

Oben sein

Höhenweg durchs Karwendel



DIE BESTEN OUTDOOR-FILME DES JAHRES

AB OKTOBER 2025 AUF TOUR

 **TERREX**

PRESENTS

EOFT

EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR 2025

10% DAV RABATT

Online-Ticketrabatt für DAV-Mitglieder

Code: **DAV4EOFT25**

Nur **ONLINE** einlösbar!



**JETZT
TICKETS
SICHERN**
EOFT.EU

©2025 EOFT

YETI

Powerbar



**WIKINGER
REISEN**
Uraub, der bewegt.

DEFENDER

DAV
Deutscher Alpenverein

**BERG
WELTEN**

PRODUCED BY

**MOVING
adventures**

Auf dem Weg zur Spitze?

Leistung ist im Bergsport, oder weiter gefasst im Alpinismus, seit jeher tief verankert. Manche wollen als Erste den Gipfel erreichen oder die schwierigste Route klettern, andere sich im Wettkampf mit der Konkurrenz messen. Im Deutschen Alpenverein kommt 1984 unter dem Vorsitz von Fritz März die Forderung nach verstärkter Förderung des Spitzensports auf, in den 1990er Jahren finden die ersten großen Kletterwettkämpfe statt. Heute gibt es Wettkämpfe mit verschiedenen Disziplinen in den Sportarten Klettern und Para Climbing sowie im Skibergsteigen (Skimo), von Stadt- über Deutsche Meisterschaften bis hin zu den Olympischen Spielen. Im Thema ab S. 26 erklären wir, was dieses Engagement für den DAV bedeutet, wie der Verband Athlet*innen auf dem Weg zur Spitze unterstützt und geben weitere spannende Einblicke in die **Welt des Leistungssports**.

Skimo wird 2026 bei den Olympischen Winterspielen in Italien dabei sein, Para Climbing erstmalig 2028 bei den Paralympischen Spielen in Los Angeles. Nicht ganz unschuldig an letztgenanntem Erfolg ist

Sebastian Depke. Der Para Kletterer ist nämlich nicht nur an der Wand, sondern auch hinter den Kulissen unterwegs, zum Beispiel als Vorsitzender des Para Climbing Komitees des Internationalen Klettersportverbands IFSC. Im Porträt (S. 60) berichtet er von der erfolgreichen Bewerbung des Para Climbing für die Spiele – davon erfährt er bei einem Stopp in Turin, als er gerade mit seinem Solarbike zum Weltcup nach Innsbruck unterwegs ist –, und lässt uns außerdem an seinem zweiten Herzensprojekt teilhaben.



Foto: IFSC-Climbing

Ausdrücklich keinen Gipfel erklimmen wollen die Teilnehmenden der **PrimaKlima-Tour des DAV Kaufbeuren-Gablonz**. Unter dem Motto „Einfachheit statt Fülle“ geht es ab S. 64 auf ruhigen Wegen von Füssen zum Hahntennjoch – mit öffentlicher Anreise und Übernachtung auf Selbstversorgerhütten. Oft ist Einfachheit auch der Schlüssel zu entspannten **Touren mit dem Nachwuchs**. Tipps, wie man die Kids für die Bergtour motiviert, gibt's auf S. 58.

Außerdem sind wir in ursprünglichen und wilden Ecken der Alpen unterwegs, zum Beispiel ab S. 10 im **Karwendel** oder ab S. 78 im **Bergsteigerdorf Valle Onsernone** im Maggiatal, und wir verbinden die beiden Normalwege auf die **Cima Presanella** (S. 8) zu einem ganz besonderen Hochtourenenerlebnis.

Eine inspirierende Lektüre und einen erlebnisreichen Restsommer am Berg wünscht



Julia Behl
Redaktion
DAV Panorama + alpenverein.de

EXPLORE THE ALPS



DEINE SPORTHOTELS
IN 11 TOP REGIONEN

1 NACHT MIT
FRÜHSTÜCK

ab € 59,80
pro Person



Inhalt

Editorial	3
Augenblicke	6
Klassiker	
Presanella-Überschreitung – Über das Dach des Trentino	8
Berg & Tal	18
Thema	
Leistungssport im DAV	26
Auf einen Blick	
DAV-Wettkampfdisziplinen	34
Reportage	
Alpenüberquerung mit Krebs	36
Sicherheitsforschung	
Bremsassistenten – Wie viel hilft das Gerät?	40
Fitness & Gesundheit	
Herzgesund in die Berge	46
Knotenpunkt	
Bankrott in die Berge?	49
Posteingang	55
Wie funktioniert das?	
Kinderkraxen – Tragen und getragen werden	56
So geht das!	
Bergwandern mit Kindern	58
Promotion	
Reisenews	69
Produktnews	74
Outdoorworld	75
Alpenverein aktuell	84
Vorschau und Impressum	90



10 Karwendel – Ein
Highlight des sechstägigen
Höhenwegs ist die Etappe
auf dem Goetheweg.



60 Sebastian Depke – Leben,
Erfolge und Herzensprojekte des
Para Kletterers.

64 Sektionstour – Auf
PrimaKlima-Tour mit dem DAV
Kaufbeuren-Gablonz von Füssen
zum Hahntennjoch.

Titelbild:
Wolfgang Ehn.
Schroffe Felslandschaften und spektakuläre Ausblicke
begeistern auf
dem Karwendel
Höhenweg.





alpenverein.de



Rail & Climb – Eine Kletterreise mit Zug & Bus zu vier schönen Sportklettergebieten in Bosnien-Herzegowina und Kroatien. alpenverein.de/253-1



Freie Nacht fürs Klima – Der große Test: Öffentlich anreisen und kostenlos auf der Hütte übernachten.
youtube.com/alpenverein



Fotos: DAV/Jo Godt, DAV/Julian Rohn, Michael Vitzthum

**78 Bergurlaub:
Durchs wilde Tessin –**
Unterwegs auf der Via Alta
Vallemaggia und im Berg-
steigerdorf Valle Onsernone.

First Steps in den Bergsport –
Alle Tipps für den Einstieg in eine
neue Bergsportart.
alpenverein.de/first-steps-bergsport

HÜTTEN-SOMMER



DAV Washbag I
Waschbeutel aufhängbar
„Made by Deuter“
Mitglieder
22,95 €



DAV Washbag Tour II
Waschbeutel „Made by Deuter“
Mitglieder
20,95 €



PRODUKT DES
MONATS
reduziert für
Mitglieder

DAV „Rucksackseife“
Natur-Seife in der Dose
Mitglieder
15,95 €



DAV „Alpenvereinskarten“
Geldbeutel
Mitglieder
19,95 €



PETZL Actik
Stirnlampe blau oder grau
Mitglieder
49,95 €

DAV Hüttenenschlafsäcke
Bio-Baumwolle, verschiedene Motive
Mitglieder
ab 22,95 €



365, 24/7

Abgestürzt, umgeknickt, blockiert: Wer am Berg in eine Notlage gerät, kann sich auf die bundesweit rund 12.000 ehrenamtlichen Rettungskräfte der Bergwacht verlassen, die in den Alpen und in den Mittelgebirgen rund um die Uhr in unwegsamem Gelände im Einsatz sind.

Einen spektakulären Einblick in die vielseitige Arbeit der Bergwachten Grainau und Ramsau gibt die BR-Dokuserie „In höchster Not“ (ARD-Mediathek). Die Produktion mit an den Jacken und Helmen der Einsatzkräfte angebrachten Bodycams ermöglichte es, ganz nah am Geschehen zu sein, ohne dass die eigentlichen Rettungsaktionen gestört wurden. Und führt eindrücklich vor Augen, welchen essenziellen Stellenwert diese ehrenamtlich geleistete Notfallversorgung am Berg hat. Eine zweite Staffel für 2026 ist bereits geplant.



Bergwacht unterstützen:
bergwacht-bayern.de/in-hoechster-not

Zentrale Infos

Cima Presanella, 3558 m,
Normalweg über Vedretta
Presanella: WS, Eis bis 35°,
ab Rifugio Denza 1300 Hm,
4 1/2 Std.

Zustieg zum Rifugio Denza
ca. 4 Std.

Abstieg über Bocchetta di
Monte Nero: II, Klettersteig
B, Eis bis 30°, zum Rifugio
Segantini 3 1/2 Std.

Rückweg ins Val di Sole:
T3, 6 Std.

Gesamtzeit: 3 Tage, 18 Std.

Ausrichtung: Alle Expositionen

Cima Presanella

Klassiker: Presanella-Überschreitung

Über das Dach des Trentino

Die hoch über dem Val di Sole aufragende Cima Presanella schlägt den Monte Adamello um knapp zwanzig Meter und ist somit in Sachen Meereshöhe der Kulminationspunkt der beeindruckenden Adamello-Presanella-Gruppe. Und nicht nur das. Ganz oben glänzt auch noch das höchste Gipfelkreuz des Trentino in der Südalpen-Sonne. Während die anspruchsvollen Nordwandrouten aufgrund des Anstiegs der Permafrostgrenze immer problematischer werden, sind die zwei Normalwege weiterhin gut machbar.

Ein ganz besonderes Hochtourenerlebnis ist es, die beiden Normalwege zu verbinden. Denn die Kombination des Northwest-Anstiegs über den Vedretta Presanella und die Sella Freshfield mit dem spannenden Süd-Abstieg über die Bocchetta

men kann man sich – mit etwas Glück – auf ein musikalisches Schmankerl freuen. Nicht selten packt der sympathische Hüttenwirt Mirco nach dem Nachtisch Zieh-, Mundharmonika oder Gitarre aus. Der landschaftlich sensationelle Gipfeltag beginnt mit einem hübschen Bergsee, gefolgt von beeindruckenden Urgestein-Platten und dem herrlichen Gletscheranstieg zur Sella Freshfield. Hier hat man den zur Cima Presanella führenden Firnkamm bereits vor sich.

Am Gipfel sollte man nicht allzu lange Wurzeln schlagen: Spätestens wenn die für die Südalpen typische Quellwolkenbildung so richtig in Gang kommt, steigt man über Firnfelder und Blockgelände zur Bocchetta di Monte Nero hinab. Dort richtete Egidio Bonapace 2012 einen neuen Klet-

Datencheck

Talort: Vermiglio, 1225 m

Start- und Endpunkt:
Vermiglio, 1225 m

Hütten: Rifugio Denza, 2298 m;
Rifugio Segantini, 2373 m

Führer: Schmitt/Pusch:
„Hochtourenführer Ostalpen“
Bergverlag Rother 2025

Karte: Tabacco Karte N°10
„Dolomiti Brenta, Adamello
Presanella“ 1:25.000

Beste Zeit: Ende Juni bis Mitte September.

Besondere Ausrüstung:
Komplette Hochtouren-Ausrüstung mit Pickel, Helm, Gurt, Seil und Steigeseilen.

Frequentierung: Gering bis mittel.

Erstbegehung: Am 25. August 1864 durch Douglas William Freshfield mit zwei weiteren Briten und zwei Führern.

Film zur Tour:



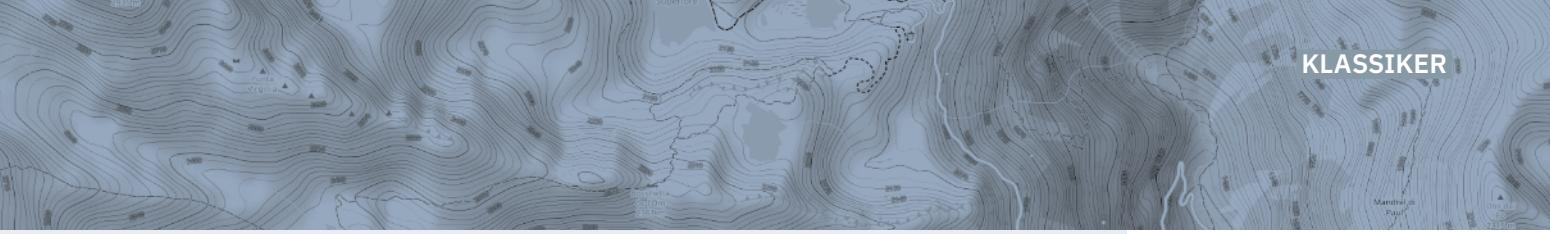
Foto: Jörg Bodenbender

di Monte Nero kann man durchaus als „Königsweg“ über die Cima Presanella bezeichnen. Allerdings muss oder besser darf man für diese Variante zwei Hüttenübernachtungen einplanen, was bei der weiten Anreise ohnehin sinnvoll ist. Los geht es mit einem gemütlichen Talspaziergang im Val di Sole, dem ein landschaftlich sehr schöner Hüttenzustieg zum Rifugio Denza folgt. Oben angekom-

tersteig ein, nachdem der alte, eine Scharte weiter oben gelegene Übergang immer steinschlaggefährdet wurde.

Am letzten Tag geht es auf einer genauso schönen wie einsamen und ausgedehnten Überschreitung über den Passo Scarpaco ins Val di Sole zurück, wo man in der netten Bar von Vermiglio auf die tolle Hochtour anstoßen kann.

Michael Pröttel



Presanella Überschreitung – Stück für Stück

1 Vermiglio – Rifugio Denza, 4 Std.

1100 Hm ↑, 60 Hm ↓

Von der Hauptstraße folgt man der „Via di Dossi“ ins Tal. Unten angekommen, geht es dem Torrente Vermiglio entlang nach Westen. Dann überquert man zweimal auf Brücken den Fluss und wandert nach Westen weiter, bis man die Häuser von Stavèl sieht. Man geht rechts zur Teerstraße hoch zum Hüttenparkplatz. Der deutliche und gut beschilderte Hüttenzustieg folgt zuerst einem Bach, wird dann steiler und stößt nach einer Querung und einer Linkskurve auf einen weiteren Hüttenzustieg, dem man nach links folgt. Nun sehr schön ein Stück über einen mit großen Steinen gepflasterten Weg bergan. Das Gelände wird lichter, der Weg wendet sich nach Süden und man sieht die Hütte, die man über einen letzten steilen Anstieg erreicht.

2 Rifugio Denza – Sella Freshfield, 3 Std.

1100 Hm ↑

Von der Hütte folgt man zunächst dem deutlichen Pfad, der nach Westen zum kleinen Laghetto Presanella hinaufführt. Hier gleich rechts (nicht den Spuren geradeaus am Ufer folgen) und kurz steiler empor. Dann an Gabelung links und immer auf dem markierten Steig (Wegweiser Passo Cercen, Weg Nr. 235) nach Südwesten bergan. Das Gelände wird felsiger und führt in einen Kessel, wo man die Gletscherreste des Vedretta Presanella bereits vor sich sieht. Weiter im gletscherfreien Gelände geht es den Markierungen folgend nach Süden bergan. Noch vor dem Passo Cercen wendet man sich nach links, um den recht spaltenarmen Gletscher zu betreten. Über einen ca. 35° geneigten Gletscherhang erreicht man nach Osten ansteigend die Sella Freshfield (3375 m), wo der Gipfel zum ersten Mal zu sehen ist.

3 Sella Freshfield – Cima Presanella, 1½ Std.

230 Hm ↑, 30 Hm ↓

Auf der anderen Seite geht es ein Stück steil in Geröllgelände bergab (Achtung: Steinschlaggefahr), dann quert man den Kessel südlich der Cima Vermiglio nach Osten, um leicht ansteigend den zunächst breiten Westrücken der Cima Presanella zu erreichen. Dieser Rücken wird zu einem schmalen, sehr schönen Firngrat, bevor es zuletzt wieder steiler im Blockgelände (UIAA II) zum Gipfel geht.

4 Cima Presanella – Bocchetta di Monte Nero

1 ¼ Std., 20 Hm ↑, 450 Hm ↓

Vom Gipfel steigt man ein Firnfeld nach Südosten bergab und folgt dem Rücken zur rechts unterhalb

gelegenen Biwakhütte. Nun geht es ein Stück lang seilversichert erst bergab, dann quert der Weg leicht ausgesetzt ein Felsband und führt wieder steiler hinauf auf einen Geländeabsatz. Hier wendet man sich nach links und folgt im Geröll den Spuren in den Bergkessel südlich des gegenüberliegenden Monte Nero. Immer gut auf die Markierungen achtend, geht es ein Stück steiler bergab. Dann wendet sich der Steig nach Osten und führt zum Klettersteig über die Bocchetta di Monte Nero. Dieser wurde 2012 neu angelegt und überquert den Felskamm etwas südlich der Bocchetta.

5 Bocchetta di Monte Nero – Rifugio Segantini

2 ¼ Std., 750 Hm ↓

Auf der anderen Seite geht es noch ein Stück mit Stahlseil-Hilfe weiter bergab. Dann quert man ein Firnfeld und folgt nun deutlich flacher den Markierungen im Geröll und Fels nach Osten. Zuletzt führt der Weg über eine markante Moräne zu einem wunderschönen Wildbach hinab, wo man sich etwas rechts hält und über Gletscherschliff-Platten das herrlich gelegene Rifugio Segantini erreicht.

6 Rifugio Segantini – Passo Scarpaco – Ossana

6 Std., 600 Hm ↑, 1950 Hm ↓

Vom Rifugio ein Stück zurück (Beschilderung Bocchetta dell’Uomo) und über eine Brücke. Es geht steiler bergauf. Dann wendet sich der Weg nach rechts und folgt einem Tälchen nach Nordosten. Eine Querung führt mit tollen Brenta-Blicken zur Bocchetta dell’Uomo. Hier links und zum linken See der drei Laghi di Cornisello hinab. Auf breitem Weg zum Nordufer, wo links der Weg zum Passo Scarpaco abzweigt. Zunächst als Wiesenpfad, dann im Geröll führt der Steig nach Norden zum Passo Scarpacò (2617 m).

Auf der anderen Seite geht es weglos bergab. Dann wird der Steig deutlicher und führt zum Lago Venezia. Weiter westlich des Westufers nach Norden, wobei Bäche übersprungen werden. Dann folgt man dem Tal nach Nordosten. Über eine Waldstufe zur Baita di Bon und weiter zu einer Wiese mit erneuter Bachquerung. Man folgt weiter dem Tal und erreicht eine Brücke, hinter der es über die Wiesen des Val Piana zum gleichnamigen Rifugio geht. Dahinter folgt man ein Stück der Straße und kann rechts in den beschilderten Fußweg nach Ossana abzweigen. Von dort mit Bus oder Autostopp nach Vermiglio.

Der Mensch zum Berg

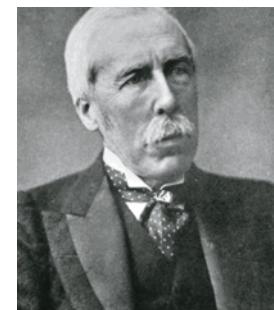


Foto: DAV Archiv

Der englische Erstbesteiger

Douglas William Freshfield

(1845-1934) errichtete am 25. August 1864 zusammen mit vier weiteren Gefährten am Gipfel einen Steinmann. Sehr zur Enttäuschung nachfolgender vermeintlicher Erstbesteiger. So schrieb Freshfield in seinen Erinnerungen über Julius Payer: „Die erstaunten Bergsteiger wurden begrüßt. Nicht von einem jungfräulichen Gipfel, sondern durch einen hübschen Steinmann!“ Freshfield war von 1872 bis 1880 Herausgeber des „Alpine Journal“ und Mitglied der Royal Geographical Society.



Dauer:
6 Tage

Max. pro Tag:
1550 Hm ↑, 1400 Hm ↓,
9 Std.

Höchster Punkt:
Großer Bettelwurf (2726 m)

Ausrüstung:
Bergwanderausrüstung,
Grödel und Klettersteigset
(optional)

Schwierigkeit:
Anspruchsvoll, gute Kon-
dition, Trittsicherheit und
Schwindelfreiheit erforderlich

Beste Zeit:
Mitte Juni - September

Karwendel Höhenweg

Weite Kare, steile Wände

Das beeindruckende Karwendelgebirge lässt sich auf einem sechstägigen Höhenweg von allen Seiten kennenlernen. Unterwegs begeistern die schroffe Felslandschaft, die Artenvielfalt im Naturpark und die gepflegte Hüttenkultur.

Wenn das nicht reicht, kann man auf Abstechern noch den ein oder anderen Gipfel mitnehmen.

Text und Fotos: Wolfgang Ehn



Langsam wird das Wasser knapp. Dabei ist es erst Vormittag. Ich schwitze und sehne mir etwas Abkühlung herbei. Wie heiß es im September auf zweitausend Metern werden kann, hatte ich bei der Planung unterschätzt. Frühmorgens beim Aufbruch an der Pfeishütte war es noch angenehm kühl, der fla-

che Aufstieg zum Stempeljoch entspannt. Zwischen den langen Schatten der umliegenden Felsgipfel entdeckten wir einige Gämse – mit etwas Glück kann man hier auch Steinböcke, Adler, Schneehasen oder Schneehühner sehen. Die felsigen und gerölligen Flanken des „Wilde-Bande-Steigs“ unterhalb von Stempeljochspitze



Die großen Schuttäre können ganz schön schlauchen: Anstieg zur Eppzirler Scharte, unten im Talboden die Eppzirler Alm.

und Roßkopf bieten hingegen fast keinen Schatten. Wir freuen uns umso mehr, als wir in einer Felsnische eine kleine Gumpe mit etwas fließendem und trinkbarem Wasser entdecken.

Namensgeber für diesen Abschnitt der vierten Etappe des Karwendel Höhenwegs war eine Gruppe Bergbegeisterter, die sich Ende des 19.



Jahrhunderts auf dem Stempeljoch zusammenschloss. Die „Wilde Bande“ war viel im unwegsamen Gelände oberhalb von Innsbruck und Hall unterwegs und baute später auch die Bettelwurfhütte, das nächste Etappenziel.

Vor zwei Tagen waren wir aufgebrochen. „Wir“, das sind noch Iris, die in Amerika aufgewachsen ist und beim Naturpark Karwendel als Rangerin arbeitet, und Simon, der dort ein Praktikum absolviert. Aus Zeitmangel nutzten wir die Liftanlagen von Seefeld hinauf zum Härmelekopf. Von dort erreicht man in etwa einer Stunde die Nördlinger Hütte. Zum höchstegelegenen bewirtschafteten Stützpunkt im Karwendel (2238 m) führt auch ein schöner, im oberen Teil sehr aussichtsreicher Wanderweg von Reith. Wer mag, nimmt noch den lohnenden Abstecher auf einem schwarzen Bergweg hinauf zur Reither Spitze mit.

An der Hütte angekommen, begrüßt uns Tobi schon auf der Terrasse. Er ist gelernter Koch und zählt zu den dienstältesten Hüttenwirten im Karwendel. Simon lässt es sich nicht nehmen und bestellt einen Kaiserschmarrn, der, wie auf so vielen Hütten, legendär sein soll. In diesem Fall bewahrheitet sich allerdings das Gerücht. Eine Nacht in der Nördlinger Hütte, weit oben am Grat, mit spektakulärem Sonnenuntergang und -aufgang, ist ein ganz besonderes Erlebnis, für Hüttenneulinge ebenso wie für die alten Hasen.

Auf der zweiten Tagesetappe geht es steil bergab zum Ursprungsattel, um dann die weitläufigen Kare unterhalb der Freiungen zu queren.

Nach dem Sonnenuntergang über dem Inntal und einem geselligen Hüttenabend bekommen wir ein Zimmer für uns allein.

Hier taucht man das erste Mal so richtig ein in das, was das Karwendel ausmacht: endlose Kare und mächtige Wände. Ob der Name „Karwendel“ auch daher stammt, ist zwar umstritten, passen würde es allemal.

Der folgende Anstieg im Geröll hinauf zur Eppzirler Scharte zieht sich. Von dort ist es aber nicht mehr weit zum Solsteinhaus und die zweite Etappe ist geschafft. Die Sportlichen nehmen dann gerne noch die Erlspitze oder den Großen Solstein mit. Aber Achtung: Die folgende Etappe ist die längste und anspruchsvollste – die Kräfte zu sparen, kann nicht scha-

den. Wir lassen es gut sein und genießen die große Sonnenterrasse und den Blick weit hinunter ins Inntal. Simon erzählt, dass er vor Kurzem schon mal hier war: als er mit einem Freund die gesamte Nordkette vom Solsteinhaus bis nach Hall in Tirol an einem Tag überschritten hatte – über viele brüchige und anspruchsvolle Gipfel hinweg.

