

Bergsport MTB

Im Flow – mit Verantwortung



DOLOMITEN Downhill im Civetta-Massiv

OSTTIROL Unterwegs auf dem Venediger Höhenweg

SICHERHEIT Tourenplanung für den Klettersteig

MTB IN SEKTIONEN Initiativen vor Ort

Jubiläums-Weine für Ihren Genuss



Das Beste aus Spanien



50%
JUBILÄUMS-
RABATT



SCHOTT
ZWIESEL

+
GRATIS
Gläser-Set

Ihr VINOS JUBILÄUMS PAKET beinhaltet:

Montgó Monastrell 2019

Kundenliebling mit doppelter Auszeichnung. **8,95 €**

Monasterio del Sur Reserva 2017

Harmonische Cuvée mit sanfter Holznote. **7,95 €**

Ambata Mencía 2020

Eleganter Weingenuß von alten Reben. **8,95 €**

petit Obsesión 2020

Ausdrucksvoller Wein für besondere Anlässe. **14,95 €**

But first Vino 2020

Ein reinsortiger Monastrell zum Verlieben. **9,95 €**

Clos Lupo Reserva 2017

Perfekt gereifte, mediterrane Reserva. **6,95 €**

**6 Flaschen +
2 Gläser**

29,99 €
6,44€/l

statt ~~57,70 €~~

inkl. 0,99 € Versand

JETZT BESTELLEN: vinos.de/panorama



25 Jahre Vinos
Feiern Sie mit



Schnelle Lieferung mit DHL
in 1-2 Werktagen



Top-Bewertungen
4,9/5 Sterne bei Trustpilot



Beste Weinhandlung
Spanien 2022

Sie erhalten sechs Weine aus Spanien à 0,75l/Fl. und zwei Gläser von Schott Zwiesel gratis dazu. Sollte ein Wein ausverkauft sein, behalten wir uns vor, Ihnen automatisch den Folgejahrgang oder einen mindestens gleich- oder höherwertigen Wein beizufügen. Den aktuellen Inhalt Ihres Pakets finden Sie unter www.vinos.de/panorama. Dieses Angebot ist gültig, solange der Vorrat reicht. Preise verstehen sich inklusive Versand in Deutschland und MwSt. Ihr Spanien-Wein-Spezialist Nr. 1: Wein & Vinos GmbH, Hardenbergstr. 9a, 10623 Berlin, Tel. 0800 31 50 60 8 (Mo-Fr 8-18 Uhr), zertifizierter Bio-Fachhändler (DE-ÖKO-037).

Online: vinos.de/panorama Artikelnummer: 34375

Es dreht sich

Das Rad gibt es seit gut 5500 Jahren. Die Menschheit kam also in der Steinzeit drauf, dass ein scheibenförmiger Gegenstand mit einer runden Kontur doch zu irgendwas nutze sein müsste. Und siehe da, ist er! Die Wissenschaft ist sich übrigens recht einig, dass die ersten Räder wohl nicht an einem Karren ihren Dienst verrichteten, nein, sie drehten sich in der Waagrechten als Töpferscheibe.

Bis das Rad am Zweirad genutzt wurde, vergingen dann doch noch ein paar tausend Jahre, heute stehen im Fachhandel ausgetüftelte Sportgeräte, und Mountainbiken ist Schwerpunkt dieser Panorama-Ausgabe – was für eine Reise! Das Radfahren im Gebirge ist tatsächlich ein alter Hut: Schon bevor im Kalifornien der 1980er Jahre die ersten Räder für den Einsatz in den Bergen gebaut wurden, waren Räder in den Alpen in Gebrauch. Elend lange Talhatscher wie im Karwendel wurden mit Rädern entschärft, zumindest der Rückweg wurde so erleichtert. In Zeiten von Klimawandel und Verkehrswende ist das Fahrrad als Verkehrsmittel



Foto: Adrian Greiter

und Sportgerät ein brandaktuelles Thema, aber auch nichts Neues: In meiner Familie geht die Sage, mein Großvater wäre von München an den Spitzing zum Skifahren geradelt, angesichts schwerer Holzplatten und eines noch viel schwereren Stahlrades mit maximal drei Gängen eine respektable Leistung.

Trendigster Trend zur Zeit: E-Bikes. Quälend steile Rampen kosten einen so nur noch ein müdes Lächeln und einen Klick auf den „Turbo-Modus“, schon geht es mühelos und leise surrend statt laut schnaufend hinauf. Wer’s mag, der liebt’s, andere bevorzugen die sportliche Leistung, trainieren und treten ehrlich, ohne auf einen Motor zu vertrauen. Wie der DAV zu seiner Kernsportart MTB und zum Thema E-MTB steht, können Sie ab Seite 10 nachlesen. Zum Träumen geht’s ab Seite 74 zum Biken in die Civetta. Ab Seite 92 erfahren Sie etwas über die Arbeit der Sektionen, die sich der Konflikte zwischen den verschiedenen Interessensgruppen annehmen und sich für umweltverträgliches Wegemanagement einsetzen. Viel Spaß beim Lesen, beim Unterwegssein, zu Fuß, auf dem Rad oder beim Töpfeln.

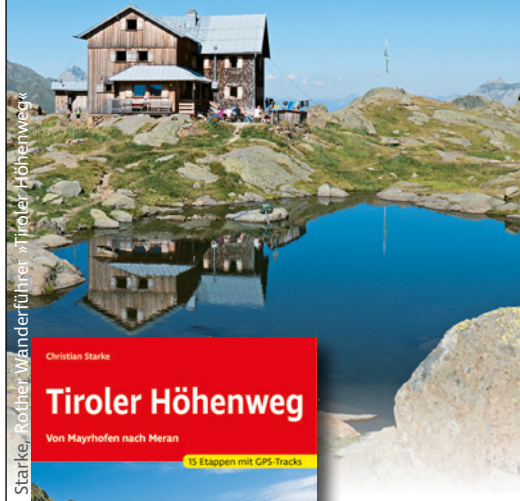


Philipp Radtke

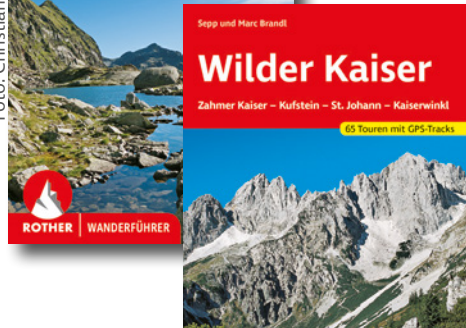
Philipp Radtke
Redaktion DAV Panorama

Neue Ziele für den BERGSOMMER

Foto: Christian Starke, Rother, Wanderführer »Tiroler Höhenweg«



Christian Starke
Tiroler Höhenweg
Von Mayrhofen nach Meran
15 Etappen mit GPS-Tracks



Sepp und Marc Brandl
Wilder Kaiser
Zahmer Kaiser – Kufstein – St. Johann – Kaiserwinkl
65 Touren mit GPS-Tracks



Helmut Lang · Rowitha Ortner
Julische Alpen
Die schönsten Wanderungen und Bergtouren
51 Touren mit GPS-Tracks



Baur · Huttenlocher · Werner
Bayern · Vorarlberg Tirol · Salzburg
90 Klettersteige

Rother zeigt euch die schönsten Touren! Kenner verraten hier ihre Top Auswahl – vom Klassiker bis zum Geheimtipp.

Zuverlässig beschrieben, mit detaillierten Karten, Höhenprofilen und Zeitangaben. Geprüfte GPS-Tracks zum Download inkl.

Auch als neue Rother App ► rother.app

Inhalt

Editorial	3
Augenblicke	6
Klassiker – Hochgall: Im Schatten einstigen Glanzes	8
Berg & Tal	22
Mach's einfach – Umweltbewusste (Berg-)Bekleidung	46
Wie funktioniert das? – Klettergurte	48
So geht das! – Draußen klettern	50
Fitness & Gesundheit – Waldbaden	52
Knotenpunkt – Veggie-Power in der Jubi	55
Posteingang	63
Sicherheitsforschung – Tourenplanung für den Klettersteig	64
Auf einen Blick – Hüttenversorgung	69
Promotion	
Reisenews	79
Produktnews	85
Outdoorworld	87
MTB in den Sektionen – Der lange Weg zum Trail	92
Alpenverein aktuell	98
Vorschau und Impressum	106

Titelbild: Hansi Heckmair. Ein ruhiger Moment in Saalbach Hinterglemm, der größten MTB-Region Österreichs.



10 MTB: Der beliebte und variantenreiche Natursport hat, wie andere Alpenvereins-Disziplinen auch, sein Zuhause in den Bergen.



38 Venediger Höhenweg – Für Trittsichere und Schwindelfreie: Mehrtagestour durch den Nationalpark Hohe Tauern mit immer wieder neuem Blick auf die „weltalte Majestät“, den Großvenediger.

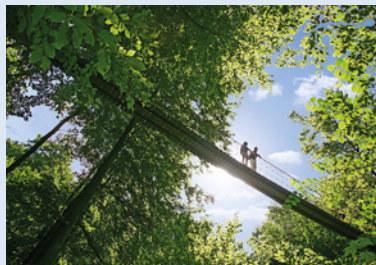


70 Christoph und Ulli Erd – Sie leben und arbeiten bald zwei Jahrzehnte auf einer AV-Hütte: die Hüttenwirtsleute vom Allgäuer Prinz-Luitpold-Haus.





alpenverein.de/
magazin 



Rothaarsteig – Die Erkenntnis nach 160 Kilometern und drei Bundesländern: Weite ist die neue Höhe. alpenverein.de/38141



Klettersteige – Auf unserer Themenseite gibt es alles, was man auf der Via Ferrata wissen muss. alpenverein.de/223-8

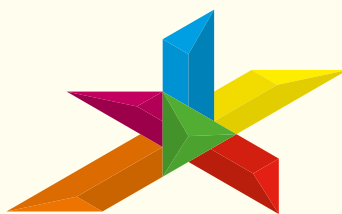


74 Civetta – Im Herzen der Dolomiten gibt es schöne Möglichkeiten für Abfahrtsorientierte.



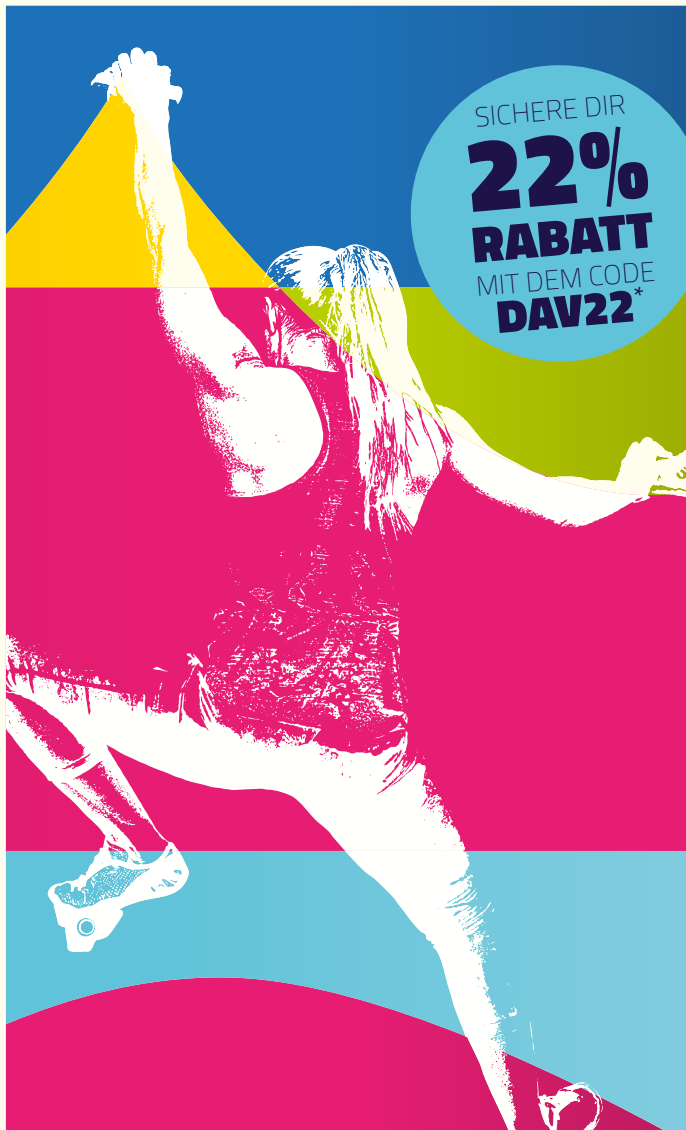
Maltes Gespräche – Rita Christen, Präsidentin des Schweizer Bergführerverbands, über Quoten, Loslassen und Prioritäten. alpenverein.de/223-7

Fotos: Björn Hänsler, DAV/Christian Pfanzelt, Bernhard von Dierendonck



EUROPEAN
CHAMPIONSHIPS
MUNICH 2022

BACK TO THE ROOFS



SICHERE DIR
**22%
RABATT**
MIT DEM CODE
DAV22*

KLETTER-EUROPA- MEISTERSCHAFTEN

11 – 18 AUGUST 22
KÖNIGSPLATZ

ALLE INFOS UNTER
MUNICH2022.COM



*Rabattcode gültig bis 01. Juni 2022, nur für Einzeltickets, ausgenommen PK Premium und Commercial Hospitality Tickets.

Kleine Schönheiten

Die Welt im Großen scheint aus den Fugen zu geraten. Sicher Geglauptes steht infrage. Beängstigende Nachrichten erreichen uns täglich. Da mag ein Perspektivenwechsel etwas Trost bieten: der Fokus auf die kleinen Schätze der Natur. Wie auf diese zarte Blüte einer Kuhschelle, aufgenommen in der Oberpfalz. Zwischen März und Mai treibt *Pulsatilla vulgaris*

ihre glöckchenartigen Blütenstände aus. Das ausdauernde Hahnenfußgewächs, dessen Wurzeln tief ins Erdreich greifen, war 1996 Blume des Jahres. Auch sein Vorkommen ist bedroht.



Anni Wilhelm, Kletterin und Natur- und Landschaftsfotografin, hat ein Faible für Makrofotografie, für Pflanzen und kleine Tiere. Viele weitere Schönheiten gibt es auf anniwilhelm.de zu sehen.



Zentrale Infos:

Hochgall (3436 m) Nordwestgrat: PD+, II (Stellen), KS B, T5; 680 Hm (2-2,5 Std.) + 1160 Hm (4-5 Std.) Hm im Aufstieg, Abstieg gleiche Hm, 3-3,5 + 1,5 Std.

Klassiker: Hochgall – Nordwestgrat

Im Schatten einstigen Glanzes

Im Südtiroler Ahrntal, direkt an der Grenze zu Osttirol, steht ein Gipfel, wie er formschöner nicht sein könnte. Der markante Hochgall-Nordwestgrat ist ein Traumziel für Fans klassischer Anstiege.

Namenskunde kann unterhaltsam sein. So liegt dieser Berg nicht etwa in der „Riesen“ferner- sondern in der „Rieser“fernergruppe – abgeleitet von „Riser“, das sind Steilrinnen oder -hänge, von de-

schön ausgeapert aber verspricht (und hält) dieser Anstieg beste hochalpine Kraxelfreude (wenn man's draufhat). In „Rieserferner-Tonalit“, einem hellen, dem Granit ähnlichen Gestein, wunderbar rau und griffig. Doch selbst bei besten Verhältnissen tendiert die Gesamtanforderung schon eher in Richtung „AD“ (ziemlich schwierig). Solche apereen Verhältnisse haben natürlich eine dunkle Seite: Die hell glänzende Nordwand des Hochgall,

Datencheck

Talort: Rein in Taufers (1550 m)

Start- und Endpunkt: Rein in Taufers (1550 m), Parkplatz bei der Jausenstation Säge (1595 m) im Bachertal

Hütten: Kasseler Hütte/ Rifugio Roma (2276 m)

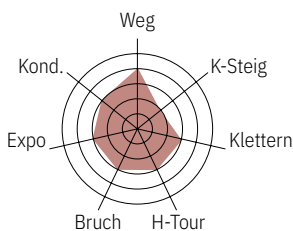
Führer: Edwin Schmitt, Wolfgang Pusch: Hochtouren Ostalpen, Bergverlag Rother, München

Karte: Tabacco 1:25.000, Blatt 035, Ahrntal – Rieserferner Gruppe

Beste Zeit: Juli bis September

Besondere Ausrüstung: Bergstiefel, Helm, evtl. Klettersteigset und Gurt; Notwendigkeit von Steigeisen bei den Wirtsleuten erfragen

Erstbegehung: E. Richter, J. Stüdl, Th. Groder, B. Ploner, J. Außerhofer, 1871



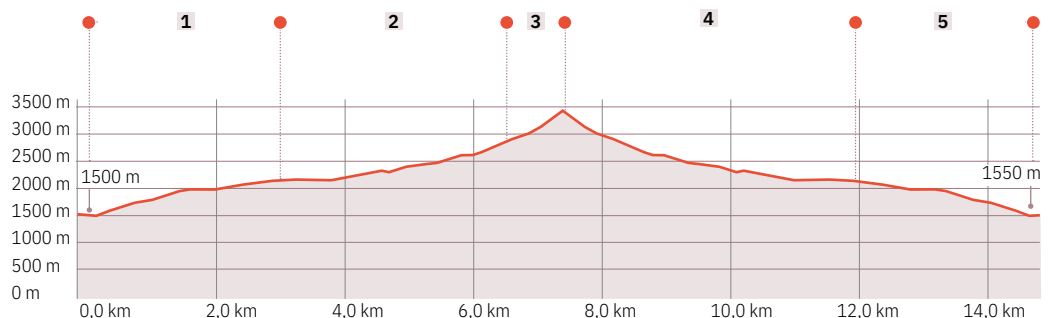
alpenverein.de/223-1

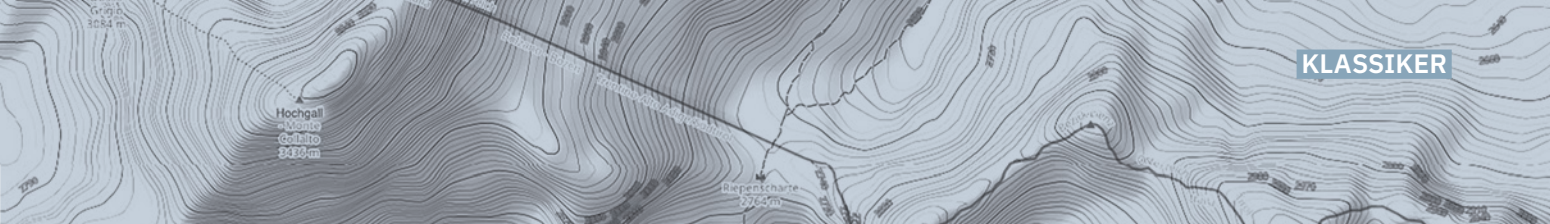


Fotos: Jörg Bodenbender, DAV-Archiv

nen Steine herunterpoltern. Der höchste Gipfel hier ist der Hochgall, der „hohe glänzende Berg“; die „Galle“ ist das Dialektwort für Blankeis an Wegen und Hängen. Wenn sie den Gipfel ziert, lässt man lieber die Finger davon. Denn der „Normalweg“ führt über mehrere hundert Höhenmeter mit durchgehender Kletterei nach oben – und auch wieder runter. Nach warmen Sommern

einst eine klassische Eistour, ist weitgehend ausgeapert. So wird man auch nicht unbedingt mehr dem Grat links in Firn ausweichen, wie die ersten Begeher, sondern ziemlich direkt der Schneide folgen, wie es 1877 erstmals F. Arning und P. Dagl taten. Wer Eis mag, kommt eher im Winter: Da ist das Tal von Rein in Taufers ein großartiges Revier zum Wasserfallklettern. *red*





Hochgall – Stück für Stück

1 Rein in Taufers – Kasseler Hütte:

2 - 2 ½ Std., T2

Der Hüttenzstieg auf der Südseite des Bachtals ist gemütlich und gut beschildert („Weg 1“). Bis zur Eppacheralm (2041 m) spaziert man durch Wald, vorbei an einem Wasserfall, zuletzt durch freies Gelände.

Variante 1a: Der Hochgall als Tagestour ist ein ambitioniertes Ziel. Deshalb bietet es sich an, die Hütte etwas aufwendiger, aber lohnender auf dem Arthur-Hartdegen-Weg zu erreichen. Der beschilderte Höhenweg („Weg 8A, 8“), der auch in Rein startet und sich über Kofler- und Ursprungalm nördlich des Bachtals entlangzieht, bietet großartige Aussichten mit nur geringen Gegensteigungen (ca. 1000 Hm, T3, 5-6 Std.); eine kurze ausgesetzte Stelle ist gesichert.

2 Kasseler Hütte – Graues Nöckl:

2 ½ - 3 Std., T5, I-II

Auf dem Hartdegen-Weg um das Tristennöckl herum, nach Überquerung des Rieserfernerbachs führen Pfadspuren und Steinmandl rechts aufwärts zu den großen Sanderfeldern, die der zurückgehende Gletscher hinterlassen hat. Über Blockfelder stolpert man dem Westgrat des Grauen Nöckls (3084 m) entgegen, über den man in leichter Kletterei (I-II) den spitzen Gipfel erreicht.

3 Graues Nöckl – Hochgall:

1 ½ - 2 Std., II, Stelle KS B oder IV-, T5

Jetzt beginnt eine der schwierigsten Passagen: Ein ausgesetztes Gratstück (II) ist zu überklettern, dann geht es steil (Drahtseile) hinunter in eine Scharte, wo der Nordwestgrat ansetzt. Diesem folgt man mehr oder weniger direkt, in anregender Kletterei (durchgehend I-II) an raugriffigem Fels; auf lose Blöcke ist allerdings zu achten. Kurz vor dem Gipfel helfen Drahtseile über glatte, rissdurchzogene Platten hinauf (KS B); wer hier frei klettern mag, muss sich auf den unteren vierten Grad einstellen. Der letzte flache Grat zum Hauptgipfel trug in früheren Zeiten oft gefährliche Wechten; heute sollte das zumindest im Spätsommer meist kein Problem sein (auf der Hütte die aktuellen Verhältnisse in Erfahrung bringen).

Taktiktip 1: Die Kletterei am Nordwestgrat ist anhaltend anspruchsvoll, nicht nur für kurze Stellen. Den Hochgall sollte nur angehen, wer im zweiten Grad solide seilfrei unterwegs ist. Denn Sichern würde schnell den Zeitplan gefährden.

Taktiktip 2: Für diesen hohen Dreitausender sollten Steigeisen im Rucksack dabei sein. In warmen Sommern braucht man sie zwar gelegentlich nicht, aber bei Vereisung und früh im Jahr können sie sehr wertvoll sein.

4 Abstieg zur Kasseler Hütte:

3 - 3 ½ Std., II, Stellen KS B, T5

Nun heißt es: jeden Kletterzug vom Aufstieg auch wieder abwärts machen. Das Abklettern summiert die Gesamtanforderung des Gipfels, einen leichten Weg gibt es hier nicht. Ob man für die Drahtseilplatten das Zusatzgewicht von Gurt und Klettersteigset mitträgt, ist Abwägungssache; der Tiefblick lässt sich gesichert leichter ertragen.

Variante: Früh im Jahr kann die Überschreitung zur Barmer Hütte möglich sein: Bei den Wirtsleuten kann man erfahren, ob die 45 Grad steile Firnrinne noch gut begehbar ist; später im Jahr vereist sie oder apert aus. Die Überschreitung erlaubt eine schöne Rundtour mit Rückweg über den Lenkstein.

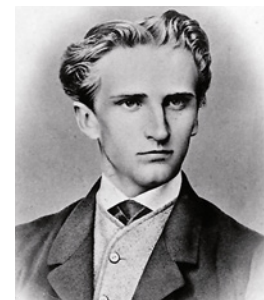
5 Kasseler Hütte – Rein in Taufers:

1 ½ Std., T2

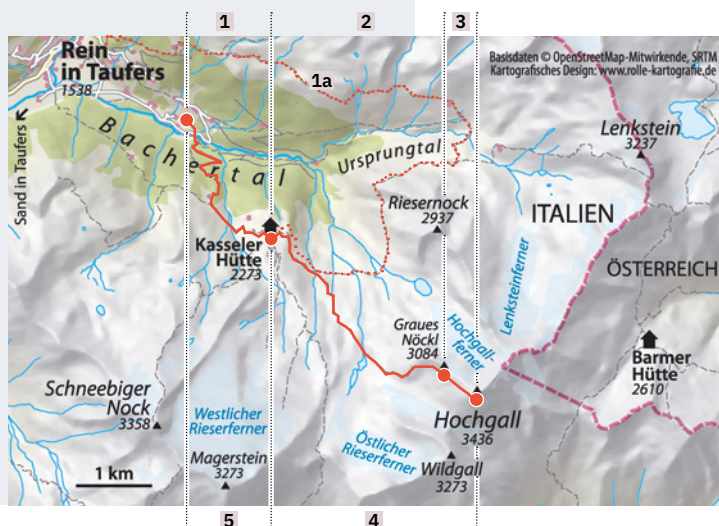
Nach der Einkehr auf der Terrasse und einem erfrischenden Bad (oder zumindest einem Foto) beim hübschen Seelein über der Hütte, in dem sich der Hochgall spiegelt, geht's nur noch gemütlich bergab.

Der Mensch zum Berg

„Sein offenes, freundliches Wesen, seine Herzengüte, die Begeisterung ... und sein nie versagender Humor gewannen ihm alle Herzen.“



So schrieb Johann Stüdl (1839-1925) in einem „Gedenkblatt“ im Alpenvereinsjahrbuch 1914 über den in Sedan gefallenen **Karl Hofmann** (1847-1870). Die beiden teilten ihre Bergbegeisterung: 1869 waren sie zwei der vier „Gründungsväter“ des DAV. Am Großglockner hatte Hofmann einen direkten Weg von der Pasterze zur Adlersruhe gefunden. Auf den Hochgall stieg Hofmann 1868 als Erster – und Stüdl kompletierte 1871 seine Wegführung mit dem Grauen Nöckl.



Gemeinsam voran

Text: **Roland Stierle**

TRAILS

Vor einem Jahrhundert war das Fahrrad ein wichtiges, für viele das einzige Fortbewegungsmittel, um aus den nahen Alpenstädten in die Berge zu kommen. Die Erlebnisberichte von Anderl Heckmair, der sogar bis nach Marokko radelte, oder von Hermann Buhl gehören zu unserer Bergsportgeschichte. In den 1980er Jahren kam die Idee des Mountainbikens als eigene Sportart aus den USA nach Europa. Waren es zu Beginn nur wenige, die steile Bergwege hinauf, „klettern“ und technisch schwere Wege hinabfahren, kann man heute auf vielen Strecken von einem beliebten Breitensport sprechen.

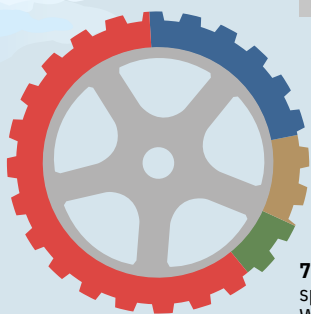
Für mich ist es faszinierend, in den frühen Morgenstunden mit dem MTB dem Tag entgegenzuradeln, um die Anstiege zu Gipfeln, Kletter- oder Skitouren zu verkürzen und abends dann genussvoll abwärts zu rollen. Ein erfüllter Tag in den Bergen kann aber auch sein, mit etwas elektrischer Unterstützung für eine Vesper auf eine Alpe oder Hütte zu radeln.

Touren auf Wirtschaftswegen, Trails, Downhill: die Ausdifferenzierung beim Mountainbiken ist in vollem Gange. Dabei entspricht es dem Grundverständnis des DAV, Bergsport nach Möglichkeit aus eigener Kraft auszuüben – je weniger Hilfsmittel ich nutze, umso größer sind die individuelle Leistung und das Glücksgefühl über das Erreichte. Sehr viele DAV-Mitglieder fahren ganz im Sinne von „Shared Trails“ auf (Alpenvereins-)Wegen, wo andere zu Fuß unterwegs sind; eine umfangreichere Ausweisung geeigneter Strecken als gemeinsam genutzte Wege wäre wünschenswert. Und wie bei allen Natursportarten sind die Aktiven dabei besonders gefordert: Sie brauchen Wissen zu rechtlichen Betretungsbedingungen, Naturschutz, Bodenbeschaffenheit und Fahrtechnik. Gleichzeitig sind Rücksicht, gegenseitiger Respekt und je nach Bedingung und Andrang auch einmal Verzicht oder ein alternatives Ziel das Gebot. Eigenverantwortung ist gefragt! Schließlich ist am Ende unser aller Wunsch: erfüllte Tage am Berg.

TOUREN

MTB-DISZIPLINEN

60 % Trails:
schmale Wege
(Singletrails)



23 % Touren:
breite Wege, Forststraßen

10 % Downhill:
Bikeparks und spezielle
Strecken, oft mit
Liftunterstützung

7 % Crosscountry:
speziell ausgewiesene
Wettkampfstrecken

Quelle: MTB Monitor 2018,
Mountainbike Tourismus-
forum Deutschland

MTB: FACTS & FIGURES

Die ersten MTB werden in den USA entwickelt **1970er Jahre**

Durchbruch des MTB mit erstem Serienmodell **1981**

Die erste Serien-Federgabel kommt auf den Markt **1989**

Das MTB wird zum weltweiten Massenphänomen **1990er Jahre**

Erste DAV-Fortbildung MTB im Ausbildungsprogramm **1998**

Erste Fachausbildung MTB im DAV – aktuell gibt es
649 Trainer*innen MTB **2000**

Positionspapier MTB – Rücksicht gegenüber der Natur und
gegenseitiger Respekt als zentrale Punkte **2015**

Erster hauptberuflicher Mitarbeiter MTB im DAV-Ressort
Naturschutz & Kartografie und Start des DAV-Projekts
„Bergsport Mountainbike – nachhaltig
in die Zukunft“ **2018**

Überarbeitetes Positionspapier MTB – mit
Positionierung zum E-MTB **2020**

85 DAV-Mitglieder absolvierten eine
MTB-
Trainer*innen-Ausbildung, 123 eine
MTB-Fortbildung **2021**



Für DAV-Vizepräsident
Roland Stierle geht
es am Berg nur
miteinander.



DOWNHILL



CROSS-
COUNTRY

Illustrationen: Marmota Maps/Lana Braghin

DAV-Position zum Mountainbiken

Bergsport mit Konzept

Mountainbiken ist beliebter denn je, und auch im DAV gewinnt es mehr und mehr an Profil. Diskussionen darüber inbegriffen. Wie steht der Alpenverein zu seiner Kernsportart und was setzt er um? Benjamin Trotter erklärt die Hintergründe.

Seit 2015 gibt es eine offizielle Position des Alpenvereins zum Mountainbiken, die im Einklang mit dem DAV-Grundsatzprogramm zur nachhaltigen Entwicklung des Alpenraums sowie zum umweltgerechten Bergsport steht. Von den allgemeinen Zielen des DAV über die Ausbildung bis zur Frage der Wegenutzung und dem Schutz der Natur behandelt es alle relevanten Fragen rund um die Bergsportart. Vor allem die letzten beiden Aspekte stehen immer wieder im Zentrum der Diskussion. Wo sollen die Aktiven fahren dürfen, und wie lassen sich Schäden in der Natur vermeiden?

Der DAV setzt sich dafür ein, dass Wege aller Art grundsätzlich zu Fuß und mit dem Rad genutzt werden können, solange keine gesetzlichen Bestimmungen entgegenstehen. Wo Lenkungen notwendig sind, sollten Lösungen vor Verboten stehen, der Fokus liegt auf der gleichberechtigten gemeinsamen Wegenutzung. Essenziell dabei ist es, dass sich alle Beteiligten rücksichtsvoll begegnen und nicht zuletzt auch tolerant gegenüber jenen sind, die sich anders fortbewegen, als man es selbst tut.

2018 hat auch die neueste Entwicklung des MTB-Sports Einzug in das Positionspapier gehalten – das E-Mountainbike (siehe auch S. 74 ff.). Leiser wurden die Diskussionen im Verband damit nicht, am Ende fand sich ein Kompromiss aus den verschiedenen Strömungen innerhalb des DAV, die sowohl die positiven als auch mögliche negative Aspekte des E-Mountainbikes berücksichtigen. Wichtigster Punkt dabei ist, dass das Mountainbiken mit Motorunterstützung keine Kernsportart darstellt.

Doch wie sieht die reale Umsetzung der MTB-Position in den Alpen aus? Dafür hat der DAV im



Mountainbiken findet überwiegend auf Wegen statt, wo auch Naturverbundene ohne Rad unterwegs sind. Was es fürs Miteinander braucht: Rücksichtnahme und nachvollziehbare Regelungen.

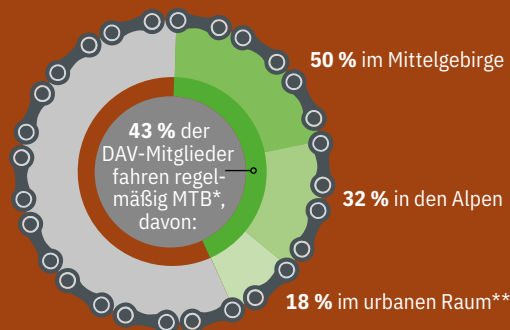
Jahr 2018 das Modellprojekt „Bergsport Mountainbike – nachhaltig in die Zukunft“ mit Förderung des Bayerischen Umweltministeriums gestartet. Ziel des Projekts ist es, durch spezielle Lenkungsmaßnahmen dem Spannungsfeld zwischen freiem Betretungsrecht, Haftungsfragen, Naturverträglichkeit und Sozialverträglichkeit konstruktiv zu begegnen. Konkret bedeutet das Angebote in Form von „Shared Trails“, also einer dualen Wegenutzung von Wandernden und Bikenden, die aufeinander Rücksicht nehmen. Aus Naturschutzsicht bietet das Shared-Trail-Konzept den klaren Vorteil, dass keine neuen Wege angelegt werden müssen. Allerdings kann es in Regionen mit hohem Nutzungsaufkommen tatsächlich notwendig werden, eine räumliche Trennung vorzunehmen.



Benjamin Trotter betreut im DAV-Resort Naturschutz & Kartografie das MTB-Projekt.



MTB IM DAV



Quellen:
*Panorama Leserbefragung 2017
**DAV-Umfrage MTB 2017



Foto: Adrian Greiter

BIKE-CHECK

Frühlingszeit ist Radelzeit – für die ersten Touren ist nicht nur die eigene Fitness entscheidend, auch das Rad muss in Ordnung sein, um sicher auf Tour zu gehen.

Grundausrüstung

Fahrradreiniger, Antriebsreiniger und Kettenöl, Innensechskant- bzw. Torxschlüssel oder Minitool, Reifenheber, Pumpe

Fahrrad putzen

Groben Dreck mit Handfeger und Pinsel (verstecktere Stellen) entfernen; das Bike mit Fahrradreiniger, lauwarmem Wasser und einem Lappen reinigen.

Keinen Hochdruckreiniger verwenden: Schmutz und Feuchtigkeit können in Feder- gabel/Dämpfer/Lager gepresst werden und sie beschädigen.

Kette reinigen

Mit einer Ketten- oder auch Zahnbürste und Antriebsreiniger Dreck und Altöl von Kette, Kassetten und Kettenblättern entfernen. Danach die Kette durch einen trockenen Lappen laufen lassen und das alte Kettenöl entfernen. Auf Verschleiß überprüfen; bei Rost o.Ä. die Kette ggf. austauschen.

Kette ölen

Schmiermittel tropfenweise auf die Innenseite der Kette auftragen, kurz einwirken lassen. Danach die Kette durch einen fusselfreien Lappen laufen lassen und das überschüssige Öl entfernen.

Achtung: kein Öl auf Scheibenbremsen oder Bremsbeläge gelangen lassen (Bremswirkung eingeschränkt!) Daher Öl aus der Dosierflasche statt Spray verwenden!

Schaltung nachjustieren

Während einer Proberunde alle Gänge ausprobieren. Knarzt, ruckelt und hakt es, heißt es nachjustieren. Zugspannung des Schaltzugs am Schalthebel oder an entsprechenden Schraubchen am Schaltwerk und ggf. Umwerfer einstellen. Größere Probleme beheben am besten die Profis.

Bremsen überprüfen

Bremsen anziehen. Berührt der Bremshebel dabei den Fahrradgriff? Bremse entlüften oder verschlissene Bremsbeläge ersetzen. Bei Scheibenbremsen auf metallische oder schleifende Geräusche achten. Die Bremse ist ein zentrales, sicherheitsrelevantes Bauteil. Wenn Zweifel an der Funktionstüchtigkeit bestehen, eine Fachwerkstatt aufsuchen!

Felgen und Reifen checken

Sind Risse zu erkennen? Sind reibende Geräusche zu hören, weil das Rad einen Seiten- oder Höhengschlag hat? Sind Speichen lose oder gebrochen? Gibt es Beschädigungen oder Risse am Reifen? Ist der Reifendruck korrekt? Minimal- und Maximaldruck siehe Reifenflanke; unterschiedlicher Druck je nach Bike, Gelände, Körpergewicht und Fahrstil.

Schraubverbindungen prüfen

Lenker, Vorbau, Kettenblätter und Kurbeln auf lockere Schrauben prüfen und ggf. anziehen. Schnellspanner nicht vergessen!

Im Zweifel zum Profi

Bei allen komplizierteren Fragen gilt: Die Fahrradwerkstatt um Hilfe bitten. Dies gilt einmal mehr bei technischen/elektronischen Komponenten.

Mehr Tipps zum sicheren Mountainbiken und Infos zum DAV-Projekt: alpenverein.de/natuerlich-biken



Fotos: DAV/Christian Pflanzzeit

Vertreter*innen von Alpenverein, Politik, Naturschutz, Tourismus, Forst und weiteren Anspruchsgruppen sind in den Landkreisen Bad Tölz-Wolfratshausen und Oberallgäu im Gespräch, um lokale Lösungen zu finden. Dabei kam zu dieser ohnehin nicht einfachen Aufgabe neben Corona – und dem noch höheren Nutzungsdruck auf die Natur – eine weitere Hürde dazu: die Änderung des Vollzugs des bayerischen Naturschutzgesetzes. Diese hat in den DAV-Sektionen zu großem Unmut geführt, weil danach die Kriterien zur Wege-Eignung sehr restriktiv ausgelegt werden können. Einige weitere Punkte hatte der DAV kritisiert und diese direkt an den bayerischen Umweltminister Thorsten Glauber adressiert. Bislang liegen keine abschließenden Ergebnisse vor. Doch der Dialog geht weiter. ■



Foto: DAV/David Karg

Wanderweg, der Name sagt doch schon alles! So die Meinung vieler, die zu Fuß unterwegs sind. Doch haben sie automatisch mehr Rechte, weil sie „zuerst“ auf den Wegen waren? Und wo sind dem Fahrspaß gesetzliche Grenzen gesetzt? Wir klären einige wichtige Fragen:

Überblick zur Rechtslage in allen Bundesländern und alpenweit:
alpenverein.de/37134

? Das Betretungsrecht der freien Landschaft und Natur gilt doch auch mit dem MTB?

I Ja und nein. In einigen Bundesländern ist Radfahren auf „Wegen und Straßen“ ohne nähere Definition erlaubt, andere definieren „feste“ Wege als befahrbar. In Bayern ist es erlaubt, auf geeigneten Wegen mit dem MTB unterwegs zu sein. Begegnet man Menschen, die zu Fuß unterwegs sind, haben diese Vorrang.

? Was heißt „geeigneter Weg“ konkret? Ich beherrsche mein Bike sicher – ist damit jeder Weg für mich geeignet?

I Laut Bayerischem Umweltministerium zählt nicht das Fahrkönnen, sondern objektive Kriterien. Darüber entscheiden die unteren Naturschutzbehörden. In der Praxis sind es jedoch oft subjektive Eindrücke, die über die Wegeeignung entscheiden.

? Immer wieder ist die Rede von komplizierten „Haftungsfragen“. Radle ich nicht auf eigenes Risiko?

I Das Betreten oder Befahren der Natur erfolgt auf eigene Gefahr. Für Gefahren, die von Bäumen ausgehen (z.B. herabhängende Äste) haften Grundstückseigentümer nicht. Haftbar sind sie nur bei atypischen Gefahren, etwa unmarkierten Weidezäunen.

? In Baden-Württemberg gibt es die 2-Meter-Regel, die das Radfahren auf schmälere Wegen verbietet. Gilt das überall und ausnahmslos?

I Generell ja, es gibt aber durchaus Gebiete (siehe auch Reportage S. 92 ff.), wo mit offiziellen Trails Ausnahmen geschaffen wurden.

? Sind Wegenetze mit ausgewiesenen Regelungen die Lösung?

I Eine Ausweisung darf nicht zu komplex und muss vor allem logisch nachvollziehbar sein. Wichtig ist, dass alle, die unterwegs sind, wissen, dass auch andere Fortbewegungsformen auf dem Weg eine Daseinsberechtigung haben. Und dass wir alle in der Natur zu Gast sind.

MTB ALPENWEIT: GESETZESLAGE

Grundsätzlich gilt: Rechtslage und regionale Gegebenheiten können sich ändern, vorab also immer aktuelle Infos einholen!

A: Auf allen Forst- und Wanderwegen gesetzlich verboten. Es gibt trotzdem viele von Ländern oder Tourismusregionen freigegebene und ausgeschilderte Strecken.

CH: Je nach Kanton unterschiedlich. Bsp. Graubünden: Grundsätzlich auf jedem Weg erlaubt, Verbote müssen gekennzeichnet werden.

I: Unterschiedliche Regelungen nach Provinzen. Im Trentino und Südtirol erlaubt, sofern nicht durch Landes- oder Gemeindegesetz verboten und ausgeschildert.

F/SLO: Mountainbiken grundsätzlich erlaubt, in Nationalparks teilweise Verbote.

Infos zu beliebten Bikeregionen in den Alpen:
alpenverein.de/223-4



MTB natur- und sozialverträglich

Damit Leidenschaft kein Leiden schafft

Ob und wie stark Mountainbiken Wege beschädigt, Wildtiere stört oder Menschen gefährdet, die zu Fuß unterwegs sind, wird immer wieder heiß diskutiert. Doch wer einige wichtige Regeln beherzigt, radelt im Einklang mit Natur und Mitmenschen.

Text: Verena Stitzinger



Wissenschaftliche Studien – überwiegend aus englischsprachigen Ländern – zeigen: Solange auf Wegen gefahren wird, ist Mountainbiken für Pflanzen und Tiere wenig kritisch zu sehen. Und Wege sind vor allem dann sensibel, wenn sie hoch frequentiert sind und Nässe ins Spiel kommt. Daraus ergeben sich klare Empfehlungen: Querfeldeinfahren und Abschneider? Gehen gar nicht! Außerdem unbedingt zu beachten: Nach Regen oder während der Schneeschmelze sollten robuste Wege für eine Tour gewählt werden. Mit guter Fahrtechnik lassen sich nicht nur Unfälle, sondern auch Schäden vermeiden. Durch blockierende Reifen

Und wie sieht es mit den Wander*innen aus? Schließlich werden die meisten Wege aus gutem Grund gemeinsam genutzt: Braucht jede Sportart ihr eigenes Terrain, wird der Lebensraum für Wildtiere immer kleiner. Rücksicht, Respekt und Gelassenheit sind hier gefragt: Freundlich sein, frühzeitig auf sich aufmerksam machen und denen Vorrang gewähren, die zu Fuß unterwegs sind, sind probate Mittel, um sich konfliktfrei am Berg zu begegnen.

Richtig fahren, Natur schonen, Konflikte vermeiden – lernen lässt sich das am besten in Kursen der DAV-Sektionen. Die Ausbildung vermittelt neben Fachwissen und Können eine respekt-

Richtige Kurventechnik und dosiertes Bremsen schonen Nerven wie Wege. Und wer bei besonderen Engstellen absteigt und den Vortritt lässt, schont sogar die Nerven der anderen.

Fotos: DAV/David Karg, DAV/Christian Pflanzelt



und Driften werden Rinnen erzeugt, die Erosion beschleunigen. Wer die Bremsen dosiert einsetzen kann, die Vorderbremse optimal zu nutzen weiß, wer versiert steuert und bei engen Serpentinengen gegebenenfalls das Hinterrad versetzt, kann anspruchsvolle Wege befahren, ohne sie zu beschädigen.

und verantwortungsvolle Grundeinstellung. Wer will, kann darauf aufbauend eine Trainerqualifikation erwerben und damit andere Mountainbiker*innen unterstützen. Und auch in der Wegesanie rung besteht die Möglichkeit, sich weitergehend zu engagieren; seit Jahren gibt es auch dazu eine spezielle Fortbildung. ■



Verena Stitzinger ist DAV-MTB-Guide und Mitglied im Bundeslehrteam.



MTB IN DEUTSCHLAND

3,8 Mio.

Menschen in
Deutschland fahren
häufig MTB.

Im Vergleich: 7 Mio.
wandern häufig

Quelle: Institut für
Demoskopie Allensbach,
2019

Illustrationen: Marmota Maps/Lana Bragjin



MTB mit gutem Gewissen

„Soll ich's wirklich machen ...?“

Biken! Naturschutz? Miteinander? Eine Aufarbeitung von Michel Baumgartner in drei Akten, die sich auch auf das Klettern und Wandern übertragen lässt.

Akt I: Heimspiel statt Dolce Vita?

