreib an: bursch.81@web.de

Rm83: Die Bergführer-Lizenz in der Tasche, die Alpen vor der Tür, aber die nette Wanderbegleitung fehlt noch. Hast Du es auch satt, die Berge und die Natur alleine zu genießen? Ich (53) freue mich auf Dich: M-in-M@gmx.net

Netter, älterer Herr sucht Frau mit Bock auf Familie und Natur. Gutes Aussehen kein Hindernis. wgei@gmx.de

RM86 66/175/64 sehr sportlich, sucht für Skitour, Berge, Rad, Indoorklettern, Theater und Reisen ein dynamisches selbstbewusstes Pendant - ein bisschen verrückt kann es schon sein - sport.und.soul@web.de

Bauer sucht Frau nicht über RTL :) Suche für meinen Bruder(Landwirt/31J/1.96m/ sportlich) eine liebe Freundin. Er ist eher ruhig, liest gern, mit gutem Humor und einem großen Herz für Menschen & Tiere. Schreib ihm (AuenlandimAllgaeu@gmx.de) und erlebe deine Hofwoche/-wochenende!

Rm910 45/177/75 Der Weg ist das Ziel.Suche unkomplizierte liebe Frau zur gemeinsamen Wegbegleitung.pirolundmehr@gmail.com

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

Raum 8 und Allgäu: Naturverbundener und sportliche Er (56 J.) mit Ecken und Kanten sucht sein passendes Pendant. Wenn wir uns dann auch noch auf gleicher Augenhöhe begegnen, dann ist das schon mal ein Anfang. bum@vorsicht-bissig.de

DO/HA/MK/UN, 53/185/84: attraktiver, sportlicher und junggebl. sucht feminines Pendant für Klettern, Bergsteigen, MTB, Skilauf, Meer, Kultur, Reisen und... Egal ob im Womo oder 4*Hotel. Lass uns das Leben genießen. Zuschriften bmb an tobewithu2021@gmail.com

Süddeutschland: Ich 37/193/91 suche die Frau mit viel Herz. Mir ist die reale Welt wichtiger als die digitale und habe Freude an Natur, Sport, Wandern, Relaxen uvm. Wenn du ein Teil meines Lebens sein möchtest darfst du gerne bei mir anrufen. 0157/56524113

HH-Rotherbaum: Bergwanderer (64/190/76) - gern unterwegs auch in der norddeutschen Tiefebene und Italien per Rad oder Boot - sucht leichtfüßige, humorvolle Bergwanderin, die es mag, einzukehren oder sich bekoochen zu lassen. johannchristoph31@web.de

Rm 86: Er sucht Sie fürs Leben, für gemeinsame Aktivitäten und gegenseitige Achtsamkeit. Wenn Du mit Bergschuhen bzw. Skischuhen hoch hinaus möchtest und die Weite des Meeres liebst, dann werde ich Dich auf Händen tragen, wie der Samurai seine Königin. (54 J, 180/81) matthiasreichenbach@icloud.com

Rm82 gelber Engel & Naturliebhaber mit viel Freizeit 43/NR/175 sportlich mit verrückten Hobbys sucht wetterfestes Engelchen für Reisen Berge Bike und das Leben Freu mich auf mutige Schreiberinnen outdoorer77@gmail.com

Du grazile GerneFrau freust dich auf: verschmitzt, kreativ jugendlichen GerneMann 60/176/80 (R64, sbst. Ak.), 3Tagebart-Kopf, 2R und 4x4R unterwegs, Wander-, Absatz-, Regen-, Motorrad- aber keine Ski-Schuh, küssen im Bergregen oder Meer, beim Fallenlassen gehalten zu werden und im Wir zu genießen – vertrauensvoll, zuverlässig, leidenschaftlich von Island – bis in Süden oder gemütlich Zuhause. Wenn du jetzt lächelst - dann bitte das Bild an: GerneMann@gmx.com

Rm70 Er,NR 55/170 Bergtouren,Skii,LL,Klettersteige zu zweit genießen und gemeinsam durchs Leben zu gehen. BmB ahhedl@gmx.de

Lindau - Freizeitbergsteiger, Hobby-skitourengerher, Gelegenheitsrennradler, Genussmensch. Secondhandmann, 59/1,81/81, studiert, Haare mehr Salz als Pfeffer, sucht inspirierende Begleiterin zum Schauen, was das Leben noch für Abenteuer bietet. BmB: Inspiration.21@web.de

Rm Ts/Ro/Bgl: Zu zweit ists schöner! Bergin, bissal Reisen, Ski, Garten und viel Lachen. Er: 29, sportlich und dynamisch: heyundhei@web.de

88 Bodensee: Lebenslust vertreibt den Frust! Rotweintrinker, Zeitungleser, Konzertbesucher, Saunagänger, MTB- Fahrer, Moped-Ausflügler, Klettersteig-Kraxler, Bodenseebader, Bergwanderer, 64, fit und lebenslustig, sucht das zweite Herz, das mitlacht, mitweint, mitsportelt, mitliebt. BmB zwei-sein@gmx.de

Aufgeschlossener Outdoorlerk 32/180 sucht Sie fürs Leben und Aktivitäten (Skitouren, Bergsteigen) Melde Dich! Ich antworte BmB: s.hoesch@gmx.de

RM 90, 36/183/m, schlank, attraktiv - Ich bin liebevoll, offenherzig, humorvoll, empathisch, hilfsbereit, zuverlässig, tiefgründig, gebildet, unkompliziert, unternehmungsfreudig, musikalisch, sportlich und liebe die Natur. Gerne bin ich in den Bergen unterwegs (ob Bergsteigen oder Wandern - egal), bin aber auch hier in niederen Lagen glücklich.:) Falls du zwischen 29 und 38, Nichtraucherin, sportlich, unternehmungsfreudig, attraktiv, gebildet und ein liebevoller Mensch bist, melde dich sehr gerne bei mir. Leben-zu-zweit1-1@gmx.de

Rm 91: Sympathischer Franke 64/174/80 sucht sie für Natur und Zweisamkeit zu-2@gmx.de

RM 7/8: Er 32/183/NR, ehrlich, zuverlässig, humorvoll, sportlich, sucht Dich für ein entschleunigtes Leben in den Bergen, um dort aktiv die Faszination der Natur zu erleben (Wandern, Klettern, MTB, Skitour) und in Ruhe das Leben zu genießen. BmB: nature88@t-online.de

ER SUCHT IHN

Rm52: Anfang 40, sportlich/schlank/blond, sehr jugendlich, sucht Ihn für Freundschaft und mehr: vilwen6@posteo.de

FLOHMARKT

Lowa Lady II GTX navy NEU Größe 37 = 5,5 NP 180€ für VB100€; chmoegn@web.de

Bergwelt/Alpin 43 komplette Jahrgänge 1973-2015. Kostenlos abholen in 71083 Herrenberg Tel.: 0173-6657444

Scarpa, Gr. 46, 2x getr.Steigeisenf. Vib. FP € 140,- T. 0179 7992863, Mü. + Mammut

95 **Alpin Hefte** 90-97/ 36 **Bergwelt-Hefte** 84-86 €150. Tel: 0151-28916112

Geschenkt: DAV-Jahrbücher 1982-2002. GG Abholung. Tel. 089/6115339

RARITÄT: im Extremen Fels von 1977, neuwertig, €149,- -- 081428567 abends

Alpin Hefte 1975-2020. VB € 150,- Nur Abholung. Tel. 07459/2928

Lowa RENEGADE LL MID MEN, Größe 44, br., wenig getragen VB € 100,- Tel. 0170/1885946

Gamaschen L Gore Tex Neu. 07486/7161

LOWA Bergst. Expedition 8000 RD, Gr. US 12 / EU 47, gebr., Neupreis 800,- € jetzt 400,-€

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 2021: bitte ankreuzen

| | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|
| Rubrik A | <input type="checkbox"/> Sie sucht Ihn <input type="checkbox"/> Sie sucht Sie | <input type="checkbox"/> Er sucht Sie <input type="checkbox"/> Er sucht Ihn | <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 |
|--|----------|----------|----------|
| | 16,07 | 33,56 | 8,57 |
| | 32,13 | 67,12 | 17,14 |
| | 48,20 | 100,67 | 25,70 |
| | 64,26 | 134,23 | 34,27 |
| | 80,33 | 167,79 | 42,84 |

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich/Wir ermächtige/ermächtigen die Gruner+Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Gläubiger-Identifikationsnummer DE31SAP00000031421, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt.