Iris ist nicht nur privat, sondern auch als Rangerin viel im Gelände unterwegs, um nach Tieren zu schauen, die Natur zu kartieren oder Gäste zu informieren. Der Naturpark Karwendel, der früher einmal Alpenpark hieß, betreut das gesamte Naturschutzgebiet auf Tiroler Seite und ist seit 2018, dem offiziellen Gründungsjahr des Karwendel Höhenwegs, auch für diesen zuständig.

Bereits vorhandene Wege wurden damals neu beschildert, wesentlich auf Initiative einiger Hüttenwirtsleute, allen voran Robert Fankhauser vom Solsteinhaus. Denn das Interesse an Mehrtageswanderungen hatte stark zugenommen. Zwar gibt es im Karwendel viele Möglichkeiten dazu, aber heutzutage bevorzugen viele ein festes Angebot – garantierte Erlebnisse auf einer definierten Route. Nach erfolgreicher Bewältigung, nachgewiesen durch einen vollen Stempelpass, holt man sich am Ende sein Finisher-Geschenk, die „Karwendel Höhenweg Goody Bag“ ab. Ganz im Zeitgeist. Wer diesem hier folgt, sollte allerdings absolut trittsicher und schwindelfrei sein. Einige Übergänge wie am Frau-Hitt-Sattel, der Abstieg vom Stempeljoch, oder die – optionale – Besteigung des Großen Bettelwurfs sind nicht zu unterschätzen. Ebenso halten sich an manchen Stellen steile Schneefelder bis weit in den Juni hinein.

Im Solsteinhaus haben wir Glück: Nach dem Sonnenuntergang über dem Inntal und einem geselligen Hüttenabend bekommen wir noch ein Zimmer für uns allein. Iris und Simon nutzen die Ruhe zum Lesen, während ich mich um die Fotoausrüstung kümmere, Bilder anschau und in Erinnerungen schwelge. Vor über zwanzig Jahren war ich hier häufig unterwegs. Damals lag in der Kamera ein Diafilm und ich fotografierte für meinen ersten und einzigen Bildband über das Karwendel.





Am nächsten Morgen geht es los zur Königsstappe, die nicht nur sehr abwechslungsreich und landschaftlich wunderschön ist, sondern sich auch ganz schön zieht. Mit offiziell neun Stunden Gehzeit für die meisten eine Herausforderung – so auch für mich. Der Weg geht zuerst bergab, dann weiter im Auf und Ab auf der Nordseite der Nordkette entlang, zuletzt seilversichert rauf zum Frau-Hitt-Sattel. Die Nordkette liegt eigentlich ganz im Süden des Karwendels. Wer jedoch von Innsbruck im Tal Richtung Norden auf die mächtigen Kalkbergschäfte, begreift, warum sie so heißt. Oben angekommen werden uns diese zwei Welten wieder voll bewusst. Während in den ursprünglichen Gebieten des zentralen Karwendels meist Ruhe herrscht, blickt man nach Süden ins Inn-

tal in die pulsierende und hektisch wirkende Zivilisation unserer Zeit.

Der Abstieg verlangt zuerst volle Aufmerksamkeit, dann quert der Weg zur Seegrube. Von dort nehmen wir die Seilbahn hinauf zum Hafelekar und sparen uns gut 360 Höhenmeter Aufstieg. Weit über dem Alltag im Inntal geht es über den Goetheweg und später über die Mühlkar- und Mandelscharte zur Pfeishütte.

Anderntags setzen wir am „Wilde-Bande-Steig“, erfrischt vom kühlen Wasser der Gumpe, unseren Weg zum Lafatscherjoch fort. Eigentlich zweigt der Karwendel Höhenweg hier nach rechts zur Bettelwurfhütte ab. Iris und Simon sind aber bereits letzte Woche diesen Abschnitt gegangen, und in Anbetracht der Zeit ziehen wir weiter. Dabei ist die urige Bettelwurfhütte ein

Viel Abwechslung ist geboten: ausgesetzte Drahtseilpassage kurz vor dem Frau-Hitt-Sattel (l.). Gemächlicher Aufbruch zur zweiten Tagesetappe an der Nördlinger Hütte (o.). Im Hintergrund der Beginn des Anstiegs zur Reither Spitze.



Abstieg vom Lafatscher Joch zum Hallerangerhaus vor den senkrechten Kalktafeln der Schnittwände (o.). Der Goetheweg führt hoch über Innsbruck zur Pfeishütte (r.). Auf deren Terrasse lässt sich ein lauschiger Abend genießen (u.).



Mehr Infos und Bilder



DURCH DEN TIROLER NATURPARK

Der Karwendel Höhenweg ist eine aussichts- und abwechslungsreiche Mehrtagestour entlang der Nord- und der Gleirschketten. Auf sechs Tagesetappen erlebt man die Vielfalt des Gebirges zwischen Innsbruck und München. Geschlafen wird in beliebten Alpenvereinshütten (frühzeitig reservieren). Der Weg kann in beiden Richtungen begangen werden.

Anspruch: Neben einer guten Kondition sind auf den teils schweren Wegen (schwarz, bis T4) Trittsicherheit und Schwindelfreiheit notwendig.

Ausrüstung: Stöcke und leichte Steigeisen oder Grödel helfen über Altschneereste. Beim anspruchsvollen Aufstieg (I) zum Bettelwurf ist ein Klettersteigset zu empfehlen.

Beste Zeit: Ab Mitte Juni bis Ende September. Anfang Oktober je nach Schneelage.

An- und Abreise: Mit der Bahn über München nach Garmisch oder über Innsbruck nach Reith bei Seefeld bzw. ins benachbarte Scharnitz.

Karten: Alpenvereinskarten 5/1 Karwendelgebirge West und 5/2 Karwendelgebirge Mitte 1:25.000.

Infos: Ausführliche Beschreibung und GPS-Tracks unter karwendel-hoehenweg.at

Etappen:

1. Tag: Reith bei Seefeld (1120 m) – Nördlinger Hütte (2238 m), 1130 Hm ↑, 10 Hm ↓, 6,5 km, 4 ½ Std., optional: Reither Spitze (2372 m)

2. Tag: Nördlinger Hütte – Ursprungssattel – Solsteinhaus (1805 m), 370 Hm ↑, 795 Hm ↓, 6,7 km, 4 Std.

3. Tag: Solsteinhaus – Frau-Hitt-Sattel – Seegrube – Hafelekarspitze – Pfeishütte (1922 m), 1550 Hm ↑, 1400 Hm ↓, 16,5 km, 9 Std., leichtere Alternative: Abstieg zur Möslalm (1262 m) und durchs Gleirschtaal bis zur Pfeishütte

4. Tag: Pfeishütte – Stempeljoch – Wilde-Bande-Steig – Lafatscherjoch – Bettelwurfhütte (2077 m), 590 Hm ↑, 390 Hm ↓, 8,9 km, 4 ½ Std.

5. Tag: Bettelwurfhütte – Lafatscherjoch – Hallerangerhaus (1768 m), 800 Hm ↑, 1100 Hm ↓, 9 km, 6 Std., optional: Großer Bettelwurf (2726 m)

6. Tag: Hallerangerhaus – Kastenalm – Scharnitz (964 m), 30 Hm ↑, 835 Hm ↓, 19,3 km, 5 ½ Std.

Was sonst noch geht:

Baden: Rund um Mittenwald und Krün finden sich einige schöne Bergseen (wie Lautersee, Geroldsee oder Barmsee).

Mountainbike: Die langen Karwendeltäler eignen sich sehr gut zum Biken, z.B. für einen Ausflug von Scharnitz aufs Karwendelhaus (1765 m).

Klettersteig: Der Mittenwalder Höhenweg bietet moderate Gratkletterei (B). Inkl. Auffahrt mit der Karwendelbahn eine lange, spannende Tagestour (7 Std.).



überaus lohnendes Ziel, für einen Tagesausflug vom Inntal aus genauso wie als Stützpunkt auf dem Karwendel Höhenweg. Sie thront wie ein Adlerhost über dem Hall- und dem Inntal und wer will, kann am nächsten Tag noch den fünft-höchsten Karwendelgipfel, den Großen Bettelwurf (2726 m), über Felsspassagen und einen leichten Klettersteig mitnehmen. Iris und Simon schwärmen außerdem von dem leckeren und nachhaltigen Essen, auf das die Wirtsleute Katrin und Michael sehr viel Wert legen, und vom Brot, das im Außenofen immer frisch gebacken wird.

Wir überqueren das Lafatscherjoch und steigen ab zum Hallerangerhaus. Direkt neben uns ragen die senkrechten Kalktafeln der Schnittlwände in die Höhe. Faszinierend und bewundernswert, wie ein Freund von mir, der Kletterer und Fotograf Heinz Zak und auch andere, seit den 1980er Jahren hier anspruchsvollste Klettertouren erschlossen haben.

Von der Terrasse des Hallerangerhauses, der letzten Hütte am Höhenweg, blickt man auf den benachbarten Lafatscher mit seiner eleganten

Wer will, kann noch den Großen Bettelwurf über Felsspassagen und einen leichten Klettersteig mitnehmen.



Wolfgang Ehn ist Fotograf und Filmer, arbeitet für Firmen und Tourismusverbände und veranstaltet die Bergsteiger-Fototage. wolfgang-ehn.de

Nordverschneidung. Die Gegend am Halleranger ist mit die schönste und beeindruckendste im gesamten Karwendel. Thomas, der Hüttenwirt, erzählt von dem Klettergarten „Durchschlag“, der vor einiger Zeit mit Unterstützung der Sektion Schwaben unweit der Hütte eingerichtet wurde. Neben den Kletter*innen kommen aber vor allem Tagesgäste aus Scharnitz herauf, von denen sich nicht wenige entspannt auf E-Bikes hochradeln lassen. Unsere letzte Hütte kann auch die erste sein, wenn man den Karwendel Höhenweg andersherum geht, was zunehmend beliebter wird. Für uns bleibt nur noch der lange Abstieg vorbei an den Isarquellen bis nach Scharnitz. Iris bringt die Tour treffend auf den Punkt: ein tolles Erlebnis mit Vielem, was das Karwendel ausmacht. Das Eintauchen in die Welt der Berge über mehrere Tage hinweg, an denen zunehmend innere Ruhe einkehrt. Der Sonnenauf- und untergang, die sternenhellen Nächte, die hohen Wände und weiten Kare, aber auch die Freude über eine kleine Quelle am Wegesrand – und an dem, was man geschafft hat. Was will man eigentlich mehr?

ANZEIGE



Auf dem MADE Trek
unterwegs zu den
stillen Schönheiten der
Karnischen Alpen –
wo sich Naturerlebnis
und Weitblick
vereinen.

Die Karnischen Alpen

Das Glück des Wanderns neu erleben

Der MADE Trek: Ein grenzüberschreitender Weg, der Italien und Österreich verbindet – zwei Länder, zwei Kulturen, die eine gemeinsame alpine Geschichte teilen. Eine Liebeserklärung an die Berge und an das, was sie vereint.

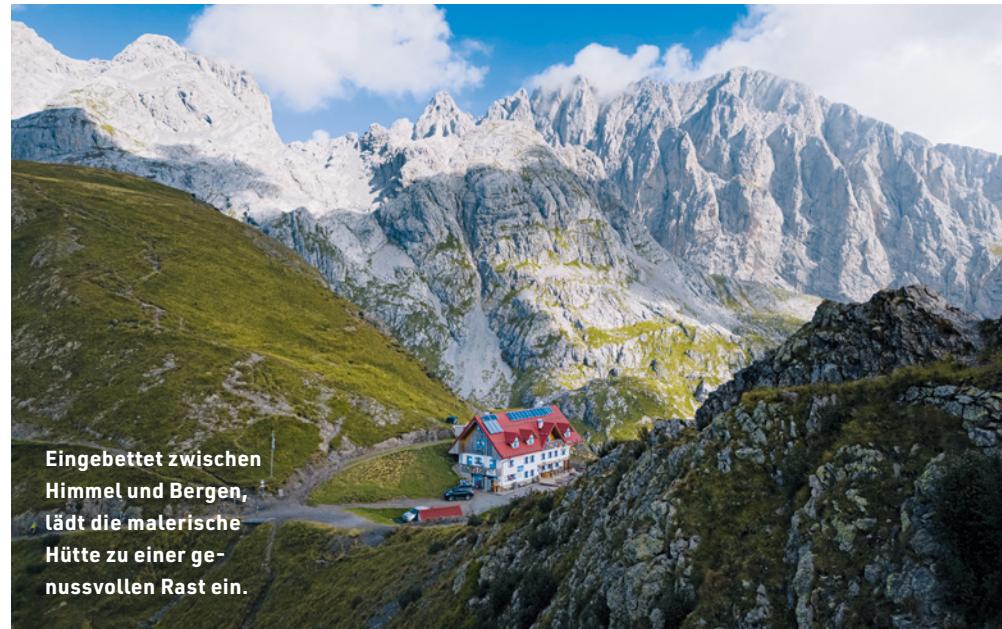
Zwischen Sappada und Tarvisio verläuft eine Route, die das Herz jeden Trekking-Fans höherschlagen lässt, der dem Lärm des Massentourismus entfliehen möchte. Denn der MADE Trek ist so viel mehr als ein Weitwanderweg: Er ist eine Einladung zum langsamen Reisen, zum bewussten Erleben der Natur und zur Begegnung mit echter alpiner Kultur. Wer hier unterwegs ist, durchquert nicht nur spektakuläre Landschaften, sondern auch die großartigen Traditionen zweier Alpenländer.



Unerwartete Begegnung am Wegesrand – auf dem MADE Trek kann auch ein Esel zu den Erfahrungen alpiner Entschleunigung gehören.

Die Route

Der MADE Trek folgt dem Kamm der Karnischen Alpen und verbindet Italien mit Österreich auf eine ganz besondere Art und Weise. Was ihn einzigartig macht, ist seine Modularität: Die Route lässt sich in individuelle Etappen von drei bis fünf Tagen gliedern. Jede Teilstrecke führt durch beeindruckende Naturlandschaften und ermöglicht unvergessliche Einblicke in die kulturelle Vielfalt der Region – sei



Eingebettet zwischen Himmel und Bergen, lädt die malerische Hütte zu einer genussvollen Rast ein.

es auf einsamen Almwegen, in historischen Dörfern oder entlang stiller Bergseen. Gebucht werden kann die Tour flexibel über **Dolomist.com** und **Dolomist-Partner PromoTurismoFVG**, wahlweise als Self-Guided-Erlebnis oder mit qualifizierter Wanderführung.

Das Erlebnis

Wer sich auf den MADE Trek einlässt, reist in einem anderen Tempo. Alte Saumpfade führen durch stille Wälder, über blühende Wiesen und aussichtsreiche Berglandschaften. Abends kehrt man ein in Almhütten und traditionellen Unterkünften, wo man mit regionaler Küche und echter Herzlichkeit empfangen wird. Das Wandern hier ist kein sportlicher Wettkampf, sondern eine stille, meditative Bewegung im Einklang mit der Natur – und mit sich selbst.

Warum diese Tour

Für viele ist der MADE Trek genau die Antwort auf die Suche nach Sinn und

Substanz beim Wandern. Er steht für Naturverbundenheit, Authentizität und nachhaltigen Tourismus. Wer die Hektik des Alltags hinter sich lassen möchte, findet hier nicht nur Ruhe, sondern auch eine tiefe Verbindung zu Land und Leuten. Der MADE Trek ist kein Ort, sondern ein Erlebnis – und genau deshalb eine Empfehlung für alle, die bewusst unterwegs sein wollen.

Wer den MADE Trek geht, wird belohnt – nicht nur mit grandiosen Ausblicken, sondern mit dem Gefühl, wirklich angekommen zu sein. Es ist eine Wanderung, die lange nachwirkt und zeigt, wie erfüllend nachhaltiges Reisen in den Alpen sein kann.

Weitere Infos unter
[turismofvg.it/it/
 montagna365](http://turismofvg.it/it/montagna365)
oder QR-Code scannen
und direkt buchen!



AUF ENTDECKUNGSTOUR DURCH DIE ALPEN FRIAUL-JULISCH VENETIENS

Der MADE Trek führt durch herrliche Berglandschaften der südlichen Dolomiten – vorbei an Seen, Almen und Gipfeln mit atemberaubenden Panorama-Ausblicken. Da die Etappen von drei bis fünf Tagen sich individuell

kombinieren lassen, bietet er sich auch für verlängerte Wochenenden an. Beste Wanderzeit: Juni bis Oktober. Übernachtungen in Almhütten und kleinen Gasthäusern am besten frühzeitig reservieren.

Schlechte Luft in Boulderhallen?

Chemikalien in Kletterschuhsohlen

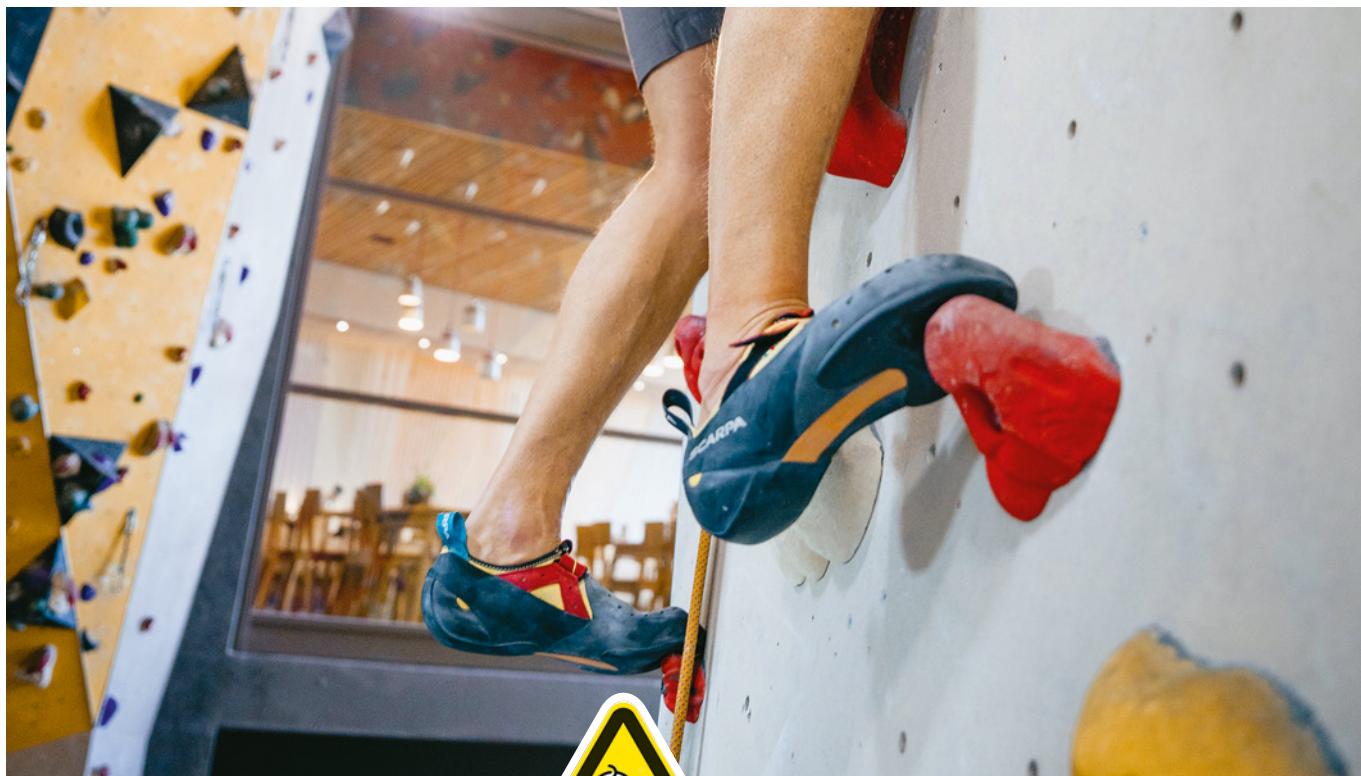
Eine 2024 veröffentlichte Studie der Universität Wien hat in mehreren Boulderhallen chemische Additive im Abrieb von Kletterschuhen entdeckt – insbesondere in luftgetragenen Gummipartikeln, welche potenziell eingeatmet werden können.

Bei diesen Partikeln handelt es sich um Zusatzstoffe, die dem Gummi bestimmte Eigenschaften wie Flexibilität oder Haltbarkeit verleihen. Ob diese Stoffe gesundheitsschäd-

terschuhherstellern, die ihrerseits bereits an alternativen Materialien arbeiten. Außerdem will der DAV den Druck auf die Industrie erhöhen, um eine rasche Umstellung auf additivfreie Produkte zu fördern.

Lüftungsanlagen gegen Staubbelaustung

Die meisten DAV-Kletterhallen sind mit leistungsfähigen Lüftungsanlagen ausgestattet, die eine Querlüftung ermöglichen und wirksam die Staubbelaustung senken. Reinigungs-



lich sind, ist bislang ungeklärt. Nun soll eine weiterführende Studie klären, ob und in welchem Maß diese Additive vom Körper aufgenommen werden. Dem Alpenverein ist diese Thematik seit längerem bekannt: Bereits 2007 und 2008 wurden Studien zur Feinstaubbelaustung in Kletterhallen durchgeführt, deren Ergebnisse zur Entwicklung heutiger Vorsorgemaßnahmen führten. Dennoch nimmt der DAV die neue Studie ernst und bekräftigt das Vorsorgeprinzip: Auch ohne nachgewiesene Gesundheitsgefahr sind Schutzmaßnahmen für Mitarbeitende und Sporttreibende geboten. Die Verantwortung für die problematischen Gummimischungen liegt wiederum vor allem bei den Klet-

Ob auf großen Tritten oder auf Reibung: Die Sohlen von Kletterschuhen enthalten Chemikalien, die über den Abrieb in die Lunge gelangen können.

Im Kletterbereich kann für Kleinkinder und vulnerable Gruppen Belastung durch Feinstaub auftreten.

pläne richten sich nach der Besucherfrequenz – in großen Hallen erfolgt die Bodenreinigung täglich und auch Tritte und Griffe im unteren Wandbereich werden regelmäßig abgesaugt. Damit lässt sich die Feinstaubbelastung auf ein vertretbares Niveau senken und erfordert derzeit keine Anpassung der Lüftungs- oder Reinigungskonzepte. Um Beschäftigte zu schützen, werden Empfangsbereiche durch Lüftungsanlagen mit Überdruck von der Kletterhalle abgetrennt. Außerdem wird in der Ausbildung das Tragen von Schutzmasken bei Routenbauarbeiten vermit-

telt. So soll verhindert werden, dass Mitarbeitende schädlichen Partikeln ausgesetzt sind.

Chalk in der Luft

Ein weiteres Thema, das die Luft in Kletterhallen beeinflusst, ist der Umgang mit Magnesia (Chalk). Es gilt zwar nicht als toxisch, kann aber in großer Menge zur Überschreitung von Feinstaub-Grenzwerten führen. Deshalb rät der DAV empfindlichen Personengruppen sowie Kleinkindern, Stoßzeiten zu meiden. Generell gelten Grenzwerte primär für Arbeitsplätze – Hallennutzer*innen sind üblicherweise nur kurzzeitig exponiert. Eine Verpflichtung zur Nutzung von flüssigem Magnesia lehnt der DAV ab, denn auch die Klettercommunity bevorzugt weiterhin Chalk in Pulverform, da dieses in der Regel mehr Grip bietet. Entsprechend gering ist die Akzeptanz für ein Verbot von offenem Magnesia.



Das ausführliche Statement vom DAV-Experten Elias Hitthaler gibt es online auf alpenverein.de.



Hightech: Lüftungsanlage des DAV Kletter- und Boulderzentrums in München-Thalkirchen.