„He, wie sieht's bei dir am verlängerten Wochenende aus – vier Tage Biken mit Dolce Vita in Finale? Einziger Haken: Unser Bus ist schon voll!“ Hmm ... kurz die harten Fakten durchgegangen: Wetter passt, Ferienwohnung ein Traum, die Gruppe stimmig. Aber für vier Tage 1500 Kilometer im Auto durch Europa tingeln? Da sind sie: ein Engelchen rechts auf der Schulter und ein Teufelchen links. Links: „Nun komm schon, das bisschen Autofahren – Bella Italia, Sonne, Meer und Trails ohne Ende mit Shuttle-Unterstützung. Was willst du mehr?“ „Halt!“, schreit der Engel von rechts. „Zu zweit im Auto über die Alpen? Ökologischer Schwachsinn. Und mit dem ganzen Bike-Geraffel im Zug nach Italien? Vergiss es. Statt All-inclusive-Konsum, mach doch lieber eine Mehrtages-Tour daheim!“

Akt II: Sternenhimmel oder Dach überm Kopf?

Szene morgens am Parkplatz mitten im nahe gelegenen Naturpark statt in Italien. Umgeben von Power-SUVs entladen wir die Räder aus unserem deplatziert „normalen“ Kombi. Öffentliche Anreise? Nach kurzem Check der Fahrpläne und Buslinien verworfen – wir leben eben nicht im ÖPNV-Paradies Schweiz. Zwei Tage Biken mit Biwak verspricht ein unvergessliches Naturerlebnis. Aber da war es schon wieder, das Engelchen: „Jetzt hast du dich für die naheliegende Tour entschieden, damit ihr nun im sensiblen Naturraum konfliktgeladene Sachen

treibt?“ Gleich kontert Teufelchen: „Ze fix! Kannst du denn nicht einfach mal radeln ohne Diskussion? Schalt die Birne aus und genieße! Auf der Iso-matte habt ihr einen ökologischen ‚Schlafabdruck‘ wie eine Gams!“ Engelchen wieder: „Die Gämsen haben aber keine Lust auf Matratzenlager mit Ausflugstouristen und deren Hinterlassenschaften.“ Wir lenken ein und nehmen die Selbstversorgerhütte ins Visier.

Gipfelszene: Wir genießen gewissenskonfliktfrei den Sonnenuntergang. Und träumen von der Abfahrt am nächsten Morgen.

Akt III: Gegeneinander? Nebeneinander? Miteinander?

Szene im Wald, ein Traumpfad schlängelt sich dahin. Dieses Mal braucht's keine Stimmen von links und rechts. Sie wandert direkt vor uns. Demonstrativ nichts hörend. Auf sanfte Begrüßungen und nettes Fragen, ob wir denn freundlicherweise passieren dürfen: keine Reaktion. Ja, es ist Feiertag, schönes Wetter und wir befinden uns nicht im Bikepark. Wir hatten uns der Illusion eines freundlichen Miteinanders hingegeben. Auf die „Frage“: „Herrgott, das ist doch kein Radweg!“ fällt uns leider keine rechtfertigende Antwort ein. Es ist die Frau des grimmigen Herrn, die die Situation auflöst: „Lass doch denen ihren Spaß, es hat doch genug Platz für alle.“

Finale Szene am Ausgangspunkt. Ein müdes Engelchen: „Siehst du: Schön war's!“ Von links: „Für so viel Vernunft nächstes Mal Italien!“



Michel Baumgartner ist Mitglied im DAV-Bundeslehrteam MTB, Engelchen und Teufelchen kennt er sehr gut.



Sabrina Heinloth | Trainerin MTB
DAV Dortmund

Welcher MTB-Typ bist du? Ich fühle mich im vielfältigen Bereich Enduro sehr gut aufgehoben. Ich mag aussichtsreiche und

spektakuläre Anstiege, aber die Abfahrt ist mir wichtiger als eine Bestzeit nach oben. Für eine gute Aussicht oder lohnenswerte Abfahrt trage ich mein Bike auch den Berg hoch.

Warum ist MTB dein Bergsport? Ich mag den Mix aus Kondition, Koordination, Technik und Natur. Das Bike ist gleichzeitig Fortbewegungs- und Sportgerät und gibt mir inmitten herrlicher Umgebungen sehr viel Flexibilität.

Liebblingsregion: Es gibt so viele schöne Ecken, viele direkt vor meiner Haustür im Ruhrgebiet. Wenn ich mich entscheiden müsste, würde ich allerdings den Vinschgau wählen. Eine perfekte Region, um sich entweder selbst Höhenmeter zu erarbeiten oder mit der Kombination aus Shuttle/Seilbahn den Erlebnisradius zu optimieren.

Was gehört für dich zum guten Miteinander am Berg? Es geht nur mit gegenseitiger Rücksichtnahme. Vermutlich wäre es sehr hilfreich, wenn jeder mal einen Perspektivwechsel vornehmen würde, um so den Blickwinkel des anderen zu erlangen.

Benedikt Schenk | DAV-Bundeslehrteam MTB, Bad Tölz

Welcher MTB-Typ bist du? Ich fahre gern gemächlich rauf und flotter runter. Und ich bin mal im Bikepark unterwegs, mal mache ich eine Transalp. Und auch das ein oder andere Rennen darf nicht fehlen.

Warum ist MTB dein Bergsport? Die Kombination aus Gedanken schweifen lassen beim Bergauffahren und völliger Konzentration abwärts – das ist ein perfekter Ausgleich, besonders dann, wenn im Leben mal nicht alles ganz rund läuft. Außerdem sind Gipfelerlebnisse beim Biken besonders intensiv, denn neben der Aussicht hat man sich auch eine Abfahrt mit einer ordentlichen Portion Glücksgefühle verdient!

Liebblingsregion: Das hängt bei mir immer von der Laune ab! Canazei in den Dolomiten ist ein Hammer-Spot, normalerweise radle ich aber von der Haustür aus los.

Was gehört für dich zum guten Miteinander am Berg? Ob zu Fuß, auf dem Rad oder wie auch immer: dass wir uns alle

ernsthaft bemühen, die Wünsche und Beweggründe der anderen zu verstehen und zu berücksichtigen. Da muss man auch mal Hirn einschalten und selbst zurückstecken können.



MTB im Profil

Ein Sport – viele Gesichter

Mountainbiken hat viele Facetten und ist ein Sport, der viele Menschen anspricht.
Vier leidenschaftlich Aktive stellen sich vor.

Max Schmidt | Sektionsvorstand DAV Mittenwald

Welcher MTB-Typ bist du? Ich würde mich als Tourenfahrer und Trail-Biker bezeichnen. Mit meinem E-Bike schaffe ich jährlich zwischen 40.000 und 50.000 Höhenmeter – bin sämtliche Strecken aber auch schon mit dem „normalen“ Rad gefahren.

Warum ist MTB dein Bergsport? Mir macht es Spaß, mit dem E-Bike unterwegs zu sein, man legt schnell eine größere Strecke zurück. Und für mein lädiertes Knie ist es angenehmer mit dem Rad, als eine längere Strecke bergab zu gehen.

Liebblingsregion: Die meisten Touren kann ich von zu Hause aus starten. Egal ob Karwendel, Wetterstein, Seefeld, Leutasch oder nach Norden zum Walchensee, der Startpunkt ist Mittenwald. Hier gibt es auch viele Wege, die nicht sehr frequentiert sind.

Was gehört für dich zum guten Miteinander am Berg? Bei uns gibt es Fußwege, die durch Schilder fürs Radfahren verboten sind. Daran sollten sich alle halten. Auch gibt es Biker, die rücksichtslos nebeneinander fahren. Das Gleiche gilt für Wanderer, die die ganze Breite der Straße für sich beanspruchen. Mit ein bisschen Rücksicht von beiden Seiten wäre das alles kein Problem.



Tanja Jost | MTB-Guide (DIMB), Aachen

Welcher MTB-Typ bist du? Ich fahre (und trage) gerne hoch und fahre noch lieber runter – auf flowigen, naturbelassenen Trails, aber auch mal technisch etwas anspruchsvoller. Und ohne (Brems-)Spuren, ja, das geht!

Warum ist MTB dein Bergsport? Über die gemeinsame Leidenschaft fürs Mountainbiken habe ich schon viele tolle Menschen kennengelernt. Seit einer Verletzung ist für mich außerdem der Abstieg zu Fuß mühsam und schmerzhaft. Durch das Biken und Bikebergsteigen haben sich für mich daher ganz neue Möglichkeiten eröffnet.

Liebblingsregion: Meine absolute Liebblingsregion im Rheinland ist bzw. war die Eifel und das Ahrtal, mit seinen schroffen Schieferfelsen und Weinbergen, die im Herbst in allen Farben leuchten. Vor der Flut im Sommer 2021 war ich fast jedes Wochenende hier zum Biken – seither leider nur noch zum Schippen oder Helfen. Es ist wirklich unfassbar, was hier passiert ist.

Was gehört für dich zum guten Miteinander am Berg? Freundlichkeit, Respekt und gegenseitiges Verständnis. Schließlich sind wir doch alle aus dem gleichen Grund da draußen unterwegs: weil wir die Berge lieben.





Auf den Spuren der Geschichte

Auf den Pfaden berühmter Bergsteiger wandern und sieben Tage lang Schritt für Schritt ein echtes Abenteuer erleben – das klingt nach einem perfekten Plan für den Sommer. Also Gurt, Helm und Karabiner ins Gepäck und auf ins Trentino!

Auf weiten Grasterrassen im oberen Teil des Val Brenta liegt das Rifugio Brentei auf einer Höhe von 2.182 m



Die Gipfel
der Trentiner
Dolomiten
zählen zum
UNESCO-
Weltnaturerbe

Italien lässt sich auf den Spuren legendärer Bergsteiger wie Tuckett oder Holtzmann wandern. Wie? Auf der Via delle Normali. Die komplett erneuerte Route verbindet in sechs Etappen zehn Gipfel der Brenta-Dolomiten – so zum Beispiel die beiden höchsten Gipfel der Brenta-Gruppe, Cima Brenta sowie Cima Tosa. Aber auch weniger mächtige Gipfel wie Cima d'Ambiez oder Cima di Pietra Grande sind es wert, erklommen zu werden. Zur Info: Alle Bergspitzen sind über 2.900 m hoch, wobei der Schwierigkeitsgrad nie höher als der dritte Grad liegt. Das Abenteuer beginnt in San Lorenzo in Banale – übrigens eines der schönsten Dörfer Italiens – und führt durch das Val d'Ambiez mit Übernachtung im Rifugio S. Agostini oder auch im Rifugio XII Apostoli. Wahlweise kann natürlich auch von Pinzolo, am Ufer des Flusses Sarca, aus gestartet werden. Wenn das Ziel, die Graffer-Hütte in Grotto, erreicht ist, hat man mehr als 45 km über Glockentürme und durch Wände, Kanäle und Schlotte hinter sich gebracht, von denen 15 km geklettert wurden. Wahnsinn!



Atemberaubende Aussichten:
Die Via delle Normali führt
entlang des gesamten
Brenta-Kamms von Süden
nach Norden

Nach den vergangenen Jahren sehnen wir uns danach, wieder etwas zu erleben und Erinnerungen zu schaffen, die unvergesslich sind. Wo ist das besser möglich als auf den Gipfeln dieser Welt? Schließlich ist das befriedigende Gefühl, einen Berg bezwungen zu haben, wirklich einmalig – und macht Lust auf mehr.

Für das Gefühl purer Freiheit empfiehlt sich eine Reise ins Trentino, wo das Leben auf den insgesamt 5.800 Kilometern Wanderwegen im Sommer wieder richtig aufblüht. Dann, genauer gesagt am Wochenende des 20. Juni, eröffnen die meisten der über 140 Berghütten, insbesondere im UNESCO-Welterbe der Dolomiten. Das Besondere: Im Norden von

Der Cascata Nardis ist einer der Wasserfälle des Trentino im Val di Genova



Gebirgsjubiläum – auf den Pfaden der Pioniere

150 Jahre ist es her, dass die Trentiner Dolomiten erstmals bestiegen wurden. So erkundeten der Bergsteiger Francis Fox Tuckett sowie die Führer Christian Lauener und Santo Siorpaes den Cima Brenta. In den östlichen Dolomiten wurde hingegen der Catinaccio d'Antermoia von Charles Comyns Tucker und Thomas Henry Carson zusammen mit dem Führer Antonio Bernard bestiegen. In Pale di San Martino erfolgte die Erstbesteigung der Cima Vezzana durch Douglas William Freshfield zusammen mit Charles Comyns Tucker. Das Besondere: In diesem Jahr können Sie auf den geschichtsträchtigen Wegen der Pioniere wandern – die Via delle Normali macht es möglich.

Wissenswertes

› Feiern mit Aussicht

Vom 22. August bis zum 23. September läuft das Suoni delle Dolomiti. Das Festival bringt bereits seit 27 Jahren internationale Musik auf die Gipfel der Trentiner Berge. Ganz egal, ob Klassik, Jazz oder Songwriter-Sounds – hier ist nicht nur die Musik faszinierend, sondern vor allem auch das Panorama. visittrentino.info/it/isuonidelledolomiti

› Rifugio Brentei

Die familiengeführte alpine Schutzhütte Rifugio Maria e Alberto ai Brentei (deutsch auch Brentei-Hütte) liegt im oberen Teil des Val Brenta. Modernisiert wurden vor allem die sanitären Anlagen, Küche und der Speisesaal mit Panorama. rifugiobrentei.it

› Hotel-Tipps im Trentino

Hotel Vallesinella
Das 3-Sterne-Hotel nahe der Ortschaft Madonna di Campiglio bietet Unterkünfte im Naturpark Adamello-Brenta. vallesinella.it/it

Alpen Hotel Vidi
Das 4-Sterne-Hotel ist Wellnesscenter, Restaurant und Unterkunft zugleich. hotelvidi.it

Pimont Alpine Chalet
Die Lodge mit Bauernhof liegt 6 km vom Skigebiet Madonna di Campiglio entfernt. pimontchalet.it

Garni dello Sportivo
Das 3-Sterne-Hotel in Madonna di Campiglio ist nur wenige Schritte von der Kabinenbahn Pradalago und der Fußgängerzone entfernt. dellosportivo.com/it

Mehr Informationen unter:
visittrentino.info/de



Der idyllische Bergsee Lago Nero liegt nahe der französischen Grenze

Fotos: Ph. Alessandro Gruzza, Mathäus Gartner, Pio Geminiani

Berghütten: ein Ort für Auszeiten und Geschichten

Die Mischung aus Klettern und Trekking macht jeden Schritt auf der Route zu einem echten Abenteuer, das zwischendurch mit einer wohlverdienten Pause in einer Berghütte belohnt wird. Die Menschen, die hier mit nicht endender Leidenschaft und ganz viel Liebe zur Umgebung arbeiten, machen den Aufenthalt zu etwas ganz Besonderem. Umso erfreulicher ist die Nachricht, dass die berühmt-berüchtigte Hütte Maria e Alberto ai Brentei, im Herzen der Brenta-Dolomiten, nach zwei Jahren Bauarbeiten in diesem Sommer wieder eröffnet wird. Wer hier für eine Stärkung einkehrt, genießt das Panorama der Gipfel bis zur Bocca di Brenta, den Crozzon di Brenta, die Cima Margherita, die Cima Tosa und die Fracingli. Eintreten und genießen!

Ebenfalls lohnenswert: die Berghütte Giorgio Graffer unterhalb vom Passo Grostè. Von dort aus lässt sich die Ebene Orti della Regina mit ihrem botanischen Garten erreichen, in dem zahlreiche Alpenblumen zu finden sind. Ein wunderschöner Zwischenhalt auf dem Weg zum nächsten Abenteuer.

Trentino: eine Mischung aus Natur, Kultur und Tradition

Das Val Genova im Süden ist auch bekannt als das Tal der Wasserfälle



Freizeitdruck auf die Natur

Corona und der „letzte Siedler“

Die letzten beiden Jahre war der „Run“ auf die Natur pandemiebedingt besonders heftig. Und die Diskussionen, wer wo und wie unterwegs sein darf, wurden durchaus lauter. Wird nach Corona alles wieder „normal“? Stefan Siebert fürchtet nein – solange wir in den Köpfen weitermachen wie bisher.

Gut dreißig Jahre ist es her, dass ich zum ersten Mal mit einem Mountainbike durch die Wälder meiner Heimat gefahren bin. Dass ich mir diese naturbelassenen Wege gelegentlich mit anderen Erholungssuchenden teilen musste, hat mich nie wirklich gestört. Kurz abbremsen, freundlich grüßen und weiter – was soll's, die meiste Zeit war man ja doch allein im Wald unterwegs. Das hat sich in den letzten Jahren geändert. Zuerst kamen mit Trailrunning und E-Mountainbiking weitere Nutzungsgruppen dazu, und die Pandemie

Der Geograf Gilbert F. White hätte gesagt, ich leide am „Last Settler's Syndrome“. Er nahm an, dass Menschen dazu neigen, bestimmte Umgebungen frei von weiteren Veränderungen haben zu wollen. Mit Veränderungen sind dabei neue Entwicklungen oder eine Erhöhung der (Besiedlungs-)Dichte gemeint, die über das hinausgeht, was zum Zeitpunkt der ersten Begegnung einer Person mit einer bestimmten Umgebung vorhanden war. Kurz: „Der zuletzt dazu gekommene Siedler möchte der letzte Siedler sein“ (White 1971). White bezog sich dabei speziell auf die Wohnumwelt, doch US-Soziologen (Nielsen, Shelby, Haas 1977) erklärten später mit dem Last Settler's Syndrome auch das Phänomen der sozialen Konflikte im Outdoorsport. Also Konflikte zwischen Aktiven unterschiedlicher Sportarten (z.B. Mountainbiken und Wandern), aber auch zwischen unterschiedlichen Interessensgruppen (z.B. Naturschutz, Sport, Jagd, Forst). Ihren

Artikel in einem Fachmagazin für Soziologie beginnen die Autoren wie folgt: „Der dramatische Anstieg der Freizeitaktivitäten in der freien Natur in den letzten zehn Jahren hat eine Reihe von Problemen für die Verwalter von Naturlandschaften mit sich gebracht.“

Naherholung lenken

Obwohl der Artikel bereits 1977 veröffentlicht wurde, scheint das Zitat stellvertretend für das zu stehen, was gerade die letzten beiden Jahre mit sich gebracht haben: Während sich traditionelle Sportvereine, kommerzielle Sportanbieter, aber auch der Schulsport zumindest zeitweise mit dem „No-Sports-Problem“ konfrontiert sahen, erlebten viele Outdoorsport-

arten einen regelrechten Boom. Grundsätzlich eine tolle Sache, immerhin werden dem Sport in der freien Natur eine Menge positive Aspekte nachgesagt, wie ein internationales Team (Eigenschenk u.a., 2019) aus Sportwissenschaftler*innen in einem umfassenden Übersichtsartikel darlegen konnte. Allen voran sind hier die körperliche und psychische Gesundheit zu nennen. Diese positiven Effekte wurden sogar bereits durch Sporttreiben in urbanen Grünanlagen und siedlungsnahen Naturlandschaften nachgewiesen (WHO 2016). Und ist es nicht allein aus ökologischen Gründen ein erstrebenswertes



Foto: Jürgen Winkler

(Zu) Viele Menschen, die Erholung in der Natur suchen – da kann Frust aufkommen. Kritisch wird es dann, wenn wir anderen weniger Recht darauf als uns selbst zugestehen.

hat in den vergangenen beiden Jahren schließlich zusätzlich vielen den Weg in die Natur gewiesen, die sich vorher im Sportverein ausgetobt haben oder mit dem Flieger in den Urlaub verreist sind. Aber erst als ich letzten Sommer für eine Gruppe bremsen musste, die versuchte, mit ihren ferngesteuerten Geländeautos – genannt „Crawler“ – die Herausforderungen „meines“ Trails zu meistern, habe ich mich dabei erwischt, wie ich dachte: „Die jetzt auch noch, muss das sein?“ Für einen Moment wollte ich die gute alte Zeit zurück.

Ziel, dass wir unseren Sport vermehrt im unmittelbaren Wohnumfeld betreiben, anstatt für Wochenend-Trips oder Sportreisen immer das Auto zu nutzen oder ins Flugzeug zu steigen? Corona hat uns gezeigt, dass dies grundsätzlich möglich ist. Doch Corona hat uns auch aufgezeigt, dass wir unsere Erholungslandschaften teilweise schlecht darauf vorbereitet haben, sollten es mal große Bevölkerungsteile wirklich ernst meinen mit einem gesunden und nachhaltigen Lebensstil. Mancherorts hat man dies als Chance verstanden und arbeitet an kreativen Lösungen für ein nachhaltiges Besuchermanagement in Erholungsräumen. Während andernorts einzelne Outdoorsportler*innen immer noch (oder wieder) darum kämpfen müssen, nicht ausgeschlossen zu werden. Steckt dahinter nicht auch ein Stück weit der Wunsch, dass die Dinge eben genau so bleiben sollten, wie sie waren?

Veränderungen konstruktiv begegnen

Klar, die Natur als unser höchstes Gut muss geschützt bleiben. Doch müssen wir traditionelle Sichtweisen vielleicht auch ein Stück weit anpassen? Eine Forschungsgruppe hat in

diesem Zusammenhang in einem Bericht von 2020 für das amerikanische Ministerium für Landwirtschaft und Forsten zu Recht moniert, dass die bisherigen Diskussionen über die Planung und das Management von Freizeitaktivitäten in der Natur zu stark auf veralteten Annahmen basieren. Annahmen, die sich eher auf die negativen menschlichen Auswirkungen und Konflikte als auf den positiven Nutzen für die Menschen konzentrieren. Sie fordern deshalb einen Paradigmenwechsel: Nachhaltiges Erholungsmanagement in der freien Natur sollte danach streben, den Zugang zu unseren Erholungslandschaften für alle Gruppen und Individuen zu verbessern und gleichzeitig die Umweltauswirkungen durch die Nutzung zu reduzieren. Zugegeben, keine leichte Aufgabe. Doch als größte Herausforderung für diesen Paradigmenwechsel im Outdoorsport nennen die Forschenden „individuelle und institutionelle Widerstände gegen größere Veränderungen“. Es scheint, als würde uns der „letzte Siedler“ noch länger begleiten.



Dr. Stefan Siebert untersucht an der Sporthochschule Köln soziale Konflikte im Outdoorsport.

RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.

Spargel.
ICH
FEIER
DICH!



**JETZT TOLLE
SPARGELREZEPTE
ENTDECKEN:**



blog.weinheimat-wuerttemberg.de

„Wir wollen uns in allen Bereichen der Weltspitze weiter annähern“

DAV-Sportdirektor Martin Veith im Interview

Was erwartest du dir von der neuen Wettkampfsaison?

Martin Veith: Wir wollen uns in allen Bereichen der Weltspitze weiter annähern. Bei den Athletinnen und Athleten, die bereits regelmäßig erfolgreich waren, sind eine größere Anzahl an Finalteilnahmen das Ziel, natürlich immer mit Blick auf das Podium. Daneben haben wir eine ganze Reihe von Athletinnen und Athleten, die den Anschluss an die Weltspitze schaffen wollen. Hier wollen wir den Abstand sukzessive verkürzen. Der Kader soll in der Spitze insgesamt breiter aufgestellt sein.

Auf welche Kader-Mitglieder gilt es besonders zu achten?

Die zwei Olympiateilnehmer aus Tokyo sind in dieser Saison nicht ganz so umfangreich bei den Weltcups dabei. Jan Hojer (Frankfurt/Main) wird keine Bouldersaison klettern und sich vermutlich auf einige Lead-Wettbewerbe

konzentrieren. Alex Megos (Erlangen) startet auch nur bei ausgewählten Weltcups. Entsprechend rücken andere in den Fokus. Von unseren weiteren Leistungsträgern, wie Yannick Flohé (Aachen) oder Hannah Meul (Rheinland/Köln), erhoffen wir uns, wenn sie gesund durch die Saison kommen, das eine oder andere Highlight. Lead-Spezialist Sebastian Halenke (Schwäbisch Gmünd) und Boulder-Nachwuchshoffnung Chris Schweiger (Ringsee) können bei konstanter Gesundheit sicherlich auch Akzente setzen. Auch im Speed freuen wir uns auf tolle Leistungen von Athleten und Athletinnen wie Franziska Ritter (Wuppertal) oder Sebastian Lucke (Konstanz), Linus Bader (Augsburg) und Nuria Brockfeld (Osnabrück).

Welches sportliche Ziel setzt sich der DAV für die Europameisterschaften im Klettern im August in München?

Wir würden gerne drei bis vier Finalteilnahmen erreichen. Ins Finale zu kommen, bedeutet zwar eine Chance auf einen Podiumsplatz, konkrete Medaillenziele gibt es aber nicht. Weiterhin wollen wir die eine oder andere Top-10-Platzierung schaffen.

Ist im Team eine besondere Motivation in Richtung der Heim-EM zu spüren?

Das Team fiebert der Heim-EM entgegen. Die Athletinnen und Athleten merken, dass sich zum Beispiel die Medienpräsenz in den letzten Jahren weiterentwickelt hat und wollen die European Championships als Bühne für unseren Sport und sich nutzen.

Fotos: DAV/Marco Kost



DAV-Sportdirektor Martin Veith erläutert die Erwartungen für die diesjährige Wettkampfsaison und blickt auch auf die veränderten Wettkampfstrukturen.

Skimo – das war die Saison 2021/22

INTERNATIONALE ERGEBNISSE – Unbestrittenes Highlight dieses Winters waren die Europameisterschaften im spanischen Boí Taüll. In den Pyrenäen erzielte das SkimoTeam-Germany starke Leistungen, wie auch bei den Weltcups. Stefan Knopf (Berchtesgaden) wollte die Lücke schließen, die Toni Palzer nach seinem Wechsel zum Radsport hinterlassen hatte. Auch wenn Knopf nicht ganz an seine Ergebnisse der letzten Saison anknüpfen konnte, erreichte er zwei 8. Plätze in Sprint-Weltcups und einen 12. Platz im Vertical bei der EM. Extrem gut lief es für Tatjana Paller (Bad Tölz). Erst vor drei Jahren vom Rad auf Ski umgestiegen, dominierte sie bereits die Deutschen Meisterschaften und konnte auch international mit der Weltspitze mithal-

ten: In Spanien verpasste sie als 4. nur knapp das Podest, genauso wie beim Weltcupfinale in Flaine (FRA). Auch der Nachwuchs ließ aufhorchen: Antonia Niedermaier (Bad Aibling) sammelte weitere Medaillen: eine silberne im EM-Vertical, eine bronzene im EM-Individual der U20-Damen. Finn Hösch (Bergland München) war im Weltcupfinale erfolgreich: Im letzten Sprint holte er Bronze bei den U20-Herren. Auch einige Athleten der Beobachtungsmannschaft fuhren Erfolge ein: Felix Gramelsberger (Teisendorf) schaffte in seinem ersten Vertical-Weltcup der U20-Herren einen starken 10. Platz, und auch David Jost (Bad Hindelang) zeigte starke Rennen als U18-Athlet bei der EM. Da heißt es künftig wohl: „Senioren, aufgepasst!“ *red*

Mit dieser Saison entsteht auch eine neue Wettkampfstruktur. Welche Auswirkungen haben die Veränderungen auf die Planungen und Aufstellung des Teams?

Wir haben als Reaktion auf den Status von Speed als olympische Einzeldisziplin mit Peter Schnabel einen neuen Bundestrainer Speed im Team, der sehr spezifische Trainingsinhalte umsetzt. Ingo Filzwieser ist Bundestrainer für das neue Combined-Format (Bouldern & Lead). Für die beiden Combined-Disziplinen haben wir weitere Spezialisten im Trainerteam, Maximilian Klaus für Lead und Sagi Damti für den Bereich Bouldern. Hinzu kommt mit Friederike Kops eine Bundestrainerin, die sich zusammen mit Johannes Lau um den Nachwuchs kümmert. Nico Schlickum vervollständigt das Trainerteam als Bundestrainer Bildung und Wissenschaft. ■■■

Die Fragen stellte Faktor 3 Sport/Marcus von Zmuda.
Das vollständige Interview: alpenverein.de/38136

Starker Auftakt der deutschen Damen

BOULDERWELTCUP MEIRINGEN – Nach Olympia in Tokyo, Corona-Absagen und Wettkämpfen ohne Publikum sollte mit dem ersten BWC 2022 im schweizerischen Meiringen wieder etwas Normalität in den Wettkampf-Zirkus einziehen. Und betrachtet man die ersten Plätze, fühlt man sich an 2019 erinnert: Die Slowenin Janja Garnbret dominiert noch immer die Wettkämpfe. Und



bei den Herren stach neben dem Sieg von Tomoa Narasaki wie so häufig die Leistung des gesamten japanischen Teams heraus.

Aus deutscher Sicht lief es besonders gut für die Damen: Hannah Meul (Rheinland-Köln) verpasste zwar das Finale um einen Platz (Rang 7), erreichte aber ihre bisher beste BWC-Platzierung.

Auch Lucia Dörffel (Sächsischer Bergsteigerbund) kletterte ins Halbfinale Bouldern und beendete den Wettkampf auf einem starken 19. Platz!

Bei den Herren schaffte Alex Megos (Erlangen) das Halbfinale – und Platz 16. Platz 25 ging an Christoph Schweiger (Ringsee), 55. wurde Kim Marschner (Schwäbisch Gmünd), 57. Max Kleesattel (Schwäbisch Gmünd) und 77. Lasse von Freier (Hannover). Roxana Wienand (Aschaffenburg) belegte Rang 41, 55. wurde Leonie Lochner (München-Oberland) und 61. Sandra Hopfensitz (Augsburg). *red*



STRONG AS YOU ARE.

SHERPA FX.ONE CARBON

Europameisterschaften Klettern 2022



GENAU 50 JAHRE NACH DEN OLYMPISCHEN SPIELEN kommt wieder ein sportliches Großereignis nach München: die European Championships. In neun verschiedenen Sportarten werden die Besten Europas gesucht. Mit dabei ist auch das Klettern – in gleich vier Disziplinen: Bouldern, Lead, Speed sowie „Bouldern & Lead“, das neue Combined-Format, das auch in Paris 2024 geklettert wird.

PROGRAMM:

- Do., 11. August **Bouldern:** Quali Herren
Lead: Quali Damen
- Fr., 12. August **Bouldern:** Quali Damen
Lead: Quali Herren
- Sa., 13. August **Bouldern:** Halbfinale und
Finale Herren
Lead: Halbfinale und
Finale Damen
- So., 14. August **Bouldern:** Halbfinale und
Finale Damen
Lead: Halbfinale und
Finale Herren
- Mo., 15. August **Speed:** Quali- und
Finalläufe Damen,
Quali- und
Finalläufe Herren
- Mi., 17. August **Combined-**Finale Damen
- Do., 18. August **Combined-**Finale Herren

Infos, Zeiten und Kadernews: alpenverein.de/ec22
Tickets: munich2022.com/de/tickets

AKTIONSTAG WEGESANIERUNG AM JOCHBERG

ALLE HELFEN MIT – Der Jochberg am oberbayerischen Alpenrand ist als grandioser Aussichtsberg bekannt: Rundum reicht der verlockende Panoramablick, von den Bergketten des Karwendel auf die glitzernden Wasserflächen von Walchensee und Kochelsee und übers Vorland bis nach München. Leider hat sich der Zustand des vielbegangenen Wanderwegs, der von der Passhöhe des Kesselbergs auf den Gipfel führt, in den letzten Jahren dramatisch verschlechtert. Deshalb ruft nun die für den Weg zuständige Sektion Tutzing eine Aktion ins Leben, die es in dieser Form noch nie gegeben hat: Ab dem 17. September ist die Wandergemeinde aufgerufen, Eisenstifte und Kiessäckchen an die Wege-



Foto: Bernd Ritschel

Wo so viele Wanderschuhe ihre Spuren hinterlassen wie vom Kesselberg hinauf zum Jochberg, da leidet der Weg. Der Aktionstag am 17. September gibt den Startschuss für die fällige Sanierung.

baustellen zu tragen. „Das setzt ein schönes Zeichen der gemeinsamen Verantwortung für Bergsport und Umwelt“, sagt Bergfotograf Bernd Ritschel, der Ideengeber des Aktionstages.

Um einen Teil der Sanierung zu finanzieren, findet im Vorfeld eine Spendenaktion statt. Und am Aktionstag können alle, die vor Ort mithelfen, tolle Preise gewinnen. Gelegenheit zum Anpacken haben übrigens auch die, die am 17. September nicht am Jochberg dabei sind. Am Ausgangspunkt beim Kesselbergparkplatz steht eine Kiste mit Materialien bereit, die in den Wochen danach darauf warten, nach oben getragen zu werden. Weitere Infos gibt's auf alpenverein.de/223-5

red

Nützlinge statt Pestizide: Marienkäfer, Gottesanbeterinnen und andere Nützlinge schützen die Reben ganz natürlich vor Krankheiten und Schädlingen

Nachhaltiger Weinbau

Wer die Natur liebt, will sie schützen. Auch bei der **Wahl des Weins** kann man dazu beitragen. Denn die Weinberge mit Reben für Tropfen von Delinat bilden Lebensräume für viele Pflanzen und Tiere

Wenn man klettert, wandert oder Ski fährt, staunt man immer wieder über die Schönheit der Natur. Über die Imposanz der Berge, über glasklare Quellen, über pfeifende Murmeltiere und kletternde Gämsen. Und wer dort gern unterwegs ist, weiß: Es ist wichtig, diese Lebensräume zu erhalten. Woran viele vielleicht beim Thema Naturschutz nicht denken: Auch Weinberge können bei richtiger Bewirtschaftung Naturparadiese sein. Statt Monokulturen kann man Schmetterlinge durch Reben fliegen sehen, Marienkäfer auf Wildblumen oder in Hecken entdecken und Vögel in den Obstbäumen zwitschern hören – wenn die Flächen richtig bewirtschaftet werden.

Das Schweizer Weinhandelsunternehmen Delinat entwickelt seit über 40 Jahren gemeinsam mit familiären Winzerbetrieben Weinberge zu genau solchen stabilen Ökosystemen. In den europaweit anspruchsvollsten Richtlinien schreibt das seit Jahren bestbewertete Bio-Label

Delinat einen Anbau im kompromisslosen Einklang mit der Natur vor. Drei Leitlinien sind dem Unternehmen besonders wichtig: Die Biodiversität soll gefördert werden, sodass Insekten und anderen Nützlingen ein Lebensraum geboten wird – diese wiederum bewahren Reben vor Krankheiten. Das Klima soll geschützt werden, Delinat-Winzer nutzen deshalb erneuerbare Energien und möglichst ökologische Transportwege. Am Ende steht ein giftfreier Genuss charakterstarker Weine aus gesunden, aromatischen Trauben, die ohne Chemie auskommen. Sie sind neugierig, wie diese reinen Weine schmecken? Delinat hat für Sie zum Kennenlernen ein Probierpaket zum Vorteilspreis zusammengestellt: Sechs Rotweine nehmen Sie mit zu den natürlichsten Weinbergen Europas.

nur **39,-**
statt
55,30 Euro



Probierpaket

Entdecken Sie den Genuss der feinen Tropfen von Delinat-Winzern mit sechs Rotweinen aus den natürlichsten Weinbergen Europas. Um das Paket für nur 39 Euro* statt 55,30 Euro zu bekommen, besuchen Sie: delinat.com/dav

* Solange der Vorrat reicht.

 **DELINAT**

Wein aus reicher Natur.

ZWEITES LEBEN FÜR OUTDOOR-KLAMOTTEN

GLOBETROTTER STELLT SECOND-HAND-KOLLEKTION VOR – Der DAV-Partner Globetrotter stellt eine Modekollektion vor, die komplett aus alter Outdoor-Bekleidung hergestellt wurde. Modedesignerin Christiane Gawlik ist Mitarbeiterin in der Reparatur-Werkstatt in der Globetrotter-Filiale Hannover und hat ausrangierten Kleidungsstücken und Materialien wie Zelten, Kletterseilen und Stoff-Werbebannerneues Leben eingehaucht. Aus rund 15

Foto: Globetrotter/Marvin Darko



bis 20 alten Kleidungsstücken entstanden so insgesamt elf neue, darunter ein komplettes Damen- und ein Herren-Outlet sowie zwei Jacken und Taschen. „Nur wenn wir Gebrauchtes wieder attraktiv machen, entlasten wir den Planeten und helfen der Umwelt“, erklärt Christiane Gawlik. Die Kollektion wird in einer Ausstellung in der Globetrotter-Filiale in Berlin zu sehen sein. red

BERGUNFALLSTATISTIK ÖSTERREICH: ERHÖHTES UNFALLGESCHEHEN IM WINTER 21/22 – Das Österreichische Kuratorium für Alpine Sicherheit (ÖKAS) hat seinen Zwischenbericht für den vergangenen Winter veröffentlicht: 111 Alpinote gab es in Österreichs Bergen. Nach den eingeschränkten Pandemie-Saisons nähert sich das Unfallgeschehen somit wieder dem langjährigen Mittel an (Mittel zehn Jahre: 113 Tote). Eine markante Niederschlagsperiode Anfang Februar war besonders fatal, allein am 8. und 9. Februar waren neun Lawinentote zu beklagen. Insgesamt kamen im Beobachtungszeitraum 15 Menschen durch Lawinen ums Leben, auf den Pisten verunfallten 27 Menschen tödlich (Mittel 10 Jahre: 28), beim Rodeln zwei. red
Mehr unter alpinesicherheit.at

Neue Regeln beim Boofen im Elbsandsteingebirge

GESPERRT BIS MITTE JUNI – Das Übernachten in den Boofen, das sind kleine Höhlen oder geschützte Plätze unter Felsüberhängen, ist eine der vielen Traditionen des Kletterns im sächsischen Elbsandsteingebirge. In den letzten Jahren wurde der Andrang zunehmend größer, unschöne Auswüchse waren die Folge: Es gab Fäkalien-, Müll- und Erosionsprobleme, illegale Feuerstellen, die Waldbrände zur Folge hatten, und Musikboxen, welche die nächtliche Ruhezeit der Tiere störten. Das Übernachten in der Natur – egal ob im Zelt oder im Freien – ist im Nationalpark auch bisher schon ganzjährig untersagt. Einzige Ausnahme ist das Freiübernachten in den 58 offiziellen Boofen, soweit dies im Zusammenhang mit dem Klettern geschieht. Bergsport-, Naturschutz- und Tourismusverbände sowie Naturschutzbe-



Nicht genehmigter Übernachtungsplatz und verkohlte Bodenvegetation 2019 nach einem Waldbrand durch illegales Boofen.

hörden haben sich nun nach intensiven Gesprächen auf zeitlich begrenzte Sperrungen geeinigt, die seit dem 1. Mai für zunächst drei Jahre gelten: Während der Brut- und Setzzeit von Anfang Februar bis Mitte Juni sind alle Boofen im Nationalpark gesperrt, einzelne Boofen können auch länger gesperrt werden, wenn dies im Sinne des Artenschutzes notwendig ist. red

Mehr Infos im News-Bereich unter alpenverein-sachsen.de

Foto: NPV – Hanspeter Mayr, Hartmut Landgraf





BEREIT FÜR DEIN ABENTEUER?



LOWA
simply more...



MAURIA EVO GTX Ws

UVP: 270.00 € | TREKKING    


#ForTheNextStep



FILM-TIPP: CERRO TORRE MIT DAVID LAMA [redbull.com/de-de/films/cerro-torre](https://www.redbull.com/de-de/films/cerro-torre) 


„Er hat nicht den Hauch einer Chance“, hieß es, als sich der mittlerweile verstorbene Profi-Kletterer David Lama 2010 an die erste freie Begehung der Kompressorroute am Cerro Torre wagte. Bildgewaltig inszeniert zeigt der Film das Scheitern, die Entwicklung und den Erfolg des Ausnahmealpinisten, der drei Jahre für diese Leistung benötigte.



PODCAST: BERGSPORT MAL ANDERS [ulligunde.com/podcast](https://www.ulligunde.com/podcast) 

Als Bloggerin ist Erika Dürr unter ihrem Pseudonym „Ulligunde“ der Bergszene schon lange ein Begriff: Seit etwa 12 Jahren gibt es ihren Blog [ulligunde.com](https://www.ulligunde.com). 2019 startete sie zusätzlich mit ihrem Podcast „Ulligunde (P)Lauscht“. Über 60 Episoden sind mittlerweile online. Mit ihren Interviewpartner*innen greift sie auch Themen auf, die abseits des alpinistischen Mainstreams liegen. Dann geht es zum Beispiel um Transgender im Bergsport, Couchsurfing, Bergsport-Youtuber und Selbstliebe.



PRINTS: NORDWANDFEELING FÜR ZU HAUSE [montblancclines.com](https://www.montblancclines.com) 

Fotograf Alex Buisse hatte nach dem ersten Lockdown eine Idee: Er nahm ein Bild von der Nordwand von Les Droites (FRA), zeichnete dort die Routen ein und postete es auf Instagram. Der Erfolg war immens. Daraufhin veröffentlichte er weitere Bergfotos mit Routen. Heute gibt es diese Bilder als Prints zu kaufen – zum Verschenken oder für daheim zum Träumen.

Überall die Berge

WEITER ...
MIT PHILIPP REITER



Auf die sieben höchsten Alpengipfel innerhalb von fünf Tagen? Das geht – für den Ausnahmeathleten und Fotografen Philipp Reiter. Auf seinem Instagram-Profil nimmt er seine Follower mit auf seine außergewöhnlichen Touren, mit tollen Bildern, Videos – und Humor!
[@philippreiter007](https://www.instagram.com/philippreiter007)

KLEINE FLUCHTEN:
SCHNELL MAL WEG?

Ein (verlängertes) Wochenende Zeit, aber die Alpen sind zu weit entfernt? Kein Problem: Über ganz Deutschland verteilen sich die Mittelgebirge. Beschreibungen, Infos und Tourentipps zum Biken und Wandern gibt es auf [alpenverein.de](https://www.alpenverein.de) zu jedem der 21 Gebiete. Damit man auch bei wenig Zeit schnell und einfach in die Natur kommt.
[alpenverein.de/mittelgebirge](https://www.alpenverein.de/mittelgebirge)

ES FLIEGT, ES FLIEGT
EIN – VOGEL!

Doch um welches Federtier handelt es sich? Hier hilft die App des Naturschutzbundes NABU weiter: „Vogelwelt“ listet über 300 Arten mit ihren typischen Federkleidern – zum Bestimmen, Vergleichen und Melden. Vogelstimmen und Videos können zur kostenlosen Basisversion hinzugekauft werden. Das lohnt sich doppelt, denn der Erlös geht auch an den NABU. Erhältlich für iOS und Android.
bit.ly/nabuvogelwelt

DOKU-TIPP:
„ALPEN – TO GO!“

„Zerstören wir, was wir lieben?“ Dieser Frage widmet sich der neue Dokumentarfilm des Bergjournalisten Tom Dauer „Alpen – to go!“. Der 27-minütige Film regt zu weniger Konsum an, ruft zu nachhaltigem Bergsport auf – und gibt Anstöße für die Community, ihr Verhältnis zu den Bergen zu überdenken.
[alpenverein.de/37990](https://www.alpenverein.de/37990)



Tickerplätze: **Im Netz gefunden**

Wetter für die Alpen und Mittelgebirge:
[alpenverein.de/bergwetter](https://www.alpenverein.de/bergwetter)



Heumilch Traditionell wertvoll

Glückliche Kühe oder eine Bergkulisse finden sich häufig auf Milchverpackungen, doch was drin steckt hat mit dem Klischee vom Almidyll meistens nicht viel zu tun. Die meisten Milchkühe stehen ganzjährig im Stall und fressen Silage – oft aus vergorenem Mais – und industrielle Futtermittel. Ganz anders bei der Heumilch, die als „garantiert traditionelle Spezialität“ seit 2016 rechtlich geschützt ist. Im Sommer kommen die Kühe auf die Alm und fressen frisches Gras und Kräuter, gleichzeitig werden die Wiesen gemäht, damit das getrocknete Gras als Heu bereit ist, wenn die Kühe im Stall stehen. Auf den Bergwiesen blühen häufig gefährdete Pflanzen, und vor der Mahd bieten ihre Blüten und Gräser vielen Insekten den nötigen Lebensraum. Die traditionelle Heuwirtschaft leistet damit einen wichtigen Beitrag, die Artenvielfalt bei Tieren und Pflanzen zu erhalten.

Melchermuas

Altes Tiroler Bauerngericht – Mehl und viel Butter gaben viel Energie für die harte Arbeit auf dem Feld oder im Holz.

- ▶ Die Hälfte der Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, Mehl dazugeben und unter ständigem Umrühren erhitzen.
- ▶ Mit Milch aufgießen und mit Salz abschmecken. So lange rühren, bis die Masse glatt wird und zu blubbern anfängt.
- ▶ In einer beschichteten Pfanne oder einer Eisenpfanne die restliche Butter schmelzen lassen.
- ▶ Die Masse in die heiße Pfanne geben und so lange schwenken, bis sie auf beiden Seiten goldbraun wird.
- ▶ Mit Preiselbeeren servieren!



Für 4 Personen:

300 Gramm
Heumilch-Butter

500 Gramm
glattes Mehl
750 Milliliter
Heumilch

Salz
Preiselbeeren
im Glas

Quelle:
ARGE Heumilch,
heumilch.com

Mehr Rezepte:
alpenverein.de/
soschmeckendieberge

Anzeige

Erst fehlte mir die Motivation, dann fehlte mir die Kraft. Aber Übung macht bekanntlich die Meisterin: Heute seh ich im „Herabschauenden Hund“ nicht mehr aus wie ein sterbender Schwan. Linda, 38

Erst durchatmen, dann durchstarten.

Ich bin Linda, 38 Jahre alt, und mache jetzt schon so lange Yoga, dass ich mir ein Leben ohne es gar nicht mehr vorstellen kann. Ich habe das Gleichgewicht, kann Positionen halten – und dabei auch noch entspannt atmen. Aber ich bin ehrlich: Das war nicht immer so.