HINWEIS: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

| | |
|--------------|-----------------|
| Vor-/Zuname: | IBAN: |
| Straße: | BIC: |
| PLZ/Ort: | Kreditinstitut: |
| Tel.: | Ort, Datum: |
| E-Mail: | Unterschrift: |

Anzeigenannahme-
schluss ist am
5.2.2021
PANORAMA 2/21
erscheint am
16.3.2021

Bitte senden Sie den Coupon an: G+J Media Sales/G+J EMS, Direct Sales/Kleinanzeigen, Brieffach 11, 20444 Hamburg. Telefon: (040) 37 03 - 53 26, E-Mail: kleinanzeigen@guj.de, Internet: kleinanzeigen.guj.de

Piccole Dolomiti
Vom
Rechner
in die
Berge



Saisonauftritt Anfang Juni auf dem Rifugio Fraccaroli (2238 m), das direkt an der Cima Carega (2259 m) liegt.



Eine schöne Mehrtagestour in den „Kleinen Dolomiten“ online zusammenstellen? Mit Hilfe digitaler Tools kommt schon bei der Planung Freude auf, die vor Ort in der eher unbekannteren Bergregion noch viel größer wird.

Text und Fotos: **Michael Pröttel**

Eine schöne Dreitagestour steht uns im Sinn. Keine schwere Aufgabe, sollte man meinen. Schließlich tüfteln Wolfgang und ich nicht erst seit gestern mehrtägige, möglichst unbekanntere Rundwanderungen aus. Allerdings ist die Auswahl nach dem Schnee-Winter 2018/19 zumindest am Alpenhauptkamm und nördlich davon noch sehr stark eingeschränkt. Obwohl es bereits Anfang Juni ist, werden im Internet nach wie vor lohnende Skitouren-Einträge gepostet. Was bleibt, ist einmal mehr der Blick über den Tellerrand. Also über den Alpenhauptkamm. Doch auch dort zeigen einschlägige Webcams meist mehr weiß als grün. Erst weit im Süden scheint sich der Winter dem Frühsommer geschlagen zu geben. Und zwar südöstlich von Rovereto, wo ein kleines Gebirge namens Piccole Dolomiti in den Trentiner Himmel ragt. Dort sendet eine kleine Kamera am Rifugio Achille Papa vielversprechende Bilder ins



Frühsommerlich gestaltet sich der Aufstieg zum ersten Etappenziel, der Cima Palòn (Monte Pasubio, 2232 m), die wiederum noch unter einer Schneedecke liegt. Der Gipfel ist der höchste Punkt der Pasubiogruppe. Dort zeugen unzählige Krater, Ruinen, Tunnels und weitere Relikte vom Wahnsinn des Gebirgskriegs zwischen Österreich-Ungarn und Italien.

Internet. Auf immerhin 1928 Metern liegt zumindest im Blickwinkel der Linse so gut wie kein Schnee.

Den Piccole Dolomiti, also den kleinen Geschwistern der berühmten Kalkbastionen, wollte ich schon lange einmal einen Besuch abstatten. Was verbirgt sich wohl hinter dem bescheidenen Namen? Weder Literatur- noch Internetrecherche ergeben ausreichende Informationen für die Planung einer drei- oder viertägigen Rundtour. Und genau das spornt mich erst recht an. Als studierter Geograf und leidenschaftlicher Bergsteiger weiß ich einerseits genau, wie viele Informationen man aus einer guten topografischen Karte im Maßstab von 1:25.000 herauslesen kann. Und es ist meiner Meinung nach auch in Zeiten von Smartphones und Apps wichtig, eine solche immer unterwegs dabeizuhaben.

Gleichzeitig verschließe ich mich keineswegs den Annehmlichkeiten einer digitalen Tourenplanung, zum Beispiel auf alpenvereinaktiv.com. Seit Jahren ist das gemeinsame Tourenportal von DAV, ÖAV und AVS für mich die erste Wahl, wenn es darum geht, Höhenmeter, Gehzeiten, Kilometerlängen und sogar die Wegbeschaffenheiten anvisierter Bergtouren zu ermitteln.

Auch südöstlich von Rovereto kann ich mittels Routing-Funktion selbst kleine Bergwege Stück für Stück zu einem spannenden Puzzle zusammenfügen. Das fertige Höhenprofil empfiehlt das kleine Bergdorf Ràossi als idealen Ausgangs- und Endpunkt für unsere dreitägige Rundtour. Nach gerade einmal einer halben Stunde Online-Planung wissen wir auch schon: Die erste

Etappe – der Aufstieg über die 2232 Meter hohe Cima Palòn zum Rifugio Achille Papa am Pasubio – wird mit Sicherheit den meisten Schweiß erfordern. Summa summarum dürfen wir uns auf 3600 Höhenmeter und 45 Kilometer freuen.

Alles sieht perfekt aus. Wären da nicht die verzeichneten Wegsperrungen; sie betreffen auf unserer Route unter anderem den Bergwald oberhalb von Ràossi. Im Herbst 2018 jagten nämlich verheerende Stürme über die Südtiroler und Trentiner Berge. Windböen bis zu

180 km/h hatten Bäume, Strom- und Telefonmasten wie Streichhölzer umgeknickt. Insgesamt wurden in Südtirol, im Trentino und in Friaul-Julisch Venetien

etwa 100.000 Hektar Wald zerlegt. In einem solchen Fall (und natürlich auch dann, wenn man mit Führerliteratur seinen Bergurlaub plant) macht ein Anruf bei jemandem Sinn, der sich vor Ort aus-

Stück für Stück ein spannendes Puzzle

Trentino

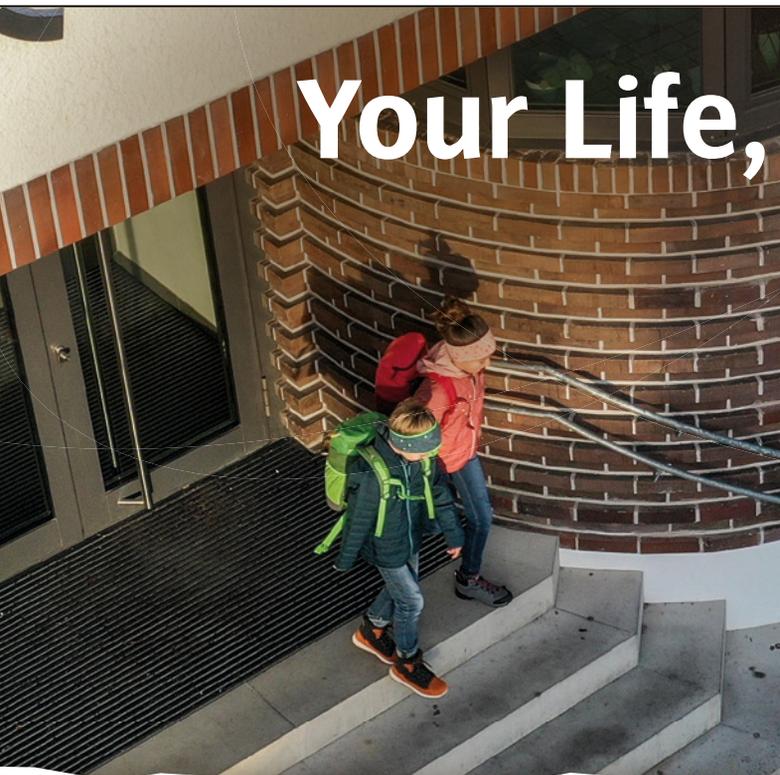


kennt. Die nette Wirtin des Rifugio Campegrosso versichert, dass sowohl die Übergänge zum Pian delle Fugazze als auch zum Rifugio Scalorbi von den Unwettern nicht beschädigt wurden. Für den Anstieg zum Rifugio Achille Papa will sie freilich nicht die Hand ins Feuer legen. Leider hebt dort niemand den Hörer ab – diese Hütte ist noch „chiuso“.

Entsprechend gespannt schultern wir drei Tage später unsere Rucksäcke. Im kleinen Weiler Ràossi, wo sich am Abend Fuchs und Hase wohl gute Nacht sagen werden, kann man den Sommer schon riechen. Schwarzer Asphalt flimmert in der Sonne. Gelbe Ranunkelsträucher blühen in voller Pracht. Direkt daneben weist ein nagelneues Schild zur Cima Palòn. Los geht's. Etappe eins steht nichts im Wege! Doch keine zehn Minuten später werden

wir vom enormen Windbruch eines Beseren belehrt. Wie Ameisen zwischen Mikado-Stäbchen steigen wir über, unter und um nicht selten verkeilte Stämme. Und das fast eine Stunde lang.