Fazit: weitere Studien notwendig

Die Studie liefert wertvolle Hinweise, ist aber noch nicht abschließend bewertbar. Der DAV setzt weiterhin auf bewährte Schutzmaßnahmen, fordert gleichzeitig mehr Engagement vonseiten der Hersteller von Kletterschuhen und wird neue Erkenntnisse aktiv kommunizieren. *red*

TATONKA®

HIKING. TATONKA.



FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION

Entdecke den HIKE PACK



OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

Frei geklettert, rot markiert

50 Jahre Rotpunkt

Vor fünfzig Jahren hat Kurt Albert, die Kletterlegende aus dem Frankenjura, die erste Route mit einem roten Punkt markiert, nachdem er sie „frei“, also in einem Zug und ohne Hochziehen an Haken oder Ins-Seil-Setzen, klettern konnte. Ein kleiner Punkt am Felsen mit einer riesen Auswirkung auf die gesamte Kletterwelt.

Im Frühjahr 1975 malte Kurt Albert an den Einstieg des Adolf-Rott-Gedächtnisweges (VI+) am Streitberger Schild in der Fränkischen Schweiz einen großen, roten Punkt. Dass er damit eine neue Ära im Klettern startete, konnte ihm in dem Maße nicht bewusst gewesen sein. Ab Ende der 1950er Jahre war das technische Klettern in Mode gekommen: Felshaken, Klemmkeile und Seil wurden nicht nur zur Sicherung, sondern auch zur Fortbewegung genutzt. Im Zeitalter der Direttissimas nagelten sich die Seilschaften so mit dem Einsatz von zahllosen Haken und Trittleitern in Falllinie des Gipfels durch riesige Wände. Kurt Albert war auf seinen Kletterreisen aber von etwas anderem wesentlich mehr beeindruckt: der Kultur des Freikletterns im Elbsandsteingebirge und im kalifornischen Yosemite Valley, mit einem sportlichen Ansatz und klaren Regeln. Allein die Felsstruktur gab vor, wo man klettern konnte, nicht die geschlagenen Haken, die den „Mord am Unmöglichen“ begingen, wie es Reinhold Messner 1968 formulierte.

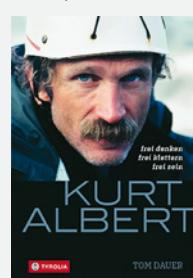
Neue Kletterhorizonte

Um „befreite“ Routen zu markieren, also Touren, die ohne Zuhilfenahme von Haken zur Fortbewegung genutzt wurden, rückte Kurt Albert ab 1975 mit Farbe und Pinsel aus.

BUCHTIPP

Die ausführliche Biografie des einflussreichen und charismatischen Kletterers Kurt Albert hat Alpinautor Tom Dauer verfasst. Empfehlenswert für alle, die Interesse an Klettergeschichte und einen Sinn für schöne Fotos haben.

Kurt Albert, Die Biografie des Pioniers des Freikletterns, von Tom Dauer, Tyrolia Verlag, € 29,95



Umweltverträglich an den Felsen

ECOPPOINT

Die Ecopoint-Community möchte nachhaltige Mobilität im Klettersport gestalten. Bewusst und entschleunigt. Klimagerecht und zukunftsabhängig.

Das Wort „Ecopoint“ beschreibt das Klettern einer Route, bei der die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß und/oder mit dem Rad erfolgt. Den Begriff haben Lena Müller und Sofie Paulus geprägt, in Anlehnung an den „Rotpunkt“ von Kurt Albert.

Auf der Community-Website ecopointclimbing.com gibt es neben einer Reihe von Ecopoint-Routen im deutschsprachigen Raum auch Routen in beliebten Kletterregionen beispielsweise in Frankreich, Spanien oder Griechenland. Alle, die selbst dazu beitragen möchten, Toureninfos im Sinne des Ecopoint-Gedankens beizutragen, sind herzlich willkommen.

Auch in der Ausbildung im DAV fasst Ecopoint 2025 Fuß: Die Zusatzqualifikation Sportklettern Outdoor wird erstmals als Bike & Climbing Kurs angeboten – die Teilnehmenden sollen öffentlich anreisen und werden vor Ort nur mit dem Fahrrad zwischen Unterkunft und Kletterfelsen unterwegs sein. Das ist zwar organisatorisch aufwendiger, trägt aber zum positiven Klima-Handabdruck des Bundesverbands bei.

Ein roter Punkt an der Wand: Damit fing die Etablierung eines neuen Kletterstils an, der heute Standard ist.

In der Zeitschrift „Alpinismus“ blickt er gemeinsam mit Reiner Pickl zurück auf ein Jahr

Rotpunkt im Frankenjura: „Rotpunkt am Beginn eines Kletterweges bedeutet, es ist möglich, den Anstieg ohne Benutzung der Haken als Griffe oder Tritte oder sonstiger Hilfsmittel, die der Schwerkraft entgegenwirken, in freier Kletterei zu bewältigen. Haken, Legeschlingen, Klemmkeile usw. dienen also nur zur Sicherung, es darf auch nicht daran ausgeruht werden, gleich wenn man danach in die alte Kletterstellung zurückkehrt!“ Der letzte Satz bezieht sich auf die Sächsischen Kletterregeln, die ein Ruhen an Haken und Schlingen erlauben, und stellt somit sportlich gesehen eine Verschärfung dar.

Auch verschiedene Variationen des Rotpunkts entwickelten sich in der Folge, verloren aber bald wieder an Bedeutung: Rotkreis (nach Sturz darf man ab dem letzten Stand oder No-Hand Rest), Rotkreuz (freier Durchstieg im Toprope ohne Rasten), Pinkpoint (freier Durchstieg einer Tour, in der die Expressschlingen schon eingehängt sind). Bis heute ist das freie Klettern der weltweite Standard im Sportklettern, den Kurt Albert und seine Gefährten damals etabliert haben.

Ende September 2010 stürzte Kurt Albert in einem Klettersteig in der Fränkischen Schweiz ab und erlag wenige Tage später seinen schweren Verletzungen. Sein Idee des freien Kletterns wird im Klettern aber auf ewig weiterleben. *red*



GLOBETROTTER



**DAS KAUFEN
WIR DIR AB!**

2nd HAND-ANKAUF.
BEI UNS IM STORE ODER ONLINE.

WIR KAUFEN DEINE GEBRAUCHTE AUSRÜSTUNG UND
SO EINFACH GEHT'S:



1. Komm mit deiner gut
erhaltenen Markenausrüstung
in die Filiale.



2. Unser Fachpersonal überprüft
deine Ausrüstung und macht dir
ein faires Gutscheinangebot.



3. Du kannst deinen Globetrotter
Gutschein gleich beim nächsten
Einkauf einlösen.

BESUCHE UNSERE 21 FILIALEN ODER UNSEREN 2nd HAND-WEBSHOP:
GLOBETROTTER.DE/SECONDHAND



Ich bin der Meinung, dass die Seilschaft neben mir grobe Fehler macht oder dass eine Gruppe in einen lawinentechnisch unsicheren Hang einfahren möchte. Sollte ich einschreiten?

Die Befürchtung ist, dass man der anderen Seite bevormundend Schutz aufzwingt, den diese gar nicht möchte. In der Philosophie gibt es eine lange Tradition, die sich mit diesem sogenannten Paternalismus-Problem herumschlägt: Schon der Philosoph John Stuart Mill schreibt im 19. Jahrhundert, dass es nur in Ordnung ist, anderen gegen ihren Willen zu helfen, um Schäden an Dritten zu verhindern. Andere Philosophen wie Gerald Dworkin gehen nicht ganz so weit. Er argumentiert, dass man andere auch dann bevormunden darf, wenn man davon ausgehen kann, dass sie selbst anders handeln wollen würden, wenn sie besser informiert wären. Ob und wann die jeweiligen Bedingungen erfüllt sind, ist natürlich schwer zu sagen – abgesehen davon, dass umstritten ist, welche Kriterien die richtigen sind. Allerdings läuft unsere Frage in einem wichtigen Punkt disanalog zur traditionellen Paternalismus-Debatte: Niemand von uns ist in der Lage, anderen Bergsteiger*innen ihr Tun zu verbieten. Beim Paternalismus hingegen ist es zentral, dass man andere bevormundend in ihrer Handlungsfähigkeit einschränkt. Das heißt, dass eine bloße Nachfrage gar nicht im problematischen Sinne paternalistisch sein kann. Freundlich nachzufragen, ob die andere Seilschaft bewusst einen falschen Knoten verwendet, „zwingt“ ihr keinen Schutz auf. Wenn sie es mit Absicht gemacht hat, kann niemand sie davon abhalten, es weiter so zu handhaben – und wenn es unabsichtlich war, dann rettet Nachfragen im Zweifel Leben.



Lena Güldner hat in München Philosophie studiert. Wenn sie nicht beim Klettern oder auf Skitour ist, denkt sie gerne über philosophische Hintergründe des Bergsports nach.

Berge fürs Wohnzimmer

KALENDER UND JAHRBUCH – Die zwei Klassiker für alle Bergfexen sind demnächst wieder erhältlich: Das Alpenvereinsjahrbuch „**Berge 2026**“ und der Kalender „**Welt der Berge 2026**“. Das Jahrbuch wird von gleich drei Alpenvereinen herausgegeben: dem Österreichischen Alpenverein, dem Alpenverein Südtirol und dem DAV. Ein schönes Projekt mit unseren direkten und indirekten Nachbarn. Das Gebietsthema ist dieses Jahr der Großvenediger, ein großer Berg mit großem Namen und großartigen Geschichten. Es ist die 150. Ausgabe des Alpenvereinsjahrbuchs: 1865, als der erste Band erschien, ging die Kleine Eiszeit gerade zu Ende. Heute verkörpern die rasant schmelzenden Gletscher den Beginn einer neuen Epoche. Der Jubiläumsband steht darum ganz im



Zeichen des Wandels. Der Kalender „Welt der Berge“ zeigt Gipfel und Täler in all ihrer Pracht, auf Kunstdruckpapier, garniert mit Zitaten rund um die Bergleidenschaft. Panoramabilder aus allen Jahreszeiten, von den bayerischen Voralpen über Norwegen, die Schweiz und bis nach Alaska, bringen zum Träumen und inspirieren für die nächste Tour.

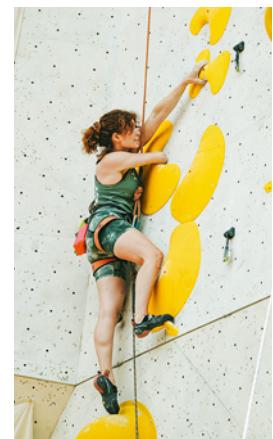
red

Das Jahrbuch gibt es für € 25,- (für Mitglieder inkl. DAV-Karte Großvenediger im Bündel) und den Kalender (Preis für Mitglieder € 32,90) im DAV Shop unter dav-shop.de

Deutsche Meisterschaft Para Climbing

DIE ERSTEN DEUTSCHEN MEISTER*INNEN

Am 5. Juli 2025 wurde das DAV-Kletterzentrum Augsburg zum Zentrum des inklusiven Leistungssports: Dort fand die erste offizielle offene Deutsche Meisterschaft im Para Climbing statt – an den Start gingen insgesamt über 50 Athlet*innen aus zehn Nationen in zwölf verschiedenen Klassen. Das Routenbauteam war ganz besonders gefordert: Die Routen mussten so geschraubt sein, dass die Startenden mit ganz unterschiedlichen Einschränkungen, von Sehbehinderungen über Amputationen bis hin zu neurologischen Beeinträchtigungen – zum Teil die gleichen Linien klettern konnten. Eine echte Herausforderung, die richtig gut aufging. „Die Touren waren perfekt! Wir haben verschiedene Highpoints und Tops in den unterschiedlichen Klassen gesehen, genau so, wie es sein soll“, freute sich Bundestrainer Christoph Reichert. Nach dem Finale zeigte sich auch DAV-Athlet Sebastian Depke begeistert: „Es war supergeil. Wir hatten ein großes internationales Starterfeld. Letzte Woche war ja noch der Weltcup in Innsbruck und da sind einige noch hiergeblieben. Wir haben Athlet*innen aus der ganzen Welt, aus Brasilien, aus Australien, aus den USA. Wir kennen uns alle gut, das ist jedes Mal eine große Party mit freundschaftlicher Stimmung.“ red



Die Deutsche Para-Meisterin in der Klasse AU2 Corinna Wimmer.

Foto: DAV/Pavlo Vekla



Edelrid – Rückruf Klettersteigset Cable Comfort Tri

EDELRID ruft das Klettersteigset Cable Comfort Tri zurück. Bei Prüfungen der Metallkomponenten des Drei-fachwirbels wurden vereinzelt Festigkeitsschwankungen festgestellt. Die Benutzung des Sets muss umgehend eingestellt werden, ein defekter Drehwirbel kann zu einem Absturz mit Todesfolge führen. Eine eigenständige Prüfung durch die Nutzer*innen ist nicht möglich. Betroffen sind alle aktuell ausgelieferten Sets bis zur **Charge Y-2024-0364**. Die Chargennummer ist in der Produktkennzeichnung des Falddämpfers enthalten. Diese befindet sich unter der Klettverschlusslasche der grünen Tasche des Falddämpfers. Die Sets müssen zu Edelrid eingesendet werden, Edelrid übernimmt die Versandkosten.

red



Alle Infos und das genaue Vorgehen auf edelrid.com

NETZPLAN 2025



MIT DEN ÖFFIS DURCH DEN BERGSOMMER – Mit einem Blick das gesamte Angebot an Bahnen und Bussen in den Bergen erfassen und dann die schönen Überschreitungen und Durchquerungen planen. Der aktuelle Netzplan macht's möglich. Denn die besten Touren sind nicht trotz, sondern gerade dank der Öffis möglich. Der aktuelle Öffi-Netzplan steckt voller Ideen, wie wir sanft und klimaschonend in die Berge reisen können. Es ist beeindruckend zu sehen, dass nahezu der gesamte Einzugsbereich der Ostalpen zwischen Stuttgart, Salzburg, den Tauern bis zum Schweizerischen Chur gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erschlossen ist, und diese sogar in entlegene Täler hineinfahren. Ein Bergsommer reicht bei Weitem nicht aus, um das alles zu erkunden. In der aktuellen Version ist die Karte deutlich nach Osten, Süden und Westen gewachsen. Sie zeigt nun das Angebot der öffentlichen Verkehrsmittel in den meisten Bergregionen der Ostalpen.

FREIE NACHT FÜR KLIMA: ÖFFENTLICHE ANREISE WIRD BELOHNT – DAV-Mitglieder erhalten 2025 eine kostenlose Übernachtung auf teilnehmenden Hütten, wenn sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen. Der Gutschein ist noch bis September buchbar. Bei der Ankunft bitte den Gutschein und die Fahrkarte vorlegen: Ab dem Wohnort müssen mindestens 90 Prozent der Reise mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt werden. Auch das Deutschland-Ticket wird akzeptiert.

Alle Infos zur Aktion gibt es hier: freie-nacht-fuers-klima.de

Den neuen Netzplan, Tipps & Tricks zum sanften Reisen und die besten Apps für die Tourenplanung gibt es unter alpenverein.de/thema/anreise



Die Mitfahrzentrale für Eure Sektion.

Fahrgemeinschaften für Touren, Kurse oder Veranstaltungen eurer Sektion ganz einfach über Moobly organisieren!

DAV-Sektionstour
zur Zugspitze

DAV-ZUG.

Do, 29.01.2026 15:30

Grainau

Parkplatz am Eibsee, Grainau, Deutschland

Karte anzeigen

Suchanzeige erstellen

Fahrt erstellen

Better together.



Fahrgemeinschaften
für DAV-Touren



Einbindung auf
Sektionswebseiten



Einfach. Digital.
Sicher.

Mehr Informationen für
Eure Sektion!

E-Mail: kontakt@moobly.de
Tel: +49 89 642 40 125



www.moobly.de

powered by DAV Summit Club



Fotos: Brooke Raboutou, Instagram @crimp.films, Julia Cassou

Mit 51 Jahren klettert **Ines Papert** ihre schwerste Route: „Elefantenspaziergang“ (8b+) an den Barmsteinen. Ihre Erfahrung gibt sie an **Amelie Kühne** (DAV-Expedkader 2023) weiter, unter anderem mit Infos über ihre Route „Schwarze Madonna“ (180 m, 8a+) am Untersberg. **Chiara Hanke** gelang, begleitet von Amelie, ein freier Durchstieg von unten an einem Tag. Adam Ondras Flash von „Lexicon“ (E11 / 8b+ R) ist der erste E11-Flash überhaupt. „Rainshadow“ (9a), eine legendäre Route des britischen Sportkletterns, geht an **Anak Verhoeven**. Und **Janja Garnbret** klettert in Osp zwei weitere 8c-Routen on-sight – und an einem Tag.

Quartalsbericht von **Benjamin Védrines**:

In fünf Februaratagen ein gesichertes Solo von „BASE“ (1000 m, M8+, 7a) in der Dru-Westwand, über die immer wieder Felsstürze abgehen. Im April in sechs Tagen, zusammen mit **Léo Billon**, die Nordwände von Eiger (Heckmair, 4:10 Std.), Matterhorn (Schmid, 5:40 Std.) und Grandes Jorasses (Colton-MacIntyre, 4:20 Std.); die Verbindungen zu Fuß, per Rad und Gleitschirm. Im Mai mit **Nicolas Jean** eine dreitägige Überquerung des Montblancmassivs mit elf Steilabfahrten, unter anderem Brenvaflanke, Couloir Gervasutti, Couloir Couturier und die Nordwände von Aiguille de Bionassay und

Aiguille d'Argentière.

Dann verbessert er Kilian Jornets Rekord von 2013 für den Mont Blanc ab und bis Kirche Chamonix um drei Minuten auf 4:54:41 Stunden; eine Woche später schafft es **William Boffelli** in 4:43:24 Stunden. Die Bestmarke für Frauen korrigiert **Élise Poncet** derweil auf 6:54 Stunden; hier ist der Gender Gap noch etwas breiter.

hinter

Highlights des modernen Bergsports präsentiert von **Andi Dick**

DEN GENDER GAP ÜBERKLETTERN

In wenigen Sportarten wirkt sich der statistische physische Vorteil durch Testosteron so wenig aus wie beim Klettern. So nahe wie heute in einigen Disziplinen waren die Frauen den Männern noch nie.

Dabei soll hier kein Wettbewerb der Geschlechter konstruiert, sondern die Inspiration gefeiert werden, die starke Frauen ausstrahlen können. So verringerte Brooke Raboutou (o.r.) den Gender Gap durch ihre Wiederholung von „Excalibur“ (9b+) in Arco auf nur noch eine Stufe. Sie ist der neunte Mensch, der diesen Grad klettern konnte, die besten drei Männer kletterten 9c (XII). 2023 hatte Raboutou den zweithöchsten Bouldergrad 8C+ geklettert, nach Katie Lamb – wertete aber diesen Boulder („Box Therapy“) auf 8C ab. Lamb schaffte nun einen „anerkannten“ 8C+ Boulder mit „The dark side“ im Camp 4 im Yosemite Valley. 9A boulderten derweil im letzten Quartal sechs Männer; Hamish McArthur schaffte zwei, Sung Suu Lee kletterte „Burden of Dreams“ zweimal, weil in der Videodokumentation seines ersten Durchstiegs beim Start das hängende T-Shirt die Matte berührte.

Nicht nur wegen ihrer ersten 9a+, „Bom bardino“ in Arco, zählt Babsi Zangerl für die Website 8a.nu zu den fünf erfolgreichsten Kletter*innen, egal welchen Geschlechts. Im Herbst 2024 hatte sie mit „Freerider“ (900 m, 7c+) als erster Mensch eine Route am El Capitan flashen können. Jetzt setzte Will Moss noch eins drauf und flashte die Route in einem Tag; 22:16 Stunden nach dem Einstieg stand er am Gipfel. Auch in wildem Neuland waren die Frauen unterwegs: Caro North (DAV-Expedi

kader 2013), Belén Prados, Rocío Rodríguez Guiñazú, Fay Manners und Julia Cassou eröffneten „Apollo 13“ (600 m, 13 SL, 7b+) im Valle del Turbio IV in Chile (o.l.). Und Anna Pfaff ergänzt ihre Neutourenliste um „Journey Through the Castle of Providence“ (1000 m, WI4, M5, 5.10) am Mount Providence (3350 m) in Alaska, zusammen mit Andres Marin und Tad McCrea. Nives Meroi, eine 14-Achttausender-Frau, legt mit ihrem Mann Romano Benet und mit Peter Hámor eine neue Route durch die Westwand des Kabru (7412 m); der Name „Himalayan Trad“ (D, 50-60°) steht für ihren leichten Stil ohne Fixseile und Unterstützung. Der erste deutsche Mensch, der alle vierzehn Achttausender ohne Sauerstoffhilfe erreicht (immer mit professionell geführten Expeditionen), könnte Anja Blacha werden. Bei ihrer dritten Everest-Besteigung kam sie „ohne“ aus (als elfte Frau der Geschichte) und hatte am Saisonende den Gipfel ganz allein für sich. Vorher im Jahr hatte sie Annapurna und Dhaulagiri bestiegen; nun fehlen ihr nur noch Lhotse und Shishapangma.

Stimmen aus der Wand

„Du hast mir alles abverlangt, aber noch mehr zurückgegeben.“ **Brooke Raboutou** zu „Excalibur“: „Think big (trau dich) – Show grit (bleib dran = „ostwestfälische Sturheit“) – Stay fit (hör auf deinen Körper).“ **Anja Blachas Erfolgsrezept.**

LOWA
simply more...

BEREIT FÜR DEN NÄCHSTEN SCHRITT?



MADDOX
PRO GTX MID

Entdecke den
neuen MADDOX PRO
unter lowa.social/maddox



W

er über sanfte Almen wandert, wird sicher nicht denken: Das hätte ich auch schneller schaffen können! Und doch, wer ganz ehrlich zu sich ist, hat sich bestimmt auch schon einmal mit dem Thema Leistung am Berg beschäftigt. Und sei es nur für die Tourenplanung: 1500 Höhenmeter hat die Bergtour, schaffe ich das? Auch historisch betrachtet ist der Leistungsaspekt tief im Bergsport verankert. Wir kennen die dramatischen Wettrennen um Erstbesteigungen von Paradegipfeln wie dem Matterhorn in den 1860er oder die in der Eigernordwand in den 1930er Jahren – Wettkampf pur, um Ruhm und Ehre ging es, um Ehrgeiz und um einen Eintrag in die alpinen Geschichtsbücher. Auch Schwierigkeitsgrade beim Klettern dienen letztlich der Vergleichbarkeit von Leistung. Und bis heute ist der indirekte Wettkampf um die schwersten Routen ein wichtiger Motor für Spitzenleistungen am Fels.

1985 fand der erste Kletterwettkampf im italienischen Bardonecchia statt. Heute unvorstellbar, damals an echtem Fels mit angeklebten Griffen und geschlagenen Tritten. Auch das Skitourengehen hat schon lange einen Leistungsaspekt, praktisch jeder Hausberg hat eine inoffizielle Bestzeit eines Locals, die Ursprünge der Skimo-Wettkämpfe (Skimo steht für Skimountaineering, zu deutsch Skibergsteigen) gehen zurück auf Patrouillenläufe des Schweizer Militärs.

Spitzensport ist nicht gleich Leistungssport

Es ist wie beim sprichwörtlichen Eisberg: Wirklich sichtbar ist vor allem die kleine Spitze. Die Spitze, das sind im Wesentlichen die Athlet*innen der DAV-Bundeskader, die zu Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen fahren. Und darunter? Dort befindet sich „das breite Kreuz“ des Leistungssports: in speziellen Klettergruppen oder bei Trainingsgruppen im Skimo, beim Mountainbiken oder Trailrunning ist das nicht anders. Wettkämpfe finden auf allen Ebenen statt: von regional bis international. Organisiert sind die Athlet*innen von Sektionskader über Landeskader bis zum Nationalkader,

Engagement für die Besten

Leistungsgedanke und Bergsport – für die einen Widerspruch, für die anderen ganz selbstverständlich. Im DAV sind viele Leistungs- und Spitzensportler*innen organisiert, wir geben einen Überblick.