Ich war immer rund um die Uhr für meine Familie und meine zwei Jungs im Einsatz, aber habe ich dabei auch mal was für mich gemacht? Nein. Ich wusste, dass ich es ändern will, ich wusste nur nicht wie. Meine Schwester hat mir dann irgendwann vom Yoga vorgeschwärmt. Das ist nichts für mich, habe ich ihr dann direkt gesagt. Zum Glück war sie hartnäckig und hat mich einfach mal in einen Kurs mitgenommen. Und was soll ich sagen? Es tat weh. Und es tat gut. Zwar haben meine

Arme nicht lange mitgemacht, aber ich konnte mich trotzdem voll auf mich und meinen Körper konzentrieren – bin dabei sogar zur Ruhe gekommen. Also doch genau das Richtige für mich.

Nicht nur beim Yoga muss man kurz innehalten und tief einatmen, um dann entspannt weiterzumachen. Mit Schüßler-Salzen ist das genauso: Ich halte inne, um auf meinen Körper zu hören. Und wenn ich spüre, dass etwas nicht in Ordnung ist, nutze ich bei kleineren Beschwerden die sanfte Aktivierung durch die Schüßler-Salze, um meine Selbstheilungskräfte zu stärken. So bringe ich meine Gesundheit schnell wieder in ihr natürliches Gleichgewicht.

DHU Schüßler-Salze – das Original. Seit 1873.



Wie Linda vertrauen unsere Kunden unserer 147-jährigen Erfahrung.

Schüßler-Salze Wirkprinzip

Nach Dr. Schüßler geben Schüßler-Salze den Zellen Impulse und fungieren wie ein Türöffner zur besseren Aufnahme und Verarbeitung von essenziellen Mineralstoffen. So kann man bei einer Vielzahl von Beschwerden die Gesundheit aktiv stärken.



QR-Code einscannen und mehr erfahren oder unter www.schuessler.dhu.de

DHU Schüßler-Salze Nr. 3 und Nr. 7 sind homöopathische Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. DHU Schüßler-Salz Nr. 3[®] Ferrum phosphoricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel. Magnesium phosphoricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 7. Anwendungsgebiete: Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthalten Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe
s_adv22_j_EV

Zu Gast im Bergsteigerdorf
 Als „Bergsteigerdörfer“ zeichnen die Alpenvereine Orte aus, die ihre alpinistische Seele pflegen und neben Erlebnis- und Bergsportmöglichkeiten auch authentischen Charme bieten, naturorientiert und ohne intensive Erschließung. Klein, fein, einfach gut.
bergsteigerdoerfer.org



Foto: Primož Šenk

Jezerko – Karawanken / Steiner Alpen

Wo die Natur am schönsten ist

Tipps

Wohin? Spodnje Jezerko (715 m) und Zgornje Jezerko (889 m), 627 Einwohner*innen

Wie hin? Mit der Bahn ab München ohne Umstieg nach Kranj ZD und weiter mit dem Bus nach Jezerko Kazina (Zentrum).

Erkundigen: TIC Jezerko, Tel.: 00386/ (0)51/21 92 82, tic@jezersko.si, jezersko.info/de

Unterkommen:

- ▶ 5 Partnerbetriebe im Tal
- ▶ Češka Koča auf Spodnje Ravne (1542 m), Slowenische Alpenvereinssektion Jezerko
- ▶ Kranjska Koča auf Ledine (1700 m), Slowenische Alpenvereinssektion Kranj

Vorbereiten:

- ▶ Wanderführer Karawanken und Steiner Alpen, Bergverlag Rother
- ▶ PZS-Wanderkarte Steiner Alpen, 1:50.000, Freytag & Berndt Verlag
- ▶ PZS-Wanderkarte Jezerko, 1:25.000, Freytag & Berndt Verlag
- ▶ PZS-Wanderkarte Grintovci, 1:25.000, Freytag & Berndt Verlag
- ▶ PZS-Wanderkarte Karavanke, 1:50.000, Freytag & Berndt Verlag

Aufsteigen: Z.B. Grintovec (2558 m), Jezerka Kočna (2540 m), Dolgi Hrbet (2473 m), Kranjska Rinka (2453 m), Storžič (2132 m), Velika Baba (2127 m), Veliki Vrh (1742 m), Stegovnik (1692 m), Virnikov Grintovec (1654 m), Kozji Vrh (1628 m)

Anschauen:

- ▶ Historische Bauernhöfe von Ravne aus dem 16. Jh.
- ▶ Alte Kirche zum heiligen Oswald
- ▶ See Planšarsko Jezero

Ein großer Gletschersee, der bis zum 14. Jahrhundert den Talboden bedeckt haben und durch ein Erdbeben abgeflossen sein soll, gab der Gemeinde Jezerko ihren Namen.

Bereits 1000 n. Chr. besiedelten die ersten Menschen die Gegend, eine hölzerne Kapelle wird zum ersten Mal 811 erwähnt. Abgelegen und wie aus der Zeit gefallen liegt Jezerko im Norden Sloweniens an der Grenze zu Kärnten. Man möchte die seit vielen Generationen gepflegte Kulturlandschaft erhalten. So scheint das Dorf mit den wenigen Gasthäusern und seinen alten Gehöften nahezu unberührt vor sich hin zu schlummern. Auf den Wiesen und Almen rundum weidet traditionell das Kärntner Brillenschaf. Es überrascht daher nicht, dass es auch das Wappen der Gemeinde ziert und auf dem Schäferball groß gefeiert wird.

BERGE

Jezerko bietet viele einfache Wandertouren. Den schönsten Ausblick gibt es auf dem Goli vrh (1788 m). Wer bergsteigen möchte, sollte sich an der Mehrtagestour über die vielen Gipfel des Hauptkamms der Grintovci versuchen. Genächtigt während der drei Tage in der Berghütte Češka Koča und dem Biwak Cojzova Koča, bevor mit der Skuta (2533 m) der höchste Punkt erreicht wird. Durch die Steiner Alpen führt eine der vielen Mountainbike-Touren zur Štular-Alm.

KULTUR

Die einzige Galerie sowie eine ethnologische Sammlung befinden sich beide in privaten Räumen von Einheimischen. Die ehemalige „Kaserne“, die vor 500 Jahren reisende Kaufleute beherbergte, ist jetzt ebenfalls ein kleines Museum, in dem alltägliche Gegenstände vergangener Generationen besichtigt werden können. Hausgemachten Käse aus der Milch des Cika-Rindes gibt es in der Käserei auf dem Bauernhof Karničar.

NATUR

Malerisch fließen die Flüsse Jezernica und Kokra durchs üppig grüne Tal. Über 1000 Pflanzenarten und viele Alpentiere leben verteilt über alle Höhenstufen. Vor fast 400 Millionen Jahren formten alte Korallenriffsteine die Bergkämme von Virnikov Grintovec, Pristovski Strožič und Stegovnik. Auf der Alm Štularjeva planina kann man noch heute die Spuren von vulkanischen Aktivitäten während der Trias in Form von Steinen aus Rhyolith finden.

GENUSS

Die lokale Küche verwendet gerne Buchweizen und verwöhnt mit simplen Gerichten wie Buchweizensterz oder dem Hirtengericht Masunjek, das ebenfalls aus Buchweizenmehl und Rahm hergestellt wird. Altes Wissen und slowenische Hausmannskost reichen sich die Hand – es gibt das, was es schon immer gab. Die wenigen Gasthäuser bieten neben Trockenfleisch auch oft frisches Brot oder selbst gebrannten Schnaps an. *red*



Viele lange Routen (III bis VII), mit Normalhaken abgesichert, Bohrhaken vereinzelt an Standplätzen in moderneren Routen.



Der Julius-Kugy-Dreiländerweg führt in 30 Etappen auch durch die Bergsteigerdörfer Zell-Sele, Luče und Jezerko.



Mehrere Wasserfälle und Schluchten bieten sich im Winter zum Eisklettern an.



DYNAFIT



* UNSER DYNAFIT HEADQUARTER, AB 2023 IN KIEFERSFELDEN

NEUES OFFICE-HOME GEFÄLLIG?

Für alle Athlet:innen, die den Willen haben.

Für die Besessenen, die Gipfelstürmenden, die Furchtlosen.

Für die Besten ihrer Disziplin. Für die, die den Bergsport neu erfinden wollen.

Findet euer Basecamp – mitten in den Bergen.*



dynafit.com/jobs



Fotos: Silvan Schüpbach, Archiv Manuel Lugli

Zwei neue Routen (jeweils 1200 m, VIII, A2, 90°) in der Ost- und Nordwand des Cerro Torre eröffneten parallel **David Bacchi**, **Matteo della Bordella** und **Matteo de Zaiacomo** („Brothers in arms“) und **Korra Pesce** und **Tomás Aguiló** („La Norte“); im oberen Teil taten sie sich zusammen. Die drei Italiener bivakierten am Gipfel und seilten über die Kompressorroute ab, die anderen beiden seilten nachts durch die Nordwand ab und wurden von Eis- und Steinschlag getroffen; für Pesce kam die internationale Rettungsaktion zu spät.

Top-Verhältnisse in den großen Nordwänden: Nach der Harlinroute am Eiger komplettierten **Leo Billon**, **Sébastien Ratel** und **Benjamin Vétrines** ihre Extrem-Trilogie mit der „Directe de l'Amitié“

(1100 m, VII, M7, A3, 90°, drei Tage) an den Jorasses und der „Gogna/Cerrutti“ (1000 m, A2, VII, M7, ein Tag). Die erste Winter-Kombination von „Padre Pio prega per noi“ und „Echelle vers le ciel“ (1870 m, 41 SL, VIII+/IX-) in der Matterhorn-Südwand gelang **François Cazzanelli**, **Emrik Favre** und **Francesco Ratti** in drei Tagen. Die dritte Wiederholung und erste Frauenbegehung der „Phantom Direct“ (1100 m, WI VI, 5) in der Grandes-Jorasses-Südwand machten **Line van den Berg** und **Fay Manners** in einem Tag vom Tal aus. 16:30 Stunden brauchten **Laura Tiefenthaler** und **Jana Möhrer**

(DAV-Expedkader 2019) für die „Heckmair“ (1600 m, ED2, V, A0, 80°) in der Eiger-Nordwand. Zwei Wochen später stieg Laura nochmals im teils gesicherten Solo durch, in 15 Stunden – als zweite Frau nach Catherine Destivelle. Und **Lulu Deubzer** aus dem aktuellen Kader kletterte die kühne Tradroute „Prinzip Hoffnung“ (X+).

FLAGGE SETZEN

Alpinismus sei Eskapismus, ist manchmal zu hören: Eroberung des Unnützen statt Verantwortung. Im Ukrainekrieg zeigt sich anderes: Aktive, Firmen und Verbände setzten Signale und engagierten sich. Eine kleine Auswahl.

Das **DAV-Präsidium** verurteilte den russischen Angriff als „Bruch des Völkerrechts“ und „massiven Angriff auf Demokratie und Freiheit“. Den DAV-Sektionen werden 30.000 Euro für Hilfsmaßnahmen für Geflüchtete bereitgestellt, dazu ein Leitfaden und Tipps; und es wurde eine Möglichkeit geschaffen, Geflüchtete unter den DAV-Versicherungsschutz einzubeziehen. Auch der **Club Alpino Italiano**, der **Club Arc Alpin** und die **Europäische Alpenvereinsvereinigung EUMA** verurteilten den Angriff. Geflüchtete kamen unter im Trainingszentrum der italienischen Sportklettervereinigung in Arco und bei DAV-Sektionen, die Jugendbildungsstätte in Bad Hindelang bot Unterbringung an. Die Bekleidungs-marke Karpos spendete 50.000 Euro für Geflüchtete.

Auch der organisierte Sport war betroffen: Zwei Eiskletter-Weltcups und vier Sportkletter-Wettbewerbe, die in Russland geplant waren, wurden abgesagt oder verlegt, russische Athletinnen, Athleten und Funktionstragende wurden ausgeschlossen. Russische Bergsport-Aktive veröffentlichten trotz drohender Verhaftungen einen offenen Brief (climbersvsvar.ru): „In unserem Sport trennen uns weder Leistungen, Alter noch internationale Grenzen. Wir sichern uns gegenseitig, freuen uns füreinander, wir sind Freunde. Aber heute trennt uns der Krieg. Wir wollen ihn nicht, er ist schrecklich und abstoßend, es gibt keine Entschuldigung

dafür. Wir fordern ein Ende dieses Krieges.“ Auch Kletterer, die nicht direkt betroffen oder bedroht waren, setzten Zeichen: So nannte **Seb Bouin** seine neueste 9a+ (XI+) bei Montpellier „Myr“ (ukrainisch für Frieden). Und **Adam Ondra** erinnerte im Facebook-Post über seine Neutour „Bomba“ (XI+/XII-) bei Arco daran, dass die „Menschen in der Ukraine mit ganz anderen Bomben zu tun haben“. Ihre Mixedroute am Monte Pietra Quadra (Bergamasker Alpen) nannten **Cristian Candiotto** und **Mattia Trabucchi** „No War“ (Kein Krieg, 330 m, D8, M5, 70°). Und **Silvan Schüpbach** fand in den Berner Alpen zuerst „Peace for Ukraine“ (1100 m, M4, 90°) am Nüschleten – und dann „Putins Paranoia Trip“ (1000 m, M6+, Foto links) am Ärmighorn. Selbst aktiv wurden die italienischen Skibergsteiger **Filippo Sala**, **Fabrizio Desco** und **Manuel Lugli**: Sie sammelten Hilfsgüter und fuhren sie zur polnisch-ukrainischen Grenze, wo sie von einem befreundeten ukrainischen Paar weitergeleitet wurden (Foto rechts).

Stimmen aus der Wand

„Die Finger tun weh von der Kälte, aber wir können Kuchen essen, also geht's uns gut.“ **Line van den Berg nach den Grandes Jorasses.** „Neugier war meine Haupt-Motivation ... mit den Metern kam das Selbstvertrauen.“ **Laura Tiefenthaler über ihr Solo in der Eiger-Nordwand.**

HighLife

Highlights aus dem modernen Alpinismus

Bergader

50 Jahre
Bavaria
blu

Danke für so viel
gemeinsamen Genuss



Entdecke Deine Bergader mit Bavaria blu.

The Female Explorer No. 4

HER WILD SELF – Das erste gedruckte Outdoor-Magazin mit Fokus auf die Blickwinkel und Bedürfnisse von Frauen unterwegs versteht sich nach Aussage seiner Macherinnen als „Community Magazine“ für „waschechte (und auch mal ungewaschene), abenteuerlustige und wilde Entdeckerinnen“. 2020 gegründet, ist nun die vierte Ausgabe erschienen und bietet auf mehr als 200 Seiten spannende Erlebnisse, nahbar und authentisch verpackt in über 20 Female Travel Stories. Die sind geordnet in die Themenbereiche Solo Travel, Rewild, Outdoors, Rolling Home, Wildlings und Local und berichten etwa über Reise-Erlebnisse in der Mongolei, in den kanadischen Rocky Mountains, in Bulgarien und Albanien, in der Steiermark, in den Alpen und in Ostdeutschland. Eine breite Palette anregender Reise-Inspirationen für alle Outdoor-Enthusiast*innen.



berbereiche Solo Travel, Rewild, Outdoors, Rolling Home, Wildlings und Local und berichten etwa über Reise-Erlebnisse in der Mongolei, in den kanadischen Rocky Mountains, in Bulgarien und Albanien, in der Steiermark, in den Alpen und in Ostdeutschland. Eine breite Palette anregender Reise-Inspirationen für alle Outdoor-Enthusiast*innen.

red

The Female Explorer No. 4, € 24,-, erhältlich in ausgewählten Stores und auf thefemaleexplorer.de

PLASTIK FÄLLT VOM HIMMEL

VERSCHMUTZUNG AM HOHEN SONNBLICK NACHGEWIESEN –

Die Verbreitung von kleinsten Plastikpartikeln ist ein global bekanntes Problem. Selbst an den Polen wurden die Nanopartikel schon gefunden. Es ist daher wenig überraschend, dass nun die Verschmutzung auch auf dem 3106 Meter hohen Sonnblick in den Hohen Tauern nachgewiesen wurde – dort oben befindet sich eine Forschungsstation.

Nanoplastik entsteht, wenn Kunststoff immer weiter zerkleinert wird, beispielsweise durch Reibung oder UV-Strahlung. Abrieb von Reifen, Fasern aus Funktionsbekleidung, weggeworfene Plastikflaschen oder alternde Gartenmöbel – alle Produkte aus Kunststoff können zur Verbreitung beitragen. Weil Nanopartikel so klein sind, gelten sie als besonders bedenklich. Sie können eingeatmet oder geschluckt werden, Laborexperimente legen nahe, dass sie sogar Zellmembranen durchdringen können. Die Folgen für Mensch und Natur sind unklar.

Pro Quadratmeter fanden die Forschenden auf dem Schnee am Hohen Sonnblick wöchentlich 200 Milliarden Partikel Nanoplastik. Die Teilchen können sich über die Luft bis zu 2000 Kilometer weit verbreiten. Nachweislich stammen zehn Prozent der untersuchten Plastikpartikel aus diesem Radius. 30 Prozent der Plastikteilchen kamen dagegen aus Städten im Umkreis von 200 Kilometern um den Fundort. Diese Erkenntnisse sind allesamt noch der Grundlagenforschung zuzurechnen, denn über die genauen Verbreitungswege und letztendlich auch die Gefährdung durch Nanoplastik ist noch immer nicht genügend bekannt.

red

PAUL-PREUSS-GESELLSCHAFT VERLEIHT SOLIDARITÄTSPREIS

UKRAINISCHER SPITZENKLETTERER MIKHAIL FOMIN AUSGEZEICHNET –

Als Zeichen gegen den Krieg in der Ukraine und um den Menschen in den Kriegsregionen ihre Solidarität zu zeigen, hat die Internationale Paul-Preuss-Gesellschaft einen neuen Preis ins Leben gerufen. Diesen Solidaritätspreis erhält, stellvertretend für alle ukrainischen Bergsteigenden, der Spitzenalpinist Mikhail Fomin. Fomin und seine beiden ukrainischen Begleiter Nikita Balabanov und Viacheslav „Slava“ Polezhaiko haben mit dem Südostgrat der 7555 Meter hohen Annapurna III im Himalaya im dritten Anlauf eines der noch verbliebenen ultimativen alpinistischen Projekte im Westen Nepals erfolgreich abgeschlossen. Der Paul-Preuss-Preis wird an Menschen verliehen, die im Extrembereich bergsteigen oder klettern und sich im Laufe ihrer gesamten bergsportlichen Entwicklung nicht nur durch herausragende Leistungen im Gebirge, sondern auch im Sinne der Philosophie Paul Preuss' mit dem Verzicht auf technische Aufstiegshilfen dem freien Klettern verschrieben und besonders ausgezeichnet haben. Seit 2013 wurden namhafte Alpinist*innen mit dem Preis ausgezeichnet,

unter anderen Reinhold Messner, Alexander Huber oder Catherine Destivelle. Die offizielle Übergabe des Solidaritätspreises erfolgt am Samstag, den 27. August, im Anschluss an die Verleihung des Paul-Preuss-Preises im Messner Mountain Museum Firmian auf Schloss Sigmundskron bei Bozen.

red

Foto: Dromedar61 -CC BY-SA 3.0 via Wikimedia Commons



Der Preis ist eine verkleinerte Version der Paul-Preuss-Skulptur in Aلتaussee.

Kooperationen



Partnerschaft zwischen AOK Bayern und JDAV verlängert –

Seit März 2018 ist die AOK Bayern exklusiver Partner der JDAV im Bereich Gesundheit und Prävention. Die Partnerschaft wurde nun um weitere drei Jahre verlängert. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene für die Themen Gesundheit und Sicherheit im Berg- und Freizeitsport fit zu machen, ist das gemeinsame Ziel der Zusammenarbeit. Gesunde Verhaltensweisen zu trainieren, kann nicht früh genug begonnen werden. Die AOK Bayern hat jahrzehntelange Erfahrung, wenn es um die Themen Ernährung, Bewegung und auch Entspannung geht. Ihre Programme sind speziell auf die unterschiedlichen Altersgruppen ausgerichtet. *red*



Energie Südbayern (ESB) wird neuer Hauptsponsor des SkimoTeamGermany und unterstützt auch die Nachwuchsförderung –

Die ESB, seit mehr als 60 Jahren der faire, sichere und persönliche Energieversorger und -dienstleister für die Region, wird zur kommenden Saison auf den Rennanzügen des SkimoTeamGermany zu sehen sein und das noch junge Team in den nächsten Jahren auf seinem Weg in die Weltspitze begleiten. Gemeinsam mit DAVSkimo setzt sich die ESB zudem für die Jugend- und Nachwuchsarbeit im Skimo ein und unterstützt Kids Camps sowie Workshops, um Kinder und Jugendliche für den Sport zu begeistern. Bereits im Sommer starten die ersten gemeinsamen Aktionen. *red*

News von der Baustelle

BAUTAGEBUCH ALPINES MUSEUM – Auf der Münchner Praterinsel ist seit über einem Jahr ein umfassender Umbau im Gange, vor allem im Inneren ist vom alten Alpinen Museum nicht mehr viel zu erkennen. Wer wissen möchte, was hier bislang schon passiert ist und bis zur geplanten Wiedereröffnung Ende 2023 noch passieren wird, der findet online ein liebevoll geführtes Bautagebuch mit interessanten Einblicken in die Baustelle. *red*
alpenverein.de/36098



Foto: Robert Liesegang

Der Festsaal ist aktuell nicht mehr sehr festlich.

SNEAK+

RECLAIM THE STREETS

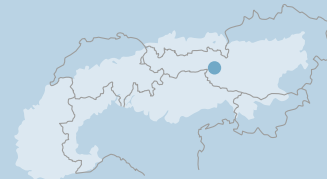
Elektrifizierte Power für die City mit dem neuen Urban E-Bike SNEAK+



SCAN ME
IF YOU CAN

ROSE





Anstieg ins Sandebentörl mit einem ersten Blick auf die Gletscher zwischen Hoher Zaun (l.) und Großvenediger (r.)

Hüttentour am Großvenediger

Schatzkiste der Natur

Text und Fotos: Stefan Herbke

Endlose Täler, abgelegene Hütten und immer wieder Blicke auf die Gletscher der Venedigergruppe: Wer vom Pinzgau ins Osttiroler Virgental wandert, genießt stille Momente im Nationalpark Hohe Tauern und erlebt Landschaft im Überfluss.

Smaragd-Express. Ein vielversprechender Name für das Shuttle-Taxi, welches Lauffaule vom Eingang des Habachtals zum Gasthof Alpenrose chauffiert. Die Mehrheit der Fahrgäste ist ausgerüstet mit Schaufel und Sieb – und steuert den Schuttkegel an, den der Leckbach nur ein paar Meter hinter dem Gasthaus aufgetürmt hat. Weit oben am Berg, quasi am Beginn der Bachrinne, befindet sich ein Smaragdbergwerk, dessen Abraumhalde vor einigen Jahren bei einem Unwetter talwärts rutschte. Und jetzt begibt man sich hier auf Schatzsuche. Doch die Wahrscheinlichkeit, einen zu finden, ähnelt der Chance auf einen Lottogewinn. Schon vor Jahren haben mein Sohn und ich dort vergeblich unser Glück versucht. Statt der erhofften Edelsteine gab es nur aufgeschauerte Fingerkuppen, mehrere Stärkungen im Gasthaus – und zum Trost einen Besuch im Mineralienmuseum Bramberg.

Dort lassen sich die Vielfalt der Mineralien und die atemberaubenden Steine aus dem einzig nennenswerten Smaragdorkommen Europas bewundern. „Das Habachtal ist eines der interessantesten Mineraliengebiete der Ostalpen“, schwärmt Herbert Hofer, „allein hier gibt es über 80 verschiedene – in den Hohen Tauern sind es sogar über 200.“ Der Ranger des Nationalparks

Hohe Tauern gehört zur kleinen Gruppe von Wandernden, die ebenfalls den Smaragd-Express bestiegen haben. Statt der Kristalle lockt sie vor allem die unglaublich abwechslungsreiche Landschaft des Nationalparks mit seiner interessanten Flora und Fauna. Und vielleicht ein klitzekleiner Funke Hoffnung, durch Zufall einen Edelstein zu finden. „Ich kann mich an einen August erinnern“, befeuert Herbert den Suchinstinkt, „da waren wir unterm Schwarzkopf unterwegs und ich habe mitten im Gelände einen großen Bergkristall gefunden.“

So ein Fund wäre natürlich die Krönung, doch wir sind heute nicht zur Mineraliensuche da, sondern starten zu einer Tour durch die imposante Bergregion des Großvenedigers. Die weltalte Majestät, wie der großartige Gletschergipfel seit der Erstbesteigung durch Ignaz von Kürsinger genannt wird, zeigt sich auf dem Venediger Höhenweg immer wieder von einer neuen Seite. Doch statt am Matreier Tauernhaus, eigentlicher Startpunkt des Höhenwegs, beginnen wir im nördlich gelegenen Pinzgau – und entdecken im Habachtal ein erstes landschaftliches Juwel. Das gut zwölf Kilometer lange Trogtal verläuft in Nord-Süd-Richtung und zeigt eine typische, von Gletschern geschliffene U-Form. Entsprechend steil sind die seitlichen Hänge, durch die sich geschickt ein schmaler Steig windet. Noch wird der Blick auf die Eisreste im Talschluss durch hartnäckige Nebelfetzen verdeckt, aus denen plötzlich neugierige Schafe auftauchen – unsere Begleitung auf dem Weg zur großartig gelegenen Neuen Thüringer Hütte. Dort freut sich Andi Eder aus Mühlbach bei Bamberg über jeden einzelnen Gast. „Als Hüttenwirt hat man schöne und schlechte Zeiten“, meint er, „im ersten Coronasommer hatten wir viel Tagesbetrieb, aber wenig Übernachtungsgäste, und in diesem Jahr fehlen beide.“

Dabei kann man von der Hütte aus ganz bequem den Larmkogel, einen Dreitausender, mitnehmen – und inklusive Abstieg zur Neuen Fürther Hütte eine abwechslungsreiche Runde

unternehmen. Mit der Hohen Fürlegg und dem Anstieg über das spaltige Habachkees gäbe es sogar eine wunderschöne, einsame Gletschertour. „Die Alpinisten gehen alle auf den Glockner oder den Venediger“, erklärt Andi, „aber bei uns sind die stillen Dreitausender.“ Seit drei Jahren ist er Hüttenwirt, doch die Neue Thüringer Hütte kennt er schon lange. „Ich bin hier bereits seit 30 Jahren als guter Geist tätig“, erklärt er. „Neben meiner normalen Arbeit habe ich an Wochenenden immer wieder was raufgetragen und ausgeholfen.“ Mittlerweile gibt es zum Glück einen neuen Helfer, „der ist Rentner und hat mir erst gestern wieder Salat gebracht.“

Der Anstieg in die Larmkogelscharte ist ein Traum. Der Steig führt anfangs angenehm durch die grünen Hänge, bis Fels und Schutt das Gras verdrängen, im Hintergrund zeigen sich zwischen den Wolken gelegentlich die Eis- und Schneefelder des Habachkees. Und plötzlich, als würde jemand einen Vorhang aufziehen, taucht der Großvenediger auf. Der bildet das Zentrum einer der weitläufigsten

Und plötzlich,
als würde jemand einen
Vorhang aufziehen,
taucht hinten der
Großvenediger
auf.

Gletscherflächen der Ostalpen und ist nach dem Großglockner der bekannteste Gipfel des Nationalparks Hohe Tauern. Der größte und gleichzeitig erste Nationalpark Österreichs hat eine Fläche von 1800 Quadratkilometern, für diejenigen, die Natur und Berge lieben, ist er eine wahre Schatztruhe. „Wir sind aber kein Nationalpark, der sich hinter einem Zaun versteckt“, erklärt Herbert Hofer, „wir versuchen, den Leuten die Schönheit der Natur näherzubringen und wollen zeigen, dass diese Natur schützenswert ist.“

Seit über 20 Jahren ist er als Ranger unterwegs. In der Natur, aber auch in Schulen, um bereits die Kinder zu sensibilisieren. Damit auch sie mit Respekt und offenen Augen die Natur erleben und lernen, wie sie sich mancherorts noch frei entwickeln kann. Am liebsten sind ihm aber die Tage in den Bergen. „Es gibt nichts Schöneres, als etwas zu beobachten“, meint er beim Blick durchs Fernglas, mit dem er erst den Himmel nach einem Steinadler oder Bartgeier absucht und dann die Hänge nach einem Steinbock oder einer Gäm-



GROSSVENEDIGER

Bei der Neuen Thüringer Hütte verhindern Wolken den Ausblick auf das Habachkees. Im Nahbereich gibt es dagegen mehr zu sehen: etwa Wassertropfen an den Grashalmen, die wie Kristalle glitzern, oder Edelweisse.





Beim Abstieg zur Neuen Fürther Hütte begeistert der Blick auf den über 30 Meter tiefen Kratzenbergsee.

se. Auch im Nahbereich entgeht dem Ranger nichts. „Das ist die Alpen-Kratzdistel“, erklärt er und zeigt auf eine, nun ja, stachelige Pflanze, auf die man immer wieder in den Bergen stößt. „Die wenigsten wissen, dass man den Stängel essen kann – der schmeckt wie Kohlrabi.“ Ein paar Meter weiter bleibt Herbert wieder stehen und deutet auf ein unscheinbares Gewächs: „Das ist der Lebendgebärende Knöterich, die Schneehühner fressen die Samen.“ Und schon steckt er die ersten in den Mund: „Mir kommt es vor, dass die nach Mandeln schmecken.“

Beim Abstieg zur Neuen Fürther Hütte im HOLLERSBACHTAL begeistert der Blick auf den über 30 Meter tiefen Kratzenbergsee. Mit einer Fläche von rund 24 Hektar ist er das größte natürliche Gewässer des Nationalparks. Ein je nach Lichteinfall blau bis hellgrün schimmerndes Juwel inmitten einer eher kargen Hochgebirgslandschaft. Gleich daneben thront auf einem Geländerrücken die mit Holzschindeln verkleidete Alpenvereinshütte, die seit dem Sommer 2021 von Roland Schett geführt wird. „Die Hütte ist schön, gemütlich und hat Charakter“, schwärmt er von seinem neuen Arbeitsplatz. Zwar ist das Wetter

schlecht („da brauche ich keine Balkonblumen mehr, sondern Wasserpflanzen“), aber langweilig wird ihm nicht: „Arbeit gibt es mehr als genug, man muss die Hütte in Schuss halten.“

Beim Anstieg ins Sandebentörl auf der zweiten Etappe wird man schier von der Neugier getrieben. Überraschenderweise zeigt sich der Großvenediger schon weit vor dem Übergang, doch erst oben sieht man den weißen Riesen fast in seiner ganzen Größe. Man weiß gar nicht mehr, wohin man als Erstes schauen soll: Im Südosten der Großglockner, vis-à-vis unbekannte Dreitausender mit fotogenen Gletscherresten und im Südwesten der Großvenediger mit seinen Trabanten. Wie auf einer Promenade wandert man direkt auf den markanten Gletscherdom zu, steigt auf dem Venediger Höhenweg etwas mühsam ab zum Viltragenbach und quert auf der anderen Talseite die steilen Grashänge der Gamsleiten mit Blick auf den Großglockner. Umwerfend und doch nur ein Vorgeschmack auf den Höhepunkt des Tages: Nach der Umrundung des vom Vorderen Kesselkopf herabziehenden Rückens hält man erst einmal direkt auf den Hängegletscher unter der Kristallwand zu. Mit jedem Schritt rücken die



Mal begeistert die formschöne Gletscherzunge des Schlatenkees (l.), dann der sportliche Anstieg in die Galtenscharte (r.). Gemütlicher wird es in der Bonnmatreier Hütte (o.) und der Neuen Fürther Hütte (u.).

Gletscher mehr ins Bild, bis bei der Alten Prager Hütte das gewaltige Schlatenkees auftaucht. 2009 wurde der Hüttenbetrieb eingestellt und 2017/18 das ursprünglich vor 150 Jahren erbaute Haus als Kulturdenkmal restauriert.

Die Gipfel und Eisflächen ringsherum bieten eine beeindruckende Kulisse, an der man sich kaum sattsehen kann. Entsprechend großartig ist daher auch der knapp einstündige Anstieg auf die unter Denkmalschutz stehende Neue Prager Hütte, von der man natürlich einen ebenso grandiosen Blick auf diese eisigen Weiten genießt, und anderntags der Abstieg zu den glattgeschliffenen Felsen im Gletschervorfeld. Spätestens beim Gegenanstieg über die ehemalige Seitenmoräne des Schlatenkees erkennt man gut den dramatischen Eisverlust des mit mehr als fünf Kilometern Länge und rund neun Quadratkilometern flächenmäßig größten Gletschers der Venedigergruppe: Vor rund 170 Jahren reichte das Eis noch bis auf die Höhe der Moräne. Nach dem

...weil uns Sicherheit am wichtigsten ist!



TATONKA
EXPEDITION LIFE

Deshalb statten wir unsere Wanderrucksäcke mit dem RECCO®-Notfallreflektor aus, der dir mehr Sicherheit auf deiner Tour gibt. Wie zum Beispiel bei unserem **Skill 22 Recco Wanderrucksack** - für deine Outdoor-Abenteuer in den Bergen.

HOCHWERTIGE
QUALITÄT &
VERARBEITUNG

FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION

RECCO®-
NOTFALL-
REFLEKTOR

**LEBENS
RETTER**



FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION

www.openfactory.tatonka.com

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993



AUF DEM VENEDIGER HÖHENWEG ÜBER DEN ALPENHAUPTKAMM

Charakter: Überaus abwechslungsreiche Mehrtagestour, für die Trittsicherheit und Schwindelfreiheit Voraussetzung sind. Aufpassen muss man vor allem bei der Querung sehr steil abfallender Grashänge, speziell im Bereich zwischen Viltragenbach und Alter Prager Hütte sowie kurz vor und nach der Badener Hütte Richtung Galtenscharte. Dieser Übergang sollte wegen der Steinschlaggefahr besser nicht bei Regen gemacht werden. Im Frühsommer oder bei Neuschnee können Leichtsteigeisen hilfreich sein.

An- und Rückreise: Mit der Bahn nach Mittersill und mit der Pinzgauer Lokalbahn bis Habachtal-Weyerhof (derzeit Schienenersatzverkehr), zu Fuß in rund 25 Minuten zur Haltestelle des Smaragd-Express beim Parkplatz am Eingang ins Habachtal. Zurück von Hinterbichl mit dem Bus (Linie 951) nach Matrei i.O. (Haltestelle Korberplatz), umsteigen und mit dem Bus (Linie 950X) nach Mittersill (Haltestelle Bahnhof).

Beste Zeit: Mitte Juli bis Ende September

Etappen:

1. Parkplatz beim Gasthaus Habachklause (875 m) – mit dem Bus (Smaragd-Express) zum Gasthaus Alpenrose (1384 m) – Neue Thüringer Hütte (2212 m, nth-huette.de) – Larmkogelscharte (2934 m) – Larmkogel (3022 m) – Larmkogelscharte – Neue Fürther Hütte (2201 m, fuerther-huette.at), ↗ 1650 Hm, ↘ 835 Hm, 7 Std.
2. Neue Fürther Hütte – Sandebentörl (2753 m) – Viltragenbach – Alte Prager Hütte (2489 m) – Neue Prager Hütte (2796 m, alpenverein.de/pragerhuette), ↗ 1310 Hm, ↘ 715 Hm, 6 Std.
3. Neue Prager Hütte – Alte Prager Hütte – Löbbentörl (2770 m) – Badener Hütte (2608 m, alpenverein.at/badenerhuette), ↗ 655 Hm, ↘ 845 Hm, 4 ½ Std.
4. Badener Hütte – Galtenscharte (2791 m) – Kälberschartl (2791 m) – Bonn-Matreier Hütte (2750 m, bonn-matreier-huette.at), ↗ 800 Hm, ↘ 660 Hm, 5 Std.
5. Bonn-Matreier Hütte – Eisseehütte (2521 m, eisseehuette.at) – Zopetscharte (2958 m) – Johannishütte (2121 m, johannis-huette.at), ↗ 825 Hm, ↘ 1455 Hm, 7 Std.
6. Johannishütte – Hinterbichl (1329 m), auch mit dem Venedigertaxi möglich (huettentaxi.at), ↘ 790 Hm, 2 Std.

Karte: Alpenvereinskarte Blatt 36, Venedigergruppe, 1:25.000

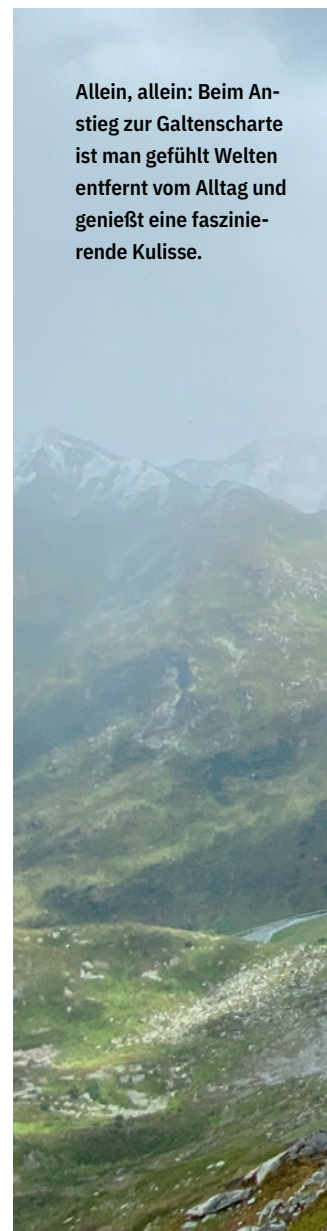
Informationen: salzburgerland.com und osttirol.com

Löbbentörl wechselt man auf die einsame Seite der Venedigergruppe und erreicht die Badener Hütte, einen der abgelegensten Stützpunkte der Ostalpen. Aufgrund der langen Zustiege gibt es hier oben kaum Tagesgäste, doch für Marco Steiner ist das perfekt. „Die Gäste hier sind anders“, meint der Hüttenwirt, „jeder muss mindestens fünf Stunden laufen, was leisten, schwitzen – das sind einfach zufriedene Leute.“

Mit der Kristallwand gibt es auch ein interessantes Gipfelziel, doch die meisten Übernachtungsgäste sind auf dem Venediger Höhenweg unterwegs und visieren als Nächstes die Bonn-Matreier Hütte an. Schlüsselstelle auf dieser Etappe ist die Galtenscharte. „Von der liest und hört man immer viel“, weiß Marco, „aber jetzt bin ich 13 Jahre da, dort ist noch nie etwas passiert.“ Natürlich ist das Gelände steil, andererseits werden ab Mitte Juli, sobald der Schnee weg ist, an den exponierten Stellen Drahtseile gespannt. Eher unterschätzt wird dagegen der Zustieg, der ab dem kleinen Achselsee extrem steile Grashänge quert – hier darf man keinesfalls stolpern. Vielleicht trägt zum Ruf der Galtenscharte die überaus wilde, fast schon düstere Kulisse bei. Der Übergang ist die einzige Schwachstelle im felsigen Kamm der Virger Nordkette, die aus schroffen, abweisenden Felsgipfeln und -türmen besteht – und damit einen spannenden Kontrast bildet zu den eher sanften, ausgedehnten Gletschern der Venedigergruppe, die man ständig auf Fotos sieht.

Auf der Südseite der Galtenscharte wartet nach einer kurzen, mit einem Drahtseil gesicherten Felsstufe deutlich freundlicheres Gelände – und kurz darauf die wunderschön gelegene Bonn-Matreier Hütte. Ab dem Sommer 2022 startet Andreas Rainer als neuer Hüttenwirt in die Saison. Für die alte Wirtin Nora Rosche war die Hütte etwas ganz Besonderes. „So einen Platz gibt es nicht oft“, meint sie, „der hat etwas Magisches.“ Besonders die Etappe zur Eisseehütte ist ihr ans Herz gewachsen: „Da wandert man auf einem wirklich schönen Höhenweg mit Edelweißwiesen.“ Recht hat sie, der Weg verläuft wirklich traumhaft mit leichten An- und Abstiegen hoch über dem Virgental und ist Genuss pur. Gleich neben dem Steig wachsen Edelweisse, und wer das erste entdeckt, sieht auf einmal ganz viele. Stun-

Allein, allein: Beim Anstieg zur Galtenscharte ist man gefühlt Welten entfernt vom Alltag und genießt eine faszinierende Kulisse.



Gleich neben dem Steig wachsen Edelweisse, und wer das erste entdeckt, sieht auf einmal ganz viele.



denlang könnte man so weiterlaufen, doch auch der schönste Weg hat irgendwann ein Ende – in diesem Fall in Form der einladenden Eisseehütte.

Der erst im Jahr 1983 erbaute Stützpunkt im Talschluss des einsamen Timmeltals ist seit zehn Jahren im Besitz der Familie Isplitzer. „Ich habe ja von Gastronomie keine Ahnung gehabt“, erzählt Markus Isplitzer in seiner ehrlichen Art, „ich wusste vielleicht, wie eine Suppe warm zu machen ist, aber nicht, wie sie zubereitet wird.“ Entsprechend schwer war der Start, auch weil neben dem Hüttenbetrieb noch diverse Auflagen der Behörde zu erfüllen waren. „Das erste Jahr war schon hart“, erzählt er rückblickend, „das zweite Jahr schon ein bisschen besser, das dritte gut und das vierte manchmal sehr gut – ist halt immer ein Auf und Ab.“ So wie die Runde um den Großvenediger mit

ihrem vielen Rauf und Runter, bei der eine gewisse Grundkondition sicher hilfreich ist. „Ich sag immer, die Berge sind nur hoch, wenn man im Tal ist“, meinte Herbert Hofer am ersten Tag, „sobald man oben ist und herunterschaut, war das gar nicht so schlimm.“ Mit dieser Einstellung lässt sich auch der letzte Anstieg in die Zopetscharte bewältigen, ehe es endgültig bergab geht zur Johannishütte. Von hier aus sieht man den Großvenediger noch einmal aus einer ganz neuen Perspektive und genießt beim langjährigen Hüttenwirt Leonhard Unterwurzacher eine letzte Nacht am Berg. Und denkt dabei an einen weiteren Spruch des Rangers: „Wenn man das nur als Anstrengung sieht, dann ist man am falschen Platz – man muss das als Herausforderung sehen, als Genuss, da oben unterwegs zu sein.“



Jeden Tag neue Höhepunkte, für **Stefan Herbke** (bergsüchtig.de) ist diese kurzweilige Runde mit ihren wunderschönen Steigen und immer neuen Ausblicken ein Traum.

Grüne Westen?

(Berg-)Bekleidung umweltbewusst



„Naked by night“ nannte der polnische Spitzenalpinist Wojtek Kurtyka seine freche Taktik an Achttausendern. Doch selbst er war dabei angezogen. Wenn wir unsere (Berg-)Bekleidung umwelt- und klimabewusst wählen wollen: Was helfen dabei Siegel wie der „Grüne Knopf“?

Am 23.4.2013 stellte die Polizei Risse in der Textilfabrik Rana Plaza in Bangladesh fest und verbot, das Gebäude zu betreten. Doch das Management machte Druck, und über 3000 Menschen traten am nächsten Tag zur Arbeit an. Als die Fabrik einstürzte, starben 1135 von ihnen, 2438 wurden verletzt.

Was für Textilien dort hergestellt wurden, ist schwer nachzuvollziehen. Relativ sicher ist, dass die Kampfpreise für „fast fashion“, Billigmode mit bis zu 20 Kollektionen pro Jahr, darauf basieren, dass überall in der „Lieferkette“ an Umwelt- und sozialen Arbeitsstandards gespart wird. Jeder Mensch in Deutschland kauft jährlich im Schnitt 60 Kleidungsstücke.

Klimabewusstsein beim Faktor „Kleidung“ hängt also weniger vom richtigen Anorak oder Skitourenstrumpf ab als vom Alltagsleben; Ähnliches gilt für viele Lebensbereiche. Aber auch hier können uns die Berge etwas lehren: Nämlich, dass nicht Kleider Leute machen, sondern dass es darauf ankommt, was drinsteckt. Allen Einflüsterungen der Werbung zum Trotz kann man auch mit den Farben des letzten oder vorletzten Sommers am Berg Freude haben. Und die wesentlichen Stellschrauben für die Ökobilanz von Bergbekleidung sind die Fragen „Brauch ich das überhaupt?“ (→ Vermeidung) und „Wie kann ich meine Klamotten gut und lange nutzen?“ (→ Reduktion). Dazu haben die „Mach's-einfach-Beiträge“ in DAV Panorama 2/22 und 4/19 Tipps gegeben.