Dann weicht der windanfällige Nadelwald niedrigeren Buchen, deren zartgrüne Äste die Stürme schadlos überstanden haben. Endlich kommen wir zügig voran. Trotzdem wird es 19 Uhr, bis wir die noch schneebedeckte Cima Palòn erreichen. Was für eine Abendstimmung! Im Gegensatz zu Wolfgang, der direkt zur Biwakschachtel am Rifugio Papa weitergewandert ist, lassen Jana und ich den kurzen Abstecher zum Gipfel nicht aus. Und als zwei Stunden später die Spaghetti über dem Gaskocher dampfen, wissen wir: Allein für diesen ersten Tag vollkommener Berggemeinschaft hat sich die etwas weitere Anreise schon gelohnt. ►



Your Life,

your Spirit.



VAUDE
Offizieller Ausrüster



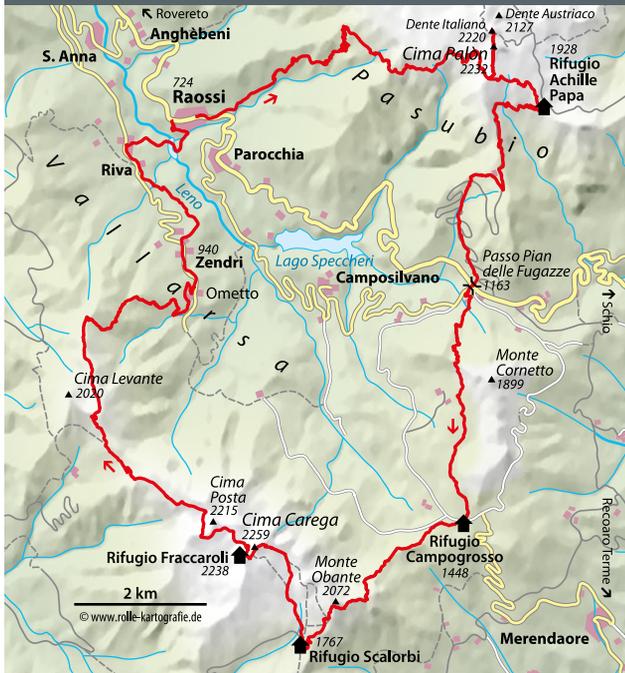
DAV
Deutscher Alpenverein



VAUDE

The Spirit of Mountain Sports

INFO



WENIG BEKANNTE WEGE IN DEN PICCOLE DOLOMITI

Mittelschwere Mehrtagestour ohne nennenswerte Schwierigkeiten, normale Wanderausrüstung genügt. Im Sommer auf guten Sonnenschutz und ausreichende Getränkeversorgung achten.

Beste Jahreszeit: Juni bis Oktober

Anreise: Mit dem Zug nach Rovereto und mit dem Bus B312 nach Ràossi

Unterkünfte:

- › Rifugio Achille Papa (CAI, 1928 m), Anfang Juni bis Mitte Oktober, caischio.it/rifugio-papa
- › Rifugio Campogrosso (CAI, 1448 m), ganzjährig geöffnet, rifugiocampogrosso.com
- › Rifugio Scalorbi (privat, 1767 m), 20. Juni bis 20. September durchgängig, Mai bis Oktober nur am Wochenende geöffnet, rifugioscalorbi.it
- › Rifugio Fraccaroli (CAI, 2238 m), 20. Juni bis 20. September, cesarebattisti.org/chi-siamo/rifugio-mario-fraccaroli/

Karte: Tabacco-Karte 056 „Piccole Dolomiti, Pasubio“ 1:25.000

Tag 1: Ràossi – Rifugio Achille Papa, 5 ½ Std., ↗ 1600 Hm, ↘ 400 Hm, 13 km
Ràossi – Passo di Lomo – Cogolo alto (– Cima Palòn) – Rifugio Achille Papa

Tag 2: Rifugio Achille Papa – Rifugio Scalorbi, 7 ½ Std., ↗ 1300 Hm, ↘ 1450 Hm, 15 km
Rifugio Achille Papa – Pian delle Fugazze – Seletta – Malga Pradimezzo (– optional Monte Baffelan, Kletterstellen II) – Passo/Rifugio Campogrosso – Forcella del Fumante – Rifugio Scalorbi

Tag 3: Rifugio Scalorbi – Ràossi, 6 ½ Std., ↗ 700 Hm, ↘ 1700 Hm, 17 km
Rifugio Scalorbi – Bochetta Mosca – Cima Carega – Bochetta della Neve – Biv. Cap Sinel (– optional Monte Jocole, 1857 m) Passo Jocole – Zendri – Riva – Ràossi

Hinweis: Man kann die Etappen verkürzen, indem man einen weiteren Wandertag mit einplant. In diesem Fall ist es am besten, die zweite Nacht im Rifugio Campogrosso und die dritte Nacht im Rifugio Fraccaroli zu verbringen.



Trentino

„Dolomiten-Blick“ beim Aufstieg zur Forcella del Fumante. An der Malga Pradimezzo geht es zunächst noch recht lieblich zu, bevor der optionale Gipfelanstieg auf den Monte Baffelan sicheres Bewegten im Iler-Klettergelände erfordert.

Beim morgendlichen Abstieg über die legendäre „Strada delle 52 gallerie“ können wir nur erahnen, wie viel Blut, Schweiß und Tränen verloren gingen an die dunklen Tunneln dieser Militärstraße aus dem Ersten Weltkrieg, die zur Versorgung der italienischen Truppen am Pasubio zwischen Februar und November 1917 gebaut wurde. Sonniger Bergmischwald, idyllische Almwiesen und beim Start sogar ein leckerer Cappuccino: Größer als beim folgenden Gegenanstieg vom Pian delle Fugazze kann der Kontrast zweier Wegabschnitte kaum sein. Auf unserem Weg in Richtung Süden nehmen wir noch den kleinen, aber durchaus nicht „geschenkten“ Monte Baffelan mit. Gute Griffe im festen, manchmal steilen Kalk, bei der leichten Kraxelei kommt durchaus Dolomiten-Feeling auf. Wie kurze Zeit später auch am Rifugio Campogrosso, das an einer bei Motorradfahrern beliebten Bergstraße liegt. Also nichts wie weiter und hinein in die beeindruckende Nordflanke der Carega-Gruppe, die am gleichnamigen Gipfel das höchste Gipfelkreuz der Piccole Dolomiti besitzt.

Der Schweiß fließt. Die Sonne brennt. Und doch wird es von unten kalt. Auf dem riesigen Altschneefeld unter der Cima Centrale ist keine Spur vorhanden. Bei Nebel könnten wir jetzt die heruntergeladene GPS-Datei gut gebrauchen. Dank der guten Sicht treffen wir mit einem kleinen analogen Verhauer die Forcella del Fumante und sind somit heuer die Ersten, die den Übergang zum Rifugio Scalorbi gewagt haben, wie die Hüttenwirtin Silvia sagt. Erst gestern hat sie die Fensterlä-

den nach dem langen Winter geöffnet. In der großen Gaststube laufen Holz- und Gasöfen auf Hochtouren, um die Winterkälte aus den dicken Steinmauern zu vertreiben. Was allerdings nur ganz langsam gelingt.

Als wir am nächsten Morgen im friedlichen Kessel der Alpe Campobrun zur letzten Etappe aufbrechen, können wir uns kaum vorstellen, wie gewalttätig es auch hier einst zuging. Während des Ersten Weltkriegs wurde die Alm zu einem Bollwerk gegen die anrückenden österreichisch-ungarischen Truppen ausgebaut und zum Ende von Weltkrieg II lieferten sich hier Partisanen heftige Schießereien mit deutschen Soldaten. Spätestens an der Bochetta Mosca stellt eine überwältigende Landschaft die Geschichte dann in den Hintergrund. Nach einem schwindelerregenden Tiefblick ins Val Sinelo stapfen wir noch mal im Schnee zur Cima Carega. Diesmal ist eine Spur vorhanden. Fleißige Helfer des CAI Verona holen an diesem Wochenende das unweit des Gipfels gelegene Rifugio Fraccaroli aus dem Winterschlaf. Doch für eine längere Siesta haben wir keine Zeit. „Da habt ihr einen

Kriegstunnel und Cappuccino

genauso schönen wie langen Weg vor euch“, lacht Antonio aus Affi, als wir ihm unser Ziel nennen. Fünf Stunden später sind wir etwas geschafft, aber über-

glücklich einig: „Der gute Mann weiß, wovon er redet.“

Nachtrag: Aufgrund der Wegsperrungen hatte uns die Planungssoftware nicht den direkten Abstieg von der Cima Carega, sondern den tollen Umweg über den Monte Jocole empfohlen. Wer weiß, ob ich da von selbst draufgekommen wäre! —



Der Alpinjournalist **Michael Pröttel** ist im Sommer wie im Winter gern in weniger bekannten Ecken unterwegs – am liebsten als Selbstversorger.