Text: Philipp Radtke





Fotos: Xaver Quintus, Jakob Mehltretter, Thomas Schermer, Florian Schulte, ISMF Media

Die unterschiedlichen Disziplinen unserer Nationalkader-Athlet*innen:
Para Kletterer Kevin Bartke (DAV Erlangen); auf Leadklettern und Bouldern spezialisiert sind Christoph Hanke (DAV Ringsee) und Lucia Dörfel (DAV Chemnitz); Skibergsteigerin Anna Maria Michel (DAV Berchtesgaden); Speed-Expertin Franziska Ritter (DAV Düsseldorf).

DAV-Vizepräsidentin Burgi Beste

„Die Stimme des DAV im Leistungssport wird gehört – auch international!“

Leistungssport und DAV, warum passt das gut zusammen?

Erstbesteigungen, neue Kletterrouten, Bestzeiten – schon immer haben sich Bergsportler*innen Ziele gesetzt. Leistungsorientiertes Sporttreiben ist daher auch Teil unserer Alpenvereins-DNA. Im Laufe der Jahrzehnte änderten sich die sportlichen Spielarten, neue kamen hinzu, der Leistungsgedanke aber blieb.

Ohne Breitensport gibt es keinen Spitzensport und Spitzensport wirkt immer auch in die Breite. Wie macht sich das im DAV bemerkbar?

Einmal angesteckt von einer faszinierenden Sportart wie dem Klettern, zum Beispiel durch Idole wie Alex Megos, spielt die Leistung eine Rolle und ist auch tief im Breitensport verhaftet. Hier kristallisieren sich dann diejenigen heraus, die, intrinsisch motiviert, mehr Leistung anstreben. Sie werden durch die Trainingsstrukturen in den Sektionen und den Landesverbänden gefördert. Der Spitzensport kommt dann noch obendrauf, eine erfolgreiche Nachwuchsförderung ist dafür die Basis.

Wie kann sich der DAV als Fachverband im Leistungssport positionieren, um seinen Einfluss bei Natur- und Umweltschutzfragen und für einen zukunftsähigen Leistungssport geltend zu machen?

Der DAV ist der drittgrößte Sportverband im DOSB, seine Stimme wird gehört. Geht es um Naturschutzregeln für das Skibergsteigen oder um den Ausbau eines nachhaltigen Event-Konzepts für Kletterwettkämpfe, wird auf den DAV und seine Expertise geschaut, auch international. Das macht den DAV zu einem wichtigen Verbündeten, über die deutsche Sportwelt hinaus, auch Richtung Politik und Gesellschaft.

Wie der Leistungssport im DAV strukturiert sein muss, um langfristig und nachhaltig erfolgreich sein zu können, ohne die Werte des DAV aus den Augen zu verlieren, wird derzeit geprüft. Für den Leistungssport soll eine Struktur mit bestmöglichen Rahmenbedingungen geschaffen werden, auch die für die Nachwuchsarbeit zuständigen Landesverbände werden hierbei eingebunden. Die Athlet*innen werden eine Stimme in einem Führungsgerium bekommen, zudem wird ein durchdachtes Finanzierungskonzept aufgestellt werden.



Burgi Beste ist seit 2015 DAV-Vizepräsidentin und seit April 2025 Mitglied im Präsidium des Internationalen Kletterfachverbands IFSC.

NACHWUCHSFÖRDERUNG MIT SYSTEM

Skibergsteigen (Skimo) ist nicht nur auf dem Weg zu Olympia 2026, es entwickelt sich auch innerhalb des DAV mit großen Schritten weiter. Der Fokus rein auf Wettkampfergebnisse und frühzeitige Erfolge wäre allerdings zu kurz gegriffen, entscheidend sind auch leistungssportfreundliche Rahmenbedingungen. Im Hinblick auf die Athlet*innen gilt es Entwicklungspotenziale zu erkennen und die psychische Stabilität sowie eine saubere Technik im Blick zu haben. Um

den Nachwuchs systematisch zu fördern, gibt es – wie auch beim Klettern – bundesweit gültige Nachwuchskaderkriterien, die klare Strukturen für die Zusammenarbeit auf Landes- und Bundesebene schaffen. Ein weiterer wichtiger Schritt, um die Förderung nachhaltig zu sichern: bundesweit geeignete Trainingsstützpunkte, wo es bereits eine starke Skimo-Szene, engagierte Landesverbände und geeignete Trainingsstätten gibt. Im September wird

der erste Stützpunkt des Bundesverbands in Berchtesgaden eröffnet – mit Anbindung an die Eliteschule des Sports und optimalen Trainingsmöglichkeiten. Auch die duale Karrierförderung ist wichtig: Junge Athlet*innen sollen nicht zwischen Sport und Berufsausbildung wählen müssen. Und Programme der Deutschen Sporthilfe und Förderstellen bei Bundeswehr, Bundespolizei oder Landespolizei schaffen Perspektiven für die Zeit nach der sportlichen Karriere.



Fotos: Nils Lang, Finn Hösch

PARTNER DES LEISTUNGSSPORTS

Die passenden Partner – allen voran die Ausrüstungspartner – sind ein unverzichtbares Puzzleteil, um optimale Rahmenbedingungen für die Athlet*innen zu schaffen und haben auch für die Sportartentwicklung eine große Bedeutung. Denn die finanzielle Unterstützung der Partner fließt direkt in die Nachwuchsarbeit und kommt damit der Entwicklung des Sports an der Basis zugute. Das Ziel sind langfristige Partnerschaften mit einem möglichst nachhaltigen Ansatz – von der Auswahl der Ausstattung über Absprachen zu möglichen langfristigen Weiterverwendungsmöglichkeiten der Ausstattungsgegenstände bis zur bedarfsgerechten Ausstattung.





Trotz hoher Anforderungen sind Gesundheit und Freude an der Sache auch im Leistungssport elementar.

FÜR GESUNDE UND SICHEREN LEISTUNGSSPORT

Die Präventionsarbeit im DAV-Leistungssport verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, im Fokus steht das Wohl der Athlet*innen. Deshalb gibt es im DAV ein interdisziplinäres Beratungsteam aus den Bereichen Sportmedizin, Ernährung, Psychologie, Physiotherapie und Trainingswissenschaft, das alle gesundheitlich relevanten Prozesse begleitet.

Klettern und Essstörungen: Das so genannte RED-S-Präventionskonzept des DAV erweitert die Richtlinien des internationalen Fachverbands für Wettkampfklettern IFSC und stellt neben kurzfristigen Schutzmaßnahmen (u. a. BMI-Kontrollen bei Wettkämpfen oder Schutzsperren) vor allem die langfristige Behandlung in den Vordergrund: Dazu gehört unter anderem der Aufbau von Ernährungskompetenzen. Weitere Voraussetzung sind eine vertrauliche Atmosphäre und ein geschützter Rahmen, um über persönliche, gesundheitliche Sorgen und Probleme zu sprechen. RED-S steht für Relative Energy Deficiency in Sport (Relativer Energiemangel im Sport) und beschreibt einen Zustand, der auftritt, wenn Sportler*innen über längere Zeit nicht genügend Energie aus der Nahrung aufnehmen, um den Energiebedarf für Training und Wettkampf wie für die grundlegenden Körperfunktionen zu decken.

Der DAV ist Teil des Netzwerks „**Gemeinsam gegen Doping**“ der Stiftung Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA), das sich insbesondere um die frühzeitige Doping-Prävention von Nachwuchssportler*innen kümmert.

Im Hinblick auf die **Prävention sexualisierter Gewalt** arbeitet der DAV aktiv daran, ein sicheres Umfeld zu schaffen. Zur Sensibilisierung und Aufklärung innerhalb des Verbands gehören Schulungen für Mitarbeitende und Ehrenamtliche sowie Ansprechpersonen, die bei Vorfällen Unterstützung bieten.



MAMMUT

Bänfer[®]
SPORTMANUFAKTUR



Seit 2024 ist Mammut offizieller Ausrüstungspartner des Climbing Team Germany und unterstützt die Deutschen Meisterschaften sowie mehrere regionale Kletter-Events des DAV mit Material und Ausstattung für Jury, Routesetting und Helfer*innen. Das Schweizer Outdoor-Unternehmen sieht sich in der Verantwortung, den Einfluss seiner Produkte und Prozesse auf die Umwelt stetig zu überprüfen und zu optimieren und hat sich dazu verpflichtet, bis spätestens 2050 ein Netto-Null an Emissionen zu erreichen.

Seit 2008 ist Bänfer Partner im Kletterwand-Pool des DAV, T-Wall stellt als Partner Wettkampfwände für die Boulderwettkämpfe zur Verfügung.

unterstützt werden sie von den Bundestrainer*innen bis zu den vielen ehrenamtlichen Trainer*innen. Aktuell gibt es im Sportklettern etwa fünfhundert aktive ehrenamtliche Leistungssport-Trainer*innen, die Athlet*innen in den Sektionen und an den Stützpunkten trainieren. Ohne sie gäbe es keine Nachwuchsarbeit – hauptberufliche Trainer*innen sind bislang die absolute Ausnahme. Sie schaffen das Fundament, auf dem sich junge Talente für den Spitzensport entwickeln können. Umgekehrt liegt in der Präsenz der DAV-Sportarten auf großen Bühnen wie Olympia eine große Chance, die Bekanntheit für das Klettern, das Para Climbing und das Skibergsteigen zu steigern, den Sport damit auf eine neue Ebene zu bringen und mehr Menschen für das Engagement des DAV zu begeistern.

DAV goes Olympia

Ganz oben, das sind für viele Athlet*innen die Olympischen Spiele. In Tokio 2021 war Sportklettern erstmals olympisch, nach Paris 2024 werden die Teilnehmer*innen 2028 in Los Angeles antreten. 2028 wird Para Climbing außerdem erstmals bei den Paralympischen Spielen vertreten sein (s. auch S. 58 ff.), ein toller Erfolg für die relativ neue Sportart. 2011 nahmen DAV-Athlet*innen an den ersten internationalen Para-Climbing-Wettkämpfen teil, seit 2015 gibt es einen Bundestrainer und Ansprechpartner für alle wettkampforientierten Para Kletter*innen. Und schon nächsten Februar werden bei den Spielen von Mailand und Cortina d'Ampezzo im Skimo erstmals olympische Medaillen vergeben.

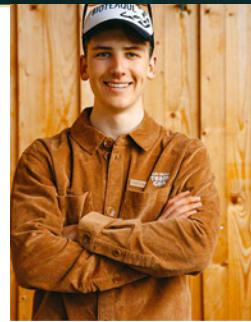
Der DAV ist damit der einzige Sportverband, der Athlet*innen sowohl zu den Olympischen Winter- wie Sommerspielen entsenden wird. Und eine weitere Sonderrolle hat der Alpenverein in der Verbändelandschaft: Er ist eben nicht nur Sport- sondern auch Naturschutzverband. Mit entsprechender Verantwortung. Und die fängt im Leistungssport bei der Emissionsbilanzierung an, reicht über möglichst klimaschonende Veranstaltungen und Trainingsmaßnahmen bis hin zur Aufgabe, als zuständiger sportlicher Fachverband in Natur- und Umweltschutzfragen bei Großveranstaltungen wie Olympia Einfluss zu nehmen.

Was bedeuten dir die Spiele?

Die olympischen Ringe sind ein Kindheitstraum, die jetzt zum Greifen nahe sind. Wer final dabei sein wird, das steht allerdings erst im Januar 2026 fest. Hoffentlich zu den Spielen fahren zu dürfen, gibt mir einen riesigen Motivationsschub.

Skimo auf hohem Niveau, da kommt es sicher auf jedes Detail an?

Absolut. Wir üben zum Beispiel die Wechselphase wie eine eigene Disziplin, damit sich die Handgriffe automatisieren und keine Zeit verloren geht. Bei einem Sprintrennen, das nur dreieinhalb Minuten dauert, zählt jede Sekunde sehr viel.



Skimo-Athlet **Finn Hösch** (DAV Bergland München, Deutscher Meister Sprint 2024) möchte mit seiner Teampartnerin Tatjana Paller, Deutschlands bester Skibergsteigerin, bei Olympia 2026 erfolgreich sein.

Spitzensport

Gesichter und Geschichten



Friederike (Fritze) Kops ist Teil des DAV-Trainer*innenteams für den deutschen Kletter-Nationalkader. Dort arbeitet sie am Stützpunkt Köln unter anderem mit Yannick Flohé, der bei den Olympischen Spielen in Paris 2024 startete.

Was erfüllt dich in deinem Job?

Es ist ein Geschenk, zu sehen, wie Athlet*innen sich entwickeln: von der B-Jugend über die Junioren- bis zur Seniorenklasse. Und an der einen oder anderen Stelle auch Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung zu haben. Unsere Athlet*innen werden stark vom Leistungssport gefordert und müssen sich absolut committieren, das sind ganz starke Persönlichkeiten!

Michael Wilms, DAV-Leistungssportreferent

Leistungssportstrukturen: Von der Basis an die Spitze

Wie kommen junge DAV-Mitglieder auf die Leistungssport-Schiene?

In der Regel über das gemeinsame Klettern oder Skitourengehen mit den Eltern, eine leistungsorientierte Trainingsgruppe oder einen Talentkader in den Sektionen.

Über erste Wettkampferfahrungen führt der Weg dann häufig weiter in die Kader der Landesverbände. Dort gibt es je nach Landesverband spezielle Talentsichtungs- und Leistungszentren. Die letzte Stufe ist dann eine Nominierung in den Bundeskader, der sich wiederum in Nachwuchskader, DAV-Kader, Perspektiv- und Olympiakader unterteilt.

Wie fördert der DAV seine Athlet*innen?

Förderungen in den Sektionen gehen u. a. in regelmäßige Trainings, qualifizierte Trainer*innen, die Organisation eigener (kleinerer) Wettkämpfe und die Nachwuchsarbeit. Auf Landesebene gibt es dann erste Lehrgangsmaßnahmen wie Trainingspläne und Trainingslager. Die Unterstützung der Bundesathlet*innen umfasst zusätzlich die Betreuung durch hauptberufliche Trainer*innen, die (teilweise) Kostenübernahme für die Entsendung zu Wettkämpfenden, Zugang zu Olympiastützpunkten für Physiotherapie und Sportmedizin, Ausrüstung durch DAV-Partner und Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Sport und Ausbildung/Beruf.



Michael Wilms ist als DAV-Leistungssportreferent das Bindeglied zwischen DAV-Bundesgeschäftsstelle und den Nationalmannschaften.



Welche Bedeutung hat das Para Climbing für dich in sportlicher Hinsicht?

Für mich sind die Erfahrungen, die ich bei den Wettkämpfen mache, als auch die bei den Teamtrainings, unbezahltbar und unglaublich wertvoll. Ich lerne super viel über mich selbst, mein Handicap und den Umgang damit.

Und im Hinblick auf Inklusion in der Gesellschaft?

Inklusion im Klettersport bietet in meinen Augen sehr viel Potenzial, da jede*r die Möglichkeit hat, eigene Grenzen zu überwinden und über sich hinauszuwachsen. Auf internationaler Ebene ist enormes Wachstum zu verzeichnen und durch die Teilnahme an den Paralympischen Spielen 2028 wird der Sport sicherlich einen enormen Zuwachs bekommen.



Aldrik Bethke (DAV Oldenburg), Boulder-Trainer, Para Climbing-Beauftragter für das Land Niedersachsen und Mitglied im DAV-Nationalkader (Starterklasse AU3).

Warum brennst du für den Leistungssport?

Im Wettkampf geht es vor allem darum, mit Druck umzugehen und im entscheidenden Moment alles abrufen zu können. Genau das reizt mich: trotz Stress und Zeitdruck ruhig und konzentriert zu bleiben. Wenn ich dann meine Leistung zeigen kann und alles zusammenpasst, fühlt sich das unglaublich befriedigend an.

Was bedeutet es für dich, auf internationaler Bühne Deutschland zu vertreten, und was kannst du deinem Publikum zurückgeben?

Für Deutschland zu starten, ist für mich eine große Ehre – aber auch eine große Verantwortung. In jedem Wettkampf gebe ich mein Bestes, nicht nur für mich selbst, sondern auch für die Menschen, die hinter mir stehen und mich unterstützen. Ich hoffe, dass ich Menschen inspirieren kann, dranzubleiben und ihre eigenen Ziele zu verfolgen. Ich möchte zeigen, dass es sich lohnt, für etwas zu brennen und niemals aufzugeben.



Afra Höning (DAV Landshut), Europacup-Gewinnerin 2025 (Bouldern), hat regelmäßig in der Sportklettergruppe der Sektion trainiert. Mit ungefähr acht Jahren hat sie ihren ersten Wettkampf bestritten – und ab da war klar: Das ist ihr Sport.

Wie finanziert sich das?

Der DAV erhält im Gegensatz zu den meisten anderen olympischen Verbänden in Deutschland keine Förderung vom Bund und finanziert sich allein aus Eigenmitteln. Das ist eine große Herausforderung für die Struktur und das Training. Allein bei der Kletter-Infrastruktur ist das komplizierter als bei anderen Sportarten: Wir brauchen neben der Kletterwand an sich einen sehr spezifischen, weil alters- und leistungsgerechten Routenbau. Eine parallele Nutzung von Infrastruktur durch Leistungs- und Breitensport ist oft nicht möglich. Dazu kommen steigende Reise- und Wettkampfkosten.

WETTKAMPFSPORT-HIGHLIGHTS

Wer sich einmal im Stream, im TV oder vor Ort ansehen möchte, wie sich die Besten beim Klettern und bei Skitourenrennen messen, hat dazu bei einigen der anstehenden Wettbewerbe die Möglichkeit:

- 20.-25.9. Para Climbing Weltmeisterschaft Seoul
- 21.-28.9. Weltmeisterschaft Sportklettern Seoul
- 11.-12.10. Deutsche Meisterschaft Lead, Neu-Ulm, Übertragung im Livestream sportdeutschland.tv/alpenverein
- 7.-8.2.26 Der Klassiker unter den bayerischen Skitourenrennen ist der Jennerstier in Berchtesgaden. jennerstier.de
- 19./21.2.26 Skimo bei Olympia, Bormio. milanocortina2026.olympics.com

DAV-TEAMS AUF SOCIAL MEDIA:

@dav.wettkampfklettern, @paraclimbing_team_germany, @SkimoTeamGermany

Leistungsbergsteigen im DAV-Expeditionskader

Gemeinsam stark fürs Unbekannte

Seit 25 Jahren ist der DAV-Expeditionskader eine Anlaufstelle für junge Menschen, die sich dem ambitionierten, explorativen Alpinismus widmen wollen. Ein sich selbst verstärkendes Erfolgsmodell, obwohl (oder gerade weil?) Höchstleistung dabei nicht im Vordergrund steht.

Text: Andi Dick

Man muss die Pferde nicht zum Saufen tragen“, wetterte Bernd Kullmann, gestandener Extrembergsteiger, in den 1990er Jahren bei einer Diskussion über die Förderung des ambitionierten Alpinismus durch den DAV. Doch dass man wie „Kulle“ zu seiner Zeit durch die Sektions-„Jungmannschaft“ ins wilde alpine Gelände sozialisiert wurde, diese Zeit war damals vorbei, wie Jan Mersch konstatierte. Er hatte an einer der letzten „Trainingsexpeditionen“ teilgenommen und festgestellt, dass die junge Generation zwar schwer klettern konnte – ein wichtiges und wertvolles Fundament für jeden Alpinismus –, dass aber die Routine im „alpinen Rödelgelände“ fehlte. Deshalb schlug er ein dreijähriges Ausbildungsprogramm vor, in dem motivierten Jung-Alpinisten die dafür nötigen Skills vermittelt werden sollten. Unter dem Namen „DAV-Expedkader“ startete das erste Team von 2000 bis 2002, Mersch leitete die ersten zwei Gruppen. Die Abschlussexpedition verlief zwar eher glücklos, doch die Kaderzeit war für viele der Teilnehmer Rückenwind für die Bergführerausbildung oder alpine Karrieren, als Profi oder im DAV. Bis heute geben ehemalige Kadermitglieder ihre Erfahrungen als Trainer oder in DAV-Lehrteams weiter – ein Engelskreis, alpines Mentoring mit System.

Der DAV-Kader war nicht der erste und blieb nicht der letzte: Heute gibt es rund ein Dutzend Teams zwischen Spanien, Slowenien und Großbritannien. Manche setzen ihre Schwerpunkte auf das soziale Miteinander im Team, andere streben nach Spitzenleistungen; manche Teams

mischen Männer und Frauen, andere (wie im DAV) trennen die Geschlechter.

Die DAV-Expedkader sind keine Nationalmannschaft der Allerbesten, sondern ein Trainings- und Coachingprogramm für ambitionierte und begabte junge Menschen. Ergänzend dazu gibt es Nachwuchscamps für Jugendliche. Wie es der Alpinismus bedingt, ist „Leistung“ dabei eine komplexe Größe. Dabei steht nicht wie im Wettkampf der Vergleich im Fokus. Beim Bergsteigen im „wilden“ Gelände ist man als Seilschaft unterwegs, vereint die individuellen Stärken im Team, lernt voneinander und bringt sich ein, um gemeinsam Ziele zu erreichen.

Bewährte Gemeinschaft

Wie inspirierend und motivierend dieser Ansatz ist, sieht man vor allem beim Frauenteam. Schon bei einem der ersten Abschluss-Vorträge war das Alpine Museum überfüllt, bei jeder neuen Auswahlrunde steigen die Zahl und das Niveau der Interessentinnen. Fast alle Frauen in der deutschen Bergführerausbildung kommen aus dem Kader, und wenn das Frauenbergsteigen auf hohem Niveau in Deutschland boomt, ist das sicher dem Kaderprogramm mit der Leitfigur Dörte Pietron zu verdanken, die seit dem ersten Frauenteam 2011 ihre Rolle als Trainerin lebt.

Was den Alpinismus zum Beispiel vom Wettkampfklettern unterscheidet: Er kann leichter zum Tod führen, wie einst Dr. Michael Olzowy die DAV-Hauptversammlung warnte, als ehrenamtlicher Ausbildungsreferent für die ersten Kader verantwortlich. In den letzten zehn Jahren kamen leider einige Teilnehmer der Männer-





„Discofox“ – nicht nur der Freudentanz der Expeditionskader-Frauen bei ihrer Abschlussexpedition 2023, sondern auch der Name der gelungenen erstbegangenen Route in Grönland.

DAV-EXPEDITIONSKADER

Die Mitglieder des DAV-Expeditionskaders erhalten eine fundierte alpinistische Ausbildung. In mehreren Trainingscamps werden unter anderem die Fähigkeiten im Bigwall-, Trad- und Eisklettern geschult und verbessert. Außerdem steht die Persönlichkeitsbildung und die Förderung von Teamkompetenz im Zentrum. Das zusammen gewachsene Team begibt sich schließlich auf eine selbstorganisierte Abschlussexpedition, bei der Erstbesteigungen und -begehungen auf dem Programm stehen.

- ▶ Aktuelle Kader: Männerteam 2023-2025, Frauenteam 2024-2026
- ▶ Interessierte können sich für spezielle Sichtungscamps bewerben. Die nächsten Camps finden 2026 (Männer) und 2027 (Frauen) statt.

Mehr zum DAV Expeditionskader:
alpenverein.de/expedkader-teams



Die DAV Expeditionskader werden unterstützt von:



Online exklusiv: Freiheit, Risiko, Verantwortung – darüber sprechen Dörte Pietron, Trainerin des Frauenkaders, und Sebastian Brutscher, Trainer des Männerkaders, im Interview (QR-Code).