Orientierung bei Siegel-Angeboten

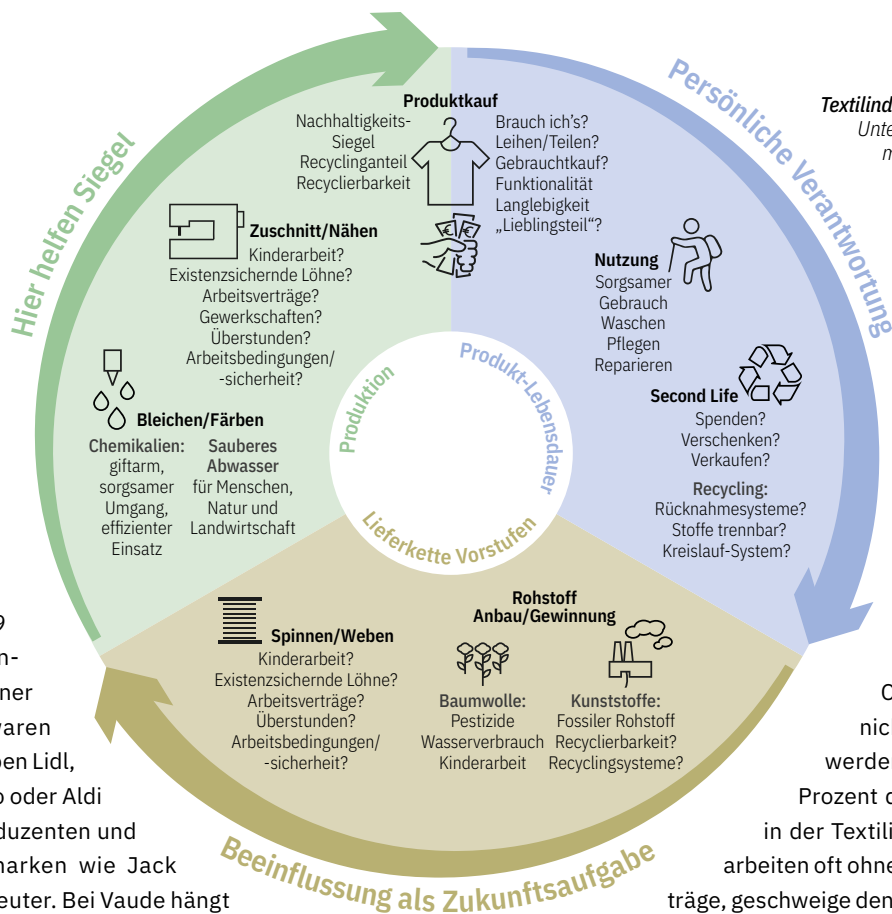
Doch klar ist: Selbst die bestgepflegte Bergbekleidung ist irgendwann am Ende. Umweltbewusste möchten dann beim Einkauf gerne darauf achten, dass das neue Teil unter möglichst guten Bedingungen für die Umwelt und das Produktionspersonal entstanden ist. Schon seit vielen Jahren gibt es dafür Qualitätssiegel, die Sicherheit geben sollen, dass Standards eingehalten werden: etwa Bluesign (insbesondere für Chemikalien im Produktionsprozess), Fairwear (für gute Arbeitsbedingungen), Down Codex (für tier-

schonende Daunengewinnung), Blauer Engel, GOTS, Fairtrade oder Oeko-Tex. Vielerlei Entscheidungshilfen – aber: Was sind sie wert? Welchen darf man vertrauen? Welche Aussagen lassen sich daraus ziehen?

Das Unglück in Bangladesh war ein Signal für die Politik. Auch in Reaktion darauf ging die Website siegelklarheit.de online, die bis heute die Aussagekraft unterschiedlicher Zertifizierungen bewertet und Überblick vermitteln soll. So gibt es beispielsweise Siegel, die vor allem Umweltkriterien (Chemikalienverwendung, Wasserschutz, Emissionen) ins Visier nehmen, andere fokussieren auf soziale Arbeitsbedingungen, einige kombinieren beides. 2019 initiierte das Bundesentwicklungsministerium den „Grünen Knopf“, der quasi als Dachmarke künftig alle Kriterien und Siegel bündeln soll – mit 26 „Produktkriterien“ und 20 „Unternehmenskriterien“. Produkte müssen also gleichzeitig ökologisch und sozial exzellent sein, um dieses Label zu erhalten.

Schon gewusst?

- ▶ **10 %** der weltweiten Treibhausgase emittiert die Textilindustrie.
- ▶ **12-16 %** beträgt der Anteil von Kinderarbeit an der Baumwollproduktion in Indien.
- ▶ **20 %** der weltweiten Wasserverschmutzung entstehen durch das Färben und Veredeln von Textilien.
- ▶ **25 %** der weltweit verwendeten Pestizide dienen der Baumwollproduktion.
- ▶ **Rund 25 %** der gesammelten Altkleider werden recycelt – aber meist nur zu Putzlappen oder Isolier- und Füllstoffen.
- ▶ **20-30 %** des Mikroplastiks in den Weltmeeren stammen von Textilien, unter anderem durchs Waschen.
- ▶ **60 %** der Bekleidung besteht aus dem Kunststoff Polyester (21,3 Millionen Tonnen 2016 gegenüber 8,3 Millionen Tonnen 2000).
- ▶ **80 %** der Beschäftigten in der Textilindustrie sind Frauen, oft ohne reguläre Verträge und unter gesundheitsschädlichen Arbeitsbedingungen.
- ▶ **Um 100 %** gestiegen ist die weltweite Kleidungsproduktion von 2000 bis 2014.
- ▶ **Deutschland ist der weltweit zweitgrößte Textilimporteur** – aber nur auf Rang 16 (1,1 %) der Weltbevölkerung.



Textilindustrie und -konsum:
 Unternehmen wie Konsument*innen müssen ihre Verantwortung ernst nehmen, um klimafreundlicher zu werden.

27 Unternehmen waren von September 2019 an dabei, darunter der DAV-Partner Vaude; 2021 waren es schon 78, neben Lidl, Kaufland, Tchibo oder Aldi viele kleine Produzenten und auch Outdoormarken wie Jack Wolfskin oder Deuter. Bei Vaude hängt mittlerweile an 90 Prozent der Kollektion der Grüne Knopf (außerdem ist die komplette Firma samt Materialien, Herstellung und Logistik seit 2022 klimaneutral und will bis 2024 zu 90 Prozent recycelte oder biobasierte Rohstoffe verwenden). Der Grüne Knopf habe die gesellschaftliche Diskussion über Nachhaltigkeit bei Bekleidung angeregt, sagt Vaudes Pressesprecher Benedikt Tröster.

Probleme mit sozialer Verantwortung

Doch es wurde auch Kritik laut an dem neuen Meta-Siegel. Deshalb soll es weiterentwickelt werden zu einem „Grünen Knopf 2.0“. Dazu hat ein fünfköpfiger Fachbeirat in den letzten beiden Jahren die bestehenden Kriterien und die Vorschläge zur Weiterentwicklung untersucht. Das Fazit erinnert im Groben an andere gesellschaftliche Situationen: Material o.k., Menschlichkeit nee. Also: Die Anforderungen ans Material – etwa Verbot von Weichmachern und gefährlichen Chemikalien, schadstoffgeprüfte Naturfasern – seien erfreulich hoch, wenn auch bei Langlebigkeit und Kreislauffähigkeit noch Ausbaupotenzial bestehe. Nachbesserungsbedarf sieht der Grüne-Knopf-Beirat aber beim Punkt CSR (corporate social responsibility, soziale Unternehmensverantwortung): Obwohl „84 Prozent der Verbraucher*innen erwarten, dass in der Herstellung ... existenzsichernde Löhne gezahlt werden“, erlauben oft nicht einmal die gesetzlich fixierten Mindestlöhne ein Auskommen. Und bei Herstellung in der EU – Bulgarien und

Rumänien sind beliebte Produktionsländer – müssen die CSR-Kriterien gar nicht nachgewiesen werden. Frauen, die 80 Prozent der Arbeitskräfte in der Textilindustrie stellen, arbeiten oft ohne schriftliche Verträge, geschweige denn den Schutz von Gewerkschaften, und werden oft diskriminiert oder sind Sexismus ausgesetzt. Der Beirat attestiert zwar, dass „kein anderer der anerkannten etablierten Nachhaltigkeitsstandards so umfassende Anforderungen“ formuliere, auch mit Blick auf das aktualisierte Lieferkettengesetz. Doch weil „Unternehmenskriterien der USP des Grünen Knopf 2.0“ seien, müsse er eine „stetige Reifung“ der Unternehmen für CSR bringen.

Ein weiteres, systemisches Problem, mit dem der Grüne Knopf allerdings nicht allein steht, ist, wie weit die Lieferkette zurückverfolgt werden kann. Bisher erfasst er nur die beiden Produktionsabschnitte „Bleichen und Färben“ und „Zuschnitt und Nähen“. Doch auch in den Vorstufen entscheidet sich viel für den ökologischen Fußabdruck eines Kleidungsstücks. So ist die Baumwollproduktion mit Insektengiften und teilweise Kinderarbeit verbunden, Kunststoffbekleidung verbraucht Erdöl und trägt zur Mikroplastikbelastung der Meere bei. Und beim Bleichen und Färben sind Arbeitsbedingungen und Abwasserreinigung fraglich: Die Textilindustrie ist der zweitgrößte Wasserverschmutzer der Welt, eine Klärung der Abwässer wäre laut dem Deutschen Institut für Entwicklungspolitik „ohne Weiteres“ möglich. Was also tun? Siegel wie der Grüne Knopf werden künftig hoffentlich noch besser als heute helfen, eine gute Wahl zu treffen, wenn man neue (Berg-)Klamotten braucht. Am meisten hilft aber Selbst-Emanzipation vom Druck der Mode – vor allem im Alltag.

red

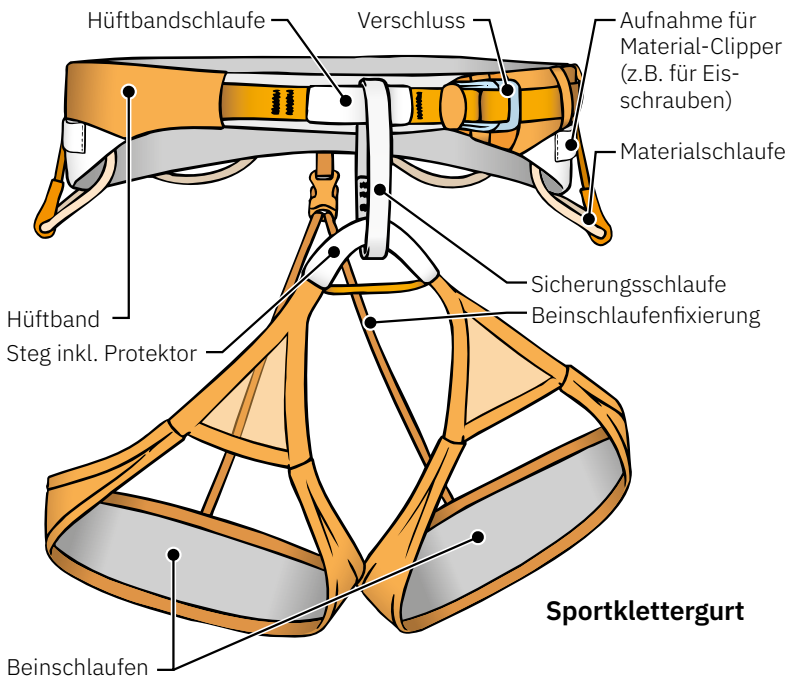
Anschnallen und Abhängen

Klettergurte

„Stürzen verboten!“ – lange ein Dogma beim Klettern. Das änderte sich nicht nur mit dem Aufkommen dynamischer Seile, sondern auch dank der Entwicklung von Sitzgurten. Die zahlreichen aktuellen Gurtmodelle sind das Ergebnis einer fortwährenden Optimierung – und nicht mehr nur fürs Klettern gemacht.

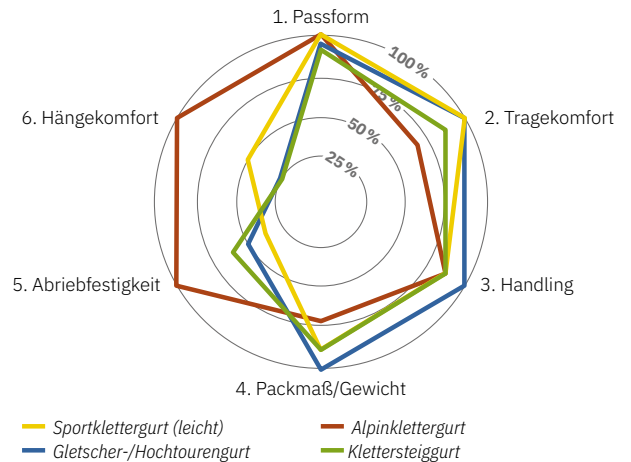
Text: **Martin Prechtl**
Illustrationen: **Georg Sojer**

Wie ist ein Gurt aufgebaut?



Achtung: Beim Anseilen werden Hüftbandschlaufe und Steg mit dem Seil parallel zur Sicherungsschlaufe eingefasst. Nur wenn ausdrücklich vom Hersteller darauf hingewiesen wird, kann auch in der Sicherungsschlaufe angeseilt werden. (Gebrauchsanweisung!) Als Anseilknoten werden v.a. der Doppelte Achter oder der Doppelte Bulin empfohlen.

(K)ein Gurt für alle Fälle



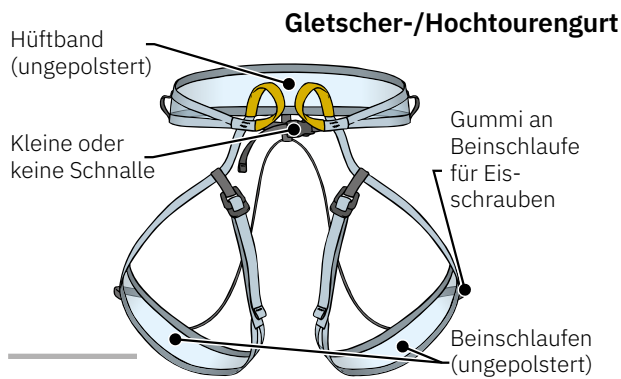
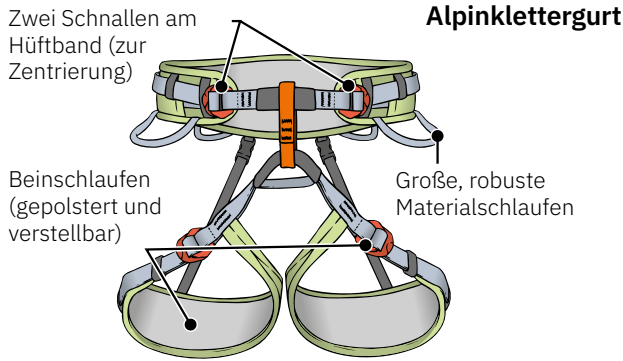
Was zeichnet einen guten Gurt aus?

1. Passform: Klare Empfehlungen bezüglich einer Marke oder eines bestimmten Modells gibt es nicht. Ähnlich wie bei Berg- oder Kletterschuhen gilt: Der Gurt muss zum individuellen Körperbau passen und darf das Bewegungspotenzial nicht einschränken (Anprobe mit Probefhängen im Geschäft).

Eine **gute Passform** ist sicherheitsrelevant. Um im Sturzfall nicht aus dem Gurt zu rutschen, muss die Hüfte umschlossen werden. Der Gurt liegt also von oben her auf dem Hüftknochen auf. Ergonomische Modelle sitzen nach dem Schließen der Schnallen symmetrisch. Zwischen Bauch und Gurt, bzw. zwischen Oberschenkel und Gurt sollte eine flache Hand geschoben werden können. Die Beinschlaufen sollen nicht bis zu den Kniekehlen reichen, dafür sorgen entsprechend abgelängte Beinschlaufenfixierungen.

Wegen der unterschiedlichen Anatomie von Frau und Mann bieten viele Hersteller **geschlechterspezifische Modelle** an.

Bei **Kindern bis mindestens 8 Jahren** stellt der Kopf den schwersten Teil des Körpers dar. Deshalb neigen sie besonders bei Stürzen ins Seil, aber auch beim Topropen und Schaukeln dazu, sich kopfüber zu drehen. Außerdem sind die Hüftknochen der Kleinen meistens nicht besonders stark ausgeprägt. Zusätzlich zu einem Hüftgurt empfiehlt sich deshalb die Verwendung eines Brustgurtes – oder man entscheidet sich gleich für einen Komplettgurt. Ein solches Setup macht auch bei Menschen mit Übergewicht oder mit schwerem Rucksack Sinn.



Welche verschiedenen Arten von Gurten gibt es?

Sportklettergurt: (s. S. 48) eine Schnalle am Hüftband, Varianten mit breitem Bandmaterial, Polsterung und vier großen Materialschlaufen zum Projektieren von Routen, leichte Varianten ohne große Materialschlaufen und ohne Polsterung für Durchstiegsversuche/zum Hallenklettern

Alpinklettergurt: eine Schnalle am Hüftband oder evtl. auch zwei Schnallen zur besseren Zentrierung, häufig Schnallen an den Beinschlaufen, ausreichende Polsterung, bis zu sechs große, robuste Materialschlaufen, scheuerfestes Obermaterial, Aufnahme für Eisschrauben-Clipper

Gletscher-/Hochtouregurt: eine Schnalle am Hüftband oder gar keine Schnallen, keine Polsterung wegen dicker Kleidung nötig, kleine Materialschlaufen, da auch die Schultergurte des Rucksacks im unteren Rückenbereich Material aufnehmen können, z.T. Gummis an den Beinschlaufen zur Fixierung einer Eisschraube

Klettersteiggurt: meist nur eine Schnalle am Hüftband, häufig Schnallen an den Beinschlaufen, flaches und breites Bandmaterial ohne Polsterung (langes Hängen ist nicht vorgesehen)

Canyoninggurt: eine Schnalle am Hüftband, verstellbare Beinschlaufen, bis zu vier Materialschlaufen, abriebfeste Kunststoffeinlage vom Hüftband über das Gesäß bis hin zu den Beinschlaufen, hohe Position der Anseil-/Abseilschlaufe

2. Tragekomfort:

- ▶ Gurte mit hohem Tragekomfort bieten
- ▶ eine gute Atmungsaktivität
- ▶ flaches Bandmaterial, das beim Gehen nicht wetzt
- ▶ keine Probleme mit voller Beladung (z.B. Exen, Karabinern, Keilen, Friends)

3. Handling:

- ▶ Merkmale für einfache Bedienbarkeit sind
- ▶ leichtgängige Schnallen
- ▶ unproblematisches Anziehen ohne Verdrehen der Beinschlaufen
- ▶ eine reibungslose Einstellung der Beinschlaufenfixierung

4. Geringes Packmaß und Gewicht:

- ▶ Je kleiner verpackbar und leichter ein Gurt ist, desto mehr eignet er sich
- ▶ für lange Unternehmungen, bei denen man nicht permanent angeseilt unterwegs ist, wie z.B. Hochtouren
- ▶ für schwierige Touren, wo jedes Gramm zählt
- ▶ für einfache Touren in Kombination mit einem sehr leichten Seil – als Sicherheitsplus

5. Abriebfestigkeit:

- ▶ Robustes, eher schweres Gurt- und Schlaufenmaterial ist gefragt, wenn direkter Kontakt mit Fels oder Eis häufig vorkommt
- ▶ in Kaminen und Körperissen
- ▶ in Verschneidungen
- ▶ beim Abhocken auf Abstiegen

6. Hängekomfort:

- ▶ Je aufwendiger die Polsterung und je breiter die Bänder, desto erträglicher wird das Hängen
- ▶ beim Ausbouldern von Sportklettertouren
- ▶ an Standplätzen von steilen Mehrseillängentouren
- ▶ bei längeren Abseilfahrten

Was ist wichtig beim Kauf eines Klettergurts im Fachhandel?

- ▶ Vorher: Einsatzspektrum bestimmen
- ▶ Kleidung anziehen, die zusammen mit dem Gurt getragen wird
- ▶ Passform und Bewegungsfreiheit prüfen/vergleichen
- ▶ Hängeprobe durchführen
- ▶ Gurt teilweise mit Ausrüstung behängen
- ▶ Gebrauchsanweisung nicht vorschnell entsorgen, sondern lesen

Wie pflegt man Klettergurte?

- ▶ Handwäsche mit max. 40 Grad warmem Wasser, Gallseife und gegebenenfalls weicher Bürste
- ▶ An der frischen Luft trocknen, dabei an der Sicherungsschlaufe aufhängen
- ▶ Ohne angehängtes Material transportieren, Schutzhülle benutzen
- ▶ Trocken und vor UV-Strahlung geschützt lagern
- ▶ Abnutzung kontrollieren, besonders auf Steg, Hüftschlaufe und Sicherungsschlaufe achten; abgenutzte Gurte können reißen!
- ▶ Angaben des Herstellers zur Lebensdauer beachten
- ▶ Zum Entsorgen in den Recyclingcontainer beim Sporthändler oder in der Kletterhalle



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

Rock-Premiere für Plastik-Puller

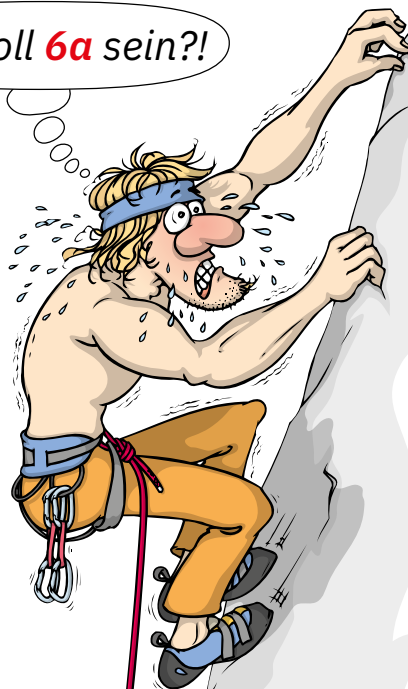
Von der Halle an den Fels

Wer das erste Mal an den Naturfels will, muss einiges beachten: Auswahl des Gebietes und der Tour sowie Kletter- und Sicherungstechnik, zudem Umweltschutz – draußen gibt es viel Neues zu lernen!

Text: **Max Bolland**
Illustration: **Georg Sojer**

Allein sicherungstechnisch kommt einiges neu dazu: Exen einhängen, Umbauen zum Ablassen oder Abseilen, Sicherungspunkte einschätzen und gegebenenfalls ergänzen und Stein Schlaggefahr beurteilen. Eine inhaltliche detaillierte Ausführung zu diesen Punkten findet man in Panorama 2/2022 oder unter alpenverein.de/38036. Am besten eignet man sich diese Fertigkeiten in einem Kurs seiner Sektion oder eines kommerziellen Anbieters an. Am Naturfels, in so genannten Klettergärten, müssen Sicherungspunkte, Hakenabstände und Felsstrukturen selbst beurteilt werden. Sie sind weder vom TÜV abgenommen noch vom Hallenbetreiber geprüft. Man sollte also nicht nur das Draußen-Sein, sondern

Das soll **6a** sein?!



Vorsicht, Klassiker! Je älter eine Tour ist, desto größer die Chance für miese Absicherung und harte Bewertung.

auch die Eigenverantwortlichkeit für sich und seine*n Partner*in begrüßen.

Fels ist nicht gleich Fels

Sportkletterfelsen und -gebiete gibt es mittlerweile fast überall. Man findet sie in gedruckten oder digitalen Kletterführern, auf spezialisierten Internetseiten und Foren. Geeignete Felsen auszuwählen, ist nicht einfach. Wer sich erstmals an den Fels wagt, tut gut daran, im Vorfeld ordentlich zu planen. Nicht nur die Schwierigkeitsgrade und ihre Verteilung sollten beachtet werden, sondern auch Zusatzinfos zu Anfängereignung, Qualität und Dichte der Absicherungen, Einstiegs Gelände, Felsqualität und Art der Kletterei. Hierzu stellen Print-Führer die ergiebigste Quelle dar, mittels Foren-Beiträgen lässt sich das Bild komplettieren. Auch das Erschließungsjahr ist ein wertvolles Indiz – je älter ein Gebiet, umso größer die Chance, dass die Absicherung anspruchsvoll, die Bewertung untertrieben und die Kletterei technisch fordernd ist – so viel zu „früher war alles besser“.

Wer bislang nur an bunten Plastikknubbeln gezogen hat, wird sich generell in griffigem, wasserzerfresse-



Das soll **6c** sein?!

Herrlich, Plaisir! Moderne Routen spielen Felsneulingen bezüglich Absicherung und Bewertung meist in die Karten.

nem Kalkgestein wohler fühlen als in aalglattem, rissdurchzogenem Granit oder Sandstein. Abhängig von Temperatur und Witterungsbedingung kann die Wahl der Wandausrichtung (Schatten/Sonne) ebenfalls das

Felserlebnis versüßen. Orientierung: Einmal den perfekten Fels ausgewählt, heißt es, diesen zu finden. In Zeiten von Koordinaten-Angaben, detailgetreuer Zustiegsskizzen und -beschreibungen und GPS-Navigation per App ist dies deutlich komfortabler geworden. Gelegentlich gilt es jedoch Wegbeschreibungen zu entschlüsseln, die das Lesen ägyptischer Hieroglyphen als Kinderspiel erscheinen lassen. Hier hilft nur Spürsinn und das alte Trial-and-Error-Prinzip.

Orientierung und Klettertechnik

Am Fels angekommen, wartet die nächste Herausforderung: Welche Route ist welche? Sind Routennamen angeschrieben, ist das relativ einfach herauszufinden. Ansonsten helfen Wandfotos oder Skizzen, um Routen zu identifizieren. Notfalls kann man auch vom einen Wandende beginnend durchzählen und sich so zurechtfinden. Auch der gute alte Menschenverstand hilft: Passen Beschrei-

bung und Schwierigkeitsangabe zur vermeintlichen Route? Der Schwierigkeitsgrad wird sicher das Entscheidungskriterium sein, in welche Route eingestiegen wird. Für Felsneulinge empfiehlt sich Tiefstapelei und nicht das Hallenkletter-Niveau als Maßstab zu nehmen. Abgesehen vom Grad sollten auch andere Faktoren miteinbezogen werden: Spricht mich die Route an? Wie ist die Absicherung, Fels-

qualität, Art der Kletterei? Fels erfordert zwar keine komplett andere Klettertechnik als Hallenkletterei, aber die Gewichtung ist doch etwas anders. Kann am Plastik viel durch Kraft kompensiert werden, ist draußen das präzise Treffen und Belasten der Tritte der Schlüssel zum Erfolg. Die natürlichen Trittmöglichkeiten zu erkennen und zu nutzen, bedarf viel Übung. Es empfiehlt sich, den Fokus draufzusetzen – z.B. Toprope klettern und dabei Hände möglichst wenig belasten. Im Gegensatz zu farbigen Hallenrouten ist das Erkennen von Griff-Tritt-Abfolgen am Fels wenig eindeutig. Um

den Fels lesen zu lernen, hilft nur klettern und noch mehr klettern – es gibt Schlimmeres.

Felsklettern ist Natursport: Wie bei jedem Natursport betreiben wir unser Freizeitvergnügen im Lebensraum von Tieren und Pflanzen. Entsprechend rücksichtsvolles Verhalten ist die Maxime. Zonale, saisonale oder komplette Felsperrungen, Kletter- und Erschließungsregeln gilt es zu berücksichtigen, die DAV-Felsinfo (felsinfo.alpenverein.de)

gibt hierzu umfassende Infos zu allen deutschen Klettergebieten. Wer keine Spuren – vom Müll über menschliche Hinterlassenschaft bis zur Chalk-Pinselei – an, auf und um die Wand herum hinterlässt, tut Umwelt und Mitmenschen schon einen großen Gefallen.

Wer noch mehr tun will, hinterlässt nicht nur nichts, sondern nimmt auch vorgefundenen Unrat mit. Lärm vermeiden, Parkplatz-Regelungen und Privatbesitz beachten und lokale Gastronomie unterstützen, minimiert typisches Konfliktpotenzial – insbesondere in dicht frequentierten Gebieten.

Tipps:

- ▶ „**Sicherungstechnik draußen**“ solide lernen & üben(Kurs)
- ▶ **Kletterführer/ Zusatzinfos** richtig lesen & geeigneten Fels auswählen
- ▶ **Orientierung** üben mit Karte und App
- ▶ **Rücksichtsvoll** verhalten gegenüber Umwelt, Natur & Mitmenschen



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

„Henkelpotis“ 6c
D.C. Genusspecht 2019

Gutes aus dem Wald

Baden im Grünen

Wer mit allen Sinnen in den Wald eintaucht, hilft, Körper und Seele gesund zu halten.

Text: **Janina Stilper**

spüre
dich 
selbst

eintauchen

Shinrin Yoku, zu Deutsch das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre, stammt aus Japan und ist dort eine anerkannte Therapieform. Der Wald als Ruheort und Gegenpol zur Alltagshektik verspricht viele positive und wissenschaftlich belegte Effekte. Die Verbundenheit zur Natur ist in der japanischen Kultur tief verwurzelt. Das Waldbaden ist dort schon lange üblich, aber keine klassische Tradition. Als Reaktion auf den Stress in der Bevölkerung lud das Forstministerium in den 1980er Jahren dazu ein, Zeit im Wald zu verbringen. Das Waldbaden sollte nicht nur heilen, sondern auch die Wertschätzung gegenüber dem Wald stärken. Nur so würden die Menschen spüren, warum die Natur so schützenswert ist. Ganz nach dem Motto: Was man kennt, schätzt man.

Deutschland zählt zu den walddreichsten Ländern Mitteleuropas – ein Drittel seiner Fläche ist vom tiefen Grün überzogen. Ursprünglich verbrachten die Menschen noch wesentlich mehr Zeit im Wald. Er bot ihnen eine wichtige Lebensgrundlage, sie haben in ihm und von ihm gelebt. Tiere wurden erlegt, um sich zu ernähren, Pflanzen gepflückt, um zu heilen. Betrachtet man die Evolution des Menschen, zeigt sich, weshalb er sich intuitiv mit dem Wald verbunden fühlt.

„Den Verstand verlieren“

Während der Industrialisierung flammte die Sehnsucht nach Ursprünglichkeit wieder auf. Ein Verlangen, das sich auch in der Epoche widerspiegelte, die lange Zeit Kunst und Kultur prägen sollte: die Romantik. Bis heute zeichnen sich Parallelen ab: In einer immer „smarteren“ Welt scheint der Mensch der Natur ferner denn je – und kommt doch zu ihr zurück, um Ruhe zu finden. Daher überrascht es nicht, dass das Waldbaden auch in Deutschland Anklang findet.

Doch wie macht man das eigentlich? Der amerikanische Naturforscher John Muir (1838-1914) beschreibt es bereits treffend: „In den Wald gehe ich, um meinen Verstand zu verlieren und meine Seele zu finden.“ Der Kopf hat Sendepause und die Instinkte übernehmen. Eifer und Ehrgeiz haben hier keinen Platz. Die kindliche Neugier ist wieder gefragt. Welche Vögel zwitschern in den Baumkronen? Wie fühlt es sich noch mal

So geht Waldbaden!

Anleitung zum Selbstversuch

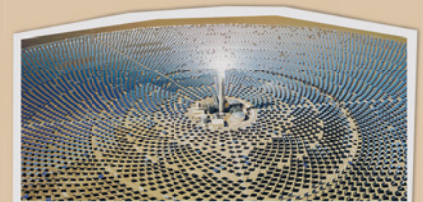
- ▶ Den Wald respektieren und auf den Wegen bleiben
- ▶ Versuchen, aktiv nur im Moment zu sein
- ▶ Ablenkungen vermeiden – Handy aus, Kopfhörer raus
- ▶ Bewusst und tief atmen
- ▶ Stehen bleiben, Augen schließen, die Natur hören, riechen und spüren

Eintauchen. Wald & Bergsport ist Teil der Kampagne „Spüre dich selbst“, die der DAV gemeinsam mit seinem Partner Bergader ins Leben gerufen hat, um für einen gesundheitsorientierten Lebensstil und Achtsamkeit für das eigene Körpergefühl zu sensibilisieren. Weitere Infos rund um das Thema Wald & Gesundheit gibt es unter alpenverein.de/spuere-dich-selbst

DIE SONNE SCHENKT UNS STROM FÜR DIE ENERGIEWENDE



Bäume schenken uns Zeit, hunderte Solarparks in Wüsten zu bauen



So schaffen wir sauberen Wohlstand in Afrika und Europa und Deutschland schafft seine Klimaziele.

Mach mit
und erfahre
mehr unter:



Plant-for-the-Planet unterstützt das Umweltprogramm der Vereinten Nationen

Foto: Christian Schwier



Manuela Goerlich ist Waldbademeisterin, Kräuterpädagogin, Wald-Gesundheits- und ganzheitliche Entspannungstrainerin. waldbaden-natur.de

Interview: Der Wald kann viel geben

Waldluft ist Medizin zum Einatmen, sagt Manuela Goerlich. Ihr umfangreiches Wissen gibt sie in Kursen und Führungen all jenen weiter, die auf der Suche nach einer grünen Auszeit sind.

Wie bist du denn zum Waldbaden gekommen?

Ich bin über meine Kräuterpädagogikausbildung zum Waldbaden gekommen. Damals ist das unter Shinrin Yoku erstmals aufgetaucht

und wurde von vielen zunächst belächelt und in die esoterische Ecke geschoben.

Wie kann man sich Waldbaden vorstellen?

Wir machen viele Übungen zur Sinneswahrnehmung, um die Achtsamkeit zu fördern. Ich biete auch Atemübungen und Gehmeditationen an. Man ist ganz bewusst langsam unterwegs.

Du legst großen Wert darauf, deine Kurse naturverträglich zu gestalten.

Als Privatperson darf man die Wege im Wald nicht verlassen. Ich kann gemeinsam mit der Gruppe in Absprache mit der Forstverwaltung auch mal einen kleinen Schritt neben den Weg gehen, weise aber deutlich auf einen sorgsamem Umgang mit der Natur hin.

Was ist das Beste an deinem Job?

Waldbademeisterin zu sein, ist eine extrem abwechslungsreiche Aufgabe. In meinen Kursen begegne ich immer wieder ganz unterschiedlichen

Menschen und finde es toll zu sehen, was die Zeit im Wald bei ihnen bewirken kann.

Sind wir mittlerweile zu entfremdet von der Natur?

Ja, das nehme ich erschreckenderweise so wahr. Manche haben noch nie einen Tannenzapfen in der Hand gehabt. Vor allem Stadtmenschen wachsen einfach anders auf und dadurch bilden sich oft große Wissenslücken.

Was hast du vom Wald gelernt?

Dass man mit der Natur leben muss. Wenn ein Gewitter aufzieht, kann ich meinen Kurs eben nicht abhalten. Man ist einerseits von vielen Faktoren abhängig, auf der anderen Seite bietet uns der Wald so vieles. Und die Natur ist wahnsinnig widerstands- und anpassungsfähig. Ich denke, wir könnten uns da ganz viel anschauen, wenn wir bewusst wahrnehmen.

Umarmt man beim Waldbaden auch Bäume?

(Lacht) Ja, wenn man möchte. Da gibt es öfter mal Berührungssängste. Vor allem bei jenen, die nicht von klein auf mit der Natur aufwachsen. Dabei hat das Waldbaden ja wirklich ausschließlich positive Effekte und das kann die Forschung inzwischen auch gut belegen. Denen, die sich dem gegenüber nicht öffnen, entgeht etwas.

an, wenn ich meine Finger in die Erde stecke? Und was rieche ich, wenn ich einen Baum umarme? Das Meer aus Grün, der erdige Geruch und die vertrauten Klänge erfrischen den Geist. Wer den Wald ganz bewusst in sich aufnimmt, spürt sich selbst.

Viele sind ständig mit den Gedanken in der Zukunft und werden beim Waldbaden sanft ins Hier und Jetzt geholt. Denn wer regelmäßig in der Natur unterwegs ist, wird feststellen, dass der Kopf irgendwann verstummt. Wenn es schwer fällt, loszulassen, kann man von einer Waldbademeisterin wie Manuela Goerlich lernen, sich dem Moment hinzugeben. Die geführten Ausflüge durch die Botanik sind oft nur wenige hundert Meter lang, dauern aber ein paar Stunden.

Für den heilsamen Effekt sorgen unter anderem die Terpene und Phytonzide. Die Bäume produzieren diese speziel-

len Wirkstoffe, um untereinander zu kommunizieren und sich vor Schädlingen zu schützen. Sie strömen aus den Poren von Blättern und Nadeln – und wir nehmen sie mit der Atemluft auf.

Darüber hinaus gibt es aber auch Belege dafür, dass das „Gesamterlebnis Wald“ dem Menschen gut tut. Zahlreiche Studien belegen jedenfalls, dass Waldbaden das Immunsystem und den Kreislauf stärkt, die Konzentration und die Gelassenheit fördert und sogar Depressionen und Burnout lindern kann. Regelmäßig mindestens zwei Stunden sollen dafür ausreichen. Grund genug, um öfter mal im satten Grün abzutauchen – und vielleicht sogar einen Baum zu umarmen. ■



Janina Stilper ist Redaktions- und PR-Volontärin in der DAV-Bundesgeschäftsstelle. Im Zuge der Artikel-Recherche hat sie den Vorsatz gefasst: möglichst oft im Wald abschalten.

VEGGIE-POWER IN DER JUBI



WOMAN
JUBI

WORTSCHATZ



Ökotarier*innen/ Ökotarismus

Ökotarier*innen ernähren sich von Produkten, deren Herstellung möglichst wenig negative Auswirkungen auf die Umwelt hat. Somit schließt diese Ernährungsform nicht den Konsum von Fleisch oder tierischen Produkten aus. Ob das nun der ersehnte Königsweg ist, können wir zwar nicht sagen, dennoch ist es eine Möglichkeit, der Umwelt zu helfen und das Bewusstsein für Nahrungsmittel und ihre Herkunft zu stärken. *FSI*

GRÜSS DICH!

Es geht raus, die Tage sind wieder länger, die Blumen blühen und der Frost ist Vergangenheit. Nicht nur die Natur steht im Frühling vor einem Neuanfang: Jetzt ist es an der Zeit, mal etwas auszuprobieren, oder? Zum Beispiel einen vegetarischen Monat? Oder, um es für den Anfang ein bisschen einfacher zu machen, einen Veggie-Day pro Woche? Unsere Jugendbildungsstätte Hindelang macht es vor, hier gibt es nur noch fleischlose Kost – warum, erfahrt ihr auf den folgenden Seiten.

Siegel und Lebensmittel – komplizierte Sache. Dass ihr lieber mal direkt nachfragen solltet, erklärt Daniela auf der Kinderseite.

Wenn die Sonne die Trails wieder getrocknet hat, sind auch die Mountainbiker*innen wieder glücklich. Zum Thema MTB haben wir etwas besonders Spannendes: das erste JDAV Mountainbike-Festival.

Das ist aber noch nicht alles, bei unserer Fotoaktion zum Thema Klimaschutz warten tolle Preise auf euch.

Falls es aber doch noch ein, zwei trübe Tage geben sollte, hat Sepp für euch ein lustiges Rätsel zu diversen Bergmythen erstellt.

Viel Spaß beim Lesen und auf Tour,

Franzi



Titelbild: Gemeinsam auf der Terrasse der Jubi vegetarisch fürs Klima futtern. Und weil's schmeckt! Kathrin Weber



Frisch, lokal, vegetarisch:
In der Jugendbildungsstätte
schmeckt das Essen, es ist
gesund und gut fürs Klima!
 Lena Behrendes

Die Jugendbildungsstätte Hindelang (Jubi) hat mit dem Jahreswechsel eine rein vegetarische Verpflegung eingeführt. Im Laufe des Jahres soll zudem konsequent auf möglichst regionale und saisonale Bio-Lebensmittel umgestellt werden. Hintergrund dafür ist hauptsächlich der Klimaschutz.

Von **LENA BEHRENDES**



VERANTWORTUNGSBEWUSST VEGETARISCH

KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Kässpatzen, Grünkern-Bratlinge, Gemüse-Lasagne: Seit Anfang dieses Jahres werden die Gäste in der Jubi mit rein vegetarischen Gerichten verwöhnt. Schon seit Jahren wurde hier immer mehr fleischlos gekocht und bereits vor anderthalb Jahren auf ein ausschließlich vegetarisches Frühstücksbuffet umgestellt. Die Entscheidung für 100 Prozent vegetarische Verpflegung gekoppelt an die Selbstverpflichtung zu saisonalem Bio-Gemüse und Obst aus der Region war dennoch für alle Beteiligten eine große Herausforderung. „Es müssen andere Lieferant*innen gefunden und neue Rezep-

te kreiert werden. Das kostet Zeit und es braucht auch Mut und Energie, sich auf Veränderungen einzulassen“, meint Martin Herz, Hausleiter der Jugendbildungsstätte in Bad Hindelang.

Die Jubi ist schon seit einigen Jahren als „klimaneutral“ zertifiziert, weil sie ihre Emissionen komplett kompensiert. „Es ist uns aber wahnsinnig wichtig, uns nicht auf diesem Label auszuruhen. Wir wollen noch mehr ändern, um wirklich CO₂ einzusparen“, sagt Hanna Glaeser, die seit 2019 Bundesjugendleiterin ist und auch den Beirat der Jubi

leitet. Eine umfangreiche CO₂-Bilanzierung der Jubi zeigt, dass etwa die Hälfte der Gesamtemissionen auf die Verpflegung zurückzuführen ist und davon wiederum 60 Prozent auf tierische Lebensmittel.

Für viele der jungen Gäste der Jubi ist es wichtig, dass auch beim Thema Ernährung die Werte der JDAV gelebt werden. So heißt es in der im Sommer 2021 beschlossenen JDAV-Nachhaltigkeitsstrategie: „Wir bieten auf JDAV-Veranstaltungen nachhaltige, grundsätzlich vegetarische oder pflanzliche Verpflegung an.“

JDAV FÜR NACHHALTIGKEIT & KLIMASCHUTZ!

JDAV for Future! Vielen von euch liegt Klimagerechtigkeit am Herzen und ihr setzt euch an vielen Stellen für mehr nachhaltiges Handeln und Klimaschutz ein – dieses Engagement möchten wir sichtbar machen.

Egal ob mit Fridays for Future demonstrieren oder Bäume pflanzen, mit der Jugendgruppe per Rad zum Fels fahren oder nachhaltige Verpflegung auf Tour mitnehmen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Arco reisen oder altes Bergsportmaterial upcyceln: Es gibt sehr vielfältige Möglichkeiten, Natur-, Umwelt- und Klimaschutz zu betreiben und dabei Spaß zu haben!

Wir finden, all diese guten Ideen sollen verbreitet werden und zum Nachdenken und Nachahmen anregen! Und da Bilder ja bekanntlich oft mehr als tausend Worte sagen und wir uns emotional von Fotos anders angesprochen fühlen als von Texten, wünschen wir uns Fotos von euren Ideen und Aktionen.

Was wünscht ihr euch, wie möchtet ihr leben, welche Zukunftsvisionen habt ihr?

Habt ihr euch bereits für Klimaschutz und Nachhaltigkeit engagiert und möchtet andere ermutigen, es auch zu tun?

Lasst es uns wissen und sendet uns eure besten Fotos bis zum 31.7.2022. Wie ihr teilnehmen könnt, könnt ihr online unter jdav.de/37970 nachlesen. Eine Auswahl der Fotos präsentieren wir im Knotenpunkt 1/2023. Außerdem werden wir die Bilder in den JDAV-Social-Media-Kanälen sowie der JDAV/Jubi-Website präsentieren und sie werden an der „JDAV für Nachhaltigkeit und Klimaschutz!-Wand“ in der Jugendbildungsstätte Hindelang ausgestellt.

RED



© Lena Behrendes

Aus allen Einsendungen werden Fotos ausgelost, deren Einreicher*innen sich auf nachhaltige Preise freuen dürfen:

- Platz 1:** Eine Übernachtung im Winterraum der Jugendbildungsstätte für bis zu 8 Personen
- Platz 2:** Selbst gemachte Upcycling-Fußmatte aus einem ausgedienten Kletterseil
- Platz 3-5:** Selbst gemachte Upcycling-Schüssel aus einem ausgedienten Kletterseil
- Platz 6-10:** Spiel „Gämschen Gaudi“

Auszug aus den Teilnahmebedingungen für den Fotowettbewerb:

Du bist JDAV-Mitglied oder ihr seid eine Kinder-/Jugend- oder Familiengruppe. Von allen abgebildeten Personen und den Fotograf*innen liegen schriftliche Einverständniserklärungen zur Veröffentlichung vor. Die ausführlichen Bedingungen sowie Vorlagen für die Einholung der Fotorechte gibt es online jdav.de/37970. Diese erkennt ihr mit einer Einsendung an.



FORTSETZUNG

Am besten fürs Klima wäre sogar eine rein vegane Verpflegung, auch das macht die Klimabilanz deutlich. Aber in der Jubi will man den kulturellen Bezug zur Region nicht verlieren. Schließlich ist die Kulturlandschaft, die die Jubi umgibt, durch jahrhundertlange Alpwirtschaft – die Milch- und Fleischprodukte hervorbringt – geprägt. Um die Bedeutung dieser regionalen Biobiolebensmittel zu würdigen, um klarzumachen, dass Milch- und Fleischproduktion zusammengehören und um dafür zu sensibilisieren, dass es einen großen Unterschied macht, für welches Fleisch man sich entscheidet, wird die Jubi bald in einem Verkaufsautomaten vor dem Haus Allgäuer Bio-Käse-, -Fleisch- und -Wurstprodukte anbieten. Die Fleisch- und Wurstprodukte sollen ausschließlich von männlichen Kälbern stammen, die auf regionalen Milchviehbetrieben geboren und vor Ort in Weidehaltung aufgezogen werden, sowie von alten Milchkühen.

Vegetarische Gästeverpflegung und Wurstverkauf vor dem Haus – ein Widerspruch? „Wir sind uns dieser Wirkung sehr bewusst“, sagt Hausleiter Herz. „Wir sehen

das Ganze eben nicht schwarz-weiß oder dogmatisch. Wir wollen niemanden zum Vegetarismus missionieren – aber zugleich konkret vor Ort CO₂-Emissionen einsparen. Und wir möchten zum Nachdenken und bewussten Konsumieren anregen – und das regional verankert. Unser Weg ist ein Kompromiss, den wir im Abwägen verschiedener Rahmenbedingungen und Überzeugungen gefunden haben und wir sind offen dafür, diesen weiter zu entwickeln. Wir sind nun gespannt auf unsere Erfahrungen mit der Umstellung und auf jegliche Rückmeldungen unserer Gäste.“

Für Hanna Glaeser ist die nachhaltige Verpflegung in der Jubi auf jeden Fall ein Erfolg: „Ich bin sehr überzeugt davon, dass wir mit unserem Weg ein Zeichen setzen und auch neue Gäste motivieren können, zu uns zu kommen.“ Die sind jedenfalls wie eh und je begeistert vom Jubi-Essen. „Mega lecker“, äußerte sich eine Gruppe von Jugendleiter*innen kürzlich und findet, dass die Jubi zwar nicht widerspruchsfrei, aber mit gutem Beispiel vorangeht.