Rücksicht nehmen – der Natur zuliebe

Die beliebten Tourengebiete in den Bayerischen Alpen und im Kleinwalsertal sind zugleich ein wichtiger Lebensraum für die gefährdeten Raufußhühner und andere Tier- und Pflanzenarten. Neue Schutzgebiete sollen sensible Bereiche besser schützen.

Text: Manfred Scheuermann

Birkhühner gelten als Leittierart für einen intakten alpinen Lebensraum. Geht es ihnen gut, haben es auch alle anderen Tier- und Pflanzenarten in den Bayerischen Alpen leichter. Doch der Bestand des Birkhuhns ist in den Bayerischen Alpen stark zurückgegangen, so dass es nach der Roten Liste für Bayern bereits vom Aussterben bedroht ist. Als eine der Hauptursachen

sible Bereiche sind als Wald-Wild-Schongebiete ausgewiesen, deren Umgehung auf Freiwilligkeit basiert. Doch mit der starken Zunahme der Tourenaktivitäten in den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass dies nicht ausreicht, um den Tieren den nötigen Schutz zu gewähren. Zu viele halten sich nicht an die freiwilligen Vereinbarungen und durchqueren die empfindlichen Lebensräume. Manche, weil sie es nicht wissen, aber leider auch einige, denen das tatsächlich egal ist.

So bleibt dem Landratsamt Miesbach keine andere Wahl, als in bestimmten, für das Überleben der Birkhühner wichtigen Gebieten Betretungsregelungen zu prüfen. Ein Teil der bisherigen Wald-Wild-Schon-

reiche am Jägerkamp, Benzingspitz, Lämpersberg und an der Maroldschneid. Die üblichen Ski- und Schneeschuhrouten wären davon nicht betroffen, am Lämpersberg kann der „Skigipfel“ künftig wieder erreicht werden. Da die Aufzuchtzeit bis in den Juli reicht, sollen die geplanten Regelungen jeweils bis Mitte Juli auch für Wanderer gelten. Die Hauptwanderwege, mit einer Ausnahme, für die es eine Alternative geben soll, würden frei bleiben.

Die betroffenen Verbände und Behörden waren frühzeitig eingebunden und stehen hinter diesem sorgsam abgewogenen Vorhaben. Auch der DAV und die zuständigen Sektionen, die gemeinsam mit vielen weiteren Interessenvertretern vor Ort im Rah-

Fotos: Henning Werth, Manfred Scheuermann



Birkhühner sind in den Bayerischen Alpen vom Aussterben bedroht; für weite Teile der Tourengebiete gibt es keine Einschränkungen, dort sind die Routenempfehlungen naturverträglich.

gelten Störungen durch Bergsportlerinnen und Bergsportler, die sich vor allem im Winter sehr problematisch auswirken. Besonders unter Druck sind die Birkhühner im Spitzingsee-Rotwand-Gebiet. Dort werden schon seit 1986 Wintersportler auf naturverträgliche Routen gelenkt und sen-

gebiete könnte daraufhin zu Birkhuhn-Schutzgebieten werden, die im Winter, aber auch in der Balz-, Brut- und Aufzuchtzeit der Tiere nicht betreten oder befahren werden dürfen (die Prüfung durch das Landratsamt war bei Redaktionsschluss noch nicht abgeschlossen). Es wären Be-

men der Kampagne „Natürlich auf Tour“ die auf Freiwilligkeit basierenden Maßnahmen seit Jahren betreuen, stehen dahinter. Einigkeit herrscht darüber, dass am Grundsatz des Prinzips der Freiwilligkeit festgehalten wird, aber dennoch zum besseren Schutz der Birkhühner im Rotwand-

+ ticker +



gebiet Betretungsregelungen an den Brennpunkten dringend zu prüfen sind.

Neue Wald-Wild-Schongebiete

Nicht ganz so zugespitzt, aber dennoch dringend ist der Handlungsbedarf auch in anderen Tourengebieten. Neben dem Schutz von Raufußhühnern gilt es, Störungen von Hirsch, Reh und Gams zu vermeiden und den Jungwald zu schonen. So haben etwa auch das Landratsamt Garmisch-Partenkirchen und der Naturpark Ammergauer Alpen neue Wildschutz- und Wald-Wild-Schongebiete forciert – ebenfalls in enger Abstimmung mit dem DAV und anderen Interessenvertretern. Diese Zusammenarbeit stellt sicher, dass mit Augenmaß vorgegangen wird: So betreffen die neuen Schutzgebiete auch hier keine der üblichen Ski- und Schneeschuh-routen, und auch Wanderwege sind zu meist ausgenommen. Tourengerinnen und Tourenger sollten sich dennoch gut informieren, am Scheinberg liegt beispielsweise die ehemalige Abfahrtsvariante Richtung Scheinberggraben jetzt im Wald-Wild-Schongebiet.

Auch im Kleinwalsertal gibt es Neuerungen. In diesem intensiv genutzten Raum braucht es größere Flächen, die insbesondere im

Winter unter Schutz stehen. Auch an diesem Konzept, das im Rahmen des von der Gemeinde Mittelberg vor etwa drei Jahren initiierten Projekts „Natur bewusst erleben“ entstand, haben ÖAV und DAV maßgebend mitgewirkt. So kann die Anzahl und Ausdehnung der neuen Wald-Wild-Schongebiete im Kleinwalsertal auf den ersten Blick irritieren, sie sind aber so gewählt, dass auch dort die Skitourenmöglichkeiten erhalten bleiben, selbst die, die vor allem den Einheimischen bekannt sind. Zu beachten ist allerdings, dass nicht alle Varianten weiterhin befahren werden dürfen, auch auf bestimmte Hangbereiche soll verzichtet werden. Es bleibt zu hoffen, dass es in diesem außergewöhnlichen Corona-Winter zu keinen weiteren Zuspitzungen kommt, die ein erneutes Nachschärfen der Regelungen zur Folge hätten, und dass Wintersportlerinnen und Birkhühner gleichermaßen gut über diese schwierige Zeit kommen.



Naturverträglich Skitouren- und Schneeschuhgehen

Panorama-Ansichten mit den aktuellen Schutz- und Schongebieten sind unter alpenverein.de/Natuerlich-auf-Tour zu finden, der aktuelle Stand ist im Tourenportal alpenvereinaktiv.com hinterlegt.

Neue Mittelgebirgshütte im Sauerland Die Sektionen Barmen und Wuppertal haben eine neue Mittelgebirgshütte in Neuastenberg (Sauerland) mit dem Namen DAV Haus Astenberg. Das Haus ist optimal



Fotos: DAV Barmen, DAV Fulda

gelegen für die verschiedenen Sportarten im DAV, es ist für Ausbildungskurse geeignet und bietet allen norddeutschen Sektionen den Vorteil, dass die Anreise erheblich kürzer und problemlos mit dem ÖPNV möglich ist. Mit Blick auf die Resolution des DAV zum Klimaschutz ist das ein erheblicher Vorteil! Das Skigebiet Postwiese ist zu Fuß erreichbar, die Skigebiete in Winterberg und Altastenberg liegen ebenfalls ganz in der Nähe. Der Radwanderweg nach Winterberg, der Rothaarsteig und im Winter die Langlaufloipe führen ebenfalls direkt am Haus vorbei. In Winterberg sind umfangreiche MTB-Trails und Downhill-Strecken vorhanden, und in unmittelbarer Nähe liegt der für Anfänger gut geeignete Klettergarten Steinkuhle. haus-astenberg.de

60 Jahre Fuldaer Höhenweg Letzten Herbst fand im Pitztal die Jubiläumsfeier zur Erstbegehung des „Fuldaer Höhenwegs“ statt. Den rund elf Kilometer langen, alpinen Höhenwanderweg hat die Sektion Fulda als Geschenk an

die Sektion Frankfurt am Main zu deren 90. Sektionsjubiläum eingerichtet. Seit 1960 verbindet der Höhenweg die Riffelsee-Hütte (2289 m) mit dem Taschachhaus (2434 m) und ist auch die zentrale Verbindung aus dem Tal zum Taschachhaus, einem der großen Ausbildungsstützpunkte des DAV. Viele Tageswanderer nutzen den in drei bis vier Stunden machbaren Weg, um sich der hochalpinen Gletscherlandschaft im hinteren Pitztal zu nähern. Möglich macht das bis heute das Engagement der ehrenamtlich Aktiven der Sektion Fulda, für die der Weg zur alpinen Heimat geworden ist.