DAV-Expeditionsförderung: Der Deutsche Alpenverein fördert Expeditionen nach bestimmten Richtlinien, auch ambitionierte, alpine Felskletterprojekte können gefördert werden.

alpenverein.de/verband/bergsport/leistungsbergsteigen/expeditionsfoerderung

Alpinistische Nachwuchsförderung auf Landes- und Sektionsebene – Beispiele:

- ▶ DAV-Alpinkader NRW: Förderprogramm des DAV-Landesverbands Nordrhein-Westfalen im Bereich Bergsteigen und Alpinklettern. alpinkader.nrw
- ▶ Auch in einzelnen Sektionen gibt es verschiedene Projekte zur alpinistischen Nachwuchsförderung, über zwei Beispiele aus den Sektionen Reutlingen und Tübingen sowie Berchtesgaden berichten wir auf S. 84f.

kader ums Leben – wenn auch bei privaten Unternehmungen. Und dennoch stellte der DAV das Kaderkonzept nicht grundsätzlich in Frage; versucht allerdings, durch psychologische Betreuung und Motivations-Management den inneren Leistungsdrang zu moderieren, der gerade junge Männer oft an oder über Grenzen treibt. Umso besser ist es für sie zu wissen, dass es in diesen Teams, bei dieser Facette von DAV-Leistungsförderung nicht um Spitzenerfolge oder Profikarrieren geht. Sondern um essenzielle Erlebnisse, die einem Leben Linie geben können: sich bestens vorbereitet ins Unbekannte wagen; am Unerwarteten über sich hinauswachsen; als bewährte Gemeinschaft starker Teamplayer zurückkommen.

Jungen Menschen die Türen zu dieser Welt zu öffnen und sie reifen zu lassen für die Bewährung, darf der Alpenverein zu seinen edelsten Aufgaben zählen. Ohne sich dem Vorwurf auszusetzen, Pferde zum Saufen zu führen.



Andi Dick nahm an der DAV-Trainingsexpedition 1988 teil, war ehrenamtlich für das DAV-Leistungsbewerben zuständig, Trainer beim Sichtungscamp 2003 und begleitete die Teams begeistert als Journalist.

DAV-Wettkampfdisziplinen

Nach der Premiere 2021 und 2024 ist das Sportklettern bereits fest als olympische Sportart etabliert. 2026 folgt das Skibergsteigen (Skimo), seit 2002 internationale Wettkampfsportart. Und 2028 wird Para Climbing olympisch, 2011 starteten die ersten DAV-Athlet*innen international. Zuständiger deutscher Fachverband für alle drei Sportarten ist der DAV – wir stellen die einzelnen Disziplinen vor.

Mehr Infos: alpenverein.de/verband/wettkampf

Skimo

Skimo (Skimountaineering) ist die Wettkampfform des klassischen Skitourengehens. Seit 2001 betreibt der DAV Skimo als Leistungssport und stellt die Deutsche Nationalmannschaft auf. Neben regelmäßigen stattfindenden Welt- und Europameisterschaften ist Skimo erstmals auch bei den Olympischen Winterspielen Milano Cortina 2026 dabei. Ausgetragen werden die Disziplinen Sprint und Mixed Staffel (s. r.)

Die Disziplinen:

Sprint: Ein kurzer Kurs mit Aufstieg, Abfahrt und einer Tragepassage. Entscheidend sind auch Wechselphasen zwischen Aufstieg und Abfahrt, denn im Sprint zählt jede Sekunde.

Mixed Staffel (männlich/weiblich): Gemischter Teamwettbewerb. Es werden jeweils zwei Runden bewältigt mit jeweils zwei Aufstiegen und zwei Abfahrten.

Vertical: Ein durchgehender Aufstieg auf Ski, ohne Abfahrt. Hier zählt hauptsächlich die Ausdauerleistung (nicht olympisch).

Individual: Mindestens drei Aufstiege und Abfahrten im freien Gelände und damit die längste Wettkampfdistanz mit bis zu 1900 Höhenmeter bergauf (nicht olympisch).



Para Climbing

Es gibt mehrere Startklassen, je nach Art und Grad der Einschränkung (1-3 hinter den Kürzeln). Alle Routen werden mit Toprope-Sicherung geklettert.

B Blinde Athlet*innen

AL Athlet*innen mit Beinamputation

AU Athlet*innen mit Armamputation

RP Athlet*innen mit neurologischer Beeinträchtigung

2028 wird Para Climbing erstmals Teil der Paralympischen Spiele in Los Angeles sein.



Bouldern

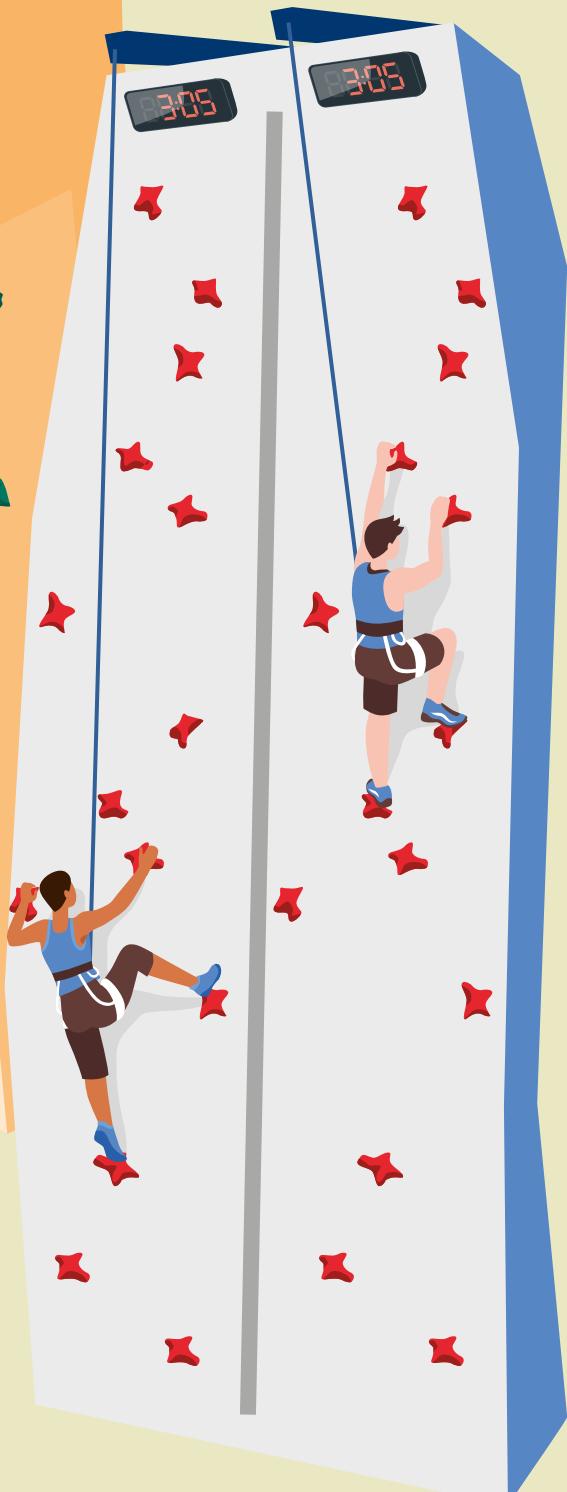
Bouldern bezeichnet das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe (maximal 4,5 Meter). Das Ziel besteht darin, eine bestimmte Anzahl von „Problemen“ in möglichst wenigen Versuchen zu lösen.

Lead

Beim Leadklettern geht es darum, innerhalb von 6 Minuten eine Route so weit wie möglich zu klettern. Erreichen mehrere Athlet*innen das „Top“, zählt das Ergebnis aus den vorherigen Runden und dann die Zeit für die Platzierung.

Speed

Jeweils zwei Athlet*innen treten gegeneinander an, um eine weltweit genormte, 15 Meter hohe Wand mit immer gleicher Griffabfolge so schnell wie möglich nach oben zu klettern. Gesichert wird mit einem Selbstsicherungsautomaten.





Alpenüberquerung mit Krebserkrankung

Da geht noch was

Jedes Jahr bringt der Verein „20000 Höhenmeter“ Menschen mit und nach Krebserkrankungen über die Berge. Der Freiburger Bergwanderführer Johannes Hepting hat dafür eine spezielle Route ausgetüftelt. Sie ist eine machbare Herausforderung – und eine schöne Tour zum Nachwandern.

Text: Andrea Mertes, Fotos: Enno Kapitza

Wie eine Prüfung aus Fels und Geröll überragt der Scharnitzsattel in den Lechtaler Alpen die letzten Latschenkiefern. Grau und steil erhebt sich seine Wand, Eisentritte und Seilversicherungen glänzen in der Sonne. Der Sattel selbst, hoch oben auf 2441 Metern, ist von der Einstiegsstelle aus nicht zu sehen. Auch dann nicht, wenn man den Kopf weit in den Nacken legt. „Traust du uns das zu?“, fragt jemand aus der Gruppe vorsichtig. „Ja“, sagt Hannes klar und einfach. „Deshalb

Bei manchen liegt die letzte Chemotherapie erst ein paar Monate zurück.

haben wir die Vorbereitung gemacht.“ Seit April haben sie alle für diesen Moment hier trainiert, auch für die Schlüsselstelle auf dieser ganz speziellen Alpenüberquerung. Alle fünf Teilnehmerinnen haben Krebs. Bei manchen liegt die letzte Chemotherapie erst ein paar Monate zurück. Zwei von ihnen tragen noch einen Port-Katheter unter der Haut, jenen dauerhaften Zugang zur Vene, der eingesetzt wird, um Medikamente direkt ins Blut zu bringen, ohne dass immer wieder in die Armvene gestochen werden muss. Die



Die Gruppe erreicht am letzten Tag der Alpenüberquerung die Schneebergscharte; anspruchsvoller Aufstieg zum Scharnitzsattel (u.).

Ports sind auch ein Symbol: Mag sein, dass die eine oder andere noch nicht über den Berg ist. Doch über die Berge wollen sie, und das gemeinsam. Um sich zurückzuholen, was ihnen der Krebs gestohlen hat: das Vertrauen in den eigenen Körper. Und das Vertrauen auf ein gutes Leben trotz der Diagnose.

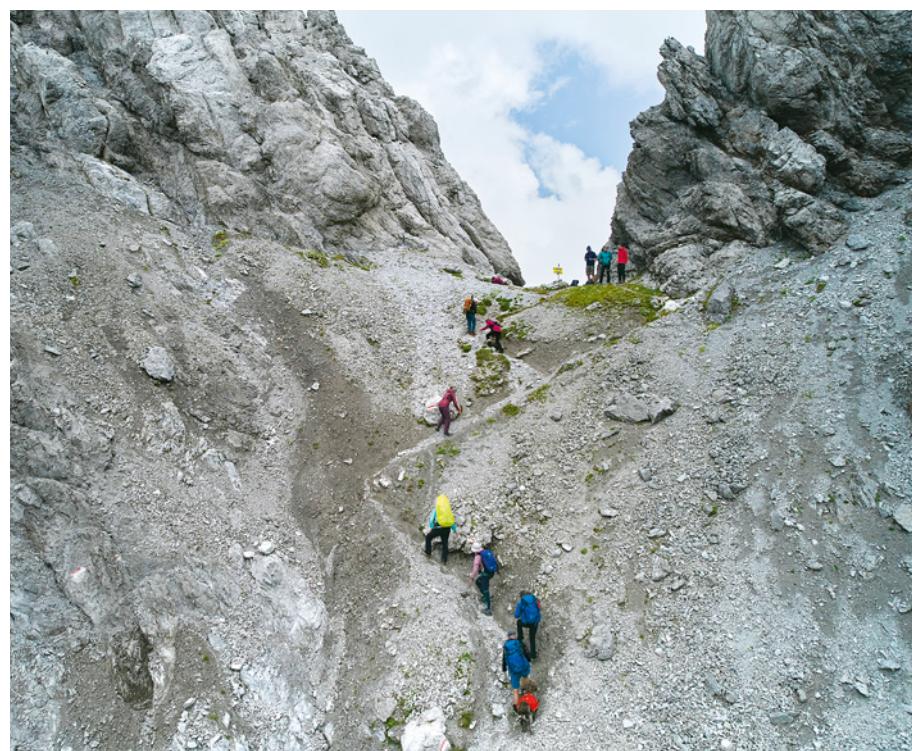
Deshalb sind Ariane, Anke, Astrid, Angelika und Gabi an einem Sonntag Ende Juli von der Gemeinde Stanzach im unteren Lechtal aus losgewandert, geführt von Johannes Hepting, einem leidenschaftlichen Bergsportler und Bergwanderführer aus dem Schwarzwald. Hannes, wie alle ihn rufen, ist vor vielen Jahren selbst an Krebs erkrankt. Er kennt das Gefühl, wenn einem Chemo und Operationen die letzte Kraft aus den Knochen saugen. „Als ich nach der Therapie das erste Mal wieder auf dem Feldberg stand, fühlte sich das an, als hätte ich den Mount Everest erklimmen“, erinnert er sich. Dieses Erlebnis will er mit anderen teilen. Und so hat er den Alpencross für Krebserkrankte ersonnen, eine Route ausgetüftelt, gemeinsam mit seiner Frau Renate einen Verein zur Finanzierung gegründet. Mit einem Team aus den Bereichen Sportmedizin, Sportwissenschaft, Physiotherapie, Onkologie und Wanderexpertise haben sie die Teilnehmerinnen über drei Monate hinweg vorbereitet, den großen Weg über die Alpen zu nehmen.

Und doch kann einen nichts darauf vorbereiten, das erste Mal im Leben vor einem vierhundert Meter hohen Aufstieg voller Geröllschutt zu stehen, aus dem Eisentritte herausragen. „Es hat wahnsinnig viele Ketten drin, da könnt ihr euch überall gut festhalten“, beruhigt Hannes ein paar blank liegende Nerven, dann teilt er die Gruppe auf. Die Stärkeren steigen mit Wanderführerin Kirstin Rütschle vor, den Rest der Gruppe nehmen Hannes und seine Frau Renate in ihre Mitte. Schritt für Schritt arbeiten sie sich hoch. Langsam, vorsichtig, doch immer stetig. Bejubelt werden sie von jenen, die bereits auf dem Sattel angekommen sind, das Pfeifen des

Mag sein, dass die eine oder andere noch nicht über den Berg ist. Doch über die Berge wollen sie, und das gemeinsam.

Windes im Ohr, wild flatternde Tibet-Flaggen über den Köpfen. Als schließlich alle oben stehen auf dem kleinen felsigen Plateau, fallen sie einander in die Arme, so manche Träne fließt. „Wir schaffen das gemeinsam“: Das alte Bergsteigermotto, dass eine Gruppe exakt so schnell ist wie ihr langsamstes Mitglied und man sich gegenseitig hilft, wird hier gelebt.

Die Kraft der Gemeinsamkeit verbindet die Gruppe von Anfang an. Sie zeigt sich nach der ersten Nacht im Almdorf Fallerschein, als Ariane, die Jüngste in der Gruppe, ihren Geburtstag feiert und zum Frühstück ein symbolisches Sträußchen Bergblumen überreicht bekommt. Die Alpenüberquerung hat sich die 34-Jährige nach ihrer Brustkrebskrankung selbst geschenkt, als Belohnung: „Wenn ich es schaffe, ein Jahr ohne Rückfall zu leben, dann laufe ich da mit“, hat sie sich gesagt. Früher hätte Ariane so etwas nie gemacht: „Auf das Duschen zu verzichten oder nur zwei T-Shirts mitzunehmen, das wäre gar nicht gegangen.“ Die Krankheit



hat den Blick verändert für das, was wirklich wichtig ist im Leben.

Die Anhalter Hütte ist am zweiten Tag des Alpencross das Tagesziel, knapp 1200 Höhenmeter geht es dafür bergan. Schon nach einer Dreiviertelstunde kleben Haare verschwitzt auf der Stirn, der eine oder andere Rucksack liegt zum ersten Mal schwerer als gedacht auf den Schultern. Besonders anspruchsvoll ist es für die 55-jährige Astrid, deren Körper in ihrem Leben schon gegen vieles erfolgreich gekämpft hat: Die Ergotherapeutin hat Multiple Sklerose, Brustkrebs, Leukämie. „Früher war ich voller Power“, wird sie irgendwann in diesen Tagen erzählen, „doch ich kann das nicht mehr leisten.“ Und das muss sie auch nicht. Es gibt genügend Hände in der Gruppe, die ihr im Anstieg Richtung Putzenjoch einen Teil des Gepäcks abnehmen, Zip-Beutel mit Shirts oder Snacks in die eigenen Taschen umpacken. Astrids Rucksack ist leichter, die Schritte werden es auch. Da geht noch was.

Nieselregen hängt am nächsten Morgen über der Hütte, Regenjacken werden aus den Tiefen des Rucksacks gekramt. Neugierig schaut eine Schar frei lebender Pferde der Gruppe zu, die durch den Nebel über die tiefgrünen Hänge zum Steinjöchle aufsteigt. Später geht es zum Hahntennjoch hinab und über die Passstraße weiter zum Scharnitzsattel. Dahinter sind es nur noch zwei Stunden bis zur Muttekopfhütte oberhalb von Imst. Dort wirft die Sonne am Nachmittag einen Blick aus den bleigrauen Wolken und lächelt. Es gibt auch allen Grund dazu: In der Gruppe lässt zum ersten Mal die Aufregung gegenüber der Aufgabe spürbar nach. Stolz und Erleichterung zeigen sich auf den Gesichtern, als Hannes beim Abendessen das Feedback-Gespräch anstößt. Wie der Tag war, will er allabendlich von jeder wissen, und auch: Was hast du auf dem Herzen?

Diese Gesprächsrunden sind ein Mix aus dem, was das Leben mit sich bringt. Mal geht es um schlaflose Nächte (die Schnarchgeräusche im Matratzenlager!), mal um das Gehtempo, mal um die Nachrichten von den Lieben daheim. Vor allem geht es ums Zuhören: „Vor vier Jahren bin ich kaum ein paar Schritte aus dem



Gruppenbild mit Hund: Johannes, Anke, Kirstin, Gabi, Angelika, Ariane, Renate, Astrid und Cicco; viele Emotionen nach dem letzten Anstieg der Tour; der Port von Teilnehmerin Astrid; am Imster Gruebigjöchl, kurz vor dem letzten Aufstieg zur Anhalter Hütte (o. r.).

„Vor vier Jahren bin ich kaum ein paar Schritte aus dem Dorf rausgekommen, jetzt gehe ich über die Alpen.“

Dorf rausgekommen“, erzählt die 49-jährige Anke, bei der ein Mammakarzinom entdeckt wurde. Was sie bis heute kaum jemandem außerhalb ihrer Familie erzählt hat. „Und jetzt gehe ich über die Alpen“, ergänzt sie voller Stolz. Die Gruppe nickt. Jede kennt solche Geschichten.

Nicht nur die Abende haben ihre Rituale, sondern auch die Morgen: Sie gehören dem Yoga. Alpenüberquererin Gabi, eine erfahrene Yoga-lehrerin, leitet durch kurze, fünfminütige Sequenzen, mit Atmen und Dehnen, mit Meditation und Balance-Übungen. Einmal sagt die



61-Jährige dabei: „Unten trägt mich die Erde, gibt mir Stabilität. Nach oben sind wir ganz frei und offen für alles das, was da kommen mag.“ Alle wackeln auf dem steinigen Untergrund, während sie einbeinig und in schweren Bergstiefeln in der Haltung des Baums stehen. Doch sie fühlen, dass es stimmt, was Gabi sagt, die selbst einen schwarzen Hautkrebs überwunden hat und mehrere Transplantationen. Wer so etwas durchlebt und dennoch von Offenheit gegenüber dem Leben spricht, dem nimmt man das ab.

Als ob das Leben die Botschaft ebenfalls gehört hätte, zeigt es sich die nächsten Tage von der leuchtenden Seite. Auf dem Weg von der Muttekopfhütte über den Drischlsteig nach Imst werden die Regenjacken ein letztes Mal ausgepackt, ab Sölden (den Weg dahin kürzt ein Bus ab) beginnt das T-Shirt-Wetter. Der Tag ist als Ruhetag geplant, am frühen Nachmittag erreicht die Gruppe Fiegl's Hütte im Ötztaler Windachtal oberhalb von Sölden. Hier beginnt das Reich der Bartgeier. Für die kommenden zwei Tage werden sie immer wieder über der Gruppe auftauchen, mit ihrer Spannweite von bis zu drei Metern ihre Kreise ziehen, wie Erscheinungen aus einem anderen Zeitalter.

„Vor dem Tag morgen habe ich Bammel“, sagt Angelika beim abendlichen Feedback. Sie ist nach ihrer Brustkrebskrankung zum zweiten Mal beim Alpencross dabei und kennt die rund



Details zum Tourenverlauf

Den Verein 20000Höhenmeter e.V. gibt es seit 2018, das Team um Johannes und Renate Hepting führt regelmäßig Alpenüberquerungen für Patient*innen mit oder nach Krebskrankung durch.

Mehr Infos:
20000hoehenmeter.de



Für **Andrea Mertes** und **Enno Kapitza** war diese Alpenüberquerung ein besonderes Erlebnis, der Mut der Teilnehmerinnen hat sie sehr beeindruckt.

achthundert Höhenmeter, die am nächsten Tag aufs Brunnenkogelhaus führen. „Voriges Jahr bin ich unterwegs an Corona erkrankt, da hat's mir den Stecker gezogen.“ Auch bei den anderen kehrt noch einmal die Anspannung zurück. Noch drei Tage, noch drei Hütten: Werden sie es schaffen? Müdigkeit macht sich breit, bei manchen werden die Neuropathien in Händen und Füßen quälender: Die Nervenschädigungen sind eine häufige Begleiterscheinung von Chemotherapien und führen unter anderem zu Taubheitsgefühlen.

Der nächste Tag kommt, und mit ihm ein neues Tempo: Geradezu mönchisch langsam, jeden kleinen Schritt achtsam setzend, führt Renate Hepting die Gruppe durch einen silbrig glänzenden Bergwald. Immer weiter in Serpentinen hinauf über Steinplatten und Felsen, an einer ausgesetzten, mit Ketten versicherten Stelle vorbei hinauf aufs Brunnenkogelhaus, das exponiert und mit grandioser Weitsicht in 2738 Metern Höhe in den Stubaier Alpen thront. Es ist der höchste Punkt der Tour. Nur 24 Menschen finden hier ein Bett. Sie alle erleben von diesem Logenplatz aus einen grandiosen Sonnenuntergang.

Am nächsten Morgen geht es vorbei an Schafen und Hühnern tief hinab ins Tal, gut tausend Höhenmeter hinunter nach Zwieselstein und von dort teilweise mit Busunterstützung übers Timmelsjoch nach Italien. Im Gasthaus Hochfirst wartet ein Cappuccino, allmählich wird klar: Wir schaffen das wirklich! Und mit der Schutzhütte Schneeberg im Passeiertal wartet noch einmal eine unwirklich schöne Unterkunft auf die Gruppe, ehe mit der Schneebergscharte (Kaindljoch) der wirklich letzte Anstieg vor ihnen liegt. Dahinter führt der Weg ins Ridnaunatal. „Auf der Scharte wird viel geweint“, hatte Hannes prophezeit. Und so kommt es dann auch. Es sind Tränen der Erleichterung nach dieser ultimativen, letzten Prüfung. „Jedes Gepäckstück, das ich hier hochgetragen habe, steht für das Gepäck der letzten Jahre“, sagt Anke, und wischt sich die feuchten Augen trocken. „Jetzt kann ich das loslassen.“ Dann schultert sie gemeinsam mit den anderen ihren Rucksack. Ab jetzt wird es leichter.

Wie viel hilft das Gerät?

Bremsassistenten

Die letzten Versuche und Veröffentlichungen zum Thema Sichern mit Gewichtsunterschied liegen mittlerweile acht Jahre zurück, seitdem hat sich einiges getan. Zeit für die DAV-Sicherheitsforschung, neue Entwicklungen unter die Lupe zu nehmen.