Mehr Infos zur nachhaltigen Verpflegung der Jubi unter jubi-hindelang.de/Die-Jubi/Nachhaltigkeit/

MOUNTAINBIKEN IN DER JDAV

AB AUFS BIKE!

Für die JDAV ist das Mountainbiken ein wichtiger Bestandteil der Jugendarbeit. Die natur- und umweltverträgliche Ausübung des Sports ist dabei ein zentrales Anliegen.

Mountainbiken – was ist das überhaupt und warum findet dieser Sport gerade so viel Zuwachs? Das genauer zu beschreiben ist nahezu unmöglich, denn es gibt so viele verschiedene Disziplinen und Motive, warum jemand mit dem Bike loszieht. Möchte ich vielleicht meinen Vorbildern auf Youtube und Co. nacheifern, gemeinsam mit Freund*innen am Pumptrack abhängen, durch die Wälder pedalieren und die Natur genießen, meinen inneren Schweinehund beim Bergauftreten bezwingen und oben die Aussicht genießen – oder suche ich die Herausforderung auf knackigen Trails? Diese Aufzählung kann beliebig fortgesetzt werden. Eins steht auf jeden Fall fest: Mountainbiken ist mehr als nur Spaß und Bewegung und mittlerweile zum Breitensport gewachsen.

Die JDAV arbeitet daran, das Potenzial des Mountainbikens aufzuzeigen und zu fördern, sie hilft den Sektionen und Jugendgruppen dabei, dies in ihrer Vereinsarbeit mit einzubauen. Ergänzend bieten wir Schulungen und Kurse rund ums Mountainbiken an. Diese richten sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene oder auch an die ganze Jugendgruppe.

Was passiert aktuell in der JDAV zum Thema MTB? Mountainbiken ist eine Sportart, die ein hohes erlebnispädagogisches Potenzial besitzt und schon lange von jungen Menschen in ihrer Freizeit ausgeübt wird. Für die JDAV ist das Mountainbiken ein wichtiger Bestandteil der Jugendarbeit und damit ein Medium zur Vermittlung der Grundsätze und Bildungsziele. Dabei ist für die JDAV die natur- und umweltverträgliche Ausübung des Mountainbikens ein zentrales Anliegen.

2021 wurde in der JDAV eine Rahmenkonzeption Mountainbike beschlossen. Seitdem werden Maßnahmen ausgearbeitet und die ersten davon auf den Weg gebracht. Erklärtes Ziel ist es, dass die JDAV eine Heimat für Mountainbiker*innen ist und bleibt und sich proaktiv für deren Belange einsetzt. **RED**

Für weitere Infos und zur Anmeldung zum Festival und den Schulungen/Kursen schaut auf jdav.de/mtb vorbei.

Gemeinsam Schlüsselstellen bewältigen – so geht MTB in der JDAV.

© Robert Lassahn



JDAV MOUNTAINBIKE-FESTIVAL

Alle Mountainbike-Begeisterten in der JDAV laden wir zum ersten JDAV Mountainbike-Festival ein. Gemeinsam Biken auf den Heumödern Trails und auf Tour, Workshops zu Trailbau und Naturschutz, zu Fahrtechnik und zum Schrauben und vieles mehr steht auf dem Programm. Zusammen wollen wir auch auf das Konfliktpotenzial bei der gemeinsamen Wegenutzung von Wander*innen und Biker*innen schauen.

Was passiert auf dem Festival?

- Gemeinsame Bike- und Trail-Aktionen
- Zahlreiche Workshops und Touren
- Austausch und Vernetzung
- Festival-Atmosphäre auf einem großen Zeltplatz
- Eine gute Zeit mit anderen Biker*innen

Für wen ist das Festival?

- Für alle Kids, Jugendlichen und Jugendleiter*innen & Jugendreferent*innen
- Für alle, die sich mit der JDAV identifizieren. Von Neuling bis Pro sind alle herzlich eingeladen und willkommen!

Wo?

- Im kleinen, aber feinen Trail-Paradies Treuchtlingen direkt bei den Heumödern Trails

Wann?

- 11. – 14. August 2022

Das MTB-Festival wird gefördert vom BMFSFJ aus dem „Aktionsprogramm Aufholen nach Corona“.

WEISHEITEN UND MYTHEN DES BERGSTEIGENS

EINE RÄTSELRALLYE



Die Aufgabe: SEPP HELL hat typische Weisheiten – oder Mythen (das muss jede*r für sich entscheiden) aus dem Bergsteigen gesammelt. Leider passen die Sprüche nicht zu den Situationen. Über die korrekte Zuordnung bildet ihr die Lösungswörter, die dann noch in die richtige Reihenfolge für den Lösungssatz gebracht werden müssen.

Ob ihr alles richtig habt, könnt ihr auch gleich überprüfen, die Lösung steht Kopf unter dem Rätsel!

BEIM ESSEN/PAUSE:

1. „Unbedingt aufessen, sonst wird morgen das Wetter schlecht!“

s Wenn zum 5. Mal Pause am Bach eingelegt wird und 10 Meter oberhalb die Ziegen und Kühe grasen

2. „Fließt Wasser über sieben Stein', dann ist es wieder rein“

a Wenn das Brot nicht zu finden ist

3. „Oh, auf der Karte war hier eigentlich ein Bach eingezeichnet“

r Wenn von der letzten Tour ein Brot mit Felskonsistenz auftaucht

4. „Wenn die Wurst dicker wie's Brot is, is wurst, wie dick's Brot is!“

i Abends auf der Hütte nach dem dritten Nachschlag

5. „In der Not isst der Bauer die Wurst auch ohne Brot“

g Wenn die Feinmotorik bei der Gipfelbrotzeit schon etwas nachlässt

6. „Altes Brot ist nicht hart, aber kein Brot – das ist hart!“

r Wenn die Wasservorräte aus sind und nur ein trockenes Bachbett zu sehen ist

BEIM WANDERN:

7. „Im Zweifelsfall sollten wir den steileren Weg nehmen!“

m Nach 5 Minuten Gehzeit hinter der ersten Kurve

8. „Super, dass du den Regenschutz dabei hast, sonst würde es heute sicher noch zu regnen beginnen!“

m Der weit angereiste Wanderer mit voll bepacktem Rucksack am breiten Forstweg zum überholenden Einheimischen

9. „Oh sieh mal, da vorne ist schon die Hütte/der Gipfel, es kann also nicht mehr so weit sein“

n Die Bergsteigerin, die immer allen anderen vorausrennt, an der Weggabelung

10. „Moin, denkste ich soll die Steigeisen hier schon anlegen?“

e Wenn im Wald laut digitaler Karte eine Abkürzung abzuweichen sollte, aber nichts zu erkennen ist

11. „Sieh mal da, das sieht doch wie ein Weg aus ...“

r Wenn sich die Gruppe für einen viel schwierigeren Umweg entscheidet

12. „Ach das geht schon, bloß keine Höhenmeter verlieren!“

i Zum Wanderer mit Regenschirm trotz bester Wettervorhersage

BEIM KLETTERN:

13. „Eine schlechte Sicherung ist besser als keine Sicherung“

! Nach erbärmlichem Scheitern noch vor der Schlüsselstelle

14. „Hmmm, hier müsste eigentlich irgendwo der Einstieg der Klettertour sein!“

w Wenn eine Bandschlinge um einen zwei Zentimeter starken Latschenast gelegt wird

15. „Ja aufe geht's, vielleicht steigt einfach mal höher ...“

t Nach dem Abseilen beim Blick zum bereits zu 15 Meter über Kopfhöhe abgezogenen Seil

16. „Haben wir eigentlich den Knoten im Seilende aufgemacht!?“

i Als Antwort auf die Frage, wie die Schlüsselstelle gemeistert werden kann

17. „Fast hättst es gflasht!“

e Nachdem die Seilschaft zwei Stunden vergeblich herumgeirrt ist und kein Haken zu sehen ist

LÖSUNG: 'is' gar nimmer weit!

Lösungssatz:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

MEIN BERG MOMENT



Angst davor, im Gebirge komplett zu vereinsamen? Keine Sorge, interessante Gespräche gibt es auf jeder Hüttenterrasse.

Und dein Bergmoment? Schicke deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Zwischenfall, was auch immer – an bergmoment@alpenverein.de; als Text (280 Zeichen lang), oder als Foto mit Text (140 Zeichen lang). In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung.

Zukünftig kann sich Markus Hüsgen mit seinem tierischen Freund zum Beispiel über seine neue Ausrüstung unterhalten, denn Globetrotter, der Ausrüstungspartner von DAV und JDAV, schenkt ihm einen Einkaufsgutschein im Wert von 100 Euro. Viel Spaß beim Shoppen und Ratschen!



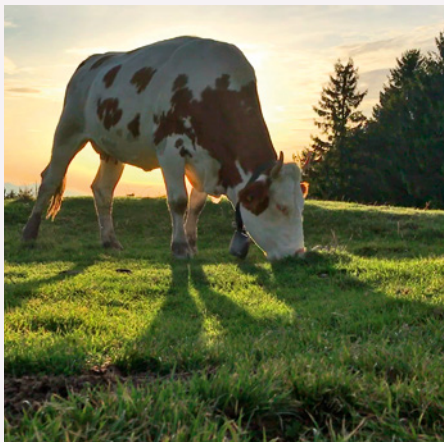
PERFAKETE KLETTERFOTOS

MEINE ALTBEWÄHRTE ANLEITUNG ZUM SELBERMACHEN!



Esbe II '22

FOTOS: KLAUS FENGLER



Einfach mal nachfragen: Hatte die Kuh ein gutes Leben auf der Alm?
 © Philipp Radtke

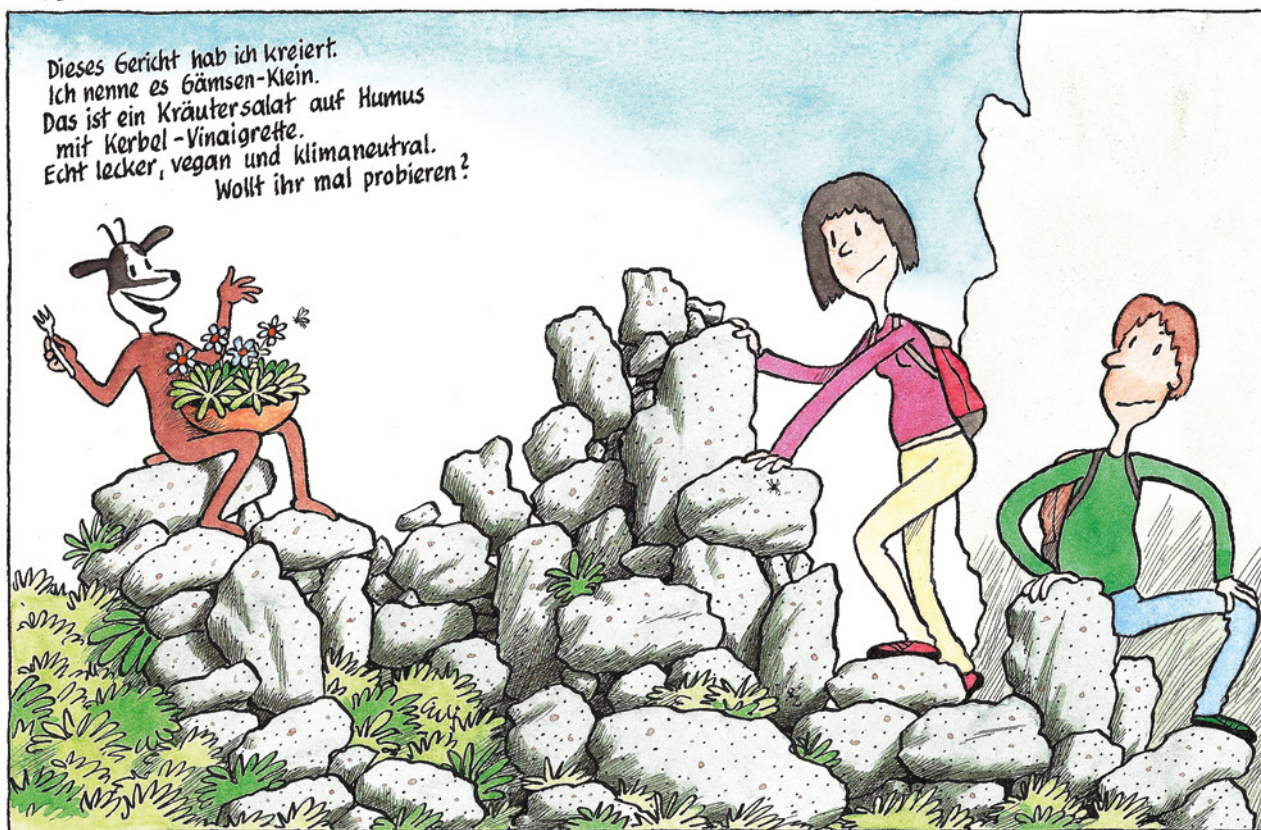
WO DAS FLEISCH HERKOMMT, IST NICHT WURST

Vielleicht ist das bei euch auch so: Schnitzel oder Wurst kommen eher selten auf den Teller – und wenn, dann sollen sie doch bitte schön von Tieren stammen, die es einmal gut hatten. Doch wie bekommt man heraus, wie und wo Schwein, Rind oder Huhn vorher gelebt haben?

Bei Massenware aus dem Discounter ist das nahezu unmöglich, trotz Tierwohl-Label oder Transparenzcode. Genauer sollte es die Metzgerei vor Ort wissen. Manchmal informieren diese schon im Internet ausführlich über die Bauernhöfe „ihrer“ Tiere. Und auch an der Theke kann man sich ruhig trauen nachzufragen. Das sollte genauso selbstverständlich sein, wie sich beim Kauf des Sonntagsbratens gleich noch einige Tipps für die Zubereitung zu holen. Probiert es doch einfach beim nächsten Mal aus. *DER*

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



Umwelt- und Klimaschutz

Gut so – Ich freue mich bei jeder Ausgabe, dass Sie sich nicht von leider nicht wenigen zeitvergesenen Rückmeldungen aus der Mitgliedschaft irritieren lassen und das Thema „Klimaschutz“ und die Rolle, die der Alpinismus/Tourismus und nicht zuletzt auch der Verband selbst hat, voll in den Fokus nehmen. Für mich ist es eine Selbstverständlichkeit, meine Reisen in die Berge ausschließlich mit der Kombination Zug/Bus/Fahrrad zu unternehmen. Ich mache das, seit ich mit etwa 16, also vor gut 40 Jahren, die ersten eigenen Fahrten unternom-

nur wie angegeben nach Krajnska Gora, sondern auch über den Vrsic-Pass nach Trenta gefahren sind. Dort gibt es übrigens direkt neben der Bushaltestelle einen perfekten Regionalladen/Mini-Supermarkt, der es auch praktisch erlaubt, nicht nur auf ALDI/REWE/Bioladen-Füllungen eines Autos, sondern auch auf einen in der Heimat mit Lebensmitteln gefüllten Rucksack zu verzichten. Buy local ... *P. Westenberger*

Wohltuend – Wir lesen die Zeitschrift nun schon viele Jahre, aber wie ihr euch die letzte Zeit gemauert habt, finden wir spitze. Einmal sind die Artikel sehr aktuell in puncto Umweltschutz, Nachhaltigkeit usw. und es finden sich auch wieder Wandervorschläge für uns als „Genusswanderer“ (z.B. Mehrtagestour Kitzbühler Alpen). Denn was interessieren uns Expeditionen in den Himalaya, nach Südamerika oder sonstige abgehobenen Dinge. Sie sind für uns als „Normalverbraucher“ weder praktisch durchführbar noch sind sie vom CO₂-Abdruck verantwortbar! Also macht weiter so. Der eingeschlagene Weg ist für das Durchschnittsmitglied wohltuend. *G. Adler und K. Rudolph*

Bergsport nachhaltig & klimafreundlich

DAV Panorama 2/2022, S. 44 f. **Realistisch?** – Alles gut und schön und auch löblich, aber leider sehr realitätsfern. Zitat: „Flugreisen sollten also ein spezielles Erlebnis sein und nicht alltäglich.“ Ich kenne nicht die Welt, in der Max Bolland lebt, aber weder ich noch wohl die meisten DAV-Mitglieder können sich Flüge jährlich leisten, nur zur Realität. Natürlich kommt der übliche Aufruf zum Fleischverzicht usw. Der CO₂-Ausstoß der „neuen Medien“, auch sehr hoch, wird natürlich mit keinem Wort erwähnt und auch nicht zur Mäßigung derselben aufgerufen. Ich würde mir für die Zukunft bei den Beiträgen schon

ein bisschen mehr Vernunft und Realität wünschen! *M. Gasteiger*

Weniger ist mehr

DAV Panorama 2/2022, S. 40 f. **CO₂-Bremse?** – Es kommt ja nun in jedem Heft wieder ein Beitrag, wie man bei Bergtouren, Ausrüstungs-Konsum und überhaupt im Leben die CO₂-Produktion vermindern und damit den Klimawandel verzögern kann. Es ist ja auch gut, darüber nachzudenken und sein Verhalten anzupassen – ich hoffe aber, dass das alle BerggängerInnen sowieso tun und finde die Wiederholungen ein bisschen mühsam. Vielleicht auch, weil der Aufruf zum Verzicht natürlich immer etwas Freudloses an sich hat. In diesem Zusammenhang möchte ich auf ein Thema hinweisen, welches ich bisher nicht vermerken konnte: Die Einschränkung des Konsums auf Hütten. Der Verzicht auf motorisiert hinaufbeförderte Lebensmittel, Getränke oder Komfort (z.B. gewaschene Bettwäsche) spart auch CO₂. Gab es nicht Hütten, wo man statt eines 3-Gang-Menüs mit frischem Salat und Dosenbier/Flaschenwein seine mitgebrachten Vorräte ablieferte, eine Holz-/Küchentaxe zahlte und dafür ein Essen bekam? Geht nicht auch einmal ein Beuteltee statt etwas Sprudeligem? Der Rückbau von Häusern mit Dauendecken, heißen Duschen und Sauna in der alpinen Infrastruktur würde wahrscheinlich weniger Menschen in die Höhe locken – und ist das nicht auch gut so? Aber da geht es um Profit, sowohl der HüttenwirtInnen als auch der Sektionen. Und plötzlich ist das Klimathema nicht mehr so wichtig. Nur wir alle gemeinsam schaffen es, da gehe einE jeder in sich, was unverzichtbar ist. *B. Brons*

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

Verletzt, was tun?

profelan® arnika nach Müller-Wohlfahrt



Soforthilfe bei

- ▶ Prellungen
- ▶ Verstauchungen
- ▶ Blutergüssen

Mit den natürlichen Wirkstoffen der Arnikablüten.



profelan.de

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

oxano® mobil nach Müller-Wohlfahrt



Aktivkur mit Nährstoffen

- ▶ für gesunde Knorpel
- ▶ und Gelenke

mobil.oxano.de

Nahrungsergänzungsmittel PZN: 12420492 (60 Kapseln)

[formula] Müller-Wohlfahrt [formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG D-81829 München

gesucht/gefunden



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

men habe. Von den Problemen des Pkw-Verkehrs (Luftverschmutzung, Lärm und später Flächenverbrauch und Treibhausgasemissionen) ist leider nur das erste etwas gemindert worden. Die Angebote der öffentlichen Verkehrsmittel sind überwiegend besser geworden und in vielen Fällen auch mindestens mit etwas gutem Willen und Offenheit schon jetzt eine praktikable Alternative, aber den Pkw-Nutzern meist völlig unbekannt. Daher finde ich es gut, wenn Sie das möglichst konkret darstellen und auch noch stärker darauf hinweisen, wo noch mehr getan werden muss. Wichtig ist: Öffi ist nicht für „die anderen“ ... Dazu zwei Anmerkungen: Die Beschreibung der Triglav-Tour hat meine besondere Aufmerksamkeit erregt, weil ich in der Region mit drei Jugendlichen unterwegs war und wir mit dem Nachtzug von München nach Jesenice und von dort mit zwei Linienbussen nicht

Herausgefordert, nicht überfordert

Tourenplanung für den Klettersteig

Klettersteige sind ein reizvolles Ziel: ein Ausflug in die vertikale Welt aus Fels. Doch viele muten sich damit zu viel zu, wie regelmäßige Notfälle belegen. Gute Vorbereitung und Planung können davor schützen.

Text: **Lorenz Hüper, Lukas Fritz und Julia Janotte**
Illustration: **Georg Sojer**

Notfall am Innsbrucker Klettersteig (550 Hm, Schwierigkeit C) im Karwendel: Ein Begeher steigt gegen 13:00 Uhr (!) in den Steig ein: „Der Klettersteig überforderte meine Kräfte und mein Können, sodass die Gehzeit sich enorm in die Länge zog. Nahe dem Kemacher Gipfel wegen Panik vor einer sehr schwierigen Stelle Umkehr, dann Hilflosigkeit; wegen aufziehenden Nebels und Dunkelheit Notruf.“

Wie konnte das nur passieren?

Diese Notlage ist ein Beispiel dafür, wie eine Verkettung von Umständen in eine Situation führt, aus der man sich selbst nicht mehr befreien kann – eine so genannte „Blockierung“. Wie die DAV-Unfallstatistik (Abb. 1) zeigt, sind die meisten Bergrettungseinsätze auf Klettersteigen auf solche Blockierungssituationen zurückzuführen; sorgfälti-

ge Tourenplanung und gesunde Selbsteinschätzung könnten sie vermeiden.

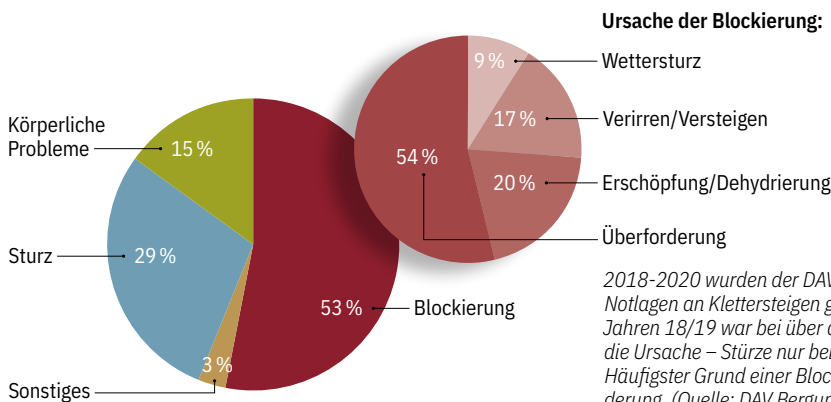
Kommt zu Überforderung und mangelhafter Planung auch noch schlechtes Wetter hinzu, oder kommt man aufgrund mangelnder Orientierungskennntnisse bei alpinen Steigen vom Weg ab, spitzt sich die Lage zu: es bleibt als einzig glimpflicher Ausweg, die Bergrettung zu rufen.

In die Felsen? Nur mit Plan!

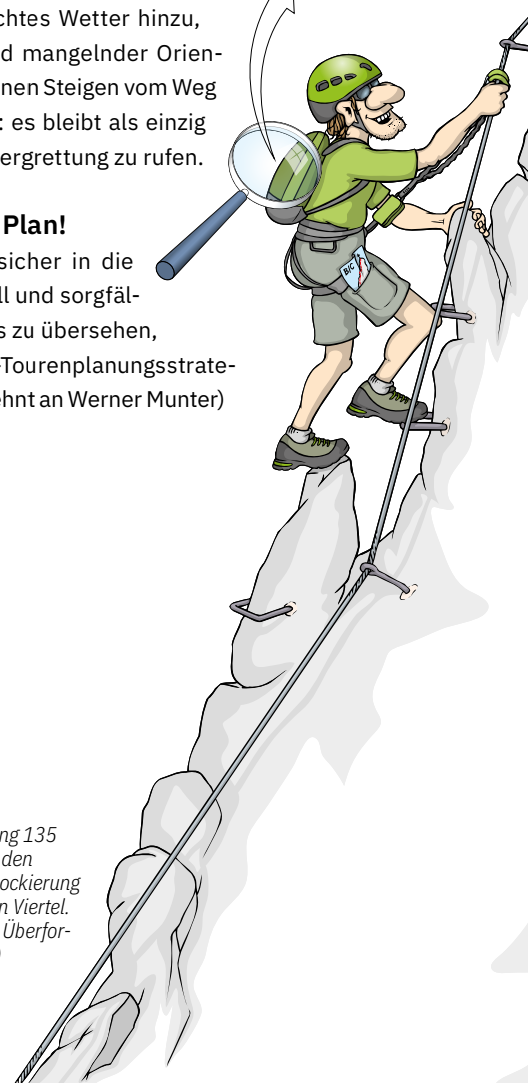
Wer verantwortlich und sicher in die Berge will, muss individuell und sorgfältig planen. Um dabei nichts zu übersehen, kann man sich an der 3x3-Tourenplanungsstrategie für Klettersteige (angelehnt an Werner Munter) orientieren.

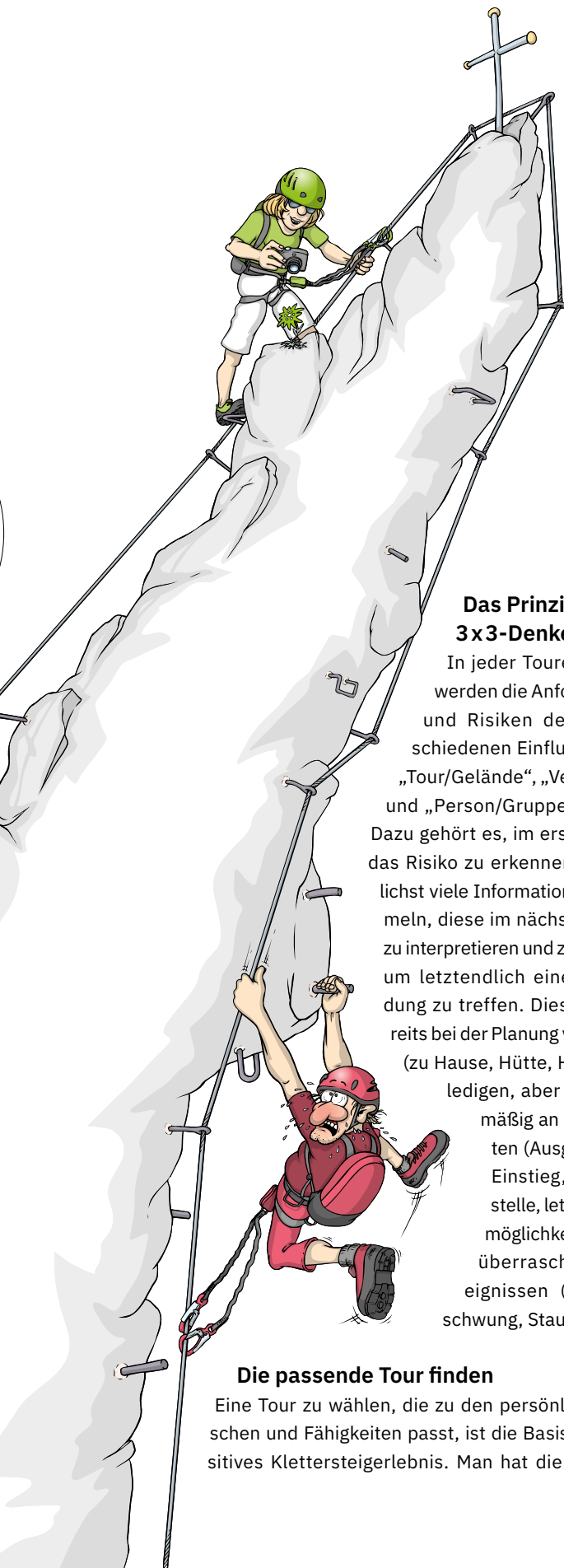


Ursache der Notlagen am Klettersteig



2018-2020 wurden der DAV-Versicherung 135 Notlagen an Klettersteigen gemeldet. In den Jahren 18/19 war bei über der Hälfte Blockierung die Ursache – Stürze nur bei einem guten Viertel. Häufigster Grund einer Blockierung war Überforderung. (Quelle: DAV Bergunfallstatistik)





Das Prinzip des 3x3-Denkens:

In jeder Tourensituation werden die Anforderungen und Risiken der drei verschiedenen Einflussfaktoren „Tour/Gelände“, „Verhältnisse“ und „Person/Gruppe“ beurteilt. Dazu gehört es, im ersten Schritt das Risiko zu erkennen und möglichst viele Informationen zu sammeln, diese im nächsten Schritt zu interpretieren und zu bewerten, um letztendlich eine Entscheidung zu treffen. Dies gilt es bereits bei der Planung vor der Tour (zu Hause, Hütte, Hotel) zu erledigen, aber auch regelmäßig an Checkpunkten (Ausgangspunkt, Einstieg, Schlüsselstelle, letzte Umkehrmöglichkeit) oder bei überraschenden Ereignissen (Wetterumschwung, Stau).

Die passende Tour finden

Eine Tour zu wählen, die zu den persönlichen Wünschen und Fähigkeiten passt, ist die Basis für ein positives Klettersteigerlebnis. Man hat die Wahl: Will

man einen „Sportklettersteig“: oft in Talnähe, sportlich und steil? Einen „Alpinklettersteig“, einen logischen Weg zu hochalpinen Gipfeln, aber vielleicht nicht durchgehend gesichert? Die Mischform „Alpiner Sportklettersteig“, mit kombinierten Ansprüchen? Einen modernen „Fun-Klettersteig“ mit Bauelementen wie Seilbrücken, Leitern und Netzen? Oder einen eigens für Kinder konzipierten Steig? Wichtig dabei: Alpine Klettersteige im Gebirge sind nicht dazu da, körperliche oder mentale Grenzen auszutesten. Eine bewusst defensive Herangehensweise reduziert das Risiko, sich physisch oder psychisch zu überfordern. Klettersteig-Neulinge sollten sich langsam gewöhnen ans steile Gelände und die Technik. Dazu gibt es kurze Übungsklettersteige, oft in der Nähe von Hütten oder anderen Klettersteigen; sogar in manchen Kletterhallen sind ein paar Drahtseile installiert. Ein Kurs bei der Alpenvereinssektion oder einer Bergschule bringt wichtige Tipps zum kraftsparenden Aufsteigen und Karabinerhandling am Drahtseil. (Tipps siehe Kasten „Zum Weiterlesen“.) Der erste Schritt zur eigenen Tourenplanung ist die Wahl der Tour: Ihren Anforderungen sollte ich überlegen sein. Unter den verschiedenen existierenden Schwierigkeitskalen (siehe Tab. 3) ist in den Ostalpen die Schall-Skala (von A bis E/F) am meisten verbreitet. Schon bei „leichten“ Klettersteigen können ausgesetzte Stellen Schwindelfreiheit und sicheren Tritt fordern; bei schweren bis sehr schweren (C-D) Klettersteigen verlangen überhängende Stellen oder spärlich gesetzte Tritthilfen zunehmend Armkraft. Hier ereignen sich die meisten Notfälle (>80 %). Dabei ist die Schwierigkeitsstufe nur ein erster Hinweis. Es macht einen Unterschied, ob eine senkrechte/leicht über-

Das sollte am Klettersteig dabei sein

Individuelle Standard-Ausrüstung

- ▶ Klettergurt, aktuelles Klettersteigset, Helm
- ▶ Evtl. Klettersteig-Handschuhe, Rastschlinge
- ▶ Geeignete Schuhe und Bekleidung, Wind-, Wetter- und Sonnenschutz
- ▶ Handy (Notfallnummern, SOS-App)
- ▶ Verpflegung und Getränk

Gruppen-Ausrüstung

- ▶ Erste-Hilfe-Set, Biwaksack
- ▶ Gute Karte (AV o.Ä.), Topo – auf Papier und/oder als Offline-Download
- ▶ Evtl. Seil und Sicherungsgerät für Kinder, sehr schwere oder unerfahrene Nachsteigende

Die richtige Ausrüstung – mit Puffer für Unerwartetes, aber nicht zu viel und zu schwer – ist Teil der Planung. Materialbedingte Unfälle gibt es heute kaum noch; meist ist fehlende Ausrüstung oder Fehlanwendung Ursache für tödliche Unfälle. Tipps zur Handhabung: siehe Kasten „Zum Weiterlesen“



Gelände/Tour



Verhältnisse



Person/Gruppe

Grobplanung

<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zu Hause, Unterkunft, Hütte 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Schwierigkeit, Länge, Dauer, Höhenlage, Zu- und Abstieg, Exposition, Alternativen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wetterbericht (letzter Regenfall, Schneelage, Gewitterneigung, Wind, Temperatur), ▶ Zustand der Versicherungen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wer geht mit? Erfahrung, Können, Motivation ▶ Gruppengröße, Kinder? ▶ Ausrüstung und Verpflegung
<h4>Tourencheckpunkte</h4> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ausgangspunkt im Tal ▶ Einstieg ▶ Pausen ▶ Schlüsselstellen ▶ Notausstiegsmöglichkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wegweiser, Hinweisschilder, Markierungen ▶ Tour entspricht Erwartungen? (Schwierigkeit, Länge, Steilheit, Ausgesetztheit ...) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wie ist das aktuelle Wetter? Anders als vorhergesagt? ▶ Wie viele Leute sind unterwegs? ▶ Wie ist der Zustand des Steiges? Nässe, Schnee, Wind? 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Geeignete und aktuelle Ausrüstung dabei? ▶ Partnercheck vor Einstieg! ▶ Sind alle noch fit und den Anforderungen gewachsen? ▶ Tempo für alle passend?
<h4>Einzelsituationen</h4> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Unerwartete Vorkommnisse 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Unklare Wegführung, unbrauchbare Sicherung, zu wenig/weit auseinanderliegende Trittmöglichkeiten ▶ Überraschend hohe Schwierigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Überraschende Wetterentwicklung ▶ Stau, Probleme bei anderen Menschen, Steinschlag 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Überforderung, ▶ Gruppendynamik, -zwang ▶ Kurze Schreckmomente ▶ Leichte Verletzungen

Das 3x3-Prinzip (nach Werner Munter) hilft bei der Planung der Tour und um Entscheidungen zu treffen.

hängende Passage (C/D) nur kurz ist und einmal, bald über dem Einstieg auftaucht – oder ob ein 400-Höhenmeter-Steig regelmäßig solche Stellen hat, womöglich noch in größerer Höhe und nach langem Zustieg.

Den Gesamtanspruch einer Tour charakterisieren gute Buchführer (siehe Literaturhinweise) und Tourenbeschreibungen sowie Topos (z.B. auf bergsteigen.com): Sie geben den Routenverlauf als Skizze wieder – mit den Schwierigkeiten der einzelnen Abschnitte, Schlüsselstellen, Ausweichmöglichkeiten, Notausstiegen und markanten Orientierungspunkten. Auch auf Abschnitte ohne Drahtseil, die alpinen Kletterkönnen verlangen, weist eine gute Beschreibung hin. Zudem kann ein alpiner Zu- oder Abstieg den Gesamtanspruch erhöhen (lang, steil, schwierig – Verhältnisse: Schneefelder, Nässe, Vereisung).

Den Zeitplan im Griff haben

Die Zeitangaben aus Führerliteratur oder Tourenportalen – möglichst unterteilt in Zustieg, Klettersteig und Abstieg – gelten für gute Bedingungen und geben die reine Gehzeit an. Pausen und der Zeitbedarf für Gurtanlegen + Co. sind dazuzuzählen. Mangelnde Erfahrung beim Materialhandling, widrige Verhältnisse (Nässe, Vereisung, Schneefelder) oder großer Andrang können die benötigte Zeit schnell ausufern lassen. Deshalb sollte der Zeitplan genügend Reserven enthalten und spätestens an jedem Checkpunkt geprüft werden.

Folgende Parameter sind für eine Einschätzung der Tour wichtig:

- ▶ Die Anzahl der zu kletternden Höhenmeter und Länge/Distanz der Tour
- ▶ Schwierigkeit
- ▶ Höhenlage und Exposition
- ▶ Absicherung
- ▶ Schlüsselstellen, Ausweich- bzw. Ausstiegsmöglichkeit
- ▶ Zustieg & Abstieg

Bei viel Andrang im Steig sind Gefahrenmomente wie Überholmanöver, Wartezeiten und Stress unvermeidbar. Wenn man nicht auf das sonnige Wochenende verzichten mag, kann ein früher (nicht später!) Aufbruch helfen, Gedränge in den Vormittags- und Mittagsstunden zu meiden. Clevere haben eine alternative Tourenoption im Kopf, falls sich bereits am Einstieg eine Warteschlange bildet.

Denn gestresst im Stau zu stehen, macht wenig Freude und erhöht das Risiko für Fehler.

Verhältnisse und Wetter: passend!

Der Zustand eines Steiges ändert sich im Lauf der Saison. Im Winter sind alpine Klettersteige ernste alpine Unternehmungen und für Normalpublikum tabu. Bis in den Frühsommer kann Schnee in höheren Lagen Stahlseile verdecken oder Schmelzwasser Rutschgefahr verursachen. Ähnliches gilt nach Wettereinbrüchen im Hochsommer und verstärkt im Herbst. Gute Informationsquellen für aktuelle Verhältnisse gibt es im Netz (alpenvereinaktiv.com), bei Hüttenwirtsleuten, lokalen AV-Sektionen oder Bergführerbüros – und vor Ort ab dem ersten (Fernglas-)Blick aufs Ziel. Gründliche Wetteranalyse, möglichst mit mehreren Infoquellen im Vergleich, ist wesentliche Sorgfaltspflicht am Klettersteig. Selbst „schönes“ Sonnenwetter kann heikel werden, wenn in einer heißen Südwand Erschöpfung und Dehydrierung früher einsetzen. Noch heikler ist Regen:

Schwierigkeitsgrade von Klettersteigen

im europäischen Vergleich



Farbskala	● leicht		● mäßig schwierig		● schwierig		● sehr schwierig		● extrem schwierig		
	A	A/B	B	B/C	C	C/D	D	D/E	E	E/F	
Schall-Skala* Österreich, Südtirol, Trentino, Slowenien, Liechtenstein	A		B		C		D		E		
Italien***	F facile		PD poco difficoltà		D difficile		MD molto difficile		ED estrema difficoltà		
Hüsler-Skala** Deutschland, Schweiz, Liechtenstein	K1 leicht	K2 mittel	K3 ziemlich schwierig	K4 schwierig	K5 sehr schwierig	K6 extrem schwierig					
Frankreich***	F facile		PD peu difficile		AD assez difficile		D difficile		TD très difficile		ED extrêmement difficile

* nach Kurt Schall/Schall Verlag ** nach Eugen Hüsler/Bruckmann Verlag
 *** Zwischenabstufungen für Italien und Frankreich möglich (F-, F+, PD-, PD+ etc.)
 Schwierigkeitseinstufungen sollen die Auswahl eines angemessenen Zieles erleichtern – dabei heißt es achten auf die unterschiedlichen Skalen, die in der Führerliteratur gebräuchlich sind.

Drahtseile, Fels und erdige Passagen werden rutschiger und eine Begehung damit wesentlich schwerer. Anhaltende Nässe macht sich schattseitig noch Tage später bemerkbar.

Wind, Wasser und Wild können Steinschlag auslösen – und Nebel die Orientierung erschweren, spätestens beim Abstieg. Der Super-GAU am Klettersteig ist ein Gewitter. Am Blitzableiter Stahlseil sind schon tragische Unfälle geschehen. An gewitterträchtigen Sommertagen ist eine kurze Wanderung die bessere Alternative. „Vom Wettersturz überrascht“ sollte man heute dank jederzeit abrufbarer Wetterberichte nur mehr selten werden. Einziges Problem: Bei Hüttentouren gibt es nicht überall Netzempfang. Im Bergwetterbericht vom Alpenverein (alpenverein.de/bergwetter) erstellen Gebirgsmeteorolog*innen eine Übersicht des Wettergeschehens der nächsten drei Tage der Ost- und Westalpen sowie der deutschen Mittelgebirge in Textform. Bei ernsteren Unternehmungen oder unsicherem Wetter darf’s dann auch mal die persönliche Beratung via gebührenpflichtiger Hotlines des dwd (aus D) oder der ZAMG (aus Ö) sein. Für eine erste Einschätzung reichen die einschlägigen Seiten und Anwendungen mit Regensradar und bestenfalls Text allemal (meteoschweiz.ch; meteoblue.com; bergfex.com).

Im grünen Bereich bleiben

Respektiere deine Grenzen: Physische und psychische Überforderung sind die häufigste Ursache für Rettungen

1 RELEASE

KOMPERDELL

www.komperdell.com

3 YEAR SERVICE

NO QUESTIONS ASKED

2 UNFOLD

FXP DER NEUE FALTSTOCK

– ENTFALTET SICH KOMPLETT VON SELBST

3 READY-GO

Unsere neuen FXP Faltstöcke sind um 30% leichter, bieten eine absolut sichere Verbindung der einzelnen Segmente und der Stock entfaltet sich dabei auch noch komplett von selbst. Das ist nicht nur einfach, sondern unglaublich schnell und spart Zeit.

Mehr Informationen zu unseren neuen Stöcken finden Sie auf www.komperdell.com

am Klettersteig. Deshalb sollte vor der Tour eine ehrliche Selbstanalyse stehen: Bin ich der Tour konditionell (Höhenmeter, Distanz), motorisch (technische Schwierigkeit) und psychisch (Ausgesetztheit, alpines Ambiente) gewachsen? Möchte ich mich dieser Tour (heute) wirklich aussetzen? Bin ich fit, gesund und gut vorbereitet (Ausrüstung, Information, flexibler Plan)?

Wer wenig Erfahrung am Klettersteig hat, sollte auf leichten Wegen anfangen und sich erst mit zunehmender Souveränität steigern. Neulinge und Ängstliche können an Übungsklettersteigen unter fachkundiger Anleitung Vertrauen entwickeln: das Umhängen der Klettersteigkarabiner trainieren; Rastpositionen mit eingehängten Armen oder Beinen ausprobieren; das Ruhen in der Selbstsicherungsschlinge aus der Kletterposition heraus üben. Aber auch „Alte Hasen“ können sich selbst über- oder eine Tour unterschätzen und böse überrascht werden. Vor allem leistungsorientierte Menschen können sich bisweilen nur schwer eingestehen, dass sie einer Tour nicht (mehr) gewachsen sind.

Schon am Einstieg sollte man die Tagesform berücksichtigen: Fühle ich mich bereit? Unterwegs lohnt sich immer wieder kurzes Innehalten: Bin ich der Situation noch gewachsen? Brauche ich eine Pause? Denn falls die Kraft nachlässt, folgen oft unökonomische Bewegungen – ein Teufelskreis, der zu Angst oder gar Panik führen kann. Ein Sturz wird wahrscheinlicher, darf aber keine Option sein, denn die Verletzungsgefahr durch gestuften Fels und herausstehende Eisenstifte ist hoch, das Klettersteigset dient nur als Notfallsicherung gegen einen Totalabsturz und ist nicht dafür ausgelegt, Stürze „angenehm“ zu gestalten. Wer im Vorfeld flexibel geplant hat, kann eventuelle Abbruchmöglichkeiten nutzen, falls das Gefühl aufkommt, die Situation nicht mehr hundertprozentig im Griff zu haben.

Gemeinsam wirklich stark sein

Bei Gruppenunternehmungen hat meistens eine erfahrene Einzelperson das Sagen und sucht das Ziel aus. Wichtig ist, dass die Anforderungen und Details der Tour sowie die Erwartungen aller Beteiligten transparent besprochen werden. Dabei sollten die Fähigkeiten, aber auch Ängste der weniger Erfahrenen das Limit setzen. Wer sich dem Gruppendruck beugt und Unsicherheit überspielt, bringt

Zum Weiterlesen

Themenseite zum Klettersteiggehen
alpenverein.de/klettersteig

- ▶ *Klettersteiggehen mit Kindern*
- ▶ *Klettersteigsets (Panorama 5/18)*
- ▶ *Tipps zur Fortbewegung am Klettersteig (aus Panorama 5/18)*
- ▶ *Schwierigkeitsgrade am Klettersteig*
- ▶ *Infos zur Handhabung der Ausrüstung*
- ▶ *Klettersteigtips von leicht bis schwer*

Buchführer

- ▶ *Div. Klettersteigführer erschienen im Alpinverlag (Autoren: Jentzsch, Jentzsch-Rabl, Wissekall)*
- ▶ *Div. Klettersteigführer erschienen im Bruckmann Verlag, geschrieben von Eugen Hüsler*

damit womöglich das ganze Team in Gefahr. Mitdenken und Mitreden ist Recht und Pflicht jedes Gruppenmitglieds; Gedanken wie „das Erste-Hilfe-Set wird schon jemand dabei haben“ oder „die andern werden schon aufs Wetter geschaut haben“ führen leicht zur „Verantwortungsdiffusion“.

Die Checkpunkte auf Tour ermöglichen es, ein Stimmungsbild jedes Gruppenmitglieds einzuholen – und wenn sich eine Person unwohl fühlt, sind helfende Maßnahmen angesagt, bis hin zur Umkehr. Falscher Ehrgeiz wie „wir ziehen das jetzt durch“ oder „du schaffst das schon“ haben am Berg nichts verloren. Im Sinne von Kommunikation, guter

Homogenität und logistischem Überblick sollten Gruppen an Klettersteigen nicht größer als sechs Personen sein.