Eine Stiftung für den Alpinismus

Evelyn und Klaus-Jürgen Gran sind langjährige, engagierte DAV-Mitglieder, denen der Alpenverein in besonderem Maß am Herzen liegt. Deshalb sind sie einen besonderen Schritt gegangen und haben die „Klaus-Jürgen Gran und Evelyn Gran Stiftung zur Förderung der Kultur des Alpinismus im Deutschen Alpenverein“ gegründet. Im Interview erläutern sie die Hintergründe.

Herr Gran, Sie haben eine „klassische DAV-Karriere“ gemacht, angefangen vom Jugendleiter über den Sektionsvorstand bis zu verschiedenen ehrenamtlichen Positionen im Bundesverband. Wo wurde der Grundstein für diese starke Bindung gelegt?

K.-J. Gran: Die Verbindung zu den Bergen haben meine Eltern hergestellt, zunächst mit Wanderungen in den Bayerischen Alpen. Später sind mein Vater und ich der Sektion Osnabrück des DAV beigetreten, weil wir längere Bergtouren im Hochgebirge planten. 1971 wurde ich zur Unterstützung des Neuaufbaus der Jugendarbeit in den erweiterten Vorstand aufgenommen und habe an einem Jugendleiterlehrgang der JDAV teilgenommen. Das war der eigentliche Motivationsschub für das weitere Engagement.

Was treibt Sie in Ihrem großen Engagement für den DAV bis heute an?

Ein guter Freund aus „alten Bundeswehr-Zeiten“ hat mir einmal gesagt: „Wenn du etwas für gut findest, musst du dich dafür auch engagieren!“ Das ist für mich zu einem Lebensmotto geworden. Aber vor allem: Wenn man selbst jahrzehntelang auf Hochtouren unterwegs ist, dann weiß man zu schätzen, was der DAV (und seine Nachbarvereine im Alpenraum) für den notwendigen Ausgleich von „Nützen und Schützen“ im Gebirge tut. Das und das Einbringen juristischer Expertise als Rechtsanwalt und Notar waren dauerhafte Antreiber für mich.

Wie haben Sie beide sich kennengelernt? Doch nicht etwa beim DAV?

E. Gran: Doch, tatsächlich! Mein Mann hat als Jugendleiter für die Sektion Osnabrück 1971 im Teutoburger Wald einen Jugend-Kletterkurs durchgeführt. Ich war damals Lehr-

amtsstudentin und habe teilgenommen. Aus der Seilschaft am Fels wurde 1974 eine Seilschaft fürs Leben; 1972 wurde ich Mitglied in der Sektion Osnabrück.

Wie kommt man auf die Idee, eine Stiftung zu gründen?

K.-J. / E. Gran: Wenn man wie wir keine leiblichen Abkömmlinge hat und mit Stiftungen bereits positive Erfahrungen gemacht hat, liegt das nahe. Wir wollen erreichen, dass unser Nachlass später für einen Zweck Verwendung findet, der unsere Unterstützung verdient.

Können auch andere Ihre Stiftung unterstützen?

Wer den Stiftungszweck unterstützen möchte, kann eine steuerlich absetzbare Zustiftung vornehmen. Darüber hinaus können auch Spenden geleistet werden, die allerdings von der Stiftung unmittelbar an den DAV für das Alpine Museum weitergeleitet werden.

Warum wird gerade das Alpine Museum mit Bibliothek und Archiv gefördert?

Wir haben mehrere Jahre über den Förderzweck nachgedacht. Im Endeffekt haben wir uns für das Alpine Museum des DAV entschieden, weil die Idee des Alpinismus für uns besondere Bedeutung hat. Auch hat zu der Entscheidung beigetragen, dass der Kulturbereich nicht unbedingt zu den Schwerpunkten in der Gesamtschau des Aufgabenspektrums des DAV zählt.

Was macht für Sie persönlich die Kultur des Alpinismus aus?

Bergsteigen ist aus unserem Verständnis heraus eben nicht nur eine rein sportliche Betätigung. Bergsteigen

ist auch das Erleben und Erkunden der Alpen als einheitlicher Natur- und Kulturraum, den es auf Dauer zu bewahren und zu schützen gilt. Alpinismus ist für uns eine Geisteshaltung.

Das Alpine Museum, die Bibliothek und das Archiv auf der Münchner Praterinsel sind wegen Umbau bis Mitte 2023 geschlossen. Infos zu den Baumaßnahmen und digitale Angebote während der Umbauphase unter alpenverein.de/kultur

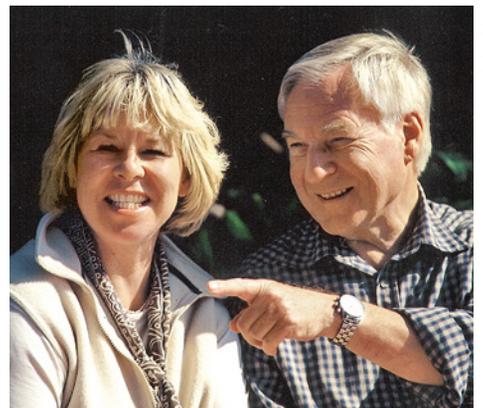


Foto: Hans Steinbichler

Mit ihrer Stiftung engagieren sich Evelyn und Klaus-Jürgen Gran für das alpine Vermächtnis auf der Münchner Praterinsel.

menschen



Für seine Verdienste um die Erforschung der alpinen Vogelwelt, den Aufbau von Langzeit-Monitoringprogrammen zur Bewertung des Artenrückgangs und für die Aufbereitung von Wissen über die Vogelwelt wurde **Dr. Einhard Bezzel** mit dem Deutschen Alpenpreis der Cipa Deutschland ausgezeichnet. Der langjährige Leiter der Vogelwarte in Garmisch-Partenkirchen und Autor vieler ornithologischer Bücher hat mit seiner Forschung viel zum Verständnis der Vögel in den Alpen beigetragen und mit diesen als sogenannten Zeigerarten früh auf SchiefLAGen auch in alpinen Ökosystemen hingewiesen. So begründete der Dachverband, der sich für eine nachhaltige Entwicklung des deutschen Alpenraums einsetzt, seine Entscheidung für die Preisverleihung.

Wir gratulieren **Hubert Weinzierl** nachträglich herzlich zu seinem 85. Geburtstag im Dezember. Als wichtiger Pionier und „Anwalt“ des Naturschutzes war Weinzierl langjähriger Vorsitzender des Bund Naturschutz in Bayern (1969-2002), des Deutschen Bund für Umwelt und Naturschutz (1983-1998) und Präsident des Deutschen Naturschutzrings (2002-2012), deren Ehrevorsitzender er ist. Darüber hinaus engagierte sich der Diplom-Forstwirt in vielen weiteren Ehrenämtern für den Umwelt- und Naturschutz und trieb dabei unermüdlich und mit Erfolg den Dialog der verschiedenen Interessengruppen voran. Heute betreibt Weinzierl im Schloss Wiesenfelden zusammen mit seiner Frau ein Umweltzentrum für nachhaltige Bildung.