Text und Fotos: **DAV-Sicherheitsforschung**
Illustrationen: **Georg Sojer**



Espressi: Das Gerät vom Hersteller Bauer hat nur eine Schlinge und einen Bolzen zum einfacheren Einhängen und zwei unterschiedliche Bremsseiben.

Ohm: Die neue Auflage des bereits seit einigen Jahren erhältlichen Bremsassistenten Ohm der Firma Edelrid hat nun einen Drehwirbel verbaut.

Ohmega: Neues Konzept, hebelbasiert und mit eingebauter Seirolle sowie drei einstellbaren Kompensationen. Von Edelrid, ab August auf dem Markt erhältlich.

Zaed: Vom Hersteller Raed Climbing, seit 2024 auf dem Markt mit drei einstellbaren Stufen.

Assist: Der neue Bremsassistent von der Firma Mammut, voraussichtlich Anfang 2026 auf dem Markt, konnte von uns aber schon jetzt getestet werden.

Fürhrene Untersuchungen haben gezeigt, dass beim Sichern in einem reibungssarmen Umfeld, etwa bei einem geraden Seilverlauf in der Halle, der optimale Gewichtsunterschied in einer Seilschaft bei +/-5 Kg liegt (bit.ly/3SXkg6j).

Ist die kletternde Person schwerer, wird die sichernde Person im Sturzfall hochgerissen. Dadurch erhöht sich das Verletzungsrisiko durch Anprall oder Kollision und Kontrollverlust des Bremsseils. Wird man an die erste Exe ge-

zogen, kann dies zu Quetschungen oder zur Aufhebung der Blockierfunktion des Sicherungsgerätes führen. Für die kletternde Person verlängert sich der Bremsweg, was mit Verletzungen durch Aufprall/Kollision und im schlimmsten Fall in einem Bodensturz enden kann. Ein großer Gewichtsunterschied erschwert zudem das gleichmäßige Ablassen und es kann eher zum Kontrollverlust des Bremsseils kommen. Je nach Situation und Erfahrung der sichernden Person ist es daher sinnvoll, ab einem gewis-

sen Gewichtsunterschied Maßnahmen zu ergreifen, um das Unfallpotenzial zu verringern.

Eine Möglichkeit ist die Verwendung von Geräten, die im Seilverlauf an der ersten Exe angebracht werden, um den Gewichtsunterschied innerhalb einer Seilschaft auszugleichen. Aktuell gibt es mehrere Geräte auf dem Markt – vielfältig sind auch die Bezeichnungen, die im Umlauf sind: Reibungsverstärker/-erhöher, Vorschaltwiderstände, Seilbremsen, Bremshilfen usw. Im Rahmen der Erarbeitung einer Norm in der UIAA Safety Comission hat man sich auf den englischen Begriff „Brake Assistants“ geeinigt. Im weiteren Verlauf des Artikels wird daher von Bremsassistenten gesprochen.

Untersuchung

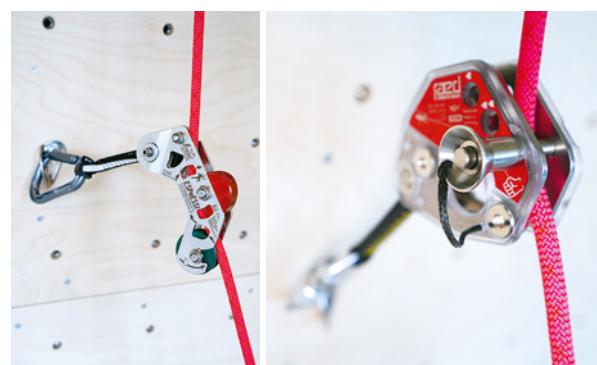
Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studienarbeit haben wir Messungen mit Sturzreihen am Versuchsturm durchgeführt und diese durch praxisnahe Tests in der Kletterhalle ergänzt.

Folgende Geräte (s. links) haben wir auf ihre Funktion und das Handling untersucht: Zorro (ohne Abb.), Espresso Basic sowie Lite (Bauer), Ohm 2, Ohmega (Edelrid), Zaed (Raed Climbing), Assist (Mammut voraussichtlich Anfang 26 auf dem Markt).

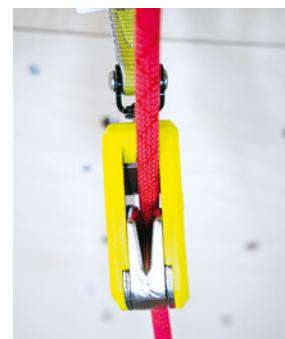
Wie funktionieren Bremsassistenten?

Derzeit gibt es verschiedene Gerätetypen, die auf Basis von unterschiedlichen Funktionsprinzipien die Seilreibung erhöhen und damit die Kraft verringern, die bei der sicheren Person ankommt:

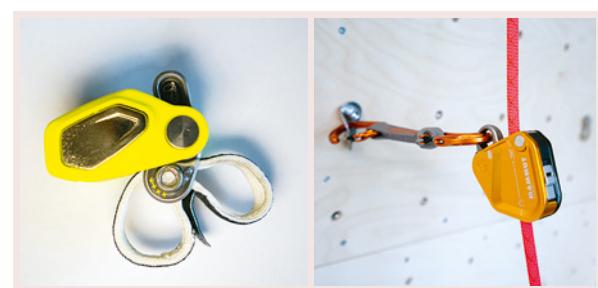
1. Reibungserhöhung durch Umschlingungswinkel (Espresso und Zaed): Das Seil läuft um ein oder mehrere feste Elemente mit Radius. Umso größer der Umschlingungswinkel, umso höher die Reibung. Beim Zaed (Bild u. r.) lassen sich durch das Verstellen eines Bolzens drei unterschiedliche Positionen und somit unterschiedliche Umschlingungswinkel einstellen.



2. Reibungserhöhung durch Quetschen mit Schlitzführung (Ohm): Das Seil wird im Sturzfall in den Schlitz gedrückt, die Kontaktpressung erhöht die Reibung.



3. Quetschung durch Hebel (Ohmega, Assist): Der Seilzug versetzt einen gefederten Hebel in Bewegung, der das Seil gegen eine Fläche drückt. Die Stärke, mit der der Hebel auf das Seil drückt, ist abhängig vom Hebelarm und dem Abstand zum Haken, aus diesem Grund gibt es drei Bremskraftstufen beim Ohmega. Der Abstand zum Haken beeinflusst den Umschlagweg des Geräts und damit die Wirkdauer der Quetschung (zwei Stufen beim Assist, siehe Abb.).



Ohmega: Verschiedene Einhängepositionen des Karabiners in den Schlaufen ergeben unterschiedliche Kompen-sationen (3 Stufen, markiert am Gerät).

Assist: Wird eine Exe (max. 30 cm) in das Gerät eingehängt, ist die Kompen-sation geringer als direkt im Karabiner (Boost Mode, s. o.).

Wie viel Gewichtsunterschied gleichen die Geräte aus?

Hersteller geben in ihrer Gebrauchsanleitung an, für welchen Gewichtsunterschied ihr Gerät geeignet ist (s. Tab. S. 41). Worauf genau diese Angaben beruhen, ist nicht bei allen Herstellern offensichtlich. In der Normungsgruppe der UIAA wird momentan ein Testaufbau (Abb. 1) diskutiert, um einen objektiven Kompensationswert zu ermitteln.

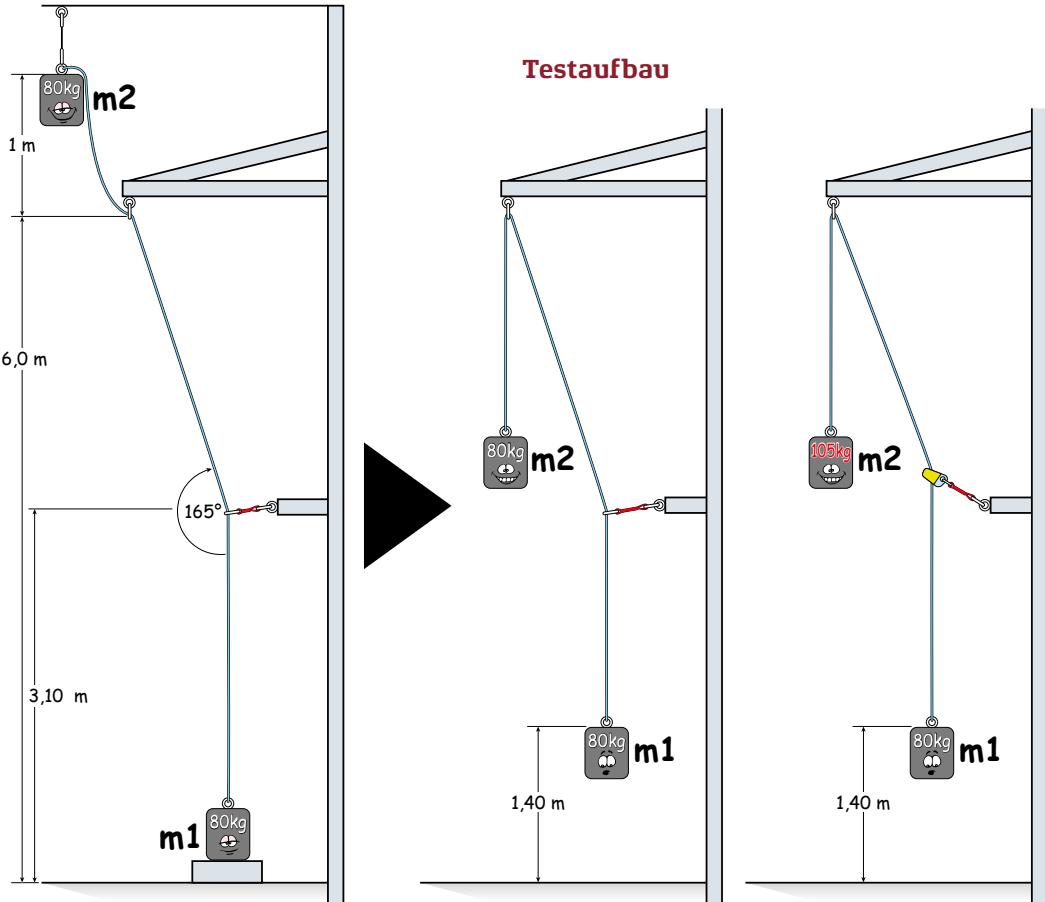


Abb. 1: Der Testaufbau ergibt sich aus folgender Überlegung: Steht die sichernde Person 1 m entfernt von einer senkrechten Wand (Vorgabe in der Gebrauchsanleitung der Bremsassistenten) und ist das Gerät in 3,10 m Höhe eingehängt (Norm für die Höhe der ersten Exe), ergibt sich ein Winkel von 165° zwischen dem in das Gerät einlaufenden und auslaufenden Seil. Um den Einfluss eines Anpralls der Sicherungsmasse an der Wand zu vermeiden, wurde der Winkel durch eine Auslenkung der Sturzmasse erzeugt.

Der Kompensationswert wird wie folgt bestimmt: In einem ersten Schritt wird ein Referenztest durchgeführt. Dafür wird bei einem Gewichtsverhältnis von 1:1 der Sicherungsmasse zur Sturzmasse (z.B. 80 kg zu 80 kg) gemessen, wie hoch die Sicherungsmasse bei einem standardisierten Sturz gezogen wird. Anschließend wird der Bremsassistent auf Höhe der ersten Exe eingehängt und die Sturzmasse so weit erhöht, bis die Sicherungsmasse dieselbe Referenzhöhe erreicht. Beispiel bei einem Sicherungsgewicht von 80 kg: Wird die Referenzhöhe bei einem Sturzgewicht von 95 kg erreicht, beträgt der ermittelte Kompensationswert 15 kg. Dieser Wert sagt aus, wie viel Kilogramm Gewicht durch das Gerät ausgeglichen werden kann. Diesen Test führten wir mit verschiedenen Seildurchmessern und Gewichtsmassen durch, die Ergebnisse sind in Tabelle 1 (rechts) dargestellt.

Was fällt auf?

Bei den Tests mit dickerem Seil fallen die Kompensationswerte bei den meisten Geräten deutlich höher aus als mit dünnem Seil. Das muss in der Praxis unbedingt berücksichtigt werden. Bei einem „zu geringen“ Gewichtsunterschied bremsen die Geräte dann entsprechend „stark“, was bei einem passiven Sicherungsverhalten dazu führt, dass die Stürze für die kletternde Person sehr hart werden!

Achtung: Bei einem Sturz direkt in das Gerät weist nur das Zaed keinerlei Kompensation auf, wobei gerade in Bodennähe das Bodensturz- und Kollisionsrisiko hoch ist. Während beim Ohmega der Kompensationswert ähnlich wie beim Sturz in eine nachfolgende Zwischensicherung ist, gleichen Ohm 2 und Assist hier sehr viel mehr Gewicht aus. Das heißt: Ein Sturz direkt in das Gerät wird sehr hart gebremst – priorisiertes Ziel beim Sturz in die erste Zwischensicherung ist hier allerdings, einen Grounder zu verhindern.

Labor vs. Kletterhalle

Zusätzlich zu den Laborversuchen haben wir die Geräte in Praxisversuchen in der Kletterhalle getestet. Wie hoch wird die sichernde Person bei konstantem Sturzgewicht gezogen? Lassen sich die im Labor ermittelten Kompensationswerte mit Personen bestätigen? Dafür haben wir den Gewichtsunterschied in der Seilschaft mit Hilfe einer Gewichtsweste angepasst. Die Ergebnisse aus dem Labor spiegeln sich in der Praxis größtenteils wider und das, obwohl mehr unkontrollierbare Variablen als im Laborversuch im Spiel waren. Wir gehen davon aus, dass man bei den im Labor ermittelten Werten mit dünnem Seil von einem Mindestmaß an er-

Kompensationswert (kg)

Gerät	Sturz in Zwischen-sicherung (passiv)	Sturz in Zwischen-sicherung (passiv)	Sturz ins Gerät (aktiv)	Angaben des Herstellers zum Gewichtsunterschied
Seildurchmesser	Ø 8,9 mm	Ø 10,5 mm	Ø 8,9 mm	
Espressi lite	10	10	10	max. 1,6-fache
Espressi basic & Zorro	10	15	10	max. 2-fache
Zaed St. 1	0-5	10	0	max. 18-22 kg
Zaed St. 2	10	10-15	0	max. 28-35 kg
Zaed St. 3	15	25	0	max. 40- 49 kg
Ohmega St. 1	10-15	20-25	10	min. 10 kg
Ohmega St. 2	20-25	35	20	min. 20 kg
Ohmega St. 3	30	>40*	20	min. 30 kg
Ohm 2	25	40	>40	25 kg
Mammut Assist (mit Exe)	20	35	>50	20-35 kg
Mammut Assist Boost Mode (mit Karabiner)	30	50	>50	30-50 kg

Tab. 1: Ermittelte Kompensationswerte der Geräte im Testaufbau (Abb. 1). Die Versuche wurden mit einer gleichbleibenden Sicherungsmasse von 80 kg durchgeführt. Mit einer Sicherungsmasse von 40 kg waren die ermittelten Kompensationswerte gleich, teilweise geringfügig weniger.

* Ohmega > 40. Die Sturzmasse wurde nicht auf mehr als 120 kg erhöht (bei Sicherungsmasse 80 kg), mit Sicherungsmasse 40 kg war der Kompensationswert 60 kg.

PASTA
felicetti
DOLOMITI 1908

**AUS DEM HERZEN
DER DOLOMITEN**

100% ITALIENISCHER HARTWEIZENGRIESS

Trafilata al bronzo



Abb. 2: Praxistests in der Kletterhalle: Gewichtsunterschied 29 kg, passives Sicherungsverhalten, Seildurchmesser 9 mm. Die unterschiedlich starke Bremswirkung der Geräte wird durch die Höhe der sichernden Person verdeutlicht. Von l. n. r.: nur mit Karabiner, Zae Stufe 2, Ohm. Roter Kreis: eingehängte Zwischensicherung bzw. Gerät.

reichbarer Kompensation ausgehen kann und diese in der Praxis teilweise etwas höher ausfallen kann.

Aktiv-dynamisch sichern!

Mit den Bremsassistenten kann also bei einem Gewichtsunterschied (je nach Gerät und Einstellung in unterschiedlich hohem Maße) erfolgreich die Sturzweite reduziert werden – die sichernde Person wird weniger hochgerissen. Doch was bedeutet das für die stürzende Person? Je stärker ein Gerät bremst, umso härter und unangenehmer wird der Sturz – so die Logik. Das wurde auch durch Kraftmessungen in den Versuchen bestätigt. Für die Praxis bedeutet das: Um den Sturz angenehm zu gestalten, sollte

man aktiv weich sichern, so wie es auch für einen hohen Gewichtsunterschied bei einer schweren sichernden und leichten kletternden Person empfohlen wird. In unseren Praxisversuchsreihen konnte mit allen Bremsassistenten weich gesichert werden. Die gemessene Kraft an der Umlenkung reduzierte sich bei allen Geräten durch aktiv-dynamisches Sichern auf einen ähnlichen Wert.

Zu beachten: Durch den Umschlagweg des Gerätes kann sich das richtige Timing zum köperförmischen Sichern gegenüber dem Sichern ohne Bremsassistent verändern. Das sollten Seilschaften mit dem jeweiligen Gerät üben.

Auf den Winkel kommt es an!

Alle Geräte benötigen einen bestimmten, minimalen Seileinlaufwinkel, damit sie die Bremsunterstützung aufbauen können. In allen Gebrauchsanleitungen steht deswegen, dass die sichernde Person mindestens einen Meter Abstand zum eingehängten Gerät einhalten soll – nicht nur zur Wand (wichtig, wenn die erste Exe im Überhang hängt; s. Abb. 3). Im Sturzfall wird die sichernde Person hochgezogen, was den Winkel verkleinert und somit (minimal später) auch zur Aktivierung führen kann.

Starker Überhang oder Platten haben Auswirkungen auf Seileinlauf- und -auslaufwinkel und somit die Aktivierung der Geräte. Das Zae beispielsweise entfaltet nur in einem kleinen Winkelbereich die volle Bremswirkung. In der Gebrauchsanleitung steht, dass das Gerät nur bis zu einem maximal 55 Grad steilen Überhang verwendet werden darf. Beginnt die Route mit einer Platte oder kommt am Anfang ein Quergang, sind die Winkelverhältnisse wieder anders. Alle Eventualitäten konnten wir noch nicht ausführlich un-

Funktion & Handling

Genauer auf die Erkenntnisse zu Funktion und Handling der Bremsassistenten wird im Onlineartikel (QR-Code) eingegangen. Hier ein paar kurze Hinweise:

- ▶ Auf korrektes Einlegen des Seils beim Partnercheck achten. Falsche Seilrichtung kann von außen unbemerkt bleiben und die Funktion aufheben.
- ▶ Fehlauslösung durch Seilzug des Kletternden ist bei neueren Geräten weniger Thema.
- ▶ Achtung beim Ablassen auf Aktivierung des Gerätes. Setzt sich die kletternde Person langsam ins Seil, kann das die sichernde Person an die Wand ziehen und die Gerätewirkung aufheben.
- ▶ Bremsassistenten sind unter Last nicht einfach entfernbare. Methoden zum Abbau sind:
 - ▷ Sich an Exe festmachen, Seil aus Gerät nehmen, Gerät an Materialschlaufe hängen (Achtung, keine Bremsfunktion auf den letzten Metern).
 - ▷ Sich an Exe festmachen und Gerät am Anseilring befestigen (Bremsfunktion bleibt erhalten, Pendelgefahr beachten).
 - ▷ Gerät von unten ungesichert (niedrige Exe) oder durch Partnerwechsel im Toprope (leichter Kletternde) aushängen.



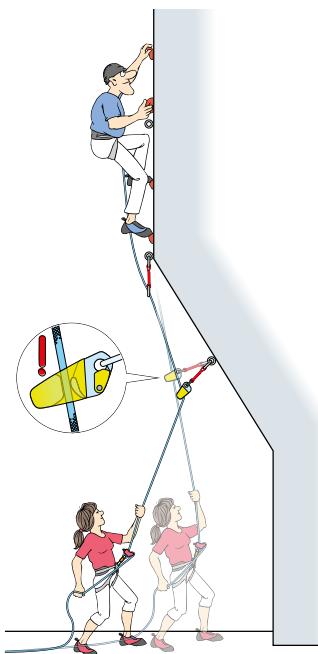


Abb. 3: Kritisch kann es werden, wenn die sichernde Person (aufgrund eines Überhangs) unter dem Gerät durchschwingen kann.

zung viele Seilknickie und dadurch mehr Seilreibung erzeugt, kann es sein, dass ein Bremsassistent nicht notwendig ist, zu harten Stürzen führt, oder dazu, dass man die kletternde Person nicht mehr ablassen kann. Diese Thematik wird durch eine hohe Luftfeuchtigkeit, Seildicke und Seilbeschaffenheit (abgenutzt, aufgepelzt) noch verstärkt.

Beispiel: Besteht ein Gewichtsunterschied von 15 kg in einer Seilschaft am Fels bei einer nicht geraden Liniengeführung mit einem aufgepelzten dicken Seil, ist der Einsatz eines Bremsassistenten nicht unbedingt sinnvoll.

Zusammenfassung

Bremsassistenten können das Sichern schwererer Kletterpartner*innen spürbar erleichtern und die Sicherheit erhöhen. Die ermittelten Kompensationswerte bieten dabei einen objektiven Vergleich der Bremswirkung der verschiedenen Geräte. Dennoch sind diese Werte nicht als absolut zu verstehen – Seildicke, Seilbeschaffenheit, Routenverlauf und sogar Luftfeuchtigkeit beeinflussen die Bremswirkung und sollten bei der Anwendung berücksichtigt werden.

Den größten Einfluss hat jedoch die sichernde Person selbst: Gutes Sichern ist anspruchsvoll, gerade leichte Sichernde, die aktiv-dynamisches Sichern nicht gewohnt sind, sollten mit Bremsassistenten ihr Sicherungsverhalten ganz gezielt anpassen, Feedback einholen und üben.

tersuchen – wichtig demnach ein bewusster und situativ-aufmerksamer Einsatz der Geräte vor allem draußen am Fels.

Beeinflussende Faktoren

Im Prinzip muss eine Seilschaft all die Dinge berücksichtigen, die das Sichern sonst auch beeinflussen! Ob die Verwendung eines Bremsassistenten angebracht ist, muss für jede Situation/Route neu analysiert werden. Handelt es sich zum Beispiel um eine Route am Fels, die durch eine „Zickzack“-Linienführung viele Seilknickie und dadurch mehr Seilreibung erzeugt, kann es sein, dass ein Bremsassistent nicht notwendig ist, zu harten Stürzen führt, oder dazu, dass man die kletternde Person nicht mehr ablassen kann. Diese Thematik wird durch eine hohe Luftfeuchtigkeit, Seildicke und Seilbeschaffenheit (abgenutzt, aufgepelzt) noch verstärkt.

Inspirieren. Planen. Erleben.



alpenvereinaktiv.com



Mit Öffis zum Berg

Layer öffentliche Verkehrsmittel



Herzgesund in die Berge

Prävention, Warnzeichen, Therapie

Das Herz ist die Pumpe, die uns jede Bewegung in den Bergen ermöglicht. Deshalb ist es besonders wichtig, Warnzeichen für Probleme dieses Organs frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Besser noch: Man sorgt präventiv dafür, das Herz gesund zu erhalten.

Text: PD Dr. Dr. med. Isabelle Schöffl



Laut der aktuellen Unfallstatistik des Österreichischen Kuratoriums für Alpine Sicherheit ist Herz-Kreislauf-Versagen die häufigste Todesursache in den Bergen. Die Gründe für einen plötzlichen Herztod beim Sport sind vielfältig und oftmals auch von regionalen, genetischen Faktoren bestimmt. In Deutschland zeigt sich in einer nationalen Registerstudie, dass die Ursache oft mit dem Alter zusammenhängt. Ab einem Alter von 35 Jahren steht die koronare Herzerkrankung im Mittelpunkt, während jüngere Menschen eher an einer Herzmuskelentzündung sterben. Andere mögliche Ursachen sind seltener und verteilen sich auf Herzrhythmusstörungen und strukturelle Erkrankungen des Herzmuskels – teilweise konnte die Ursache auch nicht aufgeklärt werden. Interessanterweise liegt das größte Risiko weniger im Hochleistungsbereich als im Freizeitbereich. Insgesamt scheinen Männer häufiger vom plötzlichen Herztod betroffen zu sein als Frauen.