Von vorher bis nachher: alles auf einen Blick

Klettersteige werden oft unterschätzt, die eigenen Fähigkeiten dagegen überschätzt. Besonders eine mangelhafte Tourenplanung führt häufig zu Blockierungssituationen. Rücksichtnahme auf schwächere oder unerfahrene Gruppenmitglieder ist genauso geboten wie besondere Vorsicht bei der Mitnahme von Kindern! Die gründliche Tourenplanung ist der selbstverständliche erste Bestandteil der Tour. Mit einer gesunden Selbsteinschätzung stellt man die Anforderungen und Verhältnisse einer Tour den eigenen aktuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten gegenüber.

Am Ausgangspunkt, am Einstieg sowie an vorher festgelegten Checkpunkten während der Tour erfolgt ein Abgleich der Vorannahmen mit den vorgefundenen Verhältnissen. Stimmen diese nicht überein, gilt es, die vorher zurechtgelegten Alternativen in Betracht zu ziehen und gemeinsam die Entscheidung zu treffen, beim ursprünglichen Plan zu bleiben, auszusteigen, die Tour abzubrechen oder gar nicht erst einzusteigen. Ein waches Auge und selbstkritisches Unterwegssein liefern dafür die notwendigen Informationen.

Es kann nicht oft genug wiederholt werden: Alpine Erfahrung entsteht nicht durch Erlebnisse allein, sondern durch deren reflektierte Verarbeitung. Erst ein „Debriefing“, eine abschließende Manöverkritik, bei der man gute Entscheidungen würdigt, mögliche kritische Situationen betrachtet und Verhaltensoptionen für die Zukunft durchdenkt, lässt einen innerlich wachsen für kommende Herausforderungen. ■

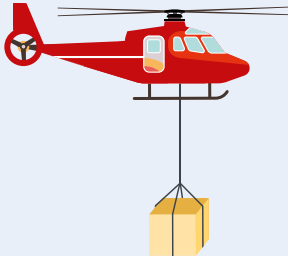


Julia Janotte und ihre Kollegen **Lorenz Hüper** und **Lukas Fritz** analysieren bei ihrer Arbeit in der DAV-Sicherheitsforschung unter anderem das Unfallgeschehen und die Risiken beim Sportklettern.


Wie kommt **das Essen auf die Hütte?**

Ein kühles Skiwasser und ein frischer Kaiserschmarrn versüßen jede Bergtour. Doch wie kommen Essen und Getränke überhaupt auf die Alpenvereins­hütten? Panorama klärt auf!


Infos: alpenverein.de/huettenessen



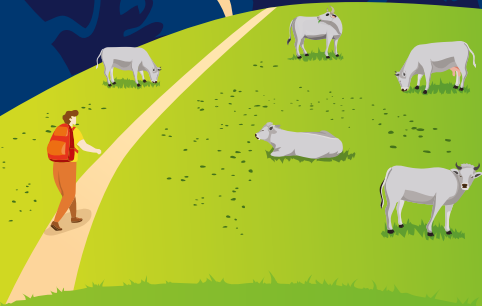
Schwer zugängliche Hütten werden häufig per Helikopter beliefert. Ein Hubschrauber kann bis zu 800 Kilogramm Material auf einmal transportieren. Das kostet: bis zu 50 Euro pro Flugminute. Außerdem ist die Versorgung wetterabhängig und der Hubschrauber extrem laut und CO₂-intensiv.



Der DAV favorisiert daher den Transport per Materialseilbahn. Eine Fuhre kann je nach Typ bis zu 400 Kilogramm befördern, zudem besitzen einige Seilbahnen auch eine Zertifizierung für den beschränkten Personentransport.

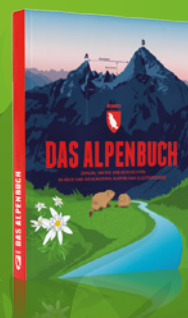


Findig werden die Hüttenwirtsleute, wenn eine (Art von) Straße zur Hütte führt: Dann greifen sie regelmäßig auf Spezialfahrzeuge wie Quads oder Ähnliches zurück – der klassische Geländewagen bildet eher die Ausnahme.



Auch menschliche Träger*innen kommen hin und wieder zum Einsatz. Sie tragen bis zu 40 Kilogramm und werden häufig in Kombination mit der Belieferung per Hubschrauber eingesetzt – für den regelmäßigen Nachschub mit Salat, Eiern & Co.

Gar nicht transportiert werden müssen Nahrungsmittel, die oben auf der Hütte angebaut werden. Fast jede alpine Unterkunft hat einen Kräutergarten oder Gemüsebeete. Allerdings dient der Garten in der Regel der Versorgung des Personals.



Mehr über die Alpen gibt es in unserem Alpenbuch: dav-shop.de

Hüttenwirtsleute
Christoph und Ulli Erd

Mit Schwung, Charme und Bio

Text: Christine Frühholz Fotos: Martin Erd

Seit 18 Jahren bewirtschaften Ulli und Christoph Erd eine Alpenvereinshütte. Ihre Begeisterung und der Einsatz sind nach wie vor ungebrochen. Das neueste Projekt: 100 Prozent Bio in der Hüttenküche.



Ganz schön viel Arbeit für so einen Zivi, oder?“ An den Spruch eines Hüttengasts erinnert sich Christoph Erd heute noch mit einem dicken Schmunzeln. Das war 2005, auf dem Staufner Haus am Hochgrat in den Allgäuer Alpen. 27 Jahre war Christoph damals jung und frischgebackener Hüttenwirt. Auch wenn mittlerweile einige Jahre ins Land gezogen sind: jung (geblieben) ist Christoph – genau wie seine Frau Ulli – in jeder Hinsicht, das schlägt im Gespräch mit den beiden an vielen Stellen durch. Hinzu kommt jede Menge Herzblut für das Leben auf der und für die Hütte, 14 Jahre haben

sie das erfolgreich auf dem Staufner Haus am Hochgrat bewiesen. Und in die vierte Saison gehen sie dieses Jahr auf dem Prinz-Luitpold-Haus am Allgäuer Hauptkamm nordwestlich des bekannten Hochvogels.

In ihrer Allgäuer Heimat sind sie fest verwurzelt, das liegt nicht zuletzt am engen Familienkontakt – vor allem mit Ullis Eltern, in deren Haus sie leben. In einer separaten Wohnung zwar, aber doch irgendwie zusammen, was das Hütten- und Familienleben sehr erleichtert. „Was anfangs eine Vernunftentscheidung war, ist im Nachhinein das Beste für alle gewesen“, sagt Ulli.



Christoph und Ulli wollen 2022 wieder richtig durchstarten – mit hoffentlich besseren Bedingungen als während der letzten beiden Corona-Jahre.

„Für die Kinder ist es toll, mit Opa und Oma aufzuwachsen. Und für uns macht es alles so viel leichter. Die Kinder sind ja immer auch ein paar Tage unten im Tal.“ Drei Kinder mit verschiedenen Schulplänen und ein Familienleben im Wechsel zwischen Berg und Tal. Wie das funktioniert? Eingespielt und gut organisiert: Ulli steigt am Sonntagabend mit Lina (16), Hannes (14) und Felizia (11) ab und managt Montag und Dienstag den „Talhaushalt“. Mittwoch früh steigt sie wieder auf, die Kinder bleiben zu Hause bei den Großeltern, Freitag nach der Schule fährt der Opa sie bis zur Talstation der Materialseilbahn.

Von dort gehen sie zu Fuß und verbringen das Wochenende mit den Eltern, bevor es am Sonntagabend mit Mama Ulli wieder nach unten geht.

Doch wie fing das mit der Hüttenbewirtschaftung eigentlich an? Ulli, gelernte Erzieherin, hatte öfter über Weihnachten eine Hütte mitbewirtschaftet und Gefallen daran gefunden. Und der gelernte Koch Christoph fand es nicht besonders reizvoll, eine Gastronomie im Tal zu übernehmen, „wo es in derselben Straße noch mal drei andere Lokale gibt“. Bei ihrem ersten Bewerbungsversuch – ausgerechnet auf dem Prinz-Luitpold-Haus – hatte es nicht geklappt, doch



Kinder werden größer, das war auch einer der Gründe, sich nach einer neuen Hütte umzusehen; das Staufner Haus wäre wohl auf Dauer etwas zu klein geworden. „Und irgendwann denkt man sich, jetzt wäre es vielleicht Zeit, noch mal etwas Neues anzupacken“, sagt Christoph. Allein durch die Lage der neuen Hütte hat sich einiges verändert: Eine reine Sommerhütte wie das Prinz-Luitpold-Haus zu bewirtschaften, da bleibt mehr Zeit für Familienangelegenheiten und die Kinder können ausführlicher ihren eigenen Dingen nachgehen. An den Wochenenden zum Skifahren gehen, oder abends mal weggehen ... was Teenager halt so machen. Und auch beruflich gibt es neuen Input: Ulli hat bereits zwei Winter in einem Kindergarten gearbeitet, während Christoph bei der Skiwacht aktiv ist. Und da er nicht nur Koch, sondern auch gelernter Zimmermann ist, hat er den Winter über mehr Zeit für Handwerkliches. Wobei ihm sein Zweitberuf zunächst bei der Baubegleitung auf dem Prinz-Luitpold-Haus zugute kam. Vergangenen Herbst haben sie mit einem umfangreichen Umbau begonnen: Haustechnik, Stromversorgung und eine neue Küche. Auch die Lager wurden etwas geräumiger gestaltet, und neue Möbel und ein Teppich geben dem großen Essbereich im Anbau ein gemütlicheres Ambiente. „Jeder Gast bekommt jetzt seine eigene Matratze und das Gefühl, nicht im Speisesaal essen zu müssen, sondern im Gastraum essen zu dürfen“, beschreibt Christoph die Neuerungen.

Wer das Prinz-Luitpold-Haus kennt, weiß um die bisherigen „Engstellen“, schließlich essen und übernachten an einem schönen Wochenende schon einmal 220 Gäste. So war das auch 2019, vor Corona. Wird einem das nicht auch mal zu viel, wenn auf der Hütte mit so vielen Gästen der Bär steppt? Die Erds wären nicht die Erds, wenn sie darauf nicht die passende Antwort hätten: „Nein, das war richtig cool, wir haben so darauf hingefiebert, dass wir es gescheit voll haben. Und es hat uns Neuen saumäßig Spaß gemacht, das alles zu organisieren.“ Wir und uns, das schließt immer auch das gesamte Hüttenteam mit ein, das beinahe komplett mit auf die neue Hütte übersiedelt ist. Mitgezogen sind auch einige Stammgäste, wenngleich die nicht mehr ganz so oft vorbeischaun – zweieinhalb bis drei Stunden dauert der Aufstieg von Hinterstein durch das schöne Bärgündletal.

zwei Jahre später bekamen sie dann den Zuschlag für das Staufner Haus.

Die absolut richtige Entscheidung ... und erst einmal eine ganz schön stramme Zeit. Auf der Hütte an der Bergstation der Hochgratbahn läuft der Betrieb bis auf eine kurze Zeit im Frühling und Herbst fast ganzjährig durch und gleich in der ersten Saison war Ulli hochschwanger. Lina ist heute 16, in der „Staufner-Zeit“ kamen auch Hannes und Felizia auf die Welt. „Das war manchmal schon ein bisschen wild“, lacht Ulli, „aber du weißt es ja nicht anders, und dafür sind die Kinder immer um dich herum, wir hatten sie immer mit auf der Hütte.“ Kam da auch mal der Einwand von außen, die beiden würden dort oben ja nur arbeiten und hätten zu wenig Zeit? Kein Thema: „Die Kinder hatten ein großes, nettes Team um sich, da hatte immer jemand Zeit zum Spielen. Und welches Kind sieht schon seinen Papa den ganzen Tag? Unseren Kindern hat das richtig getaugt.“ Dass der Nachwuchs nach wie vor viel auf der Hütte ist und gern mithilft, spricht für sich – oder besser gesagt für die Erds!

Hüttenfamilie: Dazu gehören neben den drei Kindern auch die langjährigen Saisonkräfte. Auf dem Prinz-Luitpold-Haus wird ausschließlich mit Bio-Produkten gekocht, hochwertige Zutaten wie das Fleisch kommen aus der regionalen Landwirtschaft.

INFO

**PRINZ-LUITPOLD-HAUS (1864 m)**

Die Schutzhütte der Sektion Allgäu Immenstadt wurde 1880 auf dem Grund von Prinz Luitpold von Bayern gebaut und ist eine der ältesten DAV-Hütten in den Allgäuer Alpen.

Öffnungszeiten: Anfang Juni bis Mitte September

Zustieg: Mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis Hinterstein. Weiter zu Fuß oder mit einer privaten Buslinie zum Giebelhaus (1056 m). Von dort Aufstieg in 2 ½ bis 3 Stunden.

Touren: Über die Kreuzspitze (2367 m) zum Hochvogel (2592 m). Anspruchsvoll (schwarzer Bergweg). Aussichtsreiche Wanderungen zu Nachbarhütten wie dem Edmund-Probst-Haus (4-5 Std., mittel), zur Landsberger Hütte (6-7 Std., mittel) oder zur Kemptener Hütte (8-10 Std., schwer).

prinz-luitpoldhaus.de

„Die Corona-Jahre waren nicht die besten Jahre, aber wir wissen, dass es auch anders sein kann.“



Christine Frühholz kennt das Prinz-Luitpold-Haus gut und freut sich schon auf den nächsten Besuch.

Nach nur einer Saison kam die Pandemie, 2020 war die Vollbelegung mit 50 Gästen erreicht, 2021 waren es 70 bis 80 Gäste. Und einmal mehr zeigt sich die positive Grundeinstellung der erfahrenen Wirtsleute, die trotz des immensen Einbruchs ganz gut durch die Pandemie gekommen sind. Zunächst ist da einmal die pragmatische Kalkulation „weniger Gäste, weniger Personal, weniger Lebensmittel“, die geholfen hat. Und natürlich wiederum der reine Sommerbetrieb: Die Öffnungszeiten der Hütte gingen einher mit den jeweiligen Lockerungen der Maßnahmen, im Sommer 2020 kamen sehr viele Tagesgäste. Und 2021 war die Hütte mit Übernachtungsgästen konstant ausgebucht – wenn auch mit deutlich eingeschränkter Kapazität. „Klar, der Umsatz war weniger, aber es war zumindest kein Draufzahlgeschäft“, bilanziert Christoph. Und Ulli ergänzt: „Es sind nicht die besten Jahre, aber wir wissen, dass es auch anders sein kann. Wir haben so lange so viel gearbeitet – da halten wir dann auch mal ein paar Jahre durch.“

Einschnitte wie diese führen im Kleinen wie im Großen nicht selten zum Überdenken vorhandener Muster und Strukturen. 2021 haben Christoph und Ulli den Hüttenbetrieb auf Bio-Ware umgestellt. Nach einem Übergangsjahr, in dem

bereits eingelagerte konventionelle Lebensmittel noch verwertet wurden, ist das Prinz-Luitpold-Haus ab der kommenden Saison die erste deutsche bio-zertifizierte Alpenvereins-hütte. Auf die Frage, ob der Gedanke in der Corona-Zeit gereift sei, sagt Christoph: „Eigentlich war es eine Idee, die ich von Anfang an für das Prinz-Luitpold-Haus im Hinterkopf hatte. Der Gedanke war auch schon mal zu Staufner-Haus-Zeiten da. Dort war aber immer so konstant viel los, da blieb dann irgendwie keine Zeit, sich in die doch umfangreiche Planung und Umsetzung hineinzufuchsen.“ Was natürlich nicht heißt, dass Ulli und er nicht schon auf der vorherigen Hütte großen Wert auf gute Lebensmittel gelegt hätten. Regionale Erzeugnisse aus kleinen Betrieben waren selbstverständlich, auch wenn da kein offizielles Bio-Siegel drauf war.

Nicht nur die längere hüttenfreie Zeit ließ mehr Zeit, um den nicht gerade geringen Verwaltungsaufwand der Bio-Zertifizierung anzugehen, auch die regionale Versorgung ist auf einer Sommerhütte einfacher zu organisieren – wer es wie Christoph ganzheitlich sieht, kann das eine nämlich nicht wirklich vom anderen trennen. „Früher habe ich Tomaten bestellt, die kamen erst von der Reichenau, später dann aus dem Glashaus in Belgien oder von noch weiter weg. Und du denkst dir: Das taugt mir eigentlich nicht. Du machst das ja auch, weil du überzeugt bist, dass das der richtigere und nachhaltigere Weg ist. Daheim setzt du es um und in der Gastro, wo du eigentlich den größeren Hebel hättest, machst du es nicht.“ Christoph musste aber auch feststellen, dass der biologische Hüttenbetrieb an manch unerwarteten Stellen einige Tücken mit sich bringt. Beispiel Milch. Bio-Qualität gibt es im Allgäu massig, das Problem ist die H-Milch, die er braucht. Schließlich sind die Kühlkapazitäten auf einer Berghütte sehr eingeschränkt und der Verbrauch je nach Wetter viel weniger planbar als im Tal. Beispiel Eier: Die sind in Bio-Version im Einkauf mit 40 Cent das Stück deutlich teurer als konventionelle Ware, Preisspannen, die sich am Ende des Tages auch in der Hüttenkarte widerspiegeln müssen. Eines ist klar: Mal eben schnell „auf Bio machen“, weil es gerade gefragt ist, funktioniert nicht. Neben einem soliden Konzept für den Umstieg muss man auch voll und ganz dahinterstehen. Herzblut eben. Und davon haben Christoph und Ulli jede Menge.



Mountainbiken
in der Civetta

Es muss nicht immer klettern sein

Wahrscheinlich hätte ich nicht so viel mit meinen Bergläufen angeben sollen. Hätte, hätte, Fahrradkette: Um sich nicht an meiner vermeintlichen Wahnsinnsausdauer aufzuarbeiten, hat Freund Michael Lentrod für unseren Radtrip sein E-Mountainbike mitgebracht. Um Chancengleichheit zu gewährleisten, gibt es für mich auch ein Rad mit elektrischer Unterstützung. Und dem Genuss wird das absolut zuträglich sein!

Text: Malte Roeper Fotos: Julian Bückers

Vor knapp zehn Jahren kaufte Michi hier unten eine Ferienwohnung mit grandiosem Blick auf die gewaltige Nordwestwand der Civetta, die das Gebiet dominiert und überragt. Die berühmte Wand hat er seither kein einziges Mal durchstiegen, nein, nicht einmal versucht. Absolvierte stattdessen, wissbegierig wie er nun mal ist, Kurse in Trail-

technik, um die fantastischen Möglichkeiten hier auf die Hörner zu nehmen. Nachdem für mich persönlich Mountainbiken nach dem Klettern immer alpine Disziplin Nummer zwei war und er auf dem Bergrad in den letzten Jahren so fleißig, scharren wir beide mit den Hufen: Wir kennen uns seit über dreißig Jahren, Sport war immer ein entscheidender Teil dieser Freundschaft. Nein,

Michi fährt vorneweg,
doch hier in der Civetta
sagen die Locals Rico
und Silvano von hinten
an, wo's langgeht.



beweisen müssen wir uns nichts mehr, aber: Wir wollen was erleben, wir wollen unsere Freundschaft feiern.

Tag eins, Val di Zoldo auf der Ostseite des Civetastocks: Wir fahren zunächst mit der Seilbahn hinauf, dann zum grasigen Gipfel des Spiz de Zuel. Eine Herde Ziegen begehrt dort energisch unseren Proviant, doch dann ziehen sie ab, wir

können das Panorama auf uns wirken lassen. Vor allem der Monte Pelmo beeindruckt: düster, riesig und seltsam fern über den grünen Matten, surreal, fast wie eine Kulisse aus dem Herrn der Ringe. Genug fantasiert, runter mit dem Sattel, rauf auf die Räder und rein in die Abfahrt. Strada vecchia heißt dieser Fünf-Sterne-Trail, zu Deutsch also schlicht Alter Weg, es ist die vor Jahrhunderten

angelegte Karrenstrecke vom Dorf hinauf zu den Almen. Im Original klingt das natürlich viel besser, hach, Strada vecchia! Könnte ein Film von Fellini sein, eine Nachspeise, eine neue Partei ... egal, es ist ein Abfahrtsvergnügen wie beim Tiefschneefahren. Der Trail ist perfekt: nicht so steil, dass man ständig in den Bremsen hängt, nicht so flach, dass es fad wird, und immer schön kurvig. Zwei, drei knifflige Passagen sind dabei, beide kommen wir sturzfrei durch. FA-BEL-HAFT!

Weiter unten geht es über Bäche und Flüsse, es gibt separate kleine Brücken fürs Bike: Wo sonst feuchte Holzbohlen seifenglatt uns Radler schrecken, sorgt eine Lage Hasendraht für sicheren Grip. Und das Gelände links und rechts so tief, dass der Lenker nicht anstoßen kann. Dann rollen wir aus durch wunderhübsche Dörfer, oh, ist das Leben schön! Welch ein erster Tag.

Normales Mountainbiken und Biken mit Unterstützung stehen, das lerne ich heute, zueinander etwa so wie normales Skitourengehen und Variantenfahren: Ohne maschinelle Unterstützung haben wir natürlich das schönere „Fair-means“-Erlebnis und verbrennen mehr Kalorien, mit Unterstützung greifen wir uns das Abfahrtserlebnis direkt und unverblümt. Der eigene sportliche Anspruch muss dabei keinesfalls geringer sein: Viele anspruchsvolle Abfahrts Höhenmeter sind in diesem Fall die Herausforderung.

Tag zwei, wir treffen Enrico Lisetto, die örtliche „Ein-Mann-Trail-Behörde“, und den 75-jährigen Mountainbike-Pionier Silvano Rudatis. Sie erklären, wie es um den Fremdenverkehr und Biketou-



Auf einsamen Pfaden geht es über Bergbrücken mit perfektem Dolomitenpanorama bergab. Im Wald überbrücken Bohlenwege nasse Passagen. Vor der imposanten Civetta-Nordwestwand auf alten Karrenwegen ins Tal zur verdienten Brotzeit.

DAV UND DAS THEMA E-MTB

Mountainbikes mit elektrischer Unterstützung sind aus den Bergen nicht mehr wegzudenken. Was Menschen am E-MTB begeistert, liegt auf der Hand: Das mühsame Bergauffahren wird erleichtert, vor allem steile Rampen verlieren ihren Schrecken. Wer älter ist, kann so noch auf seine Lieblingsalm radeln, der jüngeren Generation gefällt es, durch flottere, kraftsparende Auffahrten mehr Abfahrtsmeter an einem Tag sammeln zu können. Der DAV hat sich in seinem Positionspapier zum Mountainbiken auch mit dem Thema E-MTB auseinandergesetzt und eine Position dazu erarbeitet:

- ▶ Der DAV versucht, der Dynamik der neuen Mobilität gerecht zu werden, sieht die Chancen, aber auch die damit einhergehenden Nachteile. Daher setzt er sich kritisch mit dieser Entwicklung auseinander.
- ▶ Mountainbiken ist eine Kernsportart des DAV. Das Fahren mit dem E-MTB ist keine Kernsportart.
- ▶ Der DAV sieht die Entwicklungen rund um das E-MTB kritisch, da es potenziell die Massenphänomene im

Gebirge verstärkt, den Vorstoß in sensible Räume begünstigt und Konflikte zwischen Wegennutzern verstärkt. Der DAV empfiehlt einen Verzicht auf Ladestationen auf DAV-Hütten und verzichtet auf Werbung für E-MTBs.

- ▶ Der DAV sieht beim E-MTB aber durchaus auch die positiven Anwendungsmöglichkeiten, wie die Alternative zur Autonutzung, als Anreiseoption zum Bergsport, als Motivation zu Bewegung und Sport und als Möglichkeit für Menschen, an Sektionsveranstaltungen teilzunehmen.

Grundsätzlich gilt der Appell an alle Bergsporttreibenden, egal ob radelnd oder wandernd, sich mit Respekt, Toleranz und Rücksichtnahme zu begegnen. Das Prinzip der „Shared Trails“, gemeinsamer Wege, auf denen alle miteinander unterwegs sind, ist das erklärte Ziel. Mountainbiker*innen passen dort ihre Fahrweise dem Fußgängerverkehr an und gewähren immer Vorrang.

Die komplette Version des DAV-Positionspapiers MTB mit E-MTB ist hier zu finden: alpenverein.de/36827



Die Abfahrt ist perfekt: nicht zu steil, nicht zu flach und herrlich kurvig.

rismus im Speziellen bestellt ist: Die Region lebt vom Tourismus, eh klar, auch wenn das deutschsprachige Südtirol die Sahne abschöpft. Im Winter lief es immer gut, aber Sommer und Zwischen-saisons laufen eher schwach, viele Seilbahnen,

Hotels, Restaurants sind schon jetzt geschlossen – und wir haben erst Mitte September. In Sachen Mountainbike war die Region einst Vorreiter, weil Silvano als einer der Ersten weit und breit schon in den 1980er Jahren diese neomodischen Dinger an seine Hotelgäste vermietete. Sein Sport war eigentlich Eishockey, schwere Verletzung, Reha auf dem Rennrad. Radfahren ist auch nicht übel, dachte Silvano – und prompt stand ein Mann vor der Tür, den er noch nie gesehen hatte, und bot ihm günstig zehn gebrauchte Mountainbikes an, ob er die nicht an seine Gäste vermieten wolle? Silvano griff zu, stieg vom Renn-aufs Bergrad um und bot bald darauf geführte Mountainbiketouren an. Jahrelang war er damit der Einzige weit und breit.

In benachbarten Regionen gibt es heute ganze Mountainbike-Erlebnispakete, frische Trails unter jeder Seilbahn, günstige Ticketpauschalen inklusive. Kollege Lentrodt war hier schon viel unterwegs, stets waren die Seilbahnen gut gefüllt, berichtet er – und neun von zehn Gästen hatten ein Rad dabei! Wenn ich an den gestrigen Tag denke: logisch, das versteht sich von selbst. So viel Fahrspaß an einem einzigen Tag? Kein Wunder, dass das in den Alpen boomt. ►

Sonderangebote für DAV-Mitglieder!

Mineral-Pur-Drink Geschmack: Zitrone

Die wertvolle Elektrolytquelle bei jeder Tour – erfrischend und kalorienfrei!

Mai: Best.-Nr. 2582 100-g-Packung € 8,50 (2 für 1)
Juni: Best.-Nr. 2582 100-g-Packung statt 8,50 nur € 6,80

Nur im Mai

2 zum Preis von 1

Energie Reis-Riegel Geschmack: Himbeere

Der beliebte Wandersnack – knusprig und leicht kaubar!

Best.-Nr. 2523 50-g-Riegel statt 1,50 nur € 1,20

~~1,50~~
1,20

Bio-Aktiv-Riegel Geschmack: Cranberry

Der leckere Fruchtsnack!

Best.-Nr. 2520 40-g-Riegel statt 1,65 nur € 1,30



Dein perfekter
Nährstoffmix
im Rucksack!



www.sanct-bernhard-sport.de/DAV

Telefon: 07334/96540 Angebote gültig bis: 30.06.2022

~~1,65~~
1,30

Obwohl hier rund um die Civetta bereits grandiose Trails existieren und das Landschaftserlebnis woanders kaum besser sein kann als hier, ist die Region Civetta/Val di Zoldo beim MTB-Tourismus abgehängt. Und an genau dieser Stelle kommt Rico ins Spiel. Im Winter Herr über die Pisten der Civettaregion, hat er im Sommer jetzt einen neuen Job: Im Ein-Mann-Betrieb baut dieser Mittfünfziger neue Mountainbiketrails. Rico ist jetzt sechshundfünfzig, und da wir seit Udo Jürgens wissen, dass auch mit sechshundsechzig Jahren noch lange nicht Schluss ist, hat er also noch gut Zeit. Und Silvano, der seine Trails meist als Erster fährt und quasi abnimmt, ist sogar schon fünfundsiebzig, welch ein Team.

Gemeinsam schlängeln und kurven wir über lauter Singletrail-Filetstücke. Und Silvano? Waren nicht Michi und ich hier die Silverbirds, die mit Ende fünfzig im subjektiv empfundenen Zwischenhoch dem sportlichen Abendrot entgegenradeln? Fotograf Julian Bückers, um das nicht zu verschweigen, ist erst unverschämte Mitte dreißig, der braucht natürlich weder einen Kurs noch dreißig Jahre Mountainbike-Erfahrung, der fährt das frecherweise alles einfach so. Und nun fährt Silvano mit der Silbermähne so weit voraus, dass Julian immer wieder rufen muss: „Sil-VANO, WAIT!“ Sonst käme Julian hier zu keinem einzigen Bild.

Schließlich erreichen wir die Cima Fertazza, einen Aussichtspunkt, der uns den Atem stocken lässt. Jäh ragt vis-à-vis die Riesenwand der Civetta in den Himmel, über tausend Meter bricht es vor unseren Füßen ab zum Lago di Alleghe, der mild und blau und wissend in der Nachmittagssonne funkelt: Ja, ja, ihr habt viel gesehen in den Bergen, aber schöner als jetzt war der Blick selten, richtig? Amen, halleluja, jawohl, das stimmt. Und dann wieder so eine Abfahrt, diesmal sind es neue Strecken, die Rico kürzlich angelegt hat, es ist ein einziger Rausch. Und Silvano wieder voraus, hindurch unter umgestürzten Stämmen, durch steile und enge Kurven. Einerseits muss man sagen: es nimmt einem die Angst vorm Älterwerden. Andererseits sind extra fürs Bergrad angelegte Trails – anders als die meisten Wege, die ich aus den Voralpen kenne – eben auch immer gerade eben noch befahrbar.

Erst die Fahrt hinab ins halb verlassene Dörfchen Fernazza ist so steil, dass es uns gelegentlich zum Absteigen zwingt: aber es ist halt auch



INFO mehr: alpenverein.de/223-6

MOUNTAINBIKETRAILS IN DER CIVETTA

Das Val di Zoldo und der Gebirgsstock der Civetta liegen in den Dolomiten ein gutes Stück südlich von Cortina d'Ampezzo in der Provinz Belluno.

Informationen zu Region, Bergbahnen und MTB-Trails unter valdizoldoskiarea.it/percorsi-bike

Unterkunft und Treffpunkt für MTB-Begeisterte ist Silvanos Hotel in Alleghe, hotelalleghe.com

Vis-à-vis ragt die Wand der Civetta in den Himmel, über tausend Meter bricht es vor uns ab zum Lago di Alleghe.

ein alter Fußweg. Michi und ich gehen hier bis an unser Limit, wenn der Erste absteigen muss, springt er aus dem Weg, sagt dem Zweiten die beste fahrbare Linie an. Und fast am Schönsten – wir können es immer noch genau gleich gut.

Dass dieses wunderschön gelegene Dorf zum Großteil aus Ruinen besteht, weil hier seit Langem kaum noch jemand wohnt, zeigt uns eindrucksvoll: Die Region lebt vom Tourismus oder gar nicht. Später beim Bier erzählen wir von den Konflikten im deutschen Gebirge, Wandern vs. Biken vs. E-Biken, getrennte Streckenführung oder Shared Trails, viele Fragen sind hier ungeklärt. Silvano und Rico zucken mit den Schultern, hm, tja, das Problem kennen sie hier nicht. Fünfe gerade sein lassen, warum ist das eigentlich bei uns immer so schwer?

Andere Frage: Ist das, was wir hier machen, umweltfreundlich genug, dass man es mit gutem Gewissen genießen und empfehlen kann? Ich denke ja. Für Mountainbiker*innen werden keine neuen Seilbahnen gebaut, sondern vorhandene genutzt. Die Trails sind mit Bedacht angelegt – mit möglichst wenig Eingriff in die Landschaft. Und, ganz wichtig: Wer zum Radeln in die Alpen fährt, fliegt schon mal nicht mit dem Flugzeug in den Urlaub. Im Alltag kann ein E-Bike auch Fahrten mit dem Pkw ersetzen, im Idealfall sogar gleich das ganze Auto.

Auf all das stoßen wir an und wollen wiederkommen. Und Ricos neue Strecken abfahren. Meinem alten Freund Michi habe ich dabei zu verstehen gegeben, dass er, wenn ich ihn dort nächstes Mal besuche, mit mir gefälligst schon noch einmal die Civettawand klettern soll. Aber dass, nun ja, die Verhältnisse schon wirklich passen müssen. Dass ich am Ende überhaupt nicht traurig bin, falls wir stattdessen wieder radeln gehen, habe ich ihm nicht gesagt. Das weiß er auch so. Schließlich kennen wir uns seit dreißig Jahren. ■■■



Malte Roeper ist Autor, Dokumentarfilmer und seit ein paar Jahren wieder in fast allen alpinen Disziplinen aktiv. Er lebt in Traunstein.

Panorama

promotion

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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

Das Montafon

Auf besonderen Wegen



Gipfel der Einzigartigkeit
Jede Sandale von MyVALE
ist ein Unikat und wird von
Meisterhand gefertigt.



Der Wildnis entgegen
Natur in ihrer ursprünglich-
sten Form – im Nationalpark
Kalkalpen ist sie zu finden.



Wertsachen griffbereit
Diese Gurttasche wächst mit
dem Inhalt und ist ein perfek-
ter Begleiter für unterwegs.



Das Montafon

Auf besonderen Wegen

Das neue Wanderwegekonzept „Alpenmosaik Montafon“ nimmt Bergbegeisterte mit auf facettenreiche Reisen durch die einzigartige Naturvielfalt in vier unterschiedlichen Erlebnisräumen des Montafon.

Vielen Gästen – und selbst Einheimischen – ist nicht bewusst, dass das Montafon die Naturvielfalt großer Teile Europas auf kleinstem Raum beheimatet. Seine Einzigartigkeit verdankt das Tal im Süden des österreichischen Voralbergs an der Grenze zur Schweiz seiner besonderen Lage, die es zu einer der geologisch interessantesten Regionen der Alpen macht. Durch das Montafon zieht sich nicht nur die Grenze zwischen den Ost- und den Westalpen. Hier treffen drei Gebirgsgruppen mit unterschiedlicher Entstehungsgeschichte aufeinander: das Verwall, die Silvretta und der Rätikon.

Natürlich, nachhaltig und authentisch

Diese Besonderheiten wurden vom gesamten Tal im Rahmen eines innovativen Wanderwegekonzepts unter dem Titel „Alpenmosaik Montafon“ herausgearbeitet. Dabei entstanden keine neuen Wege oder künstlichen Inhalte, sondern das bereits bestehende, über 500 Kilometer lange Wegenetz wurde um fundiert aufbereitete Hintergrundinformationen ergänzt und gibt nun Auskunft über Kultur, Geschichte und Leben im Montafon. Mehr als 30 Themenwege mit rund 150 Infosäulen entführen Wanderbegeisterte auf eine einzigartige Erlebnisreise. An 16 Startplätzen, verteilt

über das ganze Montafon, können sie in das „Alpenmosaik Montafon“ eintauchen. Dort geben Karten- und Infotafeln einen ersten Einblick in das umfassende Wanderwegenetz. Mittels QR-Codes werden detailliertere Informationen zur Verfügung gestellt.

Vier Erlebnisräume

Die Hauptdarsteller des „Alpenmosaik Montafon“ bilden dabei die vier sehr unterschiedlichen Erlebnisräume des Montafon mit ihren eigenen Landschaftsbildern selbst: das Verwall, die Silvretta, der Rätikon und das Tal an sich. Das Wegenetz in unterschiedlichen Höhenlagen umfasst Mehrtagestouren, Tagestouren und Kurztouren, so dass für alle Interessierten etwas dabei ist. Das einsame und unberührte Verwall erinnert mit seinen mystischen Moor-



TIPPS

Verwall: Sagenwanderweg Kirstberg

Ein besonders geheimnisvolles und sagenumwobenes Seitental des Montafon ist das Silbertal. Hier führt ein Themenweg rund um die Montafoner Sagen vom Kristberg hinunter ins Silbertal.

Silvretta: Rund ums hohe Rad

Die mittelschwere Panoramatur rund um das Hohe Rad (2934 m) führt vom beeindruckenden Silvrettasee über grüne Alpwiesen bis hin zu imposanten Gletschern.

Rätikon: Gauertaler AlpkulTour

Im Gauertal, einem der schönsten Talabschlüsse der Alpen, führt der Themenweg Gauertaler AlpkulTour durch die Montafoner Kulturlandschaft im Rätikon. Dieser Ort ist ein außergewöhnlich schönes Beispiel für die Alp- und Maisäckkultur des Tals.

Tal: Montafonerhausweg

In Gortipohl sind in unmittelbarer Nähe zueinander zahlreiche historische Montafonerhäuser erhalten, die sich auf einer landschaftlich äußerst interessanten Runde – dem Montafonerhausweg – sehr gut erkunden lassen.

landschaften an die Tundren Skandinaviens. Bestes Beispiel dafür ist der wunderschöne Langsee, der im hinteren Silbertal auf 1950 Metern im „Natura 2000-Gebiet Verwall“ liegt, oder der älteste Naturstausee im Montafon: der im Europaschutzgebiet gelegene Wiegensee. Die anspruchsvolle und wilde Silvretta mit ihren Gletschern stellt mit markanten majestätischen Dreitausendern eine besondere Herausforderung für Bergbegeisterte dar. Dem höchsten von ihnen auf Montafoner Seite – dem Piz Buin mit 3312 Metern – kommt dabei eine spezielle Rolle zu. Der malerische Rätikon mit den Drei Türmen oder der Zimba – den Wahrzeichen des Montafon – entführt in die Welt der südlichen Alpen. Der Rätikon beeindruckt mit seinen unverwechselbaren Kalkformationen und seinen charakteristisch weißen

Das Montafon ist ein 39 Kilometer langes Tal im Westen Österreichs, das von der Ill durchflossen wird. Im Norden wird es von der Verwallgruppe und im Süden vom Rätikon und der Silvretta begrenzt. Die vier Landschaften des Montafon, der Rätikon (I.), das Verwall (o. r.), die Silvretta (u. M.) und das Tal (u. r.) bieten eine einzigartige Naturvielfalt.

Kalkwänden. Und der Lebensraum Tal mit seinem Herzstück, der Lebensader Ill, vereint sämtliche geologische Charakteristiken der umliegenden Bergwelt, die im Tal zusammenfließen. Somit erfahren Interessierte ganz eigene Geschichten über die historisch und kulturell vielfältigen Ortschaften des Montafon.

Kontakt: Montafon Tourismus GmbH, alpenmosaik-montafon.at



25 Jahre Nationalpark Kalkalpen

Der Wildnis entgegen

Es gibt sie noch, Landschaften, in denen wir Menschen uns ganz klein fühlen. Weil es dort Großes zu entdecken gibt, weil alles ohne unser Zutun wächst, gedeiht und die Jahrhunderte überdauert, ohne an Schönheit zu verlieren. Landschaften, die einfach nur da sind, unberührt und anrührend. Paradiesisch. Der Nationalpark Kalkalpen ist so eine faszinierende Wildnis im Südosten Oberösterreichs.

Wald, nichts als Wald. Auf satten 21.000 Hektar breitet sich der Nationalpark Kalkalpen aus. Unweit der alten Eisenstadt Steyr und zwischen den Flüssen Enns und Steyr überzieht er das Sengengebirge und Reichraminger Hintergebirge mit Grün in allen Schattierungen. Auf drei Viertel der Fläche wird der Wald sich selbst überlassen. Hier gibt es keine Schlägerungen, keine menschlichen Eingriffe. Seit einem Vierteljahrhundert kann sich die Natur hier nach ihrem eigenen Plan entwickeln und auf die Unwägbarkeiten der Zukunft vorbereiten.

Unberührte urwaldnahe Flächen

Was dabei herauskommt, ist im buchstäblichen Sinn Urwald. Denn die Natur räumt auf und bestimmt den Artenmix. Die von Menschen gepflanzte Fichte wird von der resoluten Buche verdrängt. Sie ist der heimliche Star und eine wahre Eingeborene des Nationalparks: 2019 entdeckte man hier das älteste Exemplar des Alpenbogens. Der hochbetagte Baum keimte vor rund 548 Jahren, in einer Zeit also, in der Christoph Kolumbus Amerika noch nicht entdeckt hatte. Und es gibt noch viel mehr dieser gewachsenen Methusalems

im Nationalpark, so viele, dass die ausgedehnten Buchenwälder gemeinsam mit dem Wildnisgebiet Dürrenstein-Lassingtal in Niederösterreich von der UNESCO zum Weltnaturerbe erklärt wurden.

Auch andere Pflanzen, Tiere und Pilze schätzen den Lebensraum im Nationalpark: Mehr als 10.000 Arten gibt es hier. Denn je älter der Wald, desto begehrt ist er als Wohnsitz. Selten gewordene Urwaldbewohner wie der Alpenbock-Käfer und der Weißrückenspecht sind hier zu Hause. Allein 1500 verschiedene Schmetterlingsarten flattern durch den Nationalpark, mehr als irgendwo sonst in Österreich. Der fotogene und zugleich fotoscheueste Bewohner ist aber vermutlich der Luchs, der seit einigen Jahren wieder auf samtenen Pfoten durch die Waldwildnis schleicht.



Von den weitläufigen Schluchten und Gräben des Reichraminger Hintergebirges über die Laubmischwälder und Bergnadelwälder bis hinauf in die alpinen Kalkfelsen des Sengsengebirges erstreckt sich der Nationalpark Kalkalpen. Der größte Teil des Gebietes ist mit Wäldern bedeckt. Selten gewordene Tiere und Pflanzen finden hier ideale Lebensräume und Zuflucht.

Auszeit und Abenteuer

Zwischen so viel Natur finden auch die Menschen einen Platz. Im Nationalpark Kalkalpen setzt man auf sanften Tourismus. Und auf Wissen um die Natur, das mit großer Leidenschaft weitergegeben wird. Rangerinnen und Ranger führen zu den schönsten Plätzen und stillen die Sehnsucht nach Abenteuern. Gemeinsam mit anderen Naturliebenden folgen sie der Fährte des Luchses, beobachten Rotwild oder ziehen mit Schneeschuhen ihre Spuren durch den märchenhaften Winterwald. Auch auf eigene Faust lässt sich der Nationalpark jederzeit erkunden. Im Frühling sprießt helles Grün, im Sommer spenden mächtige Baumkronen Schatten. Im Herbst folgt das furios farbenprächtige Finale, wenn die Buchenwälder in Orange, Gelb, Rot und Gold leuchten. Der Winter schließlich ist die Zeit der Stille, in der die blattlosen Bäume wie von Künstlerhand geschaffene Skulpturen in den Himmel ragen. So unterschiedlich wie die Natur präsentiert sich



auch das dichte Wander- und Radwegenetz im und um den Nationalpark. Genussliches Wandern von Alm zu Alm, fordernde Mehrtagestouren auf dem Luchs Trail oder Mountainbiken auf der Trans Nationalpark – Möglichkeiten gibt es zuhauf in den Gemeinden des Ennstals, Steyrtals und der Pyhrn-Priel-Region. Wer das Abenteuer sucht, kann eine Nacht auf einem der zwei Biwakplätze unter freiem Himmel verbringen. Auch Klettern bereitet im Nationalpark Spaß und ist eine Herausforderung inmitten grandioser Natur: Neben den ausgedehnten Wäldern prägen glasklare Bäche, wilde Schluchten, aussichtreiche Berggipfel und malerische Almen die Landschaft.

Historie im Hintergebirge

Auf historischen Spuren verläuft der Hintergebirgsradweg über die Trasse der ehemaligen Waldbahn. In mehreren Abschnitten zwischen 1916 und 1951 gebaut, diente sie zum Abtransport des geschlagenen Holzes aus den Tiefen des Hintergebirges. Auch Forstarbeiter nutzten die Bahn, um an ihren Arbeitsplatz zu kommen. Nach der endgültigen Schließung Anfang der 1970er Jahre ist das Rattern der Räder allerdings längst verklungen. Heute hört man in der Stille des Waldes nur mehr das leise

INFOS

Der Nationalpark in Zahlen:

- > Fläche: 20.850 Hektar
- > Davon Wildnisbereich: 16.000 Hektar
- > Gegründet: 1997
- > Höchster Gipfel: Hoher Nock (1963 Meter)
- > Weltnaturerbe der UNESCO: seit 2017
- > Älteste Buche: circa 548 Jahre
- > 200 Kilometer unverbaute Bachläufe, 800 Quellen, über 70 (bisher entdeckte) Höhlen

Surren der Bikes und E-Bikes. Neue Technik hat Einzug gehalten. Am Zöbelboden im Hintergebirge betreibt das Umweltbundesamt seit 30 Jahren eine Forschungseinrichtung. Sensoren, Filter, Schläuche, Röhren und Emergenzsammelfallen zur Zählung von Insekten verteilen sich auf 90 Hektar Wald. Von der Baum- bis zur Wurzelspitze bleibt nichts unentdeckt. Forschende gewinnen in Echtzeit Daten und ziehen daraus wichtige Erkenntnisse über das Klima und Umweltveränderungen. Und das ist gut so, verdient dieses ursprüngliche Juwel in der Mitte Österreichs doch jeden nur denkbaren Schutz. Damit es so bleibt, wie es ist: Staunenswert. Einzigartig. Und ja, paradiesisch!

Infos und Angebote: oberoesterreich.at/nationalpark-kalkalpen

Mit Unterstützung von Bund und Europäischer Union

 Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Europäische Union
Europäischer Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des ländlichen Raums;
Hier investiert Europa in die ländlichen
Gebiete.