Fotos: Cipa Deutschland, DAV Archiv

red

FÖRDERVEREIN ALPINES MUSEUM MÜNCHEN E.V

Im Oktober letzten Jahres fand die dritte ordentliche Mitgliederversammlung des Fördervereins statt, kurz vor dem zweiten Corona-Teillockdown noch als Präsenzveranstaltung im Alpinen Museum. Mitglieder sind aktuell 34 DAV-Sektionen, zwei weitere juristische Personen und 120 natürliche Personen. Im Zusammenhang mit dem geplanten Umbau des Alpinen Museums hat der Verein bei der Einwerbung von Fördergeldern mitgewirkt. Das Vereinsvermögen selbst ist 2019 durch Mitgliedsbeiträge und Spenden angewachsen und soll, wie auch die Haushaltsmittel für 2020 und 2021, im Wesentlichen zur Bildung von Rücklagen für zukünftige Museumsprojekte verwendet werden. Im Zuge des Umbaus ist etwa ein großes Alpenrelief auf der Terrasse des Museums geplant, das digital bespielt werden soll. *hf*

GoFit

Gesundheitsmatte

Das Original, hergestellt in Österreich.
www.gofit-gesundheitsmatte.com

Arthrose · Ischiasbeschwerden
Makuladegeneration · Restless Legs
Rückenschmerzen · Verspannungen

Hofer'sche Sanvithek

Bahnhofstraße 2 · D-85567 Grafing / München
T +49 (0)8092 850891 · www.sanvithek.de



DAV-Ehrenamtspreis 2020 für Prof. Heinrich Kreuzinger

WEGBEREITER DES MODERNEN HOLZBAUS

Normalerweise wird der Ehrenamtspreis auf der Hauptversammlung verliehen, mit der Hochries im Allgäu wurde im Spätherbst letzten Jahres ein schöner und Corona-konformer Ersatzort gefunden. Dort überreichte der DAV-Vizepräsident Roland Stierle den Preis an Prof. Heinrich Kreuzinger für dessen außerordentliches Engagement und seine Verdienste im Hüttenbau. Kreuzinger, der viele Jahre das Fachgebiet Holzbau an der TU München leitete und sich seit den 1990er Jahren mit Hüttenbau befasst, war langjähriges Mitglied und Vorsitzender der Kommission Hütten und Wege; für ihn sind die Hütten und Wege die Visitenkarten des Alpenvereins. Mit seiner Expertise, mit seiner persönlichen Begeisterung für das Thema und vor allem mit Blick auf die Umweltverträglichkeit hat er Standards für sämtliche Baumaßnahmen bei den Alpenvereinshütten gesetzt – im DAV und darüber hinaus.



Fotos: DAV Miesbach, DAV Mülheim, DAV

red Roland Stierle ehrt Heinrich Kreuzinger (r.)



Die Sektion Überlingen des Deutschen Alpenvereins sucht für das neu entstehende Boulder- und Kletterzentrum ÜBERHANG zum 01.04.2021 eine

Betriebsleitung (m/w/d) in Teilzeit (70%)

Deine Aufgaben, u.a.

- > Gesamtleitung der Kletterhalle in enger Abstimmung mit dem Vorstand
- > Personalführung, -betreuung und -planung
- > Entwicklung und Umsetzung eines Marketingkonzeptes
- > Koordinative Aufgaben während der letzten Bauphase

Dein Profil, insbesondere

- > fundierte betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Erfahrung in Betriebsführung
- > Führungskompetenz und hohe Team- und Kommunikationsfähigkeit
- > Erfahrungen im Bereich Ehrenamtsarbeit
- > Bezug zum Klettersport

Wir bieten u.a.

- > eine interessante Tätigkeit mit großem Gestaltungsspielraum
- > berufliche und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten

Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen unter Angabe der Gehaltsvorstellung und des möglichen Eintrittsdatums bitte per Mail an info@dav-ueberlingen.de.
Infos: dav-ueberlingen.de/projekt-kletterzentrum

Mitgliedschaft bringt Vorteile

DAV-Ausweis 2021

Die aktuellen Mitgliedsausweise werden ab Mitte Februar versendet, die alten Ausweise gelten noch bis Ende Februar. Auch wenn Corona aktuell immer noch viele Aktivitäten im Verein und am Berg beeinträchtigt, sind mit der DAV-Mitgliedschaft grundsätzlich folgende Vorteile verbunden: vergünstigte Übernachtungspreise auf rund 3000 Hütten im Alpenraum, umfangreiche Kurs- und Tourenangebote in den Sektionen, ermäßigte Eintrittspreise in vielen Kletteranlagen und ein Versicherungsschutz*.



Bitte erkundigen Sie sich vor allen Reisen auf den Seiten des Auswärtigen Amtes und des RKI. *Siehe Versicherungsbedingungen auf alpenverein.de/DAV-Services/Versicherungen

Aufgrund der aktuellen Coronapandemie gelten weiterhin folgende Einschränkungen beim Versicherungsschutz: Dieser ist aufgehoben für Länder, für die das Auswärtige Amt eine Reiseverwarnung ausgesprochen hat. Ausnahme sind Österreich und die Schweiz: Hier verzichtet die Würzburger Versicherung

aus Kulanz bis zum 31. März 2021 auf den Ausschluss wegen der Reiseverwarnung, sofern sie aufgrund von Corona ausgesprochen wurde.

red

Inklusion und Integration

Großer Stern und sicherer Hafen

Alle 14 Tage dienstags sammelt sich im Kletterzentrum Weyarn ein fröhliches Völkchen. Nachmittags sind die Kinder dran, abends Erwachsene. Was sie alle vereint, sind körperliche und/oder geistige Beeinträchtigungen. In der **Klettergruppe H3 der Sektion Miesbach** zählt nicht unbedingt der sportliche Erfolg, Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt, die Stärkung des Mutes und des Selbstvertrauens, aber auch des Vertrauens anderen gegenüber. „Alle, die hier fleißig trainieren, erbringen dabei Großartiges“, sagt Brigitte Dembinski, die die Gruppe seit 2016 leitet. Nachdem aus bekannten Gründen die Preisverleihung nicht wie üblich im Rahmen eines großen Gala-Abends stattfinden konnte, besuchten die stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden der Raiffeisenbank im Oberland die Klettergruppe bei einer Trainingsstunde im KletterZ'

in Weyarn und überreichten dort den großen Stern des Sports in Bronze, einen Scheck über 1000 Euro und dazu auch noch den „Mitmachpreis“ mit nochmals 250 Euro!

Die „großen Sterne des Sports“ sind Deutschlands wichtigster Vereinswettbewerb im Breitensport, teilnehmen können alle unter dem Dach des DOSB organisierten Sportvereine, folglich alle Sportvereine, die Mitglied von Landessportbünden, Spitzenverbänden oder Sportverbänden mit besonderen Aufgaben sind.

Integration in Mülheim

Das Projekt „InterVertikal“ des Mülheimer Alpenvereins und des Kletterzentrums Neoliet ist 2020 fünf Jahre alt geworden. Aus einer spontanen Idee, ausgelöst durch die Flüchtlingswelle 2015, wurde ein verlässliches und dauerhaftes Integrationsangebot in Mülheim.

2018 wurde das Projekt mit dem Ehrenamtspreis des Deutschen Alpenvereins, Landesverband NRW, ausgezeichnet, im selben Jahr erhielt die Sektion die Anerkennung des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) als Stützpunktverein im Rahmen des Programms „Integration durch Sport“, aus dem das Projekt nach wie vor gefördert wird.

So konnte das Angebot auch schrittweise erweitert werden. Heute gehören auch andere Unternehmungen zu den Aktivitäten von „Inter Vertikal“, beispielsweise im vergangenen Jahr eine mehrtägige Wander- und Klettertour durch die Rureifel. Inter Vertikal kann zuversichtlich in die Zukunft blicken und für Menschen, die ihre Flucht nach Mülheim führt, auch weiterhin ein erster, sicherer Hafen sein, um Anschluss in einer neuen Umgebung zu finden. red



Miteinander im besten Sinne: In Miesbach (o.) und in Mülheim (u.) machen sich engagierte Ehrenamtliche im DAV dafür stark, dass Menschen beim Klettern zusammenkommen.



Draußen für zu Hause

Die European Outdoor Film Tour präsentiert seit 20 Jahren die besten Outdoor-Abenteuer – coronabedingt weiterhin im Stream statt in vollen Kinosälen. In der zweiten Episode „Welcome Home“ des E.O.F.T. Basecamp geht es einmal ganz woandershin und wieder zurück: in den Dschungel Papua-Neuguineas, ins kanadische Packeis in den freien Fall und in den Reitsattel. Neugierig? eoft.eu



DAV-Hauptversammlung 2020 verschoben auf 2021

Digitale Infos statt Präsenz-Beschlüsse

Eine Haupt- oder Mitgliederversammlung ist der wohl wichtigste Termin im Vereinsjahr, hier werden Anträge, Grundsatzpapiere und Finanzplanungen diskutiert und beschlossen. Doch im Jahr 2020 war vieles anders.

Was den Sommer über einigen wenigen DAV-Sektionen – wenn auch unter besonderen Bedingungen – möglich war, wurde gegen Ende des Jahres bitter ausgebremst: Größere Präsenzveranstaltungen mussten abgesagt werden. Das Corona-Infektionsgeschehen hat damit auch eine Verschie-

nach Möglichkeit in den ersten Monaten 2021, wie DAV-Präsident Josef Klenner betonte.

DAV im Coronajahr

Im Fokus der Veranstaltung stand zunächst die Corona-Krise und ihre Folgen für den Alpenverein. Die Mitgliederentwicklung hat sich dabei entgegen ersten Befürchtungen nicht dramatisch entwickelt: Immerhin noch rund 5000 Neumitglieder gab es während der ersten Lockdown-Phase – und übers Jahr gesehen ein Nettowachstum an Mitgliedern von über zwei Prozent. Außerdem erfreulich: Weder im Bundesverband noch in den Sektionen gab es bislang große finanzielle Schief lagen. Klar ist aber auch: Diesen Winter und wohl auch darüber hinaus wird es immer noch kein normales Vereinsleben geben. Damit der DAV trotz verschobener Hauptversammlung handlungsfähig bleibt, wurden einige der Tagesordnungspunkte durch Beschlüsse des Verbandsrats bis zum Nachholtermin bereits angeschoben (siehe Kasten). Vor allem das Klimaschutzprojekt soll durch die Verschiebung der Hauptversammlung nicht verzögert werden. In seiner Sitzung am 13. November hat der Verbandsrat beschlossen, mit Aktivitäten und Maßnahmen entsprechend dem HV-Antrag des Verbandsrats zu starten. Der Klimabeitrag wird, wie von der Hauptversammlung 2019 festgelegt, ab 2021 mit dem Verbandsbeitrag erhoben. Verwendung finden soll der Klimaeuro unter anderem bei der Einrichtung der Projektstruktur, für die CO₂-Bilanzierung der ersten Pilotsektionen, bei Maßnahmen in den Bereichen Mobilität, Infrastruktur, Veranstaltungen und Umweltbildung sowie zur Kompensation von Mindereinnahmen in DAV Panorama durch den Verzicht auf klimaschädliche Werbung (nicht kompensierte Flugreisen und Kreuzfahrten). Im Verlauf der Diskussion zeigte sich, dass ein derart großes Projekt einen echten Dialog braucht, der nicht ausreichend über Chat-Beiträge abgedeckt werden kann. Vielmehr gilt es, das Projekt breit zu diskutieren und abzustimmen, damit Beschlüsse – zu fassen auf der HV 2021 – auf allen Ebenen tragfähig umgesetzt werden können. Zwei weitere wichtige Punkte wurden im Briefwahlverfahren von den Sektionen beschlossen: eine coronabedingte Streckung des Zeitraums der Mehrjahresplanung 2020-23 bis 2024 und der Haushaltsvoranschlag 2021. Alle weiteren Tagesordnungspunkte der Hauptversammlung 2020 sind auf einer hoffentlich bald durchführbaren Hauptversammlung 2020 zu diskutieren und zu entscheiden.

red

Beschlüsse des Verbandsrats zur operativen Überbrückung bis zur nachgeholtten Hauptversammlung 2020

DAV-Klimaschutzkonzept: Beginn von Aktivitäten und Maßnahmen, z.B. Einrichtung der Projektstruktur entsprechend dem HV-Antrag des Verbandsrats. Der Klimabeitrag wird wie von der Hauptversammlung 2019 festgelegt ab 2021 mit dem Verbandsbeitrag erhoben. Breite Diskussion und Abstimmung auf der verschobenen HV 2020, finale Beschlussfassung auf der regulären HV 2021.

Werbung auf DAV-Website: So genannte „Rotationen“, also automatisch eingespielte Werbeformen auf alpenverein.de, sind ab 2021 ausgeschlossen. Zulässig bleibt Direktvermarktung, bei der die Bundesgeschäftsstelle vor Erscheinen Kenntnis über die Werbepartner hat. Werbung für Kooperationspartner und Sponsoren des Bundesverbands, den DAV Summit Club sowie für eigene Angebote des DAV sind weiterhin zulässig.

Richtlinien zur Förderung von Künstlichen Kletteranlagen: In Ausnahmefällen können Anträge für neue Bauvorhaben gestellt werden – zu den gültigen Förderrichtlinien, bis neue von der HV beschlossen werden.

bung der ursprünglich für den 13./14. November 2020 geplanten Hauptversammlung notwendig gemacht.

Am 14. November fand stattdessen eine digitale Informationsveranstaltung statt, um die Sektionen über aktuelle Themen und das weitere Vorgehen in Sachen Hauptversammlung 2020 zu informieren. Die rund 240 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der digitalen Konferenz hatten darüber hinaus auch die Möglichkeit, schriftliche Fragen zu den präsentierten Themen zu stellen, woraus sich an der einen oder anderen Stelle durchaus Ansätze einer Diskussion ergaben. Es zeigte sich aber auch, dass die im Rahmen einer Präsenz-HV übliche rege Diskussionsfreudigkeit über eine Videokonferenz mit Chat-Funktion nicht vergleichbar abzubilden ist – ein wichtiges Argument für eine Präsenzveranstaltung

Wir sind DAV!

1 Verein /// 358 Sektionen /// über 1,3 Millionen Mitglieder

Fotos: DAV, DAV/Julia Zschiesche, privat



Die Vize-Präsidentin Burgi Beste

DAV Recklinghausen

Nach einem Schnupperkurs wurde Mitte der 1990er Jahre das Klettern schnell zum neuen Hobby der ganzen Familie Beste und der DAV über die Jahre zur „zweiten Heimat“. Vor allem für Burgi Beste, die unter anderem Leistungssportbeauftragte der Sektion und von

2009 bis 2015 Vorsitzende der Kommission Sportklettern im Bundesverband war und bis heute als nationale und internationale Schiedsrichterin aktiv ist. Seit 2015 ist die ehemalige Grundschulleiterin DAV-Vizepräsidentin mit Themenschwerpunkt Bergsport. Ihre Motivation für dieses hohe Amt? Burgi Beste macht es Freude, den Sport im DAV in seinen vielen Facetten weiterzuentwickeln. Angetrieben hat sie ein Stück weit auch die Neugierde, über den Leistungssport-Tellerrand hinauszublicken und dort etwas zu bewegen. Am 17. November letzten Jahres feierte Burgi Beste ihren 65. Geburtstag. Wir gratulieren nachträglich herzlich!

„Der Blick in die weite Bergwelt löst in mir Glücksgefühle aus.“



Die Leistungssportlerin Jacqueline Brandl

DAV Bad Aibling

Seit der Saison 2020/21 ist Jacqueline Brandl in der Perspektivmannschaft der Nationalmannschaft Skibergsteigen. Ihr Hang zum Ausdauersport kommt nicht von ungefähr: Bevor sie zu den Brettl'n kam, war sie im Triathlon, beim Radfahren und beim Berglaufen aktiv. Als Bundeswehrsoldatin kann sich Jacqueline überwiegend auf den Sport konzentrieren und möchte diesen Winter ihre Leistung verbessern, aber auch gesund und verletzungsfrei durch die Saison kommen. Was coronabedingt an Wettkämpfen möglich ist, wird sich zeigen. Und der hohe Trainingsaufwand? Den steckt sie prima weg, schließlich gehört der Sport zu ihren größten Leidenschaften. Und wenn sie doch einmal einen Ausgleich braucht, wechselt sie von den Ski in den Sattel: Ihre freie Zeit verbringt sie am liebsten bei ihren Pferden. *red*

„Es gibt kaum einen Ort, an dem ich glücklicher bin als in den Bergen.“



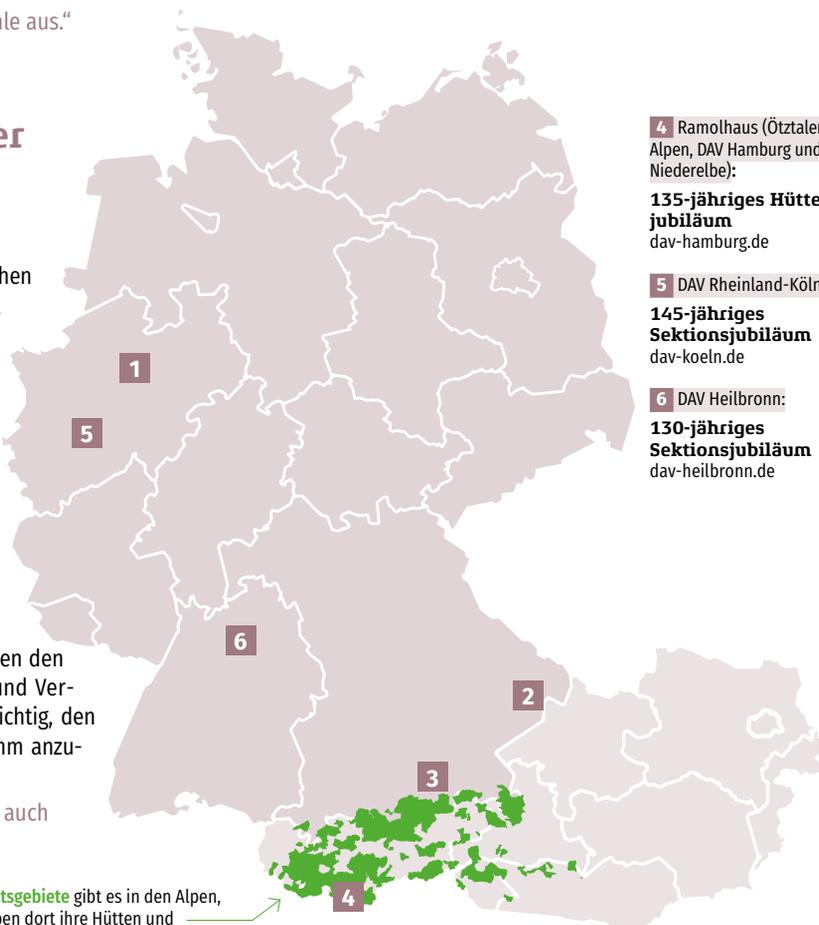
Der Wohlverdiente Prof. Dr. Walter Schweitzer

DAV Passau

„Ich durfte viele tolle Menschen kennenlernen und es hat viel Freude gemacht“, sagt Walter Schweitzer, der letzten Sommer nach 25 Jahren

sein Amt als Erster Vorsitzender an seinen Nachfolger übergeben hat. Seine Anfänge im DAV hat der gebürtige bayerische Schwabe in der Sektion Kaufbeuren gemacht, während des Studiums war er mit dem Universitäts-Sportclub München in den Bergen unterwegs. 1978 erhielt er einen Ruf auf den Lehrstuhl für Statistik an die neu gegründete Universität Passau und hatte sich seitdem aktiv in das Sektionsleben vor Ort eingebracht – seit 1995 als Erster Vorsitzender. Neben den vielen Aufgaben wie Baumaßnahmen, Organisation und Verwaltung war es Walter Schweitzer immer besonders wichtig, den Mitgliedern ein umfassendes Kurs- und Tourenprogramm anzubieten, das stets eine große Resonanz erfahren hat.

„Ein Ehrenamt ist immer auch eine Chance – und dann auch noch in einem solch bedeutenden Verein.“



4 Ramolhaus (Ötztaler Alpen, DAV Hamburg und Niederelbe):

135-jähriges Hüttenjubiläum
dav-hamburg.de

5 DAV Rheinland-Köln:

145-jähriges Sektionsjubiläum
dav-koeln.de

6 DAV Heilbronn:

130-jähriges Sektionsjubiläum
dav-heilbronn.de

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

Im nächsten DAV Panorama ab 16. März:



AV-Kartografie einst & heute

Eine Bergtour ohne Karten geht nicht; doch wie entstanden und entstehen denn die Alpenvereinskarten?

Mythische Südalpen-Berge

Mont Bégo, Monte Viso und Roccamelone sind drei alpinistisch interessante hohe Gipfel, deren Bedeutung seit Menschengedenken auch spirituelle Dimensionen umfasst.

Weitere Themen:

Mittelschweden: Trekking durchs Jämtlandsfjäll

Knotenpunkt: Streit

Tirol: Skibergsteigen im Lechtal

Wandern: Durchs Fürstentum Liechtenstein



Fotos: Stefan Neuhauser, DAV-Kartografie

DAV **Panorama**

Magazin des Deutschen Alpenvereins
73. Jahrgang, Nr. 1, Februar/März 2021
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 (Unterwegs, Knotenpunkt)
Andi Dick – ad (Berg & Tal, Bergsport heute, Thema, Reportage, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt)
Christine Frühholz – cf (Reportage, Menschen, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Leserpost)
Franz Güntner – fg (Bergsport heute)
Franziska Simon – fs
Jakob Neumann – jn (Reportage)
Jonas Kassner – jk (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Julia Behl – (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)

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

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser, nicht des Deutschen Alpenvereins wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Verlags ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Leserbriefen vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger oder Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Rücksendung erfolgt nur gegen Beilage eines frankierten Rückkuverts. Alle in DAV Panorama vorgestellten Touren sind nach bestem Wissen recherchiert, es wird jedoch keinerlei Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen. Die Beiträge ersetzen nicht eine korrekte Tourenplanung mit Karte, Führer und aktuellen Informationsquellen.

Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe

Max Bolland, Harald Erbacher, Markus Fleischmann, Klaus Fiebig, Johanna Grasegger (jg), Stefan Herbke, Claus Lochbihler, Annika Müller, Martin Prechtel, Michael Pröttel, Nadine Regel (nr), Steffen Reich (sr), Malte Roeper, Manfred Scheuermann



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.



Gestaltung und Produktion von DAV Panorama

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

Verantwortlich für Anzeigen

Ad Alliance GmbH
Am Baumwall 11
20459 Hamburg
Verantwortlich für Anzeigen (v.i.S.d.P.):
Fabian Rother, Head of Brand Print + Direct Sales
Deputy Head of Brand Print + Direct Sales:
Daniela Pormann
Manager Brand Print + Direct Sales:
Silvia Vieregg, Tel.: 040/37 03-64 48
Anzeigentarif Nr. 55 (ab 1.1.2021)
Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter gujmedia.de

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 3/20: 689.107
Erscheinungsweise: Sechsmal jährlich
Gedruckt auf 100-Prozent-Recycling-Papier
Steinbeis Charisma Silk

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

FÜR TAGE WIE DIESEN



Hier im Heft ab Seite 36
alpenverein.de/natuerlich-winter



DAV Winter-Set

Alle Artikel
auch einzeln
erhältlich

... für Schneemänner und Eisköniginnen
unser DAV-Winter-Set:

BLACK DIAMOND Lawinensonde
LACD Notfall-Biwaksack „DAV-Edition“
LACD Lawinenschaufel „DAV-Edition“

DAV SnowCard
Artikel-Nr: 302155

105,00 €

Mitglieder
95,00 €



GIPFELSOCKERL
Skifell Transportüberzug
„DAV-Edition“

Artikel-Nr: 490023

35,00 €

Mitglieder
32,50 €



LACD
Alpine Gaiter Gamaschen
„DAV-Edition“

Artikel-Nr: 490770

35,00 €

Mitglieder
30,00 €



auch in
Farbe Grau
verfügbar

FERRINO Rutor 30
Tourenrucksack „DAV-Edition“

Artikel-Nr: 430183

119,95 €

Mitglieder
109,95 €

CAMP K-Warm
Tourenhandschuhe
„DAV-Edition“

Artikel-Nr: 415490

64,95 €

Mitglieder
59,95 €



CAMP
Ice Master Grödel
„DAV-Edition“

Artikel-Nr: 490046

36,00 €

Mitglieder
34,00 €



TERNUA Kalekki
Herren Softshelljacke
„DAV-Edition“

Artikel-Nr: 420717

129,95 €

Mitglieder
119,95 €



DIRECT ALPINE Talung
Damen Hardshelljacke
„DAV-Edition“

Artikel-Nr: 418104

269,95 €

Mitglieder
239,95 €



KLEAN KANTEEN TKPro
Isolierflasche „DAV-Edition“

Artikel-Nr: 430223

64,95 €

Mitglieder
59,95 €



LACD Erste-Hilfe-Set L
„DAV-Edition“

Artikel-Nr: 490011

44,50 €

Mitglieder
39,50 €

... mehr unter dav-shop.de





GLOBETROTTER

WEITSICHTIGE ENTSCHEIDUNG!



DEINE GRÜNERE WAHL!

Darauf geben wir dir Brief und Siegel: Nur besonders nachhaltige Produkte dürfen den grünen Bären und die Auszeichnung „Eine grünere Wahl“ tragen. Was heißt das genau? Erst einmal: viel Gutes für die Umwelt! Die Artikel müssen nämlich mindestens vier von zehn strengen Nachhaltigkeitskriterien erfüllen. Dazu gehören z. B. „Made in Europe“, „Recyceltes Material“ und „Nachhaltiges Chemikalienmanagement“. Mittlerweile tragen 1.500 Produkte aus unserem Sortiment mit Stolz den Bären. Krall sie dir! Und triff mit einem guten Gewissen „Eine grünere Wahl“.



Offizieller Handelspartner

GLOBETROTTER.DE