



**Nochmals
radikal
reduziert**

SPORT FUNDGRUBE
Markensportartikel billiger

**MARKEN
WINTERSPORT-ARTIKEL
ZU KAMPFPREISEN**

Alpin Ski Fischer, Head, Blizzard, Völkl, Elan, Sugar Mountain, Pale

z.B. **Pale Carving Ski**

**ab 49,99
EUR**

Skischuhe Head, Nordica, Tecnica, Dalbello, Lange, Dolomite, Alpina

z.B. **Alpina Skischuhe**

**ab 39,99
EUR**

Skijacken Salewa, Exxtasy, Campagnolo, Dare2be, Icepeak, Sugar Mountain

z.B. **Dare2be Skijacken**

wasserdicht, winddicht, atmungsaktiv, integrierter Schneefang

**ab 49,99
EUR**

Skihosen Salewa, Exxtasy, Berghaus, Campagnolo, Icepeak, Sugar Mountain

z.B. **Sugar Mountain Skihosen**

wasserdicht, winddicht, atmungsaktiv

**ab 24,99
EUR**

NEU Online-Shopping auf
www.sport-fundgrube.com



34

Bayerisches Oberland



100

JDAV-Frauen
in Albanien



6

Brennpunkt

Brennpunkt

6 **Berg Heil!**

Höhepunkte im Bergsteigen, Tiefpunkt für den Alpenverein: die Jahre 1918-45

Namen & Nachrichten

- 10 Weihnachts-Gewinnspiel
- 12 Alpenvereinsjahrbuch * Kalender * Tien-Shan-Karte * Ticker
- 14 Podium: Josef Klenner zu „Berg Heil!“
- 16 Ehrenamtler-Porträt * Traditionssteigerettet * Ticker
- 18 Menschen

Bergsport heute

- 20 Wandchinesisch - leicht gemacht
- 22 Interview mit Gerlinde Kaltenbrunner
- 24 Jugend-WM und EYC * Deutscher Sportklettercup * Lead-Weltcup
- 26 Expedkader-Interview: Max Dünßer
- 27 Expedkader: Trainingscamps Frauen- und Männerteam
- 28 Skibergsteiger-Wettkämpfe * Zusatzqualifikation Freeride * Schneeschuh-Faltblatt
- 30 DAV Summit Club News
- 32 spitz & breit

Titelbild: Manfred Scheuermann.
In Sichtweite des Wendelsteins kann man an der Soiwand eine winterliche Zaubervelt erleben.

Unterwegs

34 **Eini und auffi**

Vor den Toren Münchens warten fünf große Reviere auf Skitourenfreunde. Sie eignen sich für sportliche Trainingstrips auf der Skipiste, für klassische Tagestouren oder längere Skitourenurlaube.

44 **Das alte Nepal neu entdecken**

Das Bergsteiger-Traumland Nepal braucht keine Werbung. Aber Besucher, die sich auf menschlich nahe Begegnungen mit seinen Einwohnern und ihrer Kultur einlassen möchten.

Porträt

54 **Andy Holzer**

Er ist blind. Er klettert bis zum siebten Grad und ist an Achttausendern unterwegs. Und er „lehrt die Sehenden sehen“.

Knotenpunkt

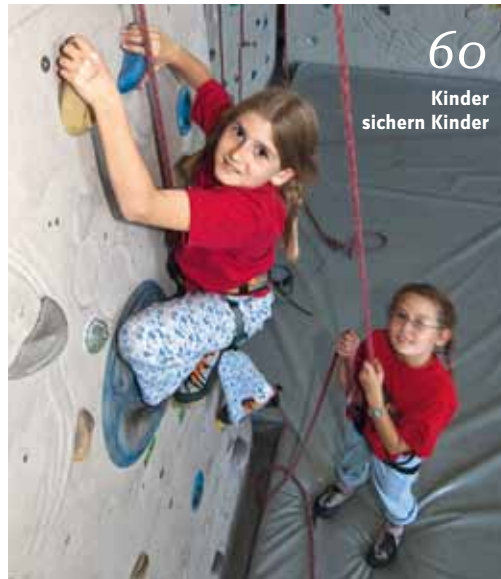
71 **Nachhaltigkeit**

- 72 Editorial * Definition * Impressum
- 73 Huckepack zum Park
- 74 Mehr Schein als Sein?
- 75 „Wir müssen uns anpassen.“
- 76 Die nachhaltigste Lösung?
- 77 Schlicht, aber clever
- 78 Jeden Tag was Gutes
- 79 Gämshenklein
- 80 Grün angemaltes Mäntelchen * Erbse-Comic



54

Andy Holzer



60

Kinder
sichern Kinder

44

Nepal

Service

- 60 **Sicherheitsforschung Kinder sichern**
Kinder: Kinder klettern oft besser als Erwachsene. Trotzdem darf man sie nicht unbeaufsichtigt sichern lassen. Die Empfehlungen des Alpenvereins.
- 64 **Tipps & Technik Sicher Sichern:** Sicherungsfehler sind die Haupt-Unfallursache beim Klettern. Mit geschickter Ausbildungsmethodik lernen Kinder und Anfänger die Handgriffe schnell und solide.
- 68 **Fitness & Gesundheit Klettertraining:** Training steigert Leistung, Sicherheit und Spaß beim Klettern. Die neuesten Tipps zur effizienten Trainingsplanung.
- 82 **Memminger Hütte**
Die Memminger Hütte an ihrem Traumplatz im Lechtal ist beliebte Etappenstation auf dem Fernwanderweg E5, aber auch Ausgangspunkt für Bergsteiger.
- 86 **Natur & Umwelt**
86 Kulturlandschaft Alpen: Verlorenes Arten-Paradies?
88 Bergwaldtagung: Neues Waldbewusstsein
- 89 **Hütten, Wege, Kletteranlagen:**
89 Das DAV-Bergwegekonzept
90 Versicherungskammer-Trainees helfen bei Wegesanierung am Wendelstein
91 Hüttenwirt: Hamburger Skihütte *
Kletteranlage: Baden-Baden

92 Kultur & Medien

- 90 Edelweiß und Hakenkreuz: Ausstellung und Buch Alpenverein 1918-1945
91 Veranstaltungen im Alpinen Museum
93 Neue Bücher und Kalender 2012

Reportagen

- 100 **Acht Mädels und ein Berg**
„Mädels zum Arapi“ nannte sich ein Team von acht jungen Frauen der JDAV, die in Albanien eine 800-Meter-Wand im achten Grad erschlossen.
- 104 **Bergsteigerdörfer**
18 „Bergsteigerdörfer“ gehören zur Initiative der Alpenvereine, die alpine Strukturen erhalten will. Sie bieten gastliche, authentische Ausgangspunkte zu schönen Tourenrevieren.

Rubriken

- 3 Editorial: Heile Bergsteigerwelt?
81 Leserpost
110 Reisenews
115 Produktnews
120 Kleinanzeigen/outdoorworld
129 Händleradressen
130 Impressum und Vorschau

Tiefschneelust statt Pistenfrust (= Freeriden!)

Welcher Skifahrer hat mit schwerem Schnee (Bruchharsch etc.) nicht seine Probleme? Mit der ABS-Technik haben Sie einen unkomplizierten Schwung für jede „Schneegemeinheit“.

ABS-Technik

Andrehen, Beugen, Strecken - die wesentlichen Bewegungen, wenn's mit Ski um die Kurve geht. Z. Bsp. das Andrehen: Durch Schwingen der Hände in die neue Schwungrichtung wird der Schwung eingeleitet (der Körper angedreht). Beim Tiefschneefahren am Schwungende immer die bogenäußere Hand hochschwingen ... dadurch kommen auch die Skispitzen nach oben ...

Neugierig geworden?

Kurse von November bis Mai in Garmisch-Zugspitze (D), Arlberg/Stuben (A), Kaprun (A), Rauris (A), Sterzing (I), Davos (CH), Disentis (CH)

Unter anderem auch Spezialtermine nur für Frauen.**Info/Anmeldung**

Tel. +49-8146-1556
+49-8026-9298896
info@garhammer.com
www.garhammer.com

Unsere Hotel-Partner

Zum Wohlfühlen - auch nach dem Skifahren

Kaprun/Kitzsteinhorn/ A

Hotel Mühle, www.kaprun.at/muehle

Grainau/Garmisch/Zugspitze/ D

Hotel Eibsee, www.eibsee-hotel.de

Sterzing/Ratschings/Südtirol/ I

Hotel Lamm, www.hotellamm.it

Disentis/ CH

Hotel Montana, www.montana-disentis.ch