Maßgeschneidert für Groß und Klein

Bike & Family im Bregenzerwald

Maßgeschneiderte Anzüge und individuell gefittete Golfschläger bekommen hier Konkurrenz: Im Alpenhotel Post im Vorarlberger Au bekommt jeder bike-nde Gast sein maßgeschneidertes Rad. Als erstes Simplon Testhotel bietet das Familien-Bikehotel im Bregenzerwald digitales Bodyscanning und individuelle Vermessung für Groß und Klein. Denn erst die richtige Sattelhöhe und das optimale Lenkerniveau sorgen für Spaß am Bike, ist Hotelchef Christian Reich überzeugt. Der Mountainbiker aus Leidenschaft begleitet seine Gäste auf alpinen Touren, während der radelnde Nachwuchs mit den zertifizierten Bike-Guides Nicole und Celine den Bregenzerwald erkundet. Natur, Abenteuer und Action sind hier garantiert! Der Alpenpost-Shuttle bringt Ausgepowerte dann auch schon mal nach Hause – ein Riesenspaß für die Kleinen! Dann geht's direkt zum Entspannen in den Wellnessbereich. In der Wälderstube lässt man den Tag genussvoll ausklingen. Ein durch und durch maßgeschneiderter Familien-Mountainbike-Urlaub.

Info: alpenhotel-post.com, bike-holidays.com

PRODUKTNEWS

Nachhaltige Zukunft

DER RECYCELBARE HANDSCHUH

Der Reusch FUTU:RE Fäustling besteht zu 100 Prozent aus Fasern derselben Polyesterfamilie und ist somit vollständig recycelbar. Der Handschuh hat einen raffinierten, minimalistischen Look mit einer eher lockeren Passform. Mit dem neuen R-Element und einigen weißen Stickereien für ein bisschen Kontrast spiegelt er das junge und frische Reusch-Design wider. Die Primaloft Gold-Isolierung mit Fleece-Thermokapuzen an den Fingern sorgt für eine besonders hohe Wärmeleistung. Der Fäustling ist winddicht und extrem atmungsaktiv, so dass Feuchtigkeit zuverlässig von den Händen nach außen dringen kann.

für eine besonders hohe Wärmeleistung. Der Fäustling ist winddicht und extrem atmungsaktiv, so dass Feuchtigkeit zuverlässig von den Händen nach außen dringen kann.

PREISEMPFEHLUNG: € 70,-, reusch.com



Terraventure Texapore Mid W

DER WANDERSCHUH MIT KLEINEM FUSSABDRUCK

Beste Performance, hoher Komfort und nachhaltiges, weil zeitloses Design vereinen sich. Das Obermaterial des leichten, knöchelhohen Terraventure Texapore Mid Wanderschuhs besteht aus PFC-freiem, wiederverwertetem Synthetikmaterial. Zero Waste! Die Membran wird aus den Schnittresten der Produktion hergestellt. Dadurch entsteht keinerlei Abfall mehr. Innen umschließt den Fuß ein sehr komfortables, wiederverwertetes Futter und eine anatomisch geformte Zunge.

PREISEMPFEHLUNG: € 179,95, jack-wolfskin.de



Superrobust und vielseitig

YETI CAMINO CARRYALL

Hart im Nehmen und flexibel in der Anwendung: Die Camino Carryall ist eine superrobuste, vielseitige Tasche aus wasserdichtem, strapazierfähigem Nylonmaterial und ein echter Tausendsassa. Als Seilsack mit smart angeordneten Innenfächern, als mobiles Spülbecken und Aufbewahrungswunder nach dem Surfen oder der Skitour. Die Tasche bietet Yeti in den Größen 20, 35 und 50 Liter und in bis zu sechs Farben. Die frische Farbe Alpine Yellow ist neu!

PREISEMPFEHLUNG: ab € 145,-, de.yeti.com





2021 Rivaner trocken „Fürstenfass“

WEINKELLEREI HOHENLOHE EG

Ein wunderbarer Wein mit zart-duftigem Bukett und fruchtigem Aroma. Es erinnert etwas an grüne Äpfel, Zitrone und Muskat. Im Geschmack mundet der Wein leicht, trocken und feingliedrig und passt besonders gut zu Gemüsegerichten, Spargel, Fisch sowie hellem Fleisch. Die Rebsorte Müller-Thurgau hat in Württemberg heute Spezialitätencharakter und wird hauptsächlich als Rivaner ausgebaut. Der Müller-Thurgau/Rivaner zeigt im Glas eine blass- bis hellgelbe Farbe, und er lebt von seiner jugendlichen Frische.

PREISEMPFEHLUNG: € 4,65, weinkellerei-hohenlohe.de

Praktisch und schick

DAS LIEBLINGSKLEID DES SOMMERS!

Das Spotless Traveler Tank Dress der kalifornischen Outdoormarke Royal Robbins will man nicht mehr ausziehen – egal ob beim Picknick oder auf dem Berg. Auch auf Reisen ist das Kleid mit zwei Taschen und aus luftigem Material ein hervorragender Begleiter. Zudem lässt es sich so klein zusammenpacken wie ein Handy und bleibt selbst nach stundenlangem Tragen knitterfrei. Dank der umweltfreundlichen HeiQ Stain Away-Technologie ist der Stoff leicht zu pflegen. Sogar Rotwein lässt sich einfach auswaschen. Das kühlende Stretchmaterial ist atmungsaktiv, trocknet schnell und liegt weich auf der Haut.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 99,95, royalrobbins.eu oder globetrotter.de

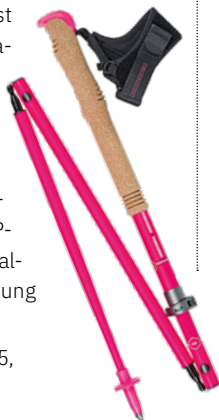


Der Stock fürs Trailrunning

CARBON CLOUD VARIO TEAM PINK

Für ambitioniertes Trailrunning ist der höhenverstellbare Teamstock mit seinem einfachen Faltmechanismus und geringem Gewicht genau die richtige Wahl! Mit dem Trail Pro Cork-Griff, einem weichen und leichten Korkgriff mit verlängerter Griffzone zum Kürzerfassen, und der Click-in Trailrunning-Schlaufe, die besonders sicheren Halt bei leichtem Ein- und Ausstieg bietet. Der Stock ist vierteilig, da aus Carbon ultralight, mit einem Durchmesser von 16 Millimetern. Dazu gehören natürlich auch der Powerlock 3.0, ein starker Verschluss aus geschmiedetem Aluminium, und der FXP-Faltmechanismus, selbstentfaltend und mit solider Verbindung der einzelnen Segmente.

PREISEMPFEHLUNG: € 199,95, komperdell.com



Die Gurttasche, die mit dem Inhalt wächst!

WERTSACHEN IMMER GRIFFBEREIT VERSTAUT

Ob beim Wandern, Klettern, auf Skitouren oder Reisen, die vielseitig einsetzbare Flexi-bag ist der perfekte Begleiter – ideal für Smartphone, Geldbörse, Schlüssel oder Wandersnack! Kaum spürbar um die Hüfte getragen, wächst die minimalistische Stretchtasche mit ihren Aufgaben. Das atmungsaktive Polster auf der Taschenrückseite schützt den Inhalt vor Schweiß und sorgt mit flexiblem Gurtband für hohen Tragekomfort. Kein Verrutschen oder Verdrehen! Das extrem dehnbare Raumwunder ist bei 30 Grad waschbar und in sieben verschiedenen Farben erhältlich.

PREISEMPFEHLUNG: € 18,- (exklusiv für DAV-Mitglieder für nur € 15,- mit Gutscheincode: „Panorama322“, gültig bis 31.8.2022), flexi-bag.de

XL – richtig groß

ULTRALEICHT MIT KLEINEM PACKMASS

Kein anderes Outdoorhandtuch bringt es auf diese Maße und Gewichte. Bei einem Format von 66 x 140 Zentimetern wiegt es nur 104 Gramm. Das Packmaß ist mit 16,5 x 22 x 2 Zentimeter extrem flach. Das schafft kein anderes Handtuch auf dem Markt. Die unschlagbaren Vorteile des Towels: superleicht, sehr schnelle und hohe Wasseraufnahme und in kurzer Zeit wieder trocken, angenehm auf der Haut und von langer Lebensdauer. Unser

Frühlingsangebot für DAV-Mitglieder: Beim Kauf von vier XL-Tüchern, Farbe nach Wahl, gibt es 30 Prozent Rabatt – bitte Gutscheincode DAV15522 eingeben. Auf alle weiteren Produkte aus unserem Programm minus 20 Prozent – beim Kauf bitte Gutscheincode DAV154523 eingeben.

PREISEMPFEHLUNG: € 20,90 (66 x 140 cm) im praktischen Nylon-Mesh-Beutel, evonell.de



Der Gipfel der Einzigartigkeit

MASSGEFERTIGT, INDIVIDUELL NACH EIGENEM FUSSABDRUCK

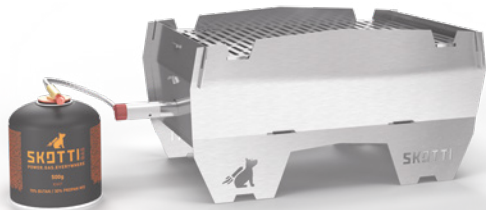
Jede Sandale von myVALE ist ein Unikat und wird von Meisterhand in Deutschland individuell angepasst und orthopädisch optimiert. Das Design kann mittels Online-Konfigurator auf Wunsch selbst zusammengestellt werden. Zahlreiche Riemen, Fußbett-, Zwischensohlen-, Laufsohlen- und Bezugsfarben stehen im Onlineshop zur Auswahl. Fußabdrücke werden in der zugeschickten Footprintbox an die Manufaktur zurückgeschickt. Ob Zehensandalen, Zweischnallensandalen, Trekking-Sandalen, Holzcllogs, Slides, Lauflernschuhe oder andere – die Fertigung ist nachhaltig und langlebig, zumal auch Reparaturen möglich sind.

PREISEMPFEHLUNG: € 189,- (Modell: Moore Leather men), € 179,- (Modell: Pirie women), weitere Modelle ab € 149,-, my-vale.de



Handlich, heiß und sauber

SKOTTI, DER ERSTE STECKBARE GASGRILL DER WELT



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

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

Für den Körper unentbehrlich

MAGNESIUM VON HAUER NATURPRODUKTE

Magnesium gehört zu den essenziellen Elektrolyten und muss dem Körper täglich in ausreichender Menge zugeführt werden. Dies geschieht über die Nahrung und bei erhöhtem Bedarf durch ein geeignetes Präparat. Magnesium trägt zum Energiestoffwechsel, zur Muskelfunktion, zum Gleichgewicht an Elektrolyten sowie zur Proteinsynthese bei. Dies ist für Sportler*innen von großer Bedeutung. Ein hoher Magnesiumanteil von 16 Prozent und ein pH-Wert von 6,8 machen Magnesium von hauer Naturprodukte besonders wertvoll und bekömmlich. Die optimale Resorption findet über den Tag verteilt statt, am besten als Zusatz in der Trinkflasche.

PREISEMPFEHLUNG: € 18,90 (200 g reines Pulver), hauer-naturprodukte.com



Mountain Equipment

TRANSALP HÜTTENSCHLAFSACK

Auf Hüttentouren oder Rucksackreisen bei mildem Klima gehört dieser leichte Daunenschlafsack einfach dazu: Nur 450 Gramm leicht, wärmt der Transalp bei Temperaturen bis zehn Grad Celsius. Die Daunenfüllung ist natürlich Down Codex®-zertifiziert, und alle Bezugsstoffe sind recycelt. Die Kapuze bietet auf der Rückseite ein separates Fach für das eigene Kopfkissen. Da kann der Bergsummer kommen!

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



Gelenknorpel unterstützen!

OXANO®MOBIL KAPSELN NACH MÜLLER-WOHLFAHRT

Gelenknorpel wird ausschließlich über die Gelenkflüssigkeit ernährt. Gerade deswegen benötigt ein gesunder, elastischer Knorpel vor allem viel Bewegung, denn beim Wechsel zwischen Be- und Entlastung werden die Nähr-

stoffe in das Knorpelgewebe gedrückt. Ebenso wichtig ist eine vitaminreiche Ernährung sowie eine regelmäßige und ausreichende Zufuhr knorpel- und gelenkaktiver Nährstoffe. Dazu gehören das neben Vitamin C und Ingwerextrakt in oxano®mobil Kapseln enthaltene Glucosamin, Chondroitin und Kollagenhydrolysat – für belastbare, starke Gelenke bis ins hohe Alter. oxano®mobil ist frei von Farbstoffen!

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



HÄNDLERVERZEICHNIS



**IMMER INDIVIDUELL UND GUT BERATEN
IN IHREM FACHGESCHÄFT!**

terraccamp
An der Hansalinie 17 48163 Münster Tel. 71 93 66
Aegidiemarkt 4+7 48143 Münster Tel. 45 777
- große Zeltausstellung - Bergsportspezialist -
www.terraccamp.de

Mein Ausrüster
Der Bergsportexperte
Ausrüster GmbH | Ludwigstraße 7 | 91306 Würth a. d. Donau Tel. 09482/3738
www.mein-ausruester.de

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama
Einfach und schnell selber buchen unter
kleinanzeigen.guj.de

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe
schuh keller
Perfektion. Tradition. Qualität.
Wredestraße 10
Ludwigshafen am Rhein
Tel. 0800 / 5112233
www.schuh-keller.de

HOTELS | UNTERKÜNFTE

alpenchalets.net
Österreich, Frankreich, CH, I
Skinütten 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

ÖTZTALER BERGFÜHLING
ab € 63,00 p.P.
inkl. HP
HOTEL TAUFERBERG
A-6441 Niederthal 12a +435255/5509
WWW.TAUFRBERG.COM

Pension Hahnenkamm
Urlaub in Schenna im Herzen von Südtirol.
Der perfekte Ausgangspunkt für unzählige
Wanderungen. **Halbpension**, Hallenbad
und Sauna. Direkt neben der Taser Talstation.
Pichlerstraße 33 · I-39017 Schenna
Telefon & Fax +39 0473 94 58 72
www.pension-hahnenkamm.com

Wandern ohne Auto!
NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol
Bergerlebnis auf 1300 m, prämierte Naturküche,
19 Naturholzzimmer & Studios, Wellnessoase mit
Panorama-Bergblick und Outdoor-Whirlpool.
Genießer- und Wanderhotel Jägerhof,
Tel. +39 0473 656250, www.jagerhof.net

Anzeigenschluss für die
am 19.7.2022 erscheinende
Panorama 4/2022 ist der
10. Juni 2022.

Winterfreuden & Genuss inmitten der Dolomiten
Die Südtiroler Bergwelt, unsere Liebe zur Natur prägt unsere
Arbeit und unser Haus. Großzügige Räumlichkeiten, alle
Zimmer mit Balkon, Schwimmbad/Sauna, Garage ab 67,00.- €
p.P./Tag. **Frühlingszeit** für 4 Tage HP **252 € p.P.** bis 18.05.
Wanderzeit ab 462 p.P./Woche . CHALET FILAZI 100%
Holz zu 260,00.- € für 2 P./p.T. www.hotel-latemar.it / Südtirol

Moar + Latemar
WILLKOMMEN ZU HAUSE
Fragen Sie nach und überzeugen Sie sich
Pichler Arnold & Co. KG
info@hotel-latemar.it
+39 0471 615740

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama
Einfach selber buchen unter
kleinanzeigen.guj.de

REISEVERANSTALTER

Albanico
Spanien Portugal Schweiz
Individuelle Wander- & Trekkingreisen
Tel.: 0711-833340 · www.albanico-reisen.de

KORSIKA - GR20
0351 42 450 892 | www.rawakas.de

Wein.Wandern.Wohlfühlen
Alpenüberquerung, Weingebiete, etc.
VinoVia WeinWanderReisen
Tel. 08122-91495
www.vinovia.de

Roman Mueller Treks
▶ NEPAL: DOLPO-TREK
▶ ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN
▶ OBERENGADIN+BERGELL
▶ FASZINATION SEELPEN
www.bergwandern-meditation.de

Aktivurlaub Schweden
Natur Erholung Abenteuer
Kanu Outdoor Trekking
Hütten Ferienhäuser
RUCKSACK REISEN
www.rucksack-reisen.de

BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL
ERLEBE DEIN
ABENTEUER
MIT UNS!
WWW.BERGSCHULE.AT

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

Alpinschule OBERSTDORF
150 Touren in Deutschland und den Alpen
Tel: 08322-940750
www.alpinschule-oberstdorf.de

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama
Einfach selber buchen unter kleinanzeigen.guj.de
Anzeigenschluss für die Panorama 4/2022
ist der **19. Juni 2022.**

FAMILIENURLAUB
Sommer wie Winter
elan-sportreisen.de

VERSCHIEDENES

Schmelzfeuer®
Abenteuerstimmung unterwegs

DENK +49 (0)9563 513320
www.denk-keramik.de

Antihydral®
Gegen starke
Schweißabsonderung
zur Anwendung auf der Haut

Sie möchten in der
Outdoorworld inserieren?
Anzeigenschluss für die
Panorama 4/2022
ist der **10. Juni 2022.**

KORODIN
Herz-Kreislauf-Tropfen

Jubin Zuckerlösung
Die schnelle Energie
aus der Tube

Jubin
Zuckerlösung für schnelle Energie
40g

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

**Ihre Kleinanzeige in der DAV Panorama
einfach und schnell selber buchen.**

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 gern eine E-Mail an
Meine.Kleinanzeige@ad-alliance.de
oder rufen Sie Ihre Kleinanzeigen-Hotline unter
Tel. (040) 286686-4222 an.

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

CH-Randa/Zermatt: Komf. FeWo., 60 qm,
TV, Terrasse, ganzjährig geheizt, für 2-4
Pers. zu vermieten. Tel. 07331/9 41 417
ab 19:00 Uhr

Apartments im Bergsteigerdorf
Mallnitz im Nationalpark Hohe Tauern
www.HOENBERGER.at

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

Bergurlaub in der Stille www.gruiba.com

TOSKANA-MEERBLICK Naturstein-
Ferienhaus mit/ohne Pool mit Blick aufs
Meer und die Inseln Elba/ Korsika. Alte
Olivendäume, Zypressen, freie Strände.
www.toskana-urlaub.com 08662/9913

Kleinwalsertal: Herrlich gelegenes
Berghaus, ideal für Ski- und
Wanderurlaub, wochenweise
zu vermieten. 16 Schlafplätze,
voll ausgestattet. **Info:**
www.dav-memmingen.de

IMMOBILIEN

Ladenburg. Für unser Wohnprojekt
suchen wir, die Planungsgemeinschaft
Vielfalt in Ladenburg GbR, weitere
Menschen, die gemeinschaftlich planen,
bauen, wohnen und leben wollen.
Das Projekt umfasst 70 Wohnungen
(30-110 qm, barrierefrei zugänglich),
mehrere Gemeinschaftsräume, ein
Café, eine Kindertagesstätte und ein
Gesundheitshaus. Grundstückskauf Ende
2022, Baufertigstellung Anfang 2025.
Mehr Infos auf vielfalt-ladenburg.de.

VERSCHIEDENES

NEPAL - NATUR & KULTUR
www.nepalmountaintrekkers.com

Mit dem Tourenfahrrad über die Alpen
<https://hobmaier.com/Lazise>

Gipfel-Shirts & Tatoos (Auto, Wand) von
BergMännle.de * Dein Geschenk zur Tour!

BEKANNTSCHAFTEN

Rm 83: sportliche und humorvolle Frau
(65J., 173, 68) sucht fitten und liberalen
Mann (NR) für gemeinsame Wanderungen:
unterwegsindenbergen@gmail.com

Rm69: Hund und Ich über 55 w., beide fit,
quirlig, suchen Wanderfreund/in 50-65 J.,
Odenwald, Pfalz, Alpen. aryonika@web.de

Rm7: Du musst dir nichts mehr beweisen,
bist auf der genussreichen Seite des
Lebens angekommen und bereit für ein
neues Abenteuer zu zweit? Dann freu
ich (w., 64, schl., Akad.) mich auf deine
Antwort: berge.2015@gmx.de

Rm72/88, w/65+, Akad., sucht Partner
für (Berg-) Wandern, Raddtouren ohne
E., Kultur, Musik, Reisen, Genießen.
wohlgeh@web.de

REISEPARTNER/IN

Sellrainer Hütten. 29.8.-6.9.22: Begl.
gesucht. Freu mich auf Deine Mail:
sellrain-mit-helena@posteo.de

4.-19.6.22 Korsika: Pflzerin sucht
Begleitung (ü25 u35 NR) mit MTB für
Bullitour. BmB bulliontour@gmx.de

KLEINANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

Rm87, Grias di! Lebensfrohe, bodenständige Sie (29; 1,77) liebt Natur, Berge, Wandern ohne Leistungsdruck, sowie Zeit daheim, Tanzen, Kochen... Ernsthaftes Interesse an Gipfelmomente zu zweit und einem lebeninfuelle1@gmx.d

Die Richtige zum Gipfelkuss! Sie wünschen sich eine **glückliche Partnerschaft** mit einer **verlässlichen, sportlichen Partnerin**? Attraktive und kluge Frauen freuen sich auf ein **seriöses Kennlernen**. Ein unverbindliches, kostenloses Gespräch mit PV Christine Stegmann kann ihr Leben positiv verändern. MUC 08801/9132 272 o. 0176/20371708 info@cs-partnervermittlung.com

Rm 7: Taff Cookie (59/170/schlk/attrakt) wünscht sich geistig + sportlich regen Gefährten für gemeinsame Zukunft. Bin neugierig, BmB: daslebenistjetzt@web.de

Rm 71/74: Das Leben macht Spaß - zu zweit noch mehr. Sportliche, ruhige Sie (48/168/NR) sucht Ihn(NR) für unterwegs und daheim. BmB 123ttt789@web.de

Berge, Klettern, mit dem VW-Bus unterwegs sein – bist du dabei?

Wenn wir viel lachen, wird hoffentlich mehr draus! Mich (50, 171, 59kg, NR) sportlich und parkettsicher - beruflich in B gebunden - sonst aber ganz ungebunden erreichst du am besten mit Bild über alpberlin@gmx.de

LASS UNS LEBEN!

MTB-Skifahren-Theater/Konzert-Wandern am Strand oder in den Bergen; Nähe und Freiheit in Balance... optimistische, lebensfrohe Sie 54, 173cm mit weibl. Attributen, Hirn und Power würde sich gerne von einem schlanken, sportlichen, junggebliebenen Mann (50-60) mit Hirn, Humor und Power, finden lassen. BmB berg68leben@gmail.com

Rm 79: Ihr Männer, Ihr schönen, wilden! Attraktive Frau 60/174/Akad, mit Herz, sucht zuverlässigen, humorvollen Gefährten und Genießer für Berg, Tal, Wasser, Schnee, Kulinarik, Musik, Reisen, Ankommen. BmB: email40@web.de

Rm 87-Berlin-NYC: Steigeisen &Smoking, Bulin & Biennale, Skitour &Michelin** Humor, Herz & Geist? 75%passt! W50/170/NR gibsignal@web.de bmB

Rm 4-7: Berge, Meer, Städte per Rad oder Fuß - mit Raum für Kultur, Gespräche, Sinnlichkeit! Junggebliebene, sportliche, naturverbundene, intelligente Sie (60, 156) möchte all das Schöne im Leben mit einem Gleichgesinnten teilen. Freue mich auf dich. BmB: natur.u.mehr@gmx.de“

Rm01: Gibst du (NR, unkompliziert, <47J.) mir (37, NR, Akad.) eine 2. Chance für gemeinsames Wandern, Gespräche über Mensch, Gott und Welt, (Skat)-Spiel, Musik machen und mehr? DenMenschenZugewandt@gmail.com

R8,BGL (33/172): Im Leben und auf Gipfeln ankommen - welcher humorvoller, empathischer ER ist mit dabei? bunleben2022@posteo.de

Sie (24) sucht Ihn, der Jesus und die Berge liebt. ps121-1@freenet.de

Rm 83-81: Bergschuhe, Rucksack, MTB, Ski und ich warten auf Dich, sportlichen Mann 60+: natur-sport@outlook.de

Piz 95: Take me to the top :-)(53, 168, 56, NR). Find out more at: takemeto-thetop@gmx.de

Rm M: Es ist nie zu spät für das Schöne und das Neue im Leben. Suche sportlichen/ reiseleidigen/ unabhängigen Partner +/- 65. wander.ziele@gmx.de

R.M. Treibauf (63,pens.NR,fit) träumt von Berg/Sport **und** Liebe. 2treibauf@web.de

Lebensfrohe Frau 52/168/60 sucht Partner für Skitouren, Klettern, MTB u.a. schöne Stunden. BmB. lebensfloh52@gmx.de

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama

Einfach und schnell selber buchen unter kleinanzeigen.guj.de

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen. Registrieren Sie sich jetzt unter kleinanzeigen.guj.de.

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter Meine.Kleinanzeige@ad-alliance.de oder rufen Sie Ihre Kleinanzeigen-Hotline unter der Telefonnummer: (040) 286686-4222 an.



KLEINANZEIGEN

PLZ 79, 35. Rheinländerin mit viel Humor, Intellekt und Geschwindigkeit sucht Pendant bis Ende 40. Tiefgang & Leichtigkeit. Schlagabtausch & Ernsthaftigkeit. Ironie & Selbstironie. Empathie & Achtsamkeit. 4Grad@gmx.de

RM82/83, Ein neuer Bergsommer winkt... alleine unterwegs -schee fad. Deshalb suche ich, bayer.Sie 59 J. 170cm, schlank, sportlich und heimatverbunden, einen gleichaltrigen Naturbursch aus dem Oberland, der mit mir zum Bergwandern od.Radfahren (MTB, Rennrad) geht, und wemns paßt auch durchs Leben. Zu zweit is einfach scheener. Schreib mir: Berg-und-Radl@t-online.de

Rm 87/88: Lebensweg- Lebensglück- Lebensfreude- Winterberge- Sommerberge- Landleben- Seeschwimmen- Kinossessel- Selbstständigkeit- Ich (38, 179) will es gerne teilen! ekrib@gmx.de

Rm 79: 59jährige Frau sucht einen fröhlichen, liebevollen Partner, mit dem ich zusammen in den Bergen wandern kann. Im Winter Skitouren oder Langlaufen. Ich liebe die Ruhe in der Natur, meditieren auch sehr gerne. Christa34@mein.gmx

Rm 96: Wie wärs mit Bergtour, Rad, Camping, Ski, Kino & Cafe? Bergfreundin (51, 170), schlank und jugendlich: soerfwelle@web.de

Rm M: attraktive Bergsteigerin, NR, 54 Jahre/1,75m/64 kg, sucht verlässlichen Gefährten, m, ca. 50-58 Jahre, NR, für gemeinsame Wanderungen, Bergtouren, ST, KS und wenn's passt evtl. mehr; BmB; valcalanca@yahoo.com

Sie, lebensfroh, aufgeschlossen, empathisch, sportlich, vielseitig aktiv, schlank, freut sich auf dich (NR +58J). **zZ Rm 87...** martinruth@gmx.de

RM 38: lebensfrohe Junggebliebene (53/175/schlank, NR) mit Herz, Humor & Verstand; sportlich & naturverbunden, optimistisch & realistisch, kreativ & pragmatisch, ...ungebunden! Suche wetterfesten, attraktiven, verlässlichen Partner zum Wandern, Biken, LL-Ski. Für Begegnungen & Entdeckungen, Berge & Meer, Wind & Wetter, Kultur & Kulinarik, Gleichklang & Individualität, gemeinsame Pläne und übereinstimmenden Zukunftsideen. BoEmma@t-online.de

RmF, lebensfr. SIE 62/167/62 su.naturverb.IHN f.Berg+Tal, Nah+Fern, Sinnlichk+Gemütlichk gerne klettern+campen: anabel835@web.de

Welcher humorvolle, lebensfrohe, kluge, herzliche, sportliche, offener und geerdeter Mann hat Lust und Mut auf eine gemeinsame Tour durchs Leben mit einer sympathischen, attraktiven und herzlichen Frau an seiner Seite die zwischen Landshut und Rosenheim pendelt (39/161/zierlich/NR/ohne Anhang/mit Familiensinn) BmB berg-sternschnuppe@gmx.de

Allgäu: 48/180 schlank, natürlich, lebensfroh sucht netten, unkomplizierten und dennoch Verbindlichkeit schätzenden Mann für Wanderungen, Spaziergänge, Austausch und ggfs. mehr. bergluftbrise@gmail.com

ER SUCHT SIE

Herz, Humor, Hirn und mehr zu verschenken... Rm 86 LL und... Unsportlich,abhängig,ängstlich, faul,fett,dumm bin ich 189/82/60 auch nicht. Sportlich sehr vielseitig, aber auch Strand, Kultur, Campen, Relaxen usw. INTERESSE? BmB an: ecommiqui@gmx.de

Köln/M/23/1,85 Ich würde mich über Post von dir freuen :) kletternimdav@gmail.com

Rm 87: Ich 31/175 ehrlich, sportlich (wandern, radeln...), sucht sportliche Sie für gemeinsame Zeit. berg91@freenet.de

Rm 83: humorvoller naturverbundener Mann, Ende 50, blond, 176/73 NR, empathisch + sensibel, mag reisen nah+fern, Kroatien, Meer, Sonne, mtb, Gipfelwandern, Kultur, Kino + Kochen und viell. Dich? Schlank, sportlich, humorvoll und lebensentspannt, <55 j. : vollmondbaden2022@web.de

Wer hat Mut? Stud., 20,gehörl., Berl., DGS von Vorteil,a.kein Muss, akk-b@gmx.de

Gebrauchter (Noch-)Ehemann (41, PLZ 8x) sucht neues Zuhause. Oder Wanderfreundin zum Reden. Oder Beides. homeagain@posteo.de

M/FFB/DAH: Bodenständiger, humorvoller Er (54/184/NR) sucht natürliche, tiefgründige Sie mit dem Herz am rechten Fleck. BmB: klettersteig@live.de

Rm 80/83/84: Meine Leidenschaft liegt in den Bergen, mit Ski oder Schuh. Im Tal ist es die Kultur, von Konzert bis Ausstellung, Rad, Kochen, Reden, Stille. Jugendl. 65J/178 m. Humor und großer Neugierde auch auf Unbekanntes. Bist du dabei, dann melde dich B.m.B. an kr22@web.de

BC Umkreis ca. 100km, 55/172/66, fühl dich angesprochen wenn du gerne mich als Mann u. Partner für Abwechslung, Unterhaltung und Leben suchst. Alles weitere unter: **w-sinfo@gmx.de**

Rm 88, ALLGÄU, NR, 46/176, jung & sportlich, sucht liebevolle Gefährtin für Wasser, Berg und Tal. foyo@wolke7.net

Allgäu: Ich bin 38, 180, heimatverbunden, humorvoll, ruhig, NR. Für Berge, Kochen, Lachen und das Leben suche ich eine natürliche Partnerin mit Herz und Verstand.gipfel-mit-dir@posteo.de

RM 78: Naturverbundener Akad., NR, (53/183/81) sportlich und schlank, sucht Dich für einen Neuanfang. Du liebst wie ich Wandern, Ski, Reisen, Motorrad und MTB oder einfach Entspannen bei Wellness, Kultur oder zuhause im Garten. Du bist sportlich, humorvoll und unternehmungslustig und möchtest das Leben gemeinsam genießen. Dann schreib, BMB, an: lebe_den_moment@gmx.de

Rm 7/8: Vorarlberg. Klettern & Campen, Berge & Meer, bis 55J. BmB: mats-66@web.de

Rm 78: Ich (41/189/NR) mag Kochen, Camping, in der Natur sein und mit Dir durchs Leben gehen. sefan@schreib-doch-mal-wieder.de

Rm 6: Netter, studierter Er (61/ 183) mit Herz, Humor und Verstand, sportlich, schlank sucht Mitwanderin. Ich mag Literatur, Natur, Aquarell. Bild wäre toll: matthias2022@gmx.de

Schwarzwald / Allgäu / Bodensee Ich bin ein (Attr-) aktiver, lustiger Kerl 39/171/70, ein Mix aus Dorfkind + Stadtmensch, weltoffen, jung und sportlich unterwegs: MTB, Wandern, Ski, KS... mit großem Herz & Liebe zu Bergen & Natur. Auf der Suche nach einem humorvollen, sportlichen Mädle (29-36), um das Leben und die Zukunft gemeinsam zu teilen. BmB: alpen-kind@gmx.de

Rm88 (53/175) Suche dich an meiner Seite zum sportlichen Unterwegssein, auf Skitouren, Wandern, Radeln, in den Bergen, am Meer, in der Stadt und für eine gemeinsame Zukunft. Freu mich auf dich! habsonneimherz@posteo.de

Jobs fill your pocket - adventures fill your soul: Klettern und Reisen, ohne grossen Schnickschnack, ist genau Dein Ding? Dann lass uns doch einfach losfahren! (Meine Daten: Bj ,77, junggebl., BMI 22,5, oh. Bart, BaWü Rm 72, WoMo vorh.) Mail an privat@chalkviech.de

Rm 83: M, 58, 175, NR, vielseitig interessiert und aktiv sucht nette und selbstbewusste Sie für gemeinsame Wege. BmB: nwg.2019@web.de

#Alles Andere Bloß kein langweiliges Leben #Junggeblieben#Sportlich #ER#42#183cm#Work Live Balance #Unkompliziert#Flexibel#Natur#Fahrrad #Klettersteig#Beachen#Ski #Weltbummler #Kultur #Gemeinsame Base Und Durchs Leben Gehen #Raum Koblenz+200km #email: travel1980@gmx.de

Rm96 Naturbursche (39/182/82) mit Gepäck sucht etwa gleichaltrige, sportliche Gefährtin zum wandern, klettern. BmB: waldfrieden@t-online.de

Hey Du! Ja, genau Du! (**PLZ 745**) Du bist Mitte/Ende 50, intelligent, humorvoll, sportlich, aktiv, vielseitig interessiert und suchst Deinen Weggefährten für den Berg und das Leben? Gemeinsam träumen, fühlen, lachen, reden, lieben, erleben - genießen! Warum meldest Du Dich dann nicht einfach bei mir? BMB: eins.sein@gmx.de

Süd-D: Mann mit viel Energie, treu, noch kinderlos, sucht Komplizin (<42) für Sport, Berge, Tanzen! Meld-dich@fn.de

ER SUCHT IHN

Bergwandern mit Gleichgesinnten. Schau mal bei uns vorbei: www.gay-aktivreisen.de

FLOHMARKT

Klepper: Einer Kajak, Classic 1490, rot, Kauf 2020, viel Zubehör, ua Titan Paddel, Fußsteuer, Spritzdecke, Packtaschen. Wg Krankheit abzugeben. Alles neuwertig. NP €4.080,-. VB € 2.400,- 0170 4864506

Edelrid-Grödel gg. Gebot: 089/801795

Urlaub in Uganda Ob Safari oder Hiking – organisiere individuelle Reisen durch Uganda jeglicher Art vom indiv. Selfmade-Trip bis zum Komplettpaket je nach Wunsch. Kontakt: wiross@web.de.

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 www.kleinanzeigen.guj.de.

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter Meine.Kleinanzeige@ad-alliance.de oder rufen Sie an. Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie unter der Telefonnummer:

(040) 286686-4222

BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2022: bitte ankreuzen

Rubrik A	<input type="checkbox"/> Sie sucht Ihn	<input type="checkbox"/> Er sucht Sie	<input type="checkbox"/> Bekanntschaften	<input type="checkbox"/> Reisepartner/-in
Rubrik B	<input type="checkbox"/> Vermietungen	<input type="checkbox"/> Immobilien	<input type="checkbox"/> Verschiedenes	
Rubrik C	<input type="checkbox"/> Flohmarkt			

Bitte deutlich in Druckschrift ausfüllen. Gedruckte Textfehler bei schlecht lesbaren Manuskripten sind kein Reklamationsgrund. Pro Zeile maximal 35 Zeichen (d. h.: für jeden Buchstaben, Wortzwischenraum und jedes Satzzeichen ein extra Kästchen verwenden). Ihr Anzeigentext ist beliebig erweiterbar. **Keine Rechnungsstellung!** Bei Kleinanzeigen gibt es keinen Rabatt. *Alle Preise in Euro inkl. 19% MwSt.*

	Rubrik A	Rubrik B	Rubrik C
	16,78	34,63	8,93
	33,56	69,26	17,85
	50,34	103,89	26,78
	67,12	138,52	35,70
	83,90	173,15	44,63


SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich/Wir ermächtige/ermächtigen die Gruner+Jahr Deutschland GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE-31SAP00000031421, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr Deutschland 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: _____

Bitte senden Sie den Coupon an: G+J Media Sales/G+J EMS, Direct Sales/Kleinanzeigen, Brieffach 11, 20444 Hamburg. Telefon: (040) 286686-4222, E-Mail: Meine.Kleinanzeige@ad-alliance.de, Internet: kleinanzeigen.guj.de

Anzeigenannahme-
schluss ist am
10.6.2022
PANORAMA 4/22
erscheint am
19.7.2022



MTB-Engagement
in DAV-Sektionen

Der lange Weg zum Trail

Während im offiziellen DAV-Projekt „Bergsport Mountainbike – nachhaltig in die Zukunft“ an runden Tischen über MTB-Konzepte in den bayerischen Modellregionen Oberallgäu und Bad Tölz-Wolfratshausen noch diskutiert wird, sind andernorts alpenferne Sektionen schon einen Schritt weiter. Selbstläufer sind die örtlichen Initiativen damit noch lange nicht.

Text: Christine Frühholz

DAV HEILBRONN

„In gewisser Weise waren wir ein Pilotprojekt“, sagt Joachim Thonig, der Leiter der **MTB-Gruppe im DAV Heilbronn**. „Nachdem der SWR über uns berichtet hatte, bekamen wir Anrufe aus ganz Deutschland, von ganz vielen DAV-Sektionen, MTB-Vereinen, sogar von einem Oberbürgermeister aus dem Saarland. Da war zwei Tage lang Ausnahmezustand bei uns.“ Was war geschehen? 2016 übernahm die MTB-Abteilung der Sektion die Patenschaft für eine MTB-Strecke im Heilbronner Stadtwald – knapp 30 Kilometer lang, hoher Singletrail-Anteil. Fällt was auf? Wald, Singletrail, Baden-Württemberg? Ja, das funktioniert in dem Bundesland mit der Zwei-Meter-Regel zum Befahren von Wegen, sofern Wege genehmigt und speziell fürs Biken ausgewiesen werden. Klingt einfach, ist es aber nicht – wobei das wiederum nicht nur für Baden-Württemberg gilt. Doch dazu später.

2012 gab es auch in Heilbronn einen runden Tisch. Die Mission: Frieden auf den Stadtwaldwegen zwischen denen, die im Fahrradsattel sitzen, und jenen, die dort gern wandern oder spazieren gehen. Und einen konstruktiven Dialog schaffen mit allen anderen Anspruchsgruppen im Wald: den Eigentümern, der Forstverwaltung, dem Naturschutz. Auch die Stadt Heilbronn hatte ein großes Interesse an offiziellen und durch feste Gruppen gepflegten Strecken. Denn immer mehr „wilde“ Trails im Stadtwald führten zu immer größerem Unmut. Für die damalige Revierförsterin Prof. Gunda Rosenauer, neben Joachim Thonig Mitinitiatorin der „Initiative verantwortungsvolles Biken“ (IVB), war es klar, dass es besser ist, miteinander zu reden, als gegeneinander zu arbeiten. „Das war dann von Anfang an so konstruktiv und wertschätzend, dass daraus viele Treffen wurden und eine



Foto: Manuel Börner/DAV Aschaffenburg

wundervoll lösungsorientierte Zusammenarbeit entstanden ist“, sagt sie heute rückblickend.

Der Deal: Bestimmte Trailrules für einen respektvollen Umgang mit Natur und Mitmenschen festlegen, breit kommunizieren und darauf aufbauend ein spezielles MTB-Wegenetz schaffen. Die Biker*innen versprachen im Gegenzug, nicht-offizielle Trails aufzulösen. Wo steht die Initiative heute? Im Landkreis gibt es mittlerweile sechs offizielle MTB-Routen – Strecken, die vor der Ausweisung ohnehin kräftig befahren wurden. „Illegale“ Trails in sensiblen Gebieten gibt es deutlich weniger, die Bemühungen um ein geeignetes MTB-Terrain werden mit Rücksicht und Einsicht belohnt. Und der DAV Heilbronn? Die Aktiven der MTB-Abteilung fahren die 2017 eingeweihte „Tour Nr. 1“ regelmäßig ab und halten sie instand. Genau wie die zwei Jahre zuvor eröffnete DAV Freeride- und Downhillstrecke, die die

Die meisten Aktiven sind gern auf Trails unterwegs, die etwas anspruchsvoller sind. Wo eine Lenkung notwendig ist, ermöglichen mit dem Naturschutz abgestimmte, ausgewiesene Strecken Fahrfreude und Schonung sensibler Gebiete gleichermaßen.

Sektion über einen Pachtvertrag offiziell betreibt. Dass Bewegung in die Sache gekommen ist, schlägt auch bei der Mitgliederentwicklung und dem ehrenamtlichen Engagement durch: Die Sektion hat mittlerweile zehn ausgebildete MTB-Trainer*innen und kann sich über jede Menge Nachwuchs freuen – die Warteliste der zwei MTB-Jugendgruppen ist sehr lang.

Lang war auch der Weg zu den Trails, um am Ende doch noch ein Haar in der Heilbronner Erfolgssuppe zu finden. Und durchaus steinig. „Dass man jahrelang durchaus gegen Windmühlen zu kämpfen hat, da muss man einfach durch“, sagt Joachim Thonig. Das große Glück: Der Sektionsvorstand stand von Anfang an hinter seinem Einsatz. Auch finanziell, etwa beim nötigen Umweltgutachten, das zum Ergebnis kam, dass die Strecke keinen Einfluss auf das FFH-Schutzgebiet hat.



DAV OBERER NECKAR

Ortswechsel nach Spaichingen (Baden-Württemberg), die dortige Bergsteigergruppe ist Teil der DAV-Sektion Oberer Neckar. Der ehemalige Sektionsvorsitzende Tobias Kessler hat es sich zur Aufgabe gemacht, sämtliche Schritte auf dem Weg zu einem ausgewiesenen, offiziellen MTB-Streckennetz zu dokumentieren. Er selbst hatte sich damals an den DAV Heilbronn gewendet und möchte nun auch anderen Sektionen weiterhelfen, die das Thema umtreibt. „Wir müssen ja nicht ständig das Rad neu erfinden, unterm Strich geht es immer um die gleichen Themen.“ Konkret sind das die Abstimmung innerhalb der Sektion, Haftungs- und Betreiberfragen, Genehmigungsverfahren, Streckenbau und -unterhalt. Gemeinsam mit dem Abteilungsleiter MTB, Sascha Merkel, hat sich Tobias Kessler für das Mountainbiken stark gemacht und gleich erkannt: Der Sport muss attraktiv sein für die Jungen. „Da müssen auch mal künstliche Hindernisse her, sonst bauen die Jugendlichen das alles selbst – und dann inoffiziell.“ Woher er das so genau weiß? Weil er einen Sohn hat, für den Tourenfahren auf breiten Wegen eine recht lahme Angelegenheit ist. Und weil er gesehen hat, was im kommunalen Wald oberhalb von

Die Aktiven vermissen den Willen, Mountainbiken auf offiziellen Wegen als natur- und sozialverträgliche Lenkungsmaßnahme zu erkennen.

Spaichingen passiert ist: Ab 2015 entstanden dort mehrere „illegal“ gebaute Trails. 2019 wurden sie entfernt, doch das Problem war damit nicht vom Tisch. Die Aktiven vermissen geeignete Bike-Strecken und den Willen, das Potenzial für wohnortnahes Mountainbiken auf offiziellen Wegen als natur- und sozialverträgliche Lenkungsmaßnahme zu erkennen.

Mit neuem Bürgermeister und einem Generationswechsel in der DAV-Bergsteigergruppe nahm die Bereitschaft Fahrt auf, an einer gangbaren Lösung für alle zu arbeiten. Nach mehreren Monaten Planungsphase und vielen Behördengängen gab es grünes Licht für zunächst drei Trails am Zundelberg in Spaichingen. Und fünf Monate und unzählige Arbeitsstunden von rund 50 Freiwilligen später konnten zwei Strecken 2021 eröffnet werden – der dritte Trail ist inzwischen ebenfalls fertig. Tobias Kessler zieht für den Sport und für seine Bergsteigergruppe eine positive Bilanz. „Anfängliche Bedenken, ob wir als Alpenverein so ein MTB-Gelände bauen und betreuen sollen, waren spätestens dann verflogen, als klar war, dass die MTB-Fahrer sich im Verein engagieren und vor allem die Haftungsfragen

MTB IN DEN SEKTIONEN

Die eine oder andere flowige Steilkurve gehört für viele dazu. Offizielle MTB-Trails, wie im Bild rechts 2021 in Spaichingen eingeweiht, werden regelmäßig und korrekt gewartet. Durch die explizite Ausweisung werden andere Gruppen nicht gefährdet.

geklärt waren. Und Letztere sind gut in den Griff zu bekommen.“

Die Frage, wer wofür haftet, zieht sich wie ein roter Faden durch sämtliche MTB-Projekte und schafft auf allen Seiten viel Verunsicherung. Entscheidend beim Bau und Unterhalt der Trails ist, wer die Strecken offiziell betreibt: die Sektion oder die Kommune. Wie bei der Trailpatenschaft in Heilbronn ist in Spaichingen die Kommune Trägerin und damit in der Verkehrssicherungspflicht. Über einen Betreuungsvertrag übergibt sie den Bau und die Pflege an die Bergsteigergruppe, die Trails wie Hindernisse einmal im Monat kontrollieren und warten muss. Das funktioniert in Spaichingen sehr gut – auf rein ehrenamtlicher Basis. Die Materialkosten werden zu einem guten Teil über Sponsoren finanziert. ■

MTB-INITIATIVEN IN NORDRHEIN-WESTFALEN

Seit 2021 gibt es einen Arbeitskreis MTB im DAV-Landesverband Nordrhein-Westfalen, in dem sich bislang 19 von 33 Sektionen engagieren. Der Arbeitskreis unterstützt alle Sektionen in Nordrhein-Westfalen beim Aufbau von MTB-Angeboten und arbeitet an folgenden MTB-Pilotprojekten mit:

Düsseldorf: Projekt „Natur- und sozialverträgliches Freizeitradfahren im Düsseldorfer Stadtwald“. Aktuell sind Machbarkeitsstudien für Standorte eines Trail- und Dirtparks geplant.

Bergisches Land: MTB-Initiative Wuppertal Burgholz, eine Kooperation der DAV-Sektionen Wuppertal-Barmen, Solingen und Rheinland-Köln. Runder Tisch mit allen Anspruchsgruppen, um eine funktionierende Lösung für MTB im Naturschutzgebiet im Burgwald zu finden.

Informationen zum Mountainbiken und zur DAV-Kampagne „Natürlich biken“: alpenverein.de/natuerlich-biken

Mit Akku-Schutz und Mobilitätsgarantie.

Wir beraten Sie gerne:

**Generalagentur
Metz & Schiró**
Philipp Arnheiter
Schillerplatz 2
71638 Ludwigsburg
Tel. 07141 688570



sv.de/metz.schiro



E-BikeSchutz

Die Vollkasko- versicherung für Ihr E-Bike.

SV Sparkassen
Versicherung

DAV ASCHAFFENBURG

Weiter geht die Reise nach Bayern: Hier hatte die Sektion Aschaffenburg gemeinsam mit der Stadt Alzenau ein ähnliches Ziel: ein offizielles Trailnetz. Die Kammtrails verbinden die umliegenden Ortschaften über Strecken in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit dem Hahnenkamm. Die Trails sind beschildert und jeder von ihnen hat ein von der lokalen Bergwacht erstelltes Rettungskonzept. Die Einstiege der einzelnen Trails können über die offiziellen Forstwege angefahren und zu einer Runde verbunden werden. In Bayern gibt es keine Zwei-Meter-Regelung, dafür den Begriff der „geeigneten“ Wege für das Radfahren. Dessen Auslegung ist Sache der unteren Naturschutzbehörden und führt in der Praxis zu vielen Diskussionen. Und am Ende des Tages ist die Problematik immer die gleiche, schildert Sebastian Herbert, der Initiator und Leiter der MTB-AG Hahnenkamm. „Wo es keine ausgeschilderten Trails gibt, bahnen sich die Aktiven häufig ihren eigenen Weg.“ Das war auch am Hahnenkamm der Fall – der markante Höhenzug im Landkreis Aschaffenburg ist ein attraktives Ziel auch für abfahrtsorientiertes Mountainbiken. An die 15 Jahre ging es hin und her, immer wieder wurden illegale Strecken errichtet. Unter der Hand gab es eine geduldete Strecke, doch mit dem großen Einzugsbereich wurde irgendwann klar: So funktioniert das nicht mehr.

Ein legales Trailnetz war für die Stadt Alzenau an sich vorstellbar, Trägerin wollte sie allerdings nicht sein. Schnell kam der DAV ins Spiel: Dort gab es nicht nur langjährige und fundierte MTB-Expertise, sondern auch die Bereitschaft, im Sinne von „lenken und leiten“ Verantwortung und damit die Verkehrssicherungspflicht für die Kammtrails zu übernehmen. Ist das schwierig – um wieder auf die Haftungsfrage zu kommen, die sich in diesem Fall ja dringlicher stellt als bei einer „Trailpatenschaft“? „Zunächst sind Trails



In der Sektion gab es MTB-Expertise und die Bereitschaft, im Sinne von „lenken und leiten“ Verantwortung zu übernehmen.

rechtlich gesehen Wege wie andere Wege im Wald auch“, sagt Erik Hofmann, Mann der ersten MTB-Stunde im DAV Aschaffenburg. „Das heißt grundsätzlich Befahren auf eigene Gefahr. Wir haben am Beginn jedes Trails außerdem Nutzungsbestimmungen ausgehängt, auf die wir uns berufen.“ Gegen Schäden, die durch fahrlässiges Verhalten der Sektion entstehen, gibt es eine Haftpflichtversicherung – und das „System Community“, nämlich viele Freiwillige, die alle Trails regelmäßig abfahren und das Orgateam bei der Instandhaltung unterstützen.

Das Dilemma beim Planen solcher Trails kennt Erik Hofmann nicht nur vom Hahnenkamm: „Wenn man Kommunen anspricht, heißt es ganz oft: kein Interesse. Dabei gibt es mittlerweile mehr Deutsche, die Mountainbike fahren als Fußball spielen. Aber klar, das ist immer mit Stress verbunden – mit den Jägern, mit dem Naturschutz, mit dem Forst. Auf der anderen Seite gibt es genug Gruppen, die sagen: O.k., dann machen wir das halt illegal. Es entsteht großer Druck. Und wenn am Ende dann doch etwas Offizielles aufgesetzt wird, stellen alle fest: Das kostet nicht viel Geld und funktioniert gut.“ So auch auf den Kammtrails, die mit der Sektion als Betreiberin ebenfalls ein Pilotprojekt für den Alpenverein sind. „Und ein Prestigeprojekt“, ergänzt Karl-Heinz Brosig, dritter Vorsitzender der Sektion und selbst begeisterter Mountainbiker. „Wir legen Wert darauf, dass Mountainbiken in unserer Sektion repräsentiert ist und wir handlungsfähig sind.“





Das MTB-Zentrum „JuraFlow“ bei Eichstätt ist im Umkreis von 100 Kilometern bislang einzigartig; im Gelände werden Kameras und Lockstöcke angebracht, um zu prüfen, ob Wildtiere die geplanten Strecken kreuzen.

DAV EICHSTÄTT

Letzte Etappe ins bayerische Eichstätt: Pump Track, Dirt Line, Drops und Flow Line: Neben der Kletterhalle der Sektion können sich nicht nur junge Wilde seit Herbst 2019 im „JuraFlow“ richtig austoben. Die Anlage bietet viel – wenn sie denn genutzt werden kann. Nach einer kurzen Phase mit viel Fahrspaß war 2020 coronabedingt erst einmal Schluss. Dafür kam in ein anderes Projekt etwas Bewegung, das schon länger im Gespräch war: Die Ausdehnung des Sektionsengagements Richtung Trails. Mit Daniel Seibold, dem zweiten Vorsitzenden der Sektion, hatte ich seit 2019 mehrfach dazu gesprochen. Alles in allem eine zähe Angelegenheit, wie sich herausstellte.

Die seit über 15 Jahren genutzten MTB-Wege im Wald der Bayerischen Staatsforsten an der Bundesstraße 13 zu legalisieren, findet großen Anklang in der Region. Doch als es ans Eingemachte geht, wird es kompliziert: Der Naturpark Altmühltal heißt das Anliegen zwar gut, hat sich jedoch auf die Ausweisung von Premium-Wanderwegen fokussiert. Die Bayerischen Staatsforsten stellen Grund zur Verfügung, wollen aber keine Verkehrssicherungspflicht übernehmen. Auch soll es weniger Strecken geben als ursprünglich geplant und es muss sichergestellt sein, dass im Planungsbereich keine wilden Trails mehr angelegt werden. Dazu kommen die Stadt und die Kommunen, die offizielle Trails begrüßen, nur operativ nicht involviert sein möchten. Was damit über den DAV Eichstätt laufen muss. Bleibt noch

die nötige spezielle artenschutzrechtliche Prüfung (saP) der Naturschutzbehörde, die mit rund sechstausend Euro veranschlagt ist; insgesamt kalkuliert Daniel Seibold mit 20.000 bis 30.000 Euro für Genehmigung und Bau. Die Umweltprüfung muss zunächst die Sektion finanzieren und bekommt diese dann über das bayerische Förderprogramm „Leader“ erstattet. Die Stadt Eichstätt und die Gemeinde Adelschlag wollen die restlichen Kosten, die nicht über eine Leader-Förderung abgedeckt werden, übernehmen.

Deutlich einfacher war es, helfende Hände aus der Sektion zu bekommen – sie haben ansprechende Streckenverläufe erarbeitet und diese für die saP abgesteckt, die aktuell läuft. Zu diesen ehrenamtlichen Stunden kommt der organisatorische Aufwand, vor allem von Daniel Seibold. Ob der sich manchmal fragt, warum er sich das alles aufhalst neben Job, Familie, Sektionsvorsitz? „Ich wusste ja, was auf mich zukommt, allein beim ‚Leader‘-Antrag für den JuraFlow waren es 600 Stunden“, sagt er relativ gelassen. Und schiebt hinterher: „Ständig fallen Sätze wie ‚da müsste man doch ..., da könnte man doch mal was tun‘. Da platzt mir einfach die Hutschnur.“ Er ist eben eindeutig ein Getriebener. So wie die vielen anderen aus Aschaffenburg, Spaichingen und Heilbronn, genauso wie im Westen, Norden und Osten Deutschlands, die sich für ihren Sport und ihren Verein unermüdlich und unerschütterlich engagieren.



Christine Frühholz hat für diese Reportage lange Gespräche geführt und war beeindruckt, wie viel Verantwortung und Initiative Sektionen bereits für das Mountainbiken in ihrer Umgebung übernehmen.

Der Wald und lauter Bäume

Nationalpark Kalkalpen

Die Natur sich selbst überlassen? Damit hat der Mensch ein Problem. Im oberösterreichischen Nationalpark Kalkalpen, wo die älteste bekannte Buche Mitteleuropas steht, versucht er es immerhin, wie Axel Klemmer feststellt.

etwa 20 Meter Höhe abgerissen. Was hat dieser Baum in seinem bald 550-jährigen Dasein erlebt? Jedenfalls mehr als jede andere bis jetzt untersuchte Buche Mitteleuropas. Mit einem eindrucksvollen Wurzelstrang krallt sie sich in den Hang. Ihre dicke, rissige, von Flechten bewachsene

Fotos: Axel Klemmer



Manchmal, so heißt es, sehe man den Wald vor lauter Bäumen nicht. Dreht man den Satz um, behält er seine Gültigkeit: Manchmal sieht man vor lauter Wald nicht den einzelnen Baum – zum Beispiel eine Buche. Buchen werden in der Regel 200, 250 Jahre, selten über 300 Jahre alt. Doch dieses besondere Exemplar im Sengsengebirge in Oberösterreich ist viel älter. 2019 konnte der italienische Waldexperte Alfredo di Filippo ihren ersten verfügbaren Altersring auf das Jahr 1474 zurückdatieren. Als Christoph Kolumbus Amerika entdeckte, war die Buche also schon 18 Jahre alt. Knapp 73 Zentimeter misst ihr Durchschnitt in Brusthöhe, nicht gerade mächtig, und die Krone wurde irgendwann auf

Borke unterscheidet sie von ihren jüngeren Artgenossen, deren glatte, graue Stämme bei wandernden Menschen im Wald oft den Eindruck einer Säulenhalle erwecken. Doch der uralte Baum erhält keinen Besuch, weil kein Weg zu ihm führt. Der Standort bleibt geheim.

Wo die Natur bestimmt

Knapp 21.000 Hektar umfasst der Nationalpark im Sengsengebirge und Reichraminger Hintergebirge. Das größte Waldschutzgebiet Österreichs ist auch das größte Buchenwaldschutzgebiet der Alpen und Teil des UNESCO-Weltnaturerbes „Alte Buchenwälder und Buchenurwälder Europas“.

Franz Sieghartsleitner, der in der Nationalparkverwaltung die Öffentlichkeitsarbeit leitet, sagt: „Eigentlich braucht die Natur unseren Schutz nicht. Sie wandelt sich ständig, und sie wird immer wieder etwas Neues hervorbringen.“ Es gehe nicht darum, den Status quo mit allen Arten und Lebensräumen zu erhalten. Geschützt werde hier der Prozess, und den bestimmt seit der Einrichtung des Nationalparks 1997 wieder die Natur. Jahrhundertlang hatten in den leichter zugänglichen Geländeabschnitten Axt und Säge regiert. Das Holz war in den Sensen- und Hammer-schmieden verbrannt worden, die Steyr im Mittelalter zur Industrie- und Handelsmetropole gemacht hatten und die „Eisenwurz“ zwischen der Donau und dem steirischen Erzberg zu einer der reichsten Landschaften Europas. Um eine Tonne Eisen herzustellen, mussten etwa acht Kubikmeter Holzkohle verheizt werden, 20 bis 25 Bäume.

Der Wald als Urwald

Als die Wald- und Wildbewirtschaftung eingestellt wurde, brauchte man viele Forststraßen nicht länger instand zu halten. 110 Kilometer des ursprünglichen, 280 Kilometer um-



Der komplette Beitrag über den walddreichen Nationalpark Kalkalpen in Oberösterreich ist im Jahrbuch BERG 2022 zu lesen – neben vielen weiteren interessanten Aufsätzen aus der Welt der Berge.

Berg 2022 (256 S.) gibt es im DAV-Shop zum Mitgliederpreis von € 20,90, dav-shop.de.

schaffung nie angerührt wurden. Manche von ihnen sind unzugänglich, andere überraschend leicht zu erreichen – etwa das Gebiet oberhalb der Ebenforstalm, auf dem Weg zum Alpstein. Statt von Urwald spricht man übrigens lieber von „urwaldkonformen Habitaten“ und von seltenen „Urwald-Reliktarten“, vor allem Käfern, die dort leben. 41 solcher krabbelnden Reliktarten wurden bisher gefunden. Gar nicht selten ist der Borkenkäfer. Im Park befällt er Einzelbäume und kleine Baumgruppen, keine großen Flächen. Doch weil der Wirtschaftswald bis an die Parkgrenze heranreicht, muss der Käfer mindestens 300 Meter, mancherorts sogar bis fast zwei Kilometer weit ins Schutzgebiet hinein bekämpft werden – ohne Maschinen, sondern mühsam von Hand, indem man die Rinde der befallenen Bäume abschält, um das nackte Holz liegenzulassen. Für Menschen, die mit der klassischen Waldwirtschaft, mit Monokulturen und Kahlschlägen sozialisiert wurden, klingt es provokant, wenn Franz Sieghartsleitner sagt: „Der Borkenkäfer ist mein Freund. Er bekämpft die Fichte dort, wo sie nicht hingehört.“ Seit 20 Jahren geht die Fichte, das Plantagenholz der jüngeren Vergangenheit, zurück. Sieghartsleitner trauert ihr nicht nach. „In 500 Jahren ist der Wald wieder so, wie er sein soll – und dann“, lacht er, „dann will ich wiedergeboren werden!“

In den Ohren mancher Einheimischer klingt es wie eine Zumutung, was der Marketingchef des Nationalparks Kalkalpen sagt: dass es das Schönste sei, der Natur dabei zuzuschauen, wie sie sich selbst heile und wie wieder der ursprüngliche Laubmischwald aufkomme. Auch wenn kein heute lebender Mensch diesen Wald zu Gesicht bekommen wird. Trost spenden kann die Erinnerung an die Gartenkünstler des 18. und 19. Jahrhunderts. Als sie ihre großen Parks anlegten, lebten sie einerseits mit der genauen Vorstellung, wie das alles einmal aussehen sollte – und andererseits mit der Gewissheit, dass sie selbst es nicht mit eigenen Augen sehen würden. Sie machten es für die Nachwelt.



Axel Klemmer durfte die uralte Buche im Nationalpark mit eigenen Augen sehen. Wiederfinden würde er sie in der Wildnis sicher nicht.



Die uralte Buche an ihrem geheimen Standort im Nationalpark blickt auf über 500 Jahre zurück; Franz Sieghartsleitner öffnet den Blick auf den Wald, wie er ursprünglich war und eines Tages wieder sein wird: ohne Bewirtschaftung und Monokulturen.

fassenden Forststraßennetzes existieren nicht mehr. Der Verfall geht schnell voran: 2002 aufgegeben, ist etwa die alte Straße in den Jörglgraben nur noch mit Mühe zu begehen. Woanders werden Brücken weggerissen und nicht wieder aufgebaut. Sogar die Fachleute der Parkverwaltung tun sich schwer, manchen alten Steigen im Gelände zu folgen. Das Nationalpark-Inventar verzeichnet 19 urwaldartige Bereiche, die auch während der jahrhundertlangen Bewirt-

NACHRUF

Foto: Stefan Wittj/CIPRA



Dr. Georg Meister hat sich von 1972 bis 2003 im DAV-Ausschuss zum Schutz der Bergwelt sehr engagiert gegen das Waldsterben im Gebirge eingesetzt. Er hat maßgeblich dazu beigetragen, dass von staatlichen Institutionen ein Millionenprogramm zum Schutz des Bergwaldes aufgelegt wurde. Dr. Meister war außerdem eine treibende Kraft für das Projekt Ski-bergsteigen umweltfreundlich und hat den Naturschutz im DAV nicht zuletzt durch zahlreiche Vorträge auf den DAV-Naturschutztagungen geprägt und gestärkt. Hauptberuflich war Georg Meister Leiter des Forstamtes Bad Reichenhall und Planungsbeauftragter für den Nationalpark Berchtesgaden. Auch im Bund Naturschutz, dem Verein zum Schutz der Bergwelt und dem Ökologischen Jagdverband war er aktiv. 2019 wurde ihm der Deutsche Alpenpreis der internationalen Alpenschutzkommission CIPRA Deutschland für seine besonderen Verdienste um den Bergwald, den alpinen Tourismus und sein überzeugendes Handeln. Anfang März ist Georg Meister verstorben.

red

„CLIMB & COFFEE“

UKRAINE-HILFE DES DAV KARLSRUHE: Einmal wöchentlich duftet es neuerdings nach frisch gebackenem Kuchen beim Alpenverein in Karlsruhe. Seit dem 22. März treffen sich dienstags von 10 bis 13 Uhr Mütter und ihre Kinder zum kostenlosen „Climb & Coffee“ im Sektionszentrum. Betreut wird das Angebot von ehrenamtlichen Trainer*innen und dem Team der Krabbelgruppe, vor Ort sind außerdem Dolmetscher*innen aus dem Ukrainischen Verein in Karlsruhe. Auch unter den Mitgliedern gibt es Ukrainisch oder Russisch sprechende Menschen, die auf den Aufruf der Sektion reagiert haben und gern bei der Verständigung unterstützen. „So bekommen wir auch mit, wie glücklich und dankbar die Menschen sind für die Ablenkung und die Freude, die sie hier finden“, sagt Christina Schindler, die die Aktion betreut. „Bereits nach dem zweiten Termin haben sich ein paar Frauen gefunden, die das Café nun selbst betreuen, also zum Beispiel Gläser spülen und Tische wischen, während ihre Kinder gemeinsam klettern.“ Für Schulkinder gibt es einen kostenlosen Nachmittags-Kletterkurs – dort lernen sie alles, um die Kletterhalle auch selbstständig besuchen und zügig in bestehende Gruppen integriert werden zu können. Außerdem hat die Sektion eine Kleiderkammer eingerichtet – dort können sich die Mütter aus dem großen Fundus gespendeter (Kinder-)Kleidung bedienen.

red

Die Sektion Konstanz des Deutschen Alpenvereins e.V. ist mit über 10.000 Mitgliedern der größte Verein im Landkreis Konstanz und u.a. Betreiber des Kletterwerks in Radolfzell und der Konstanzer Hütte im Verwall. Wir suchen zum 01.01.2023 einen



Geschäftsführer (m/w/d)

In enger Zusammenarbeit mit dem Vorstand erwarten Dich insbesondere folgende **Aufgaben:**

- › Weiterentwicklung und Steuerung des Vereins
- › Weiterentwicklung des Ehrenamtes
- › Leitung der Geschäftsstelle
- › Betreuung und Verwaltung der zugeordneten Einrichtungen samt Immobilien
- › Vertretung und Repräsentation des Vereins nach innen und außen

Hierfür solltest Du insbesondere folgende **Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen** mitbringen:

- › Führende Funktion in einem Verein (idealerweise DAV) und Erfahrungen im Ehrenamt
- › Kenntnisse und Erfahrungen in den Bereichen Verwaltung, Finanzen und Organisation
- › Kenntnisse und Erfahrungen in der Personalführung und -entwicklung
- › Sicheres Auftreten und situationsbezogen angemessene Kommunikation
- › Strategisches Denken und Handeln

Eine vorhandene Bergsportaffinität und die Identifikation mit den Werten des DAV runden Dein Profil ab.

Interessiert? Dann freuen wir uns auf Deine Bewerbung inkl. Gehaltsvorstellung an: info@dav-konstanz.de. Weitere Informationen unter dav-konstanz.de oder 07531/21974.

Foto: DAV Karlsruhe



Der DAV-Bundesverband unterstützt Sektionen mit einer Anschubfinanzierung in Höhe von 500 Euro für Aktionen und Projekte, die geflüchteten Menschen aus der Ukraine das Ankommen in Deutschland erleichtern. Alle Infos finden Sektionen im DAVintern.



Alfons Walde: Aufstieg,
1930. Alpines Museum
des DAV

KÖRPERBILDER AM BERG

AUFRUF ALPINES MUSEUM: Jung, durchtrainiert, die Muskeln im Fokus? Ob ein Gemälde wie hier links von 1930 oder ein Foto auf Social-Media: Damals wie heute sind wir häufig Körperbildern ausgesetzt, die uns vermitteln, wie wir auszusehen haben, wenn wir eine bestimmte Tour machen oder etwas Besonderes erleben wollen. Doch das ist nicht die Realität – die Wirklichkeit am Berg ist deutlich vielseitiger. Genau das wollen wir zeigen. Die neue Dauerausstellung des Alpines Museums will gängigen Idealen die tatsächliche Vielfalt entgegensetzen. Und dafür suchen wir Interessierte, die sich kritisch mit Körperidealen auseinandersetzen und einen Gegenstandspunkt einnehmen wollen.

red

Du hast Lust, uns ein Foto mit einem kurzen Text zuzuschicken, die das abgebildete Gemälde und Thema kommentieren? Dann melde dich unter alpines-museum@alpenverein.de.

Gemeinsam zusammenhalten!



PROJEKT ALPEN.LEBEN.INTEGRATION – Mitglieder und Ehrenamtliche aus den Sektionen wandern oder klettern mit geflüchteten Menschen, das ist das Ziel einer neuen Förderung im Projekt von DAV und Malteser Hilfsdienst. Beratung, PR-Arbeit und einen Förderbetrag von bis zu 1500 Euro erhalten DAV-Sektionen, die einen „Aktionstag Klettern“ oder „Aktionstag Wandern“ organisieren und damit Menschen, Kulturen und Traditionen zusammenbringen.

INFORMATIONEN ZUM PROJEKT

ZEITRAUM:

bis 31. Dezember 2022

WO?

Alle DAV-Sektionen in ganz Deutschland

WER?

Mitglieder und Nichtmitglieder mit Flucht- und/oder Migrationshintergrund

PARTNER:

Vereine, Kommunen, Firmen, Schulen, Wohlfahrt (Malteser Hilfsdienst)

FÖRDERFÄHIG:

Trainerhonorare, Bewirtung, Fahrtkosten; max. 1500 Euro

KONTAKT:

anja.pinsel@alpenlebenmenschen.de,
alpenlebenmenschen.de

TICKER

NÖRDLINGER HÜTTE (KARWENDEL): Wegen einer Bergmesse sind die Übernachtungsmöglichkeiten von 9. auf 10. Juli sehr eingeschränkt.

VIELFALT IM VEREINSHEIM: Beim Frühjahrsputz hat der DAV Paderborn nicht nur Ordnung gemacht, sondern auch Platz für Insekten und Vögel geschaffen. Nach dem Austausch mit den Fachleuten aus dem Naturschutzreferat sind auf dem Gelände des Vereinsheims fünf Nistkästen, ein Insektenhotel und mehrere Tränken für Vögel, Schmetterlinge und Insekten entstanden. Totholz und Steinhaufen dienen außerdem als Unterschlupf. Und auch die angelegte Blühwiese ist nicht nur ein optischer Genuss für die Mitglieder, sondern zugleich ein Lebensraum und wichtige Nahrungsquelle für viele Tiere.

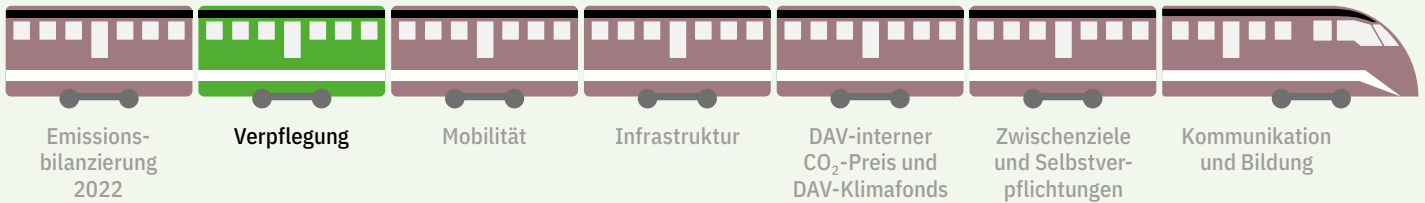


Foto: DAV Paderborn

BÄUME FÜR DEN STADTWALD: Der DAV Ludwigsburg ist seiner Herzensangelegenheit „Klimaschutzprojekt“ und dem damit verbundenen Ziel, für jedes seiner 7500 Sektionsmitglieder einen Baum zu pflanzen, ein großes Stück nähergekommen: Nachdem viele Freiwillige bereits im vergangenen Frühjahr im Pulverdinger Forst 2200 Tulpenbäume und Traubeneichen gepflanzt hatten, ging die Pflanzaktion Ende März in eine zweite, erfolgreiche Runde: Im Stadtwald Vaihingen pflanzten Sektionsmitglieder mit 2900 Eichen, 100 Elsbeeren und an die 1200 Douglasien und Fichten insgesamt mehr als 4000 neue Bäume – und das an nur einem Wochenende! Möglich ist ein Projekt in dieser Größenordnung neben dem außerordentlichen Engagement der DAV-Mitglieder durch die gute Zusammenarbeit der Sektion mit dem Fachbereich Forst des Landratsamts Ludwigsburg.



Foto: DAV Ludwigsburg



Ernährung & Klimaschutz

Verpflegung im DAV

Unsere Ernährung ist eine Frage der Gewohnheit, des Geschmacks, der Haltung. Und sie ist relevant für den Klimaschutz. Denn die Klimabilanz von Lebensmitteln unterscheidet sich teilweise drastisch.

Die Auswirkungen der Ernährung auf den Klimawandel stehen seit einigen Jahren verstärkt im Fokus, und es ist bekannt, dass tierische Produkte deutlich höhere Emissionen verursachen als pflanzliche Produkte. Eine Veränderung unserer Ernährungsgewohnheiten ist deshalb dringend angesagt. Konkret heißt das, den Konsum von Fleisch, Eiern und Milchprodukten deutlich zu reduzieren hin zu Getreide, Obst, (Wurzel-)Gemüse, Nüssen und pflanzlichen Ölen und Ölsamen. Das gilt für uns als Individuen, als Aktive im DAV und für den gesamten Alpenverein.

Auch im DAV-Klimaschutzkonzept ist der Bereich „Verpflegung“ als wichtiges Handlungsfeld beschrieben. Dort wurde der generelle Anspruch formuliert, im Alpenverein eine „klimafreundliche, ausgewogene und gesunde Ernährung, die durch ökologischen Anbau sowie die Nutzung saisonaler, regionaler und weniger tierischer Produkte gekennzeichnet ist“, zu befördern. Dass die Verpflegung eine relevante Rolle im Klimaschutz spielt, wird klar, wenn man die Vielzahl von Veranstaltungen (z.B. Kurse, Vorträge, Seminare) in den Gliederungen des DAV betrachtet – und natürlich die Bewirtung der vielen (Tages-)Gäste auf den über 300 Alpenvereins-Hütten wie der Besucher*innen in den bundesweit über 200 Kletterhallen mit ihren Gastro-Bereichen. Mit der Umstellung auf komplett vegetarische Verpflegung geht die Jugendbildungsstätte in Bad Hindelang hier mit gutem Beispiel voran (siehe Knotenpunkt, S. 56-58).

Informieren, unterstützen, fördern

Auch bei der Verpflegung auf Hütten gibt es bereits Schritte in Richtung klimafreundlicher Ernährung – hier

stehen immer mehr vegetarische oder vegane Gerichte auf den Speisekarten. Mittels detailliert ausgearbeiteter Leitfäden mit konkreten Best-Practice-Beispielen sollen Sektionen und Hüttenwirtsleute dazu weitere Hilfestellung bekommen. Zudem ist geplant, klimafreundliche Ernährung in die bestehenden Aktionen/Kampagnen wie „So schmecken die Berge“ und das „Umweltgütesiegel“ einzubinden. Fördermöglichkeiten sind angedacht, um weitere Anreize für innovative Projekte in Sachen klimafreundlicher Verpflegung zu schaffen. Auch der jeweilige Transport (Verpackung und Transportmittel) der verwendeten Lebensmittel und Getränke muss berücksichtigt werden, ebenso wie die Prozesse und Abläufe in den Gastrobereichen, die Ausstattung der Küchen und Gastbereiche, die Entsorgung und Reinigung und die Kommunikation und Information der Gäste.

Bei genauerer Betrachtung sind Ernährung und Verpflegung ein ziemlich weites und komplexes Feld. Das gilt auch für die Bilanzierung der durch Verpflegung verursachten Emissionen. So wird es darauf ankommen, wirksame und pragmatische Ansätze zu finden und umzusetzen. Um unser großes Ziel erreichen zu können – Klimaneutralität bis 2030, by fair means. *gh*

Klimaschutz-Maßnahmen Verpflegung

- ▶ Leitfäden und Checklisten für klimaschonende Veranstaltungen/den klimaschonenden Bistro-Betrieb in Kletteranlagen
- ▶ Informationen zu Regionalität, Saisonalität, ökologischem Anbau und klimafreundlichen pflanzlichen Gerichten
- ▶ Evaluierung und Entwicklung von klimaschonenden Verpflegungskonzepten
- ▶ DAV-Rezeptesammlung für klimafreundliche Gerichte für Hüttenwirtsleute, Betreiber*innen in Kletterhallen und Veranstaltungsorganisator*innen

Weitere Informationen unter alpenverein.de/34684. Die ökologischen Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten kann man auf der Website des Instituts für Energie- und Umweltforschung Heidelberg finden: bit.ly/3L92Myj


DAV „Bergmomente“
Herren Bio-Baumwoll-Shirt

HALTI Pallas
Trekkinghose „DAV-Edition“

DAV „Bergmomente“
Merino Multifunktionstuch

DAV „Bergmomente“
Damen Merino Funktionsshirt

BERGMOMENTE


Bei den ersten
500 Bestellungen
legen wir diese
Baumwolltasche
als Geschenk
dazu.



Bereit für deine neuen Bergmomente?
Entdecke unsere neue DAV-Shop Kollektion.
Vorbeischaun lohnt sich!

Baumgrenzen selbst erkunden

Citizen-Science-Projekt zur Klimaforschung

Die globale Erwärmung macht in den Alpen auch vor der Pflanzenwelt keinen Halt. Wo liegen die oberen Höhengrenzen für die einzelnen Baumarten heute? Interessierte, die in den Bayerischen Alpen unterwegs sind, können das Forschungsprojekt BAYSICS unterstützen.

Text und Fotos: Sabine Rösler

Wird die Waldgrenze in Zukunft nach oben steigen? Regieren die einzelnen Baumarten gleich? Oder verändert sich die Zusammensetzung des Bergwalds? Diesen Fragen geht ein Forschungsteam an der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf auf den Grund, indem es den Ist-Zustand mit historischen Daten vom Ende der „Kleinen Eiszeit“ vergleicht. Denn damals – Mitte des 19. Jahrhunderts – war es rund 2 °C kälter als heute. Der Münchner Botaniker Otto Sendtner hat zu dieser Zeit die obere Höhengrenze vieler Pflanzenarten in den Bayerischen Alpen erforscht. In seinem umfangreichen Werk „Die Vegetationsverhältnisse Süd-Deutschlands“ aus dem Jahr 1854 sind unter anderem 493 Höhenrekorde von verschiedenen Baumarten genau dokumentiert. Sendtner hatte damals weder GPS noch Höhenmesser, sondern bestimmte die Meereshöhe mithilfe eines Quecksilber-Barometers, das er jeweils vor seinen Touren an der königlichen Sternwarte München-Bogenhausen geeicht hat. Gleichwohl sind seine Höhenangaben erstaunlich genau, wie der Vergleich seiner Messungen auf Berggipfeln mit heutigen Daten zeigt.

Wer das Projekt unterstützen möchte, kann Beobachtungen und Fotos über das BAYSICS-Portal hochladen oder gleich im Gelände mit der kostenlosen Smartphone-App festhalten.
baysics.de

Einige Arten wandern nach oben, andere nicht

Wo liegen die oberen Höhengrenzen für die einzelnen Baumarten heute? Und wie kommt es dazu? Bäume brauchen ausreichend Wärme, um zu wachsen. Niedrige Temperaturen unterbrechen, verlangsamen und begrenzen ihr Wachstum. Entscheidend für Baumgrenzen ist die Bildung von Holz durch Zellwachstum. Unter etwa 5 °C ist die Neubildung von Zellen und damit von Gewebe so stark verlangsamt, dass sich Triebe nicht mehr strecken können. In unseren Breiten ist dabei nicht die Winterkälte entscheidend, sondern es sind die Temperaturen und die Dauer des kurzen Bergsommers:

Bäume brauchen drei Monate mit mindestens 6,4 °C, um ihr jährliches Triebwachstum abzuschließen. Oberhalb der Waldgrenze geraten Bäume nicht nur an ihre Wärmegrenzen, in Fels und Schutt fehlt es oft auch an geeigneten Bodenverhältnissen.

Lassen sich Trends erkennen, wie sich die Höhengrenzen seit den früheren Forschungen verändert haben? Die Buche scheint nur sehr wenig „höhergewandert“ zu sein – dies mag an ihren schweren Früchten (Bucheckern) liegen, die zu Boden fallen und dann von Tieren



Klein, aber alt: von Lawinen und Steinschlag geplagte Fichte im Höllental/Wettersteingebirge

gefressen oder versteckt werden. Bei der Zirbe zeichnet sich fast gar keine Veränderung ab – auch sie hat schwere Samen, die fast ausschließlich vom Tannenhäher verbreitet werden. Zu den Baumarten mit einem Anstieg um mehr als 200 Höhenmeter zählen insbesondere die Fichte, deren Samen mit dem Wind transportiert werden, und die Vogelbeere – die Früchte werden von den Vögeln gefressen und die Samen an anderer Stelle mit dem Kot wieder ausgeschieden. Bei der Tanne fällt das „Höherwandern“ deutlich geringer aus als bei der Fichte, obwohl ihre Samen ebenfalls vom Wind verbreitet werden. Weiter unten im Bergwald hat die Erwärmung den stärksten Einfluss auf die Stechpalme – hier wurde ein Anstieg von fast 400 Höhenmetern registriert.



Die Botanikerin Dr. Sabine Rösler arbeitet am BAYSICS-Teilprojekt „Höhengrenzen von Baumarten selbst erkunden“ mit und ist erste Vorsitzende des Vereins zum Schutz der Bergwelt.

WIR SIND DAV!

1 Verein /// 356 Sektionen /// fast 31.000 Ehrenamtliche

Fotos: David Schneider, Willi Nowak, Archiv Perreth



Lea Würz

Die Allrounderin

DAV SCHWABEN – Lea Würz ist im Alpenverein auf mehreren Schienen und doch Hand in Hand unterwegs: über das Duale Studium bei ihrem Ausbildungsbetrieb, der Sektion Schwaben, und ehrenamtlich. Wenn etwa bei Veranstaltungen ein paar Hände gebraucht werden – am Stand der Sektion auf Messen und Filmtouren oder beim Stuttgarter Kinder- und Jugendfestival, wo der DAV ebenfalls vertreten ist. Als Jugendleiterin ist sie jedes Mal begeistert, bei Gruppenstunden und Unternehmungen in die strahlenden Augen der Kinder zu sehen, die sich ausprobieren dürfen und damit wertvolle Erfahrungen sammeln. Das Ehrenamt ist darüber hinaus die perfekte Ergänzung zur hauptberuflichen Tätigkeit in der Sektion – Lea organisiert und verwaltet die Jugendarbeit und unterstützt dabei die Jugendleiter*innen. Was ihr dabei hilft? „Eine Mütze voll Flexibilität und Spontantät, ein Stück Kind bleiben und eine Portion Abenteuerlust.“ Und natürlich der eigene Bezug zur Natur und den Bergen, konkret sind das bei Lea Wandern, Klettern, Snowboarden, Radeln und Kanufahren.

„Wenn dir etwas besonders Freude bereitet: Nicht lange überlegen, sondern deine Sektion fragen, wie du dich in diesem Bereich einbringen kannst.“

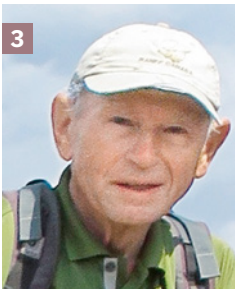


Nicholas Perreth

Der Paraclimber

DAV MÜNCHEN & OBERLAND – Bei Nicholas Perreth geht (fast) nichts ohne Klettern. Der gelernte Sport- und Fitnesskaufmann hat seine Ausbildung im DAV-Kletterzentrum Thalkirchen absolviert und arbeitet in einer Münchner Boulderhalle. Zum Sport ist er unter besonderen Umständen gekommen: Nach einem bösartigen Knochentumor und vielen Operationen hat sich Nicholas 2014 für eine Amputation seines rechten Beins entschieden – eine Befreiung für ihn und der Start in ein wieder aktives Leben. 2016 hat er das Bouldern für sich entdeckt, der Funke sprang sofort über. Von dort war der Weg zum Sportklettern und die Aufnahme in die Paraclimbing-Nationalmannschaft nicht weit; Nicholas startet seit 2018 auf internationalen Wettkämpfen. Auch am Fels und in den Bergen ist er unterwegs, unter anderem hat er eine Bike-Transalp und eine Überquerung zu Fuß mit Besteigung der Zugspitze unternommen. Was ihn am Klettern fasziniert? Aus der Komfortzone treten und das zufriedene und selbstbewusste Gefühl danach.

„Am Ende des Lebens ärgerst du dich nicht über das, was dir nicht gefallen hat, sondern über das, was du nicht versucht hast.“



Toni Weilhammer

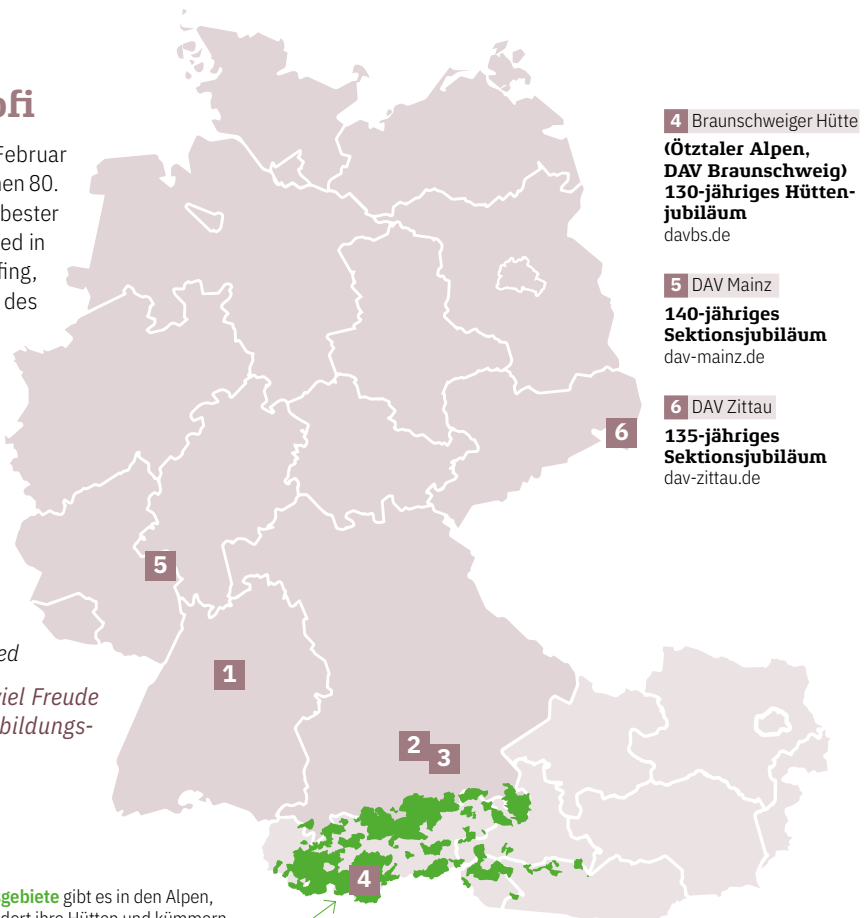
Der Tourenprofi

DAV EBERSBERG – Im Februar feierte Toni Weilhammer seinen 80. Geburtstag und erfreut sich bester Gesundheit. Seit 1957 Mitglied in der Sektion Ebersberg-Grafring, übernahm er bald das Amt des Jungmannschaftsleiters.

Darauf folgten 22 Jahre lang das Amt des Touren- und Ausbildungsreferenten, 12 Jahre war er zweiter Vorsitzender und schließlich übernahm er drei Jahre lang das Amt des ersten Sektionsvorsitzenden. Was Toni Weilhammer jedoch innerhalb der Sektion ganz besonders macht: sein Ehrenamt als Tourenführer, das er seit 1970 mit größter Begeisterung ausübt. Und mit über 800 geführten Touren dürfte er ein absoluter Rekordhalter sein; in seinem Tourenbuch sind unter anderem große Unternehmungen wie die Haute Route oder die Besteigung des Mont Blanc zu finden.

red

„Wir wünschen Toni weiterhin Gesundheit und viel Freude am Tourenführen.“ (Marcus Rau, Touren-/Ausbildungsreferent)



4 Braunschweiger Hütte (Ötztaler Alpen, DAV Braunschweig) 130-jähriges Hüttenjubiläum davbs.de

5 DAV Mainz 140-jähriges Sektionsjubiläum dav-mainz.de

6 DAV Zittau 135-jähriges Sektionsjubiläum dav-zittau.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 19. Juli:



Nordtirol: Tiefen und Höhen

Die Wildspitze kann man klassisch von Vent besteigen – oder sich bewusst langsam nähern.



Fotos: Iris Kürschner/Powerpress, Axel Klemmer

Weitere Themen:

- Vanlife: Bergwärts mit dem Camper
- Lena Müller: Klettern klimaneutral
- Saar-Hunsrück-Steig: Wilder Westen
- JDAV-Knotenpunkt: Regeln

Südwestlicher Alpenbogen

Hoch über der Poebene zwischen Aosta und Piemont wartet auf der Alta Via delle Alpi Biellesi viel Natur und Kultur.

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
74. Jahrgang, Nr. 3, Juni/Juli 2022
ISSN 1437-5923

Inhaber und Verleger

Deutscher Alpenverein e.V.
Anni-Albers-Str. 7, 80807 München
Tel.: 089/140 03-0
Fax: 089/140 03-98
dav-panorama@alpenverein.de
alpenverein.de/panorama

Redaktion

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Reportage, Knotenpunkt, Mach's einfach)
Christine Frühholz – cf (Thema, Reportage, Menschen, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Posteingang)
Philipp Radtke – pr (Reportage, Berg & Tal, Klassiker, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt, Sicherheitsforschung)
Franz Güntner – fg (Berg & Tal, Auf einen Blick)
Julia Behl – jb (Reportage, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Hauke Bendt (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Jonas Kassner – jk (Reportage, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Janina Stilper – js (Berg & Tal, 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*innen, 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 Zuschriften 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.

An dieser Ausgabe wirkten mit:

Michel Baumgartner, Max Bolland, Lukas Fritz, Stefan Herbke, Lorenz Hüper, Julia Janotte, Axel Klemmer, Martin Prechtel, Malte Roeper, Dr. Sabine Rösler, Dr. Stefan Siebert, Roland Stierle, Verena Stitzinger, Benjamin Trotter

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.):
Petra Küsel, Head of Brand Print + Direct Sales
Deputy Head of Brand Print + Direct Sales:
Daniela Pormann
Direct Sales Manager Print + Crossmedia:
Silvia Viereg, Tel.: 040/2866 864237
Anzeigentarif Nr. 56 (ab 1.1.2022)

Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter ad-alliance.de

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 1/22: 822.884,
davon ePapers 1/22: 154.513
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.

Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.





RAUS MIT EUCH!



DAV „Bergmomente“
Damen Bio-Baumwoll-Shirt
Mitglieder
35,00 €



DAV „Bergmomente“
Herren Merino-Tencel Funktionsshirt
Mitglieder
64,95 €



DAV „Bergmomente“
Damen Bio-Baumwoll-Shirt
Mitglieder
30,00 €



DAV „Bergmomente“
Herren Bio-Baumwoll-Shirt
Mitglieder
35,00 €



LACD Isolierflasche
„Wir lieben die Berge“
Edelstahl
Mitglieder
23,95 €



CAMP
Backcountry 3.0
Tourenstöcke
„DAV-Edition“
Mitglieder
45,00 €



DAV
„Bergmomente“
by Vaude
Damen Funktionsshirt
Mitglieder
44,95 €



DAV
„Bergmomente“
by Vaude
Herren Funktionsshirt
Mitglieder
44,95 €



DAV Brotzeitbox
Edelstahl
Mitglieder
26,00 €

**FÜR UNS IST
JEDER MENSCH
GLEICH. ABER
NICHT JEDER
FUSS.**



GLOBETROTTER
UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.