Warnzeichen einer Herzerkrankung

Woran lässt sich erkennen, dass etwas mit dem Herzen nicht stimmt? Prinzipiell richten sich die Symptome nach

der Grunderkrankung. Eine koronare Herzerkrankung äußert sich typischerweise mit Stechen in der Brust und einem Ausstrahlen in den linken Arm, vor allem unter Belastung. Diese klassischen Merkmale können allerdings auch völlig fehlen oder sich anders darstellen.

Eine Herzmuskelentzündung (Myokarditis) kann ebenfalls mit einem Stechen in der Brust auffallen. Typischerweise geht diesen Beschwerden ein viraler Infekt vorweg. Oftmals werden auch Atemnot und ungewöhnliche Müdigkeit im Sinne eines Fatigue-Syndroms beschrieben. Doch auch hier können die Zeichen sehr unterschiedlich ausfallen.

In jedem Fall ist eine neu aufgetretene Belastungseinschränkung mit oder ohne vorangegangenen Infekt immer ein Warnzeichen und rechtfertigt eine kardiologische Abklärung.

Kardiologische Abklärung

Wenn der Verdacht auf eine Herzerkrankung im Raum steht, ist eine kardiologische Abklärung unbedingt notwendig. Hier sollte zumindest ein EKG geschrieben sowie eine Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardio-

BETAISODONA®

BE UNSTOPPABLE



WUNDUM VERSORGT: UNSERE ALL-IN-ONE WUND-DESINFEKTION.

BEKÄMPFT 99,9 %* DER RELEVANTEN KEIME¹

1. Desinfiziert Wunden zuverlässig
2. Schützt vor Infektionen
3. Unterstützt die Wundheilung



* Das Wirkprinzip von Povidon-Iod, dem Wirkstoff von BETAISODONA®, begründet eine umfassende Wirksamkeit

gegen ein breites Spektrum humanpathogener Mikroorganismen. In vitro, das bedeutet in Untersuchungen im Labor, reduziert Povidon-Iod ausgewählte Erreger (u.a. *Staphylococcus aureus*, *MRSA*, *Streptococcus pyogenes*, *Candida albicans*, *Escherichia coli* und *Pseudomonas aeruginosa*) innerhalb von 30 Sekunden um mehr als 99,9%. Bakteriensporen und einige Virus-Spezies werden im Allgemeinen erst nach längerer Einwirkzeit in ausreichendem Maße inaktiviert. Povidon-Iod kann mit Eiweiß und verschiedenen anderen organischen Substanzen, wie z.B. Blut- und Eiterbestandteilen reagieren, wodurch seine Wirksamkeit beeinträchtigt werden kann. | ¹ Tan EL et al. GMS Hygiene and Infection Control 2021, Vol. 16

Betaisodona® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml, Wirkstoff: Povidon-Iod. Anwendungsgebiete: **Salbe:** Betaisodona® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. Betaisodona® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. **Lösung:** Betaisodona® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. Betaisodona® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptik der Schleimhaut wie z.B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkartheterisierungen. Betaisodona® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) für Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. **Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 11-24

Bergsport gibt Hoffnung

Für viele Menschen ist der Zugang zu den Bergen, aber auch zum Sport generell erschwert. Menschen mit angeborenen Herzfehlern werden oftmals schon als Kinder vom Sport abgehalten und eher ermutigt, passiv durchs Leben zu gehen. Insbesondere die Sauerstoffarmut in der Höhe schreckt viele Ärzt*innen sowie Betroffene und deren Angehörige davon ab, die Schönheit der Berge live zu erleben. Dabei ist die Höhenluft für Menschen mit angeborenen oder erworbenen Herzerkrankungen genauso gesund wie für andere. Um Aufklärungsarbeit leisten zu können und Eltern wie Betroffenen eine Plattform zu bieten, wo sie Fragen und Sorgen besprechen können, ist die Etablierung einer kindersportkardiologischen Beratungsstelle an der Universitätsklinik Erlangen geplant. Um diese Stelle zu finanzieren, unternehmen Sandra Spörl, eine Patientin mit angeborenem Herzfehler, und Isabelle Schöffl, ihre Ärztin und Verfasserin dieses Artikels, mit Unterstützung der Stiftung Kinderherzen den Transalpine Run 2025 als Charity Run.

Alle Infos und Spendenkonto:
kinderherzen.de



Eine Ultraschalluntersuchung lässt bei Verdacht auf eine Herzerkrankung Rückschlüsse auf die Ursache zu.

dierter Trainingsplan helfen. Einheiten mit kurzen intensiven Intervallen scheinen besonders effektiv zu sein. Am Berg kurz mal außer Puste zu kommen, ist also eher zu empfehlen, als dass von Bergsport generell abgeraten werden sollte.

Bei einer Entzündung des Herzmuskel verhält sich die Rückkehr zum Sport allerdings anders. Hier ist entsprechend dem Schweregrad der Herzbeteiligung eine Pause von drei oder sechs Monaten angesagt. Bevor es zurück in den Bergsport geht, sollte eine Belastungsuntersuchung sicherstellen, dass bei höheren Herzfrequenzen keine Rhythmusstörungen auftreten, da diese einen plötzlichen Herzschlag zur Folge haben können. Sobald aus kardiologischer Sicht das Okay da ist, spricht nichts dagegen, den Sport wieder genauso auszuüben, wie man dies vor der Erkrankung ge-

graphie) und eine Labordiagnostik durchgeführt werden, um die Ursache und das Ausmaß des potenziellen Schadens abschätzen zu können. Je nach Ursache erfolgen dann eventuell weitere Untersuchungen. Möglicherweise ist auch eine Katheter-Untersuchung des Herzens notwendig. Eine Belastungsuntersuchung sollte erst durchgeführt werden, nachdem eine entzündliche Ursache ausgeschlossen werden konnte. Im Anschluss an die Untersuchungen wird eine entsprechende Therapie unter kardiologischer Betreuung eingeleitet.

tan hat. Natürlich immer angepasst an die eigenen Fähigkeiten und das Fitness-Level.

Prävention von Herzerkrankungen

Die Stärke des Sports liegt nicht nur in der Regeneration nach einer Herzerkrankung, sondern auch in deren Prävention. Bereits im Kindesalter entstehen Risikofaktoren, die später zu kardiovaskulären Problemen führen können. Das sind vor allem Bluthochdruck, Übergewicht und Insulinresistenz sowie das „böse“ Cholesterin. Sportliche Aktivität beeinflusst all diese Faktoren über verschiedene Mechanismen positiv und senkt damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hier gilt eindeutig: je früher, desto besser. Sportliche Aktivität sollte von klein auf zur Normalität gehören. Doch auch später gibt es keinen Grund zu verzagen: Sport hält in jedem Alter das Fortschreiten kardiovaskulärer Erkrankungen auf.



Als Kinderkardiologin an der Universitätsklinik Erlangen ist die Förderung sportlicher Aktivität von Kindern und Erwachsenen mit Herzfehlern das Hauptanliegen von **PD Dr. Dr. med. Isabelle Schöffl**.

Rückkehr in den Bergsport

Viele Studien belegen die Bedeutung von sportlicher Aktivität nach einer Herzerkrankung. Auch hier hängt das weitere Vorgehen von der Ursache ab. Bei einer Erkrankung der Herzkranzgefäße ist bekannt, dass jede Form von Sport die Lebenserwartung verbessert. Hier gilt: je mehr, desto besser. Allerdings sollte das Training graduell erfolgen und sich über einen bestimmten Zeitraum langsam steigern. Hier kann ein sportwissenschaftlich fun-

BANKROTT IN DIE BERGE?



GELD, GELD, GELD

– ohne geht's halt nicht, gell ... Die Knotenpunkt-Redaktion hat Spartipps für die nächste Bergtour gesammelt. Ob Secondhand-Funktionskleidung oder das wohl komplizierteste Fahrradticket der Republik, hier ist sicher für alle etwas dabei! Leistungssport auf der anderen Seite ist vermutlich nicht für alle etwas. Raoul Taschinski aus unserer Bundesjugendleitung legt dar, wie das Gremium aktuell zum Thema Leistungssport steht und was dieses Jahr noch passieren wird. Unter anderem wird es dazu nämlich einen Antrag auf der Bundesjugendver-



sammlung vom 10. bis 12. Oktober geben – und wie das genau funktioniert, erfahrt ihr von „Andi, der Antrag“ in Wort und Comic.

Ein Gedanke in unserem Heft liegt mir besonders am Herzen: Jonathan kommentiert, ob wir wirklich alle alles immer brauchen – oder ob nicht auch Verzicht an sich wertvoll sein kann. Und was kaputte Bänke mit Zahlungsausfall zu tun haben, erfahrt ihr in Sepps Wortschatz. Ich wünsche euch viel Spaß mit dieser Ausgabe des Knotenpunkts, genießt den Rest des Sommers!

NIKO



WORTSCHATZ bankrott

In der Renaissance wurde so manchem unglücklichen Geldwechsler das „Cash“ knapp (abgeleitet vom italienischen „Cassa“, in Italien gab es bereits im Mittelalter die ersten Banken). Konnte einer dieser ersten Bänker seine Zahlungen nicht mehr leisten, wurde kurzerhand sein Holztisch („banca“) auf dem Markt symbolhaft zerschlagen („rotta“) – er war bankrott. SH

KNOTENPUNKT.



Selbstgemachtes spart Bares – und auf der Leine getrocknet auch Strom.
© Sepp Hell

UNTERWEGS MIT WENIG GELD

VOM PLEITEGEIER ZUM SPARFUCHS



Ferienwohnung statt Campingplatz: Die Zeiten, in denen Campen spottbillig war, sind in vielen Regionen leider vorbei. Ist man in einer größeren Gruppe unterwegs, kann es sich lohnen, die Preise von Ferienwohnungen zu checken, manchmal ist das pro Nase günstiger als der Campingplatz!

Verbundkarten sind bei Übernachtungen in der Region oft kostenfrei, damit lassen sich öffentliche Verkehrsmittel der Tourismusregion und manchmal sogar Bergbahnen gratis nutzen.

Das Problem der letzten Meile vom Bahnhof zum Berg – mit dem Fahrrad lässt sich das oft gut lösen! Das **Ticket BaSti(R)** ist ein Fahrradticket für einen Euro für eine beliebige Strecke im bayerischen Nahverkehr. Der Haken: Es gibt zahlreiche Einschränkungen. Nicht gültig ist das Ticket in Schulferien, an Feiertagen und an den Sommerwochenenden. Außerdem gilt es erst ab 9 Uhr und auf manchen Strecken sogar gar nicht. Ein weiteres Problem: Leider sind die Züge häufig überfüllt und für Fahrräder ist eh kein Platz mehr. Sollte man aber doch einmal an einem Mittwochmittag mit dem Rad in die Berge fahren wollen, dann ist das BaSti(R) perfekt.

Eine gemeinsame Verpflegung bietet sich gerade bei (Jugend-)Gruppen an. Bei der Gipfelbrotzeit wird alles auf einer großen Picknickdecke geteilt. Am besten macht ihr das schon vorher aus oder kauft Gruppenverpflegung.

Frag am Bauernhof nach Obst: Keine Lust, die Äpfel im Supermarkt zu kaufen und Würmer oder Druckstellen

Spartipp Jugendleitervorteile nutzen:

- **5 + 1-Regel:** Mit einer Gruppe von 5 Jugendlichen ist die Jugendleiter-Übernachtung kostenlos.
- Bei privater Übernachtung ist auf einer DAV-Hütte nur der **Jugendpreis** zu zahlen.
- **Zuschüsse** über Kreis-/Stadt-Jugendringe z. B. 20 €/Tourentag für Leiter*innen und 10 € für Teilnehmer*innen.
- **Zuschüsse** für mit der Gruppe durchgeführte Touren über die **Sektion**, z. B. für Fahrtkosten, Verpflegung, Ausrüstung.
- JL-Ausbildungen/Fortbildungen in der Regel auf Sektionskosten.

Spartipp Mitgliedsvorteile auf DAV-Hütten nutzen:

- Mindestens 12 € günstigere Hüttenübernachtung gegenüber Nichtmitgliedern.
- Recht auf **Selbstverpflegung** (5 € Infrastruktur-Beitrag) auf DAV-Hütten.
- Angebot eines mindestens **vegetarischen** Bergsteigeressens für maximal 11 €.
- Angebot für ein **alkoholfreies Getränk** – mindestens 40 Prozent billiger als Bier in gleicher Menge.
- **Teewasser für 3 €/Liter** (inkl. 2 Tassen)

Das Leben ist teuer, das merkt man besonders als junger Mensch, wenn die finanziellen Mittel oft noch sehr begrenzt sind. Und wer dann das nächste Outdoor-Abenteuer plant, wird sehr schnell mit der Frage konfrontiert sein: Kann ich mir das leisten? Der Trip zum nächsten Kletterfelsen oder auf die Hütte zum Wandern, die Übernachtung, Verpflegung, eventuell sind auch eine neue Jacke oder ein Paar Kletterschuhe fällig – das alles kostet Geld. Die Knotenpunkt-Redaktion hat ihre persönlichen Lieblingstipps zusammengestellt, wie man möglichst günstig unterwegs sein kann. **REDAKTION KNOTENPUNKT**

stören dich nicht? Dann frag doch mal in der Nachbarschaft oder beim Bauernhof in deiner Umgebung oder im Tal vor der Tour, ob sie nicht ein paar Äpfel entbehren können – vorzugsweise dann, wenn die Wiese unter dem Baum sowieso voller Fallobst ist.

Erdnusscrunchy. Vergiss Powerriegel, Trockenobst und Nüsse. Wenn du kurz vorm Umfallen bist, hilft nur Erdnusscrunchy. Am besten schmecken Mischungen aus 99 Prozent Erdnüssen und 1 Prozent Salz, erhältlich in den meisten Bioläden und vielen Supermärkten für ca. 5-7 Euro pro 500 Gramm. Der Preis lohnt sich. Mit über 650 kcal/100 g hat das Ding dreimal mehr Energie als der durchschnittliche Müsliriegel.

Foodsharing.de: Die Organisation setzt sich für das Retten von Lebensmitteln ein. So könnt ihr euch von anderen Nutzer*innen auf der Plattform in der Nähe so genannte „Essenskörbe“ anzeigen lassen und abholen. Auch Betriebsabholungen sind möglich. Davor bitte die Richtlinien checken und einhalten! Über toogoodtogo.com findet ihr ebenfalls gute und günstige Lebensmittel, die sonst in der Tonne landen würden.

Alpinflohmärkte werden regelmäßig von vielen Sektionen veranstaltet. Hier lassen sich oftmals echte Schnäppchen machen und man kann Rucksäcke, Jacken oder Tourenski zu guten Preisen ergattern. Finger weg von gebrauchter Sicherheitsausrüstung, man weiß nie, was Seile oder Gurte schon so alles hinter sich haben.

Finde Kleidung: Noch sparsamer als Flohmarktbesuche ist das Finden von Kleidung. Oft liegen T-Shirts, Mützen und Co. am Wegesrand und vegetieren vor sich hin. Wenn sie schon vom Regen durchnässt sind, kann man guten Gewissens davon ausgehen, dass sie schon länger da liegen. Nach einer kurzen Wäsche sind die Klamotten wie neu und die Umwelt freut sich gleich doppelt. 



ALLE TIPPS
KÖNNEN IHR
ONLINE
NACHLESEN

Titelbild
Ganz ohne Moos ist auch am Berg nix los.
 Adobe Firefly / E. Zacherl

„DER MENSCH STEHT VOR DER MEDAILLE“



DAS GANZE
INTERVIEW KÖNNT
IHR HIER
NACHLESEN

Wie lassen sich die Werte der JDAV mit dem leistungsorientierten System des Wettkampfkletterns vereinbaren? Ein Gespräch mit Raoul Taschinski aus der Bundesjugendleitung über Sponsoring-Listen, gesundheitliche Risiken und warum gerade die JDAV Verantwortung übernehmen muss.

VON SOLVEIG EICHNER

Schon vor den Olympischen Spielen 2021 in Tokio war Wettkampfklettern in der JDAV präsent – welche Fragen standen damals wie heute im Mittelpunkt?

Für die JDAV waren und sind über all die Jahre die Grundsätze und Bildungsziele die leitenden Werte. Dabei kam die Frage auf: Passt das zum Leistungs- und Wettkampfsport? Beim Bundesjugendleitertag 2013 in Köln wurde ein Positionspapier dazu beschlossen. Wir haben das Leistungsstreben als eine Form der Betätigung in der JDAV anerkannt und gleichzeitig mögliche Interessenkonflikte zur Jugendarbeit adressiert. Wenn ich den Geist der JDAV beschreibe, schlagen in unserer Brust zwei Herzen. Das eine sagt: Werte gehen vor Leistung. Das andere: Junge Menschen sollen den Leistungsgedanken ausleben können. Trotzdem wollten wir die Entwicklung des Klettersports bei Olympia und im Wettkampfbereich generell kritisch begleiten.

Was sind die größten Kritikpunkte am Leistungssport innerhalb der JDAV?

Wenn man sich mal eine Liste macht, was alles problematisch ist: hoher CO₂-Ausstoß durch internationale Flüge, psychische Belastung, gesundheitliche Risiken – Stichwort Essstörungen – und der Umgang mit den jungen Menschen, die keine Medaillen gewinnen ... Das sind Punkte, bei denen wir als Jugendverband sagen müssen: Wenn es darum geht, dass es Menschen gut geht – und auch dem Planeten –, dann dürfen wir da nicht einfach wegsehen, nur des Erfolgs wegen.

Wie wird die Zukunft des Leistungssports innerhalb der JDAV diskutiert?

Wir stehen gerade vor der Bundesjugendversammlung, wo wir genau diese Linie miteinander ausloten wollen. Wir haben eine Projektgruppe gegründet, in der wir mit Vertreter*innen der verschiedenen Anspruchsgruppen diskutiert haben. Es geht um einen konstruktiven Austausch und gegenseitiges Verständnis für Positionen, Methoden und Haltungen. Es ist uns ein großes Anliegen, Verantwortung für junge Menschen zu übernehmen. Aber auch Leistungssportler*innen in der JDAV müssen sich bewusst sein, dass es ein Spannungsfeld

ist. Unser Fokus richtet sich eben auf alle jungen Menschen in der JDAV.

Welche aktuellen Themen besprecht ihr in der Projektgruppe?

Besonders das Sponsoring kommt immer wieder auf: Es gab etwa die Diskussion, ob wir unsere Sponsoring-Richtlinien aufweichen, um mehr Geld für den Leistungssport zu bekommen – also z. B. mit Fluglinien zu kooperieren. Da war unsere Antwort ganz klar: Nein, das wollen wir nicht. Wir sind eben nicht nur ein Sportverband, sondern auch ein Jugend- und Naturschutzverband. Deshalb sagen wir: Selbst wenn es wehtut, selbst wenn es hart ist, und selbst wenn es für die Athlet*innen und die Sektionen bedeutet, dass sie mehr zahlen müssen – wir halten an unseren Werten fest und suchen nach Kompromissen. Wir wollen eine Umgebung schaffen, in der junge Menschen Leistung bringen können, aber nicht auf Kosten von Klima, Gesundheit oder Gerechtigkeit. Bei den Ausschlusslisten des DAV und der JDAV im Sponsoring bleiben wir hart und verzichten lieber, auch wenn es um hohe Summen geht.

Inwieweit unterscheidet sich der DAV von anderen Sportverbänden?

Der DAV hat in der Hinsicht einen Vorteil: Wir bekommen keine Mittel vom Bundesinnenministerium – bei einer staatlichen Förderung würde man diese erfolgsorientiert nach Medaillen und Platzierungen bekommen. Das macht zwar an anderer Stelle Probleme, aber einen Vorteil hat es: Es kann uns somit im Kern gleich sein, ob wir eine Medaille bekommen oder nicht. Wir können andere Werte in den Mittelpunkt stellen: den gesunden Menschen. Die Menschen, die im DAV Leistungssport betreiben, sollen reflektiert reingehen und gesund wieder rauskommen – dafür fühlen wir uns verantwortlich.



Thorben Perry Bloem bei der DM Bouldern 2024 (o.);
Raoul Taschinski, Bundesjugendleiter*in.

© Thomas Schermer, privat

AUF DER BUNDESJUGENDVERSAMMLUNG

Andi, der Antrag startet durch

Hallo, ich bin Andi, der Antrag. Ich nehme euch heute mit auf meinen Weg zur Bundesjugendversammlung (BJV), um Selbstversorgungsrechte zu stärken! Hoffentlich bist auch du schon für deine Sektion delegiert und angemeldet, dann können wir gleich gemeinsam fahren.

Aber von vorne: Angefangen habe ich als Idee von einer Gruppe JDAVler*innen. Vielleicht sabst du schon mal mit deiner Jugendgruppe vor der Hütte im Regen, um eure mitgebrachte Brotzeit zu essen? Die Gruppe hat sich überlegt, dass es wohl auch anderen Leuten in der JDAV so geht und sie lieber in der warmen Stube sitzen würden. Daraufhin haben sie mich, den Antrag, geschrieben, um die Selbstversorgungsrechte auf Hütten zu stärken.

Als Nächstes habe ich mich auf den Weg zur Bundesjugendleitung (BJL) gemacht. Die BJL spricht dann mit meinen Antragsteller*innen und kann Hilfe anbieten. Sie hat schon viele Anträge wie mich getroffen und weiß, was wichtig ist, damit ich gut vorbereitet auf der BJV ankomme. Dann wird angekündigt, dass ich bei der BJV dabei bin, indem ich auf die Tagesordnung, sozusagen das Programm, geschrieben werde.

Jetzt kann ich mich auf den Weg zur Bundesjugendversammlung machen. Als Erstes stelle ich mich gemeinsam mit meinen Antragsteller*innen in der großen Runde vor. Da aber ziemlich viele Menschen dort sind, gibt es auch eine kleine Runde, wo die Leute uns besser kennenlernen können und über mich diskutieren und ins Gespräch kommen können. Vielleicht entstehen auch noch Änderungsanträge, die einzelne Stellen in meinem Text anpassen wollen. Die kommen dann mit mir gemeinsam auf die Bühne.

Dann ist der große Moment gekommen! Gemeinsam mit den Änderungsanträgen wird ein letztes Mal über mich diskutiert und dann abgestimmt. Alles läuft gut und eine große Mehrheit der Teilnehmenden stimmt für mich. Jetzt bin ich angenommen und damit für die ganze JDAV gültig! Das heißt, die JDAV wird sich von nun an stärker für bessere Selbstversorgungsrechte einsetzen.

Doch was mache ich eigentlich jetzt? Eigentlich geht es dann erst richtig los. Die Bundesjugendleitung kümmert sich darum, dass ich auch umgesetzt werde. Dafür hat sie verschiedene Möglichkeiten. Innerhalb der JDAV kann die BJL direkt für Veränderung sorgen. Für viele Anträge spricht sie auch mit dem DAV, das hat sie auch bei mir getan. Zum Beispiel hat die Bundesjugendleitung beim DAV einen Antrag gestellt, wie die Selbstversorgungsrechte in Zukunft besser werden können. Außerdem trifft sich die BJL mit politischen Entscheidungsträger*innen, um die Position der JDAV nach innen wie nach außen zu tragen.

Jetzt habe ich einen ganz schön langen Weg hinter mir, aber zum Glück war der gar nicht so schwer, weil so viele Leute mitgemacht haben. Hoffentlich sitzen bald auch alle Jugendgruppen bei der Brotzeit im Trockenen.

ANNIKA QUANTZ, SIMON LANGE BRAKE



Mehr zu Andi, dem Antrag gibt's im Comic auf S. 54.
© Erbse



© Sepp Hell

Biwaktour in Slowenien

Hütten in Slowenien? Fehlanzeige! Den abenteuerlustigen Jungs der JDAV Mühldorf gefiel es aber sogar noch besser in den Biwakschachteln, wo sie den Herausforderungen von schwerem Gepäck, anspruchsvollen Etappen und Wassermangel trotzen und die unglaublich schöne Einsamkeit der slowenischen Alpen genossen. SEPP HELL

Für die nächste großartige Tour unterstützt der JDAV-Partner Globetrotter die Jugendgruppe gerne mit einem Einkaufsgutschein im Wert von 100 Euro.



Ab sofort prämiieren wir hier die besten Bergmomente, die ihr in eurer JDAV-Jugendgruppe erlebt habt. Schickt einfach Erlebnis, Ärger, Zwischenfall – was auch immer – als Text (280 Zeichen) oder Foto mit Text (140 Zeichen) an: bergmoment@alpenverein.de



ZUM GANZEN BERICHT
UND VIDEO DER
AUSERGEWÖHNLICHEN
JUGENDFAHRT GEHT'S
HIER



© Jonathan Lidl

WAS UNS BEWEGT

VERZICHT

Ein kleines enges Fenster, durch das die Sonne ihre Strahlen schickt – die einzige Verbindung zur Außenwelt. Und dementsprechend drängen sich die Hüttenbesucher*innen nach dem Drei-Gänge-Abendessen und einer warmen Dusche hier auf der Suche nach Internetempfang. Verzichten muss niemand mehr.

Was sehr schade ist. Der Münchener Soziologe Max Weber prägte den Begriff der Askese. Seiner Meinung nach bildeten sich Kapitalismus und unsere westliche Lebensweise erst durch eine bewusste Zurückhaltung, die zur Erlangung von Tugenden oder eben Geld führte. Ein Streben danach geht immer einher mit Kreativität. Nur im Verzicht auf Altes kann Neues entstehen. Verzicht ist also gewissermaßen Fortschritt. Und trotzdem ist das Wort Verzicht verrufener denn je – nicht nur in der Politik, auch am Berg. Doch Verzicht wird erst dann böse, wenn man darin ein nerviges Muss zur Erlangung irgendwelcher Ziele sieht. Ich muss auf Schokolade verzichten, damit ich nicht dick werde. Verzicht wird dann gut, wenn man in ihm selbst das schöne, befreien-de Gefühl des inneren Genusses fühlt. Ist nicht das der Grund, warum Menschen anfangen, in die Berge zu streben? Wegen des Einfachen, des Freiheitsgefühls und der Herausforderungen des Gebirges, denen sie ohne große technische Errungenschaften gegenüberstanden? Wer schon einmal aus dem feuchten Schlafsack in den Sonnenaufgang gekrabbelt ist und im Schein der ersten Sonnenstrahlen Haferschleim genossen hat, weiß, was wirklich zählt. **JONATHAN LIDL**

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Solveig Eichner, Jo Godt, Sepp Hell (SH), Simon Langebrake, Jonathan Lidl, Niko Lindlar (NL), Annika Quantz. Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Annika Quantz, Raoul Taschinski.

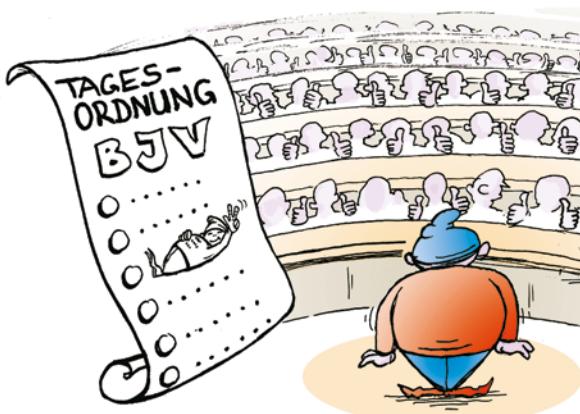
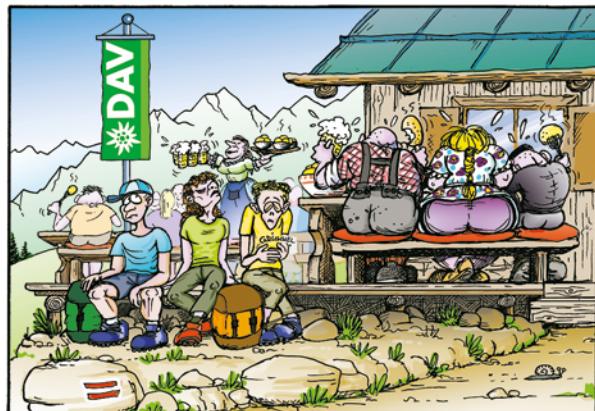
Redaktion: Christine Frühholz (verant-wortl.), Philipp Radtke in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Anni-Albers-Str. 7, 80807 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser*innen, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.

Gestaltung und Produktion:
Sensit Communication, sensit.de.

Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem * möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden.

Mehr dazu unter
idav.de/gender

ANDI, DER ANTRAG



Thema Naturschutz – Felsfreiheiten

Panorama 2/2025, S. 36f.

Fremde Federn? – Ich lebe und klettere schon einige Jahrzehnte in der Fränkischen. Ich bin ebenso schon knapp 50 Jahre Mitglied im Alpenverein und bilde Trainer aus. Aber auch, wenn ich den Alpenverein sehr schätzt – hier in Franken hat nicht der DAV, sondern insbesondere die IG Klettern dafür gesorgt, dass wir an den meisten Felsen noch klettern dürfen. Wenn man Geschichte und Gegenwart so betrachtet, verwundert es, dass ihr in eurem Artikel nur nebulös von „lokalen Interessengemeinschaften“ schreibt. In einer DAV-Publikation wird ohne explizite Nennung und Würdigung der wirkkräftigen Institutionen bzw. Personen auf Erfolge verwiesen, die – wenn überhaupt – nur zu kleinen Teilen dem Handeln von DAV-Präsidenten zuzuschreiben sind. So schmückt sich – so lese ich es jedenfalls – der DAV unterschiedlich mit fremden Federn. Für mich wäre es angemessen gewesen, diejenigen explizit zu nennen, deren Werk es ist, dass wir Kletterer Gehör finden und finden, dass die Natur in enger Abstimmung mit Behörden und anderen Verbänden geschützt wird und Klettern parallel möglich bleibt.

A. Hofmann

Anmerkung der Redaktion: Vielen Dank für die berechtigte Kritik. Wenn der Eindruck entstanden ist, dass der DAV sich mit fremden Federn schmückt, möchten wir uns dafür entschuldigen. Daher haben wir online versucht, die verschiedenen Or-

ganisationen zu benennen, die sich in den deutschen Mittelgebirgen um Klettern & Naturschutz kümmern: alpenverein.de/naturvertraglich-klettern. Einer der Gründe für die Zusammenfassung der Beteiligten unter Interessengemeinschaften und NGOs ist der geringe Platz, den wir in Panorama zur Verfügung haben – bei komplexen Themen wie dem Naturschutz ringen wir um jedes Zeichen. Uns ist auch bewusst, dass dieser Beitrag das Thema Naturverträgliches Klettern nur oberflächlich abdeckt, daher war unser Anliegen, den Leser*innen generell die Konzepte und daraus resultierende Erfolge nahezubringen.

gesucht/gefunden



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

Tourenvorschläge Ü65 – Leider stelle ich fest, dass es für mich immer weniger interessante Artikel gibt. Klettern und Mountainbiken nehmen viele Seiten ein, DAV-Ausbildung erfragt man sicher besser aktuell, und die Summit-Traumziele-(Fernreisen-)Werbung passt so gar nicht zu Ihren Artikeln zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Auf den Hütten treffen wir immer wieder Wanderer über 65 Jahre an. Wir würden uns über Tourenvorschläge für die sicher zahlreichen und aktiven Mitglieder in dieser Altersgruppe freuen. Schwerpunkt vielleicht kürze-

re Wanderzeiten von Hütte zu Hütte? Wege mit weniger als 1000 Höhenmeter Auf-/Abstieg am Tag? Sicher bekämen Sie, auf Nachfrage im Heft, auch hilfreiche Tourenvorschläge von Ihren Mitgliedern. S. Ruhbaum

Panorama 2/2025

Aktiv werden – Ausgabe 2 von Panorama hat mir außerordentlich gut gefallen. Die Artikel zu den Themen Kunst in/mit der Natur, der Notwendigkeit des Naturschutzes und die tollen Wanderbeiträge haben das Magazin für mich zu einer schönen Lektüre am Wochenende gemacht. Vor allem der leicht politisch angehauchte Beitrag mit der Möglichkeit zur Unterzeichnung der Petition [S. 35, „Stopp den Ausbau des Kraftwerks Kaunertal“, Anm. d. Red.] war erfrischend und hat mich aufgefordert, aktiv zu werden. S. Şahin

„München-Zentrismus“ – Ich lese gerne eure Zeitschrift, insbesondere weil mir die Ausrichtung auf Nachhaltigkeit und Respekt allen Menschen gegenüber zusagt. Was mich allerdings ein wenig stört, ist der „München-Zentrismus“, was die ökologisch vertretbare Anreise zu den Bergen angeht. Ich bin selbst in München geboren und weiß, dass man von dort aus ohne Weiteres öffentlich Richtung Alpen kommt. Nun wohne ich allerdings mit meiner Familie in Reutlingen. Wir engagieren uns hier in einer Familiengruppe und natürlich ist die Anreise immer wieder Thema. Wenn ich die Wahl habe, fünf oder neun Stunden mit Zug oder Flixbus oder zweieinhalb Stunden mit dem Auto z. B. nach Füssen zu fahren, ist die Entscheidung einfach. Ich würde mir wünschen, dass ihr diese Problematik mehr thematisiert. Vielleicht mit Ideen, wie man das angehen kann, aber auch mit politischem Druck. Der Wille ist da, aber es wird einem wirklich schwer gemacht ... F. Hördegen

Hinweis zu DAV Panorama 2/2025

S. 35 – Infografik „Natürlicher Klimaschutz in Gefahr“: Die aufgeführten Zahlen lassen den Schluss zu, dass der Wald als Kohlenstoffspeicher gegenüber Böden relativ unbedeutend ist. Dem ist nicht so. Die angegebenen 6 Tonnen beziehen sich nicht auf die gesamte Speichermasse, sondern, wie dargestellt, darauf, wie viel CO₂ der Wald pro Jahr binden kann. Auf Basis der aktuellen Zahlen der Bundeswaldinventur liegt die gesamte Speichermasse des Waldes bei ca. 207 Tonnen Kohlenstoff pro Hektar und damit über derjenigen von Grünlandflächen (181 t) und Ackerböden (95 t).

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



MADE IN AUSTRIA

TROCKNEN MIT DESINFIZIERENDEN WIRKENDER WARMLUFT
STROMVERBRAUCH:
AB 45W MIT- UND 5W OHNE HEIZUNG

5 OPTIKEN



5 GRÖSSEN



NÜTZLICHES ZUBEHÖR



www.oskar.at

Tragen und getragen werden

Kinderkraxen

„Was ist los mit dir? Alle überholen uns!“ Wer das Schleppen von Kindern als eigene Disziplin am Berg begreift, lässt sich von solchen Zufügen aus der Kinderkraxe auf dem Rücken nicht so leicht verunsichern. Dennoch muss die Kraxe Tragendem und Kind passen. Sonst ist schnell Schluss mit lustig.

Text: **Martin Prechtl**
Illustration: **Georg Sojer**

Worauf kommt es beim Kindersitz an?

- Die Sitzfläche **7** sollte stufenlos in der Höhe verstellbar und nicht mit dem Stauraum der Trage verbunden sein. Das ermöglicht dem Kind eine bequeme und sichere Sitzposition unabhängig von seiner Körpergröße.
- Damit das Kind genügend sieht, aber dennoch ausreichend geschützt ist, muss der Sitz richtig eingestellt werden. Optimal eingestellt ist der Sitz, wenn sich das Kinn des Kindes knapp oberhalb des abnehmbaren und waschbaren Kinnpolsters **4** befindet.
- Besonders praktisch sind Modelle, bei denen der Stauraum **6** als separater Tagesrucksack entnommen werden kann.
- Ein leicht verstellbarer Vier- oder gar Fünfpunktegurt **3** mit Polsterung bewahrt das Kind vor dem Herausfallen.
- Fußstützen oder Steigbügel **5** wirken dem Einschlafen der kleinen Beine entgegen.

Tipps:

- Wem Nachhaltigkeit am Herzen liegt, wählt einen Hersteller, der auf PFAS verzichtet und einen unkomplizierten Reparaturservice anbietet, wie zum Beispiel Deuter.
- Tourentipps für Familienwanderungen gibt es zum Beispiel bei alpenvereinaktiv.com: bit.ly/4kfu6fj
- Das Bundeslehrteam Familienbergsteigen des DAV bildet Familiengruppenleiter*innen aus. Diese bieten in den Sektionen geführte Familientouren an und stehen mit Rat und Tat zur Seite.
alpenverein.de/verband/bergsport/familienbergsteigen
- Alle Links und weitere Tipps gibt es online auf alpenverein.de

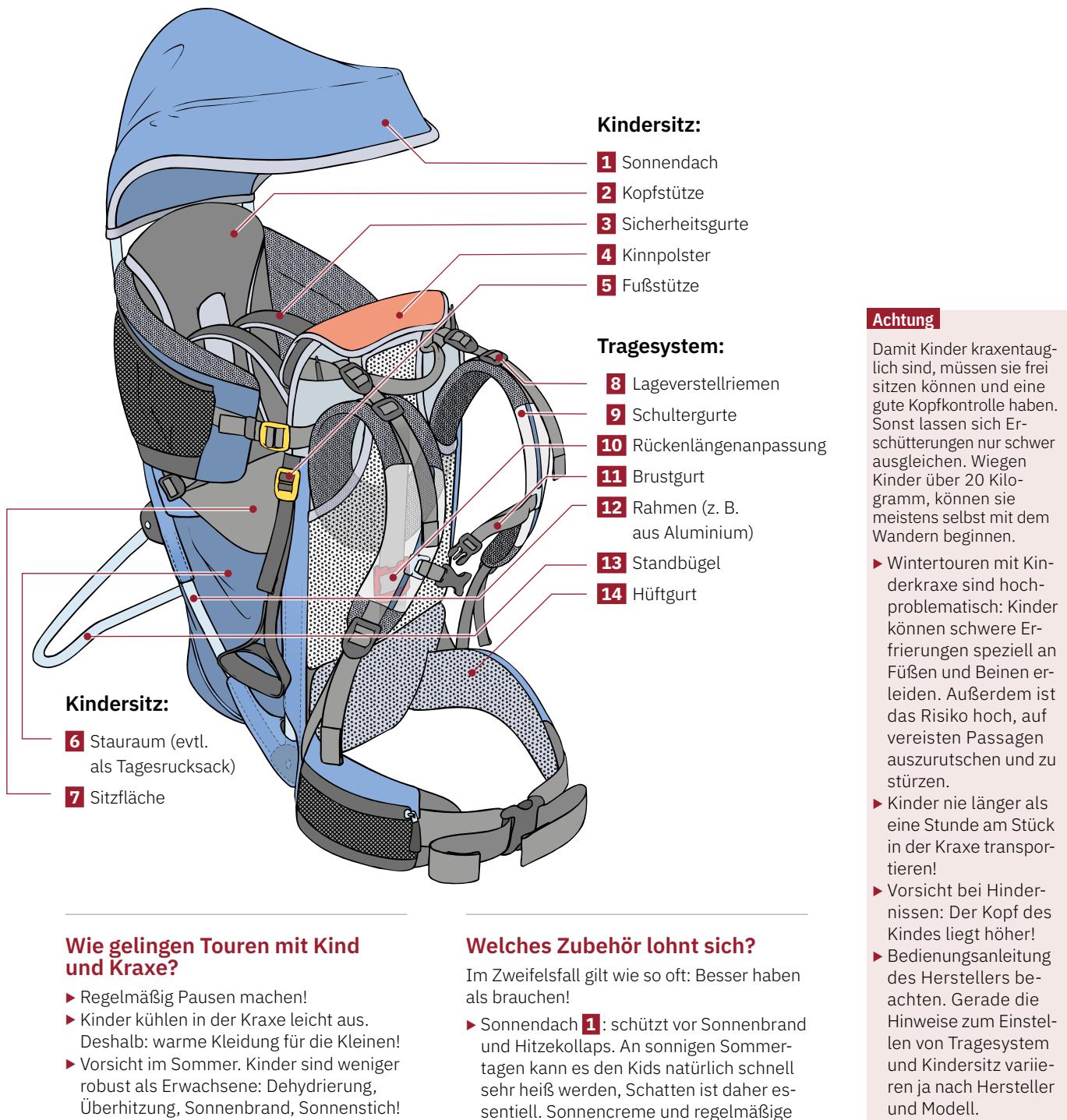


Was zeichnet ein gutes Tragesystem aus?

- Ähnlich einem Trekkingrucksack für Mehrtagestouren muss das Tragesystem der Kraxe die Last gut über einen breiten Hüftgurt **14** auf den Beckenkamm übertragen. Zum einen werden die Kinder mit fortschreitendem Alter immer schwerer, zum anderen soll auf Proviant, Wechselwäsche, Wickzeug und Lieblingsstofftier nicht verzichtet werden. Schnell kommen da 20 Kilogramm zusammen. Da ist es gut, wenn die Kraxe einen stabilen Rahmen **12** aus Aluminium hat.
- Oft sind je nach Tour unterschiedliche Menschen mit der tragenden Aufgabe des Nachwuchses betraut, das Tragesystem muss daher unterschiedlich großen Personen

passen. Abwechslung entlastet! Dafür muss die Rückenlänge der Kraxe schnell und einfach über eine weite Spanne verstellbar sein **10**. Idealerweise liegt der Ansatz der Schulterträger zwischen den Schulterblättern knapp unter dem markanten 7. Halswirbel auf. Gleichzeitig müssen sich die Hüftflossen des Hüftgurtes mittig auf dem Beckenkamm verschließen lassen.

- Der Standbügel **13** ist am Rahmen der Kraxe befestigt und kann ausgeklappt werden. Das erleichtert das Ein- und Aussteigen des Kindes. Auch das Be- und Entladen des Stauraums wird dadurch einfacher.



Wie gelingen Touren mit Kind und Kraxe?

- ▶ Regelmäßig Pausen machen!
- ▶ Kinder kühlen in der Kraxe leicht aus. Deshalb: warme Kleidung für die Kleinen!
- ▶ Vorsicht im Sommer. Kinder sind weniger robust als Erwachsene: Dehydrierung, Überhitzung, Sonnenbrand, Sonnenstich!
- ▶ Trekkingstöcke geben mehr Stabilität, v. a. wenn sich die Kinder in der Kraxe abrupt bewegen. Auch kleine Stolperer können zu Stürzen führen, die gilt es unbedingt zu vermeiden!
- ▶ Tourenauswahl mit Sicherheitsreserven: Technisch anspruchsvolles Gelände ist tabu. Ein Sturz kann v.a. für die Kinder unkalkulierbare Konsequenzen haben, schwere Verletzungen können nicht ausgeschlossen werden.
- ▶ Tourenauswahl mit Augenmaß: Belastungsgrenzen des Kindes unbedingt beachten! Weniger ist mehr!

Welches Zubehör lohnt sich?

Im Zweifelsfall gilt wie so oft: Besser haben als brauchen!

- ▶ Sonnendach 1: schützt vor Sonnenbrand und Hitzeschläfen. An sonnigen Sommertagen kann es den Kids natürlich schnell sehr heiß werden, Schatten ist daher essentiell. Sonnencreme und regelmäßige Pausen verstehen sich von selbst.
- ▶ Regenschutz: lässt sich häufig als eine Art Poncho über das Sonnendach spannen. So wird aus dem Sonnendach ein Regendach.
- ▶ Fleecesack mit Aussparung für die Beine: verhindert an kalten Tagen das Auskühlen mangels Bewegung. Im Zweifelsfall die Temperatur der Kinderbeine regelmäßig überprüfen!
- ▶ Kissen / Nackenkissen: stabilisiert den Kopf, erleichtert das Schlafen.
- ▶ Spiegel: griffbereit am Schulterträger, um den Nachwuchs im Blick zu behalten.

Achtung

Damit Kinder kraxentauglich sind, müssen sie frei sitzen können und eine gute Kopfkontrolle haben. Sonst lassen sich Erschütterungen nur schwer ausgleichen. Wiegen Kinder über 20 Kilogramm, können sie meistens selbst mit dem Wandern beginnen.

- ▶ Wintertouren mit Kinderkraxe sind hochproblematisch: Kinder können schwere Erfrierungen speziell an Füßen und Beinen erleiden. Außerdem ist das Risiko hoch, auf vereisten Passagen auszurutschen und zu stürzen.
- ▶ Kinder nie länger als eine Stunde am Stück in der Kraxe transportieren!
- ▶ Vorsicht bei Hindernissen: Der Kopf des Kindes liegt höher!
- ▶ Bedienungsanleitung des Herstellers beachten. Gerade die Hinweise zum Einstellen von Tragesystem und Kindersitz variieren ja nach Hersteller und Modell.



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

Bergsteigen – ein Kinderspiel!

Bergwandern mit Kindern

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

Die nörlenden Kinder im Schlepptau, die Eltern gestresst vorneweg, nach fünf Minuten Gehzeit ertönt das erste Mal der Ruf nach einer Pause und das obligate „ich kann nicht mehr“. Der familiäre Ausflug ins Gebirge kann schnell zum nervigen Anti-Erholungstrip für alle Beteiligten werden. Doch es geht auch anders, wenn Planung, Erwartungen und Durchführung den Bedürfnissen der Kleinen gerecht werden.

Konträre Erwartungshaltung

Die „erwachsene“ Vorstellung einer Bergwanderung ist in der Regel stark zielorientiert geprägt: Zum Gipfel soll es gehen, der Weg dahin soll schön und abwechslungsreich sein. Die kindliche Erwartung hingegen ist auf spielerisches Entdecken, Erkunden, Steigen, Laufen, Kraxeln ausgerichtet. Die Kunst liegt darin, beide Ziele zusammen zu bringen. Die richtige Tourenwahl und -planung spielt dabei eine zentrale Rolle. Die gewählte Tour muss in Länge und Schwierigkeit dem koordinativen und konditionellen Können der Kinder (und natürlich der Eltern) entsprechen. Wobei zu leicht (z. B. breite Forstwege) schnell als langweilig empfunden wird. Es gilt: fordern ohne zu überfordern. Ideal sind kleinere Steige ohne Absturz- oder ernsthafte Verletzungsgefahr. Abwechslungsreiche Untergründe wie Wiesen, Wurzeln, Blöcke, Geröll und Fels wecken schnell das Interesse der Kinder am koordinativen Spiel mit dem Gelände. Gibt es zudem Interessantes am Wegesrand zu entdecken wie Flora, Fauna, Seen oder Wasserfälle sind dies ideale Voraussetzungen für eine gelungene Tour. Tourenlänge, Zeitplan, Wetter und Wegeverhältnisse müssen mit ausreichendem Puffer geplant werden,

um genug Zeit für Pausen, fürs Spielen und Erkunden zu haben, ohne in Dunkelheit oder Schlechtwetter zu geraten.

Ausrüstung

Auch Kinder freuen sich über funktionelle und leichte Bergsportausrüstung. Gut profilierte, dennoch flexible, nicht zu feste Trekking- oder Zustiegsschuhe und Funktionskleidung im Zwiebelprinzip mit ausreichender Wärmefunktion sind die Basisausrüstung. Kinder wollen häufig einen eigenen Kinderrucksack, der sollte sinnvoll und nur mit leichten Dingen bepackt sein. Zudem nützlich ist ein Fernglas zur Tierbeobachtung, eine Lupe zum Untersuchen von Gestein und Gewürm und ein Taschenmesser zum Schnitzen. Für die Standardausrüstung (Notfall, Brotzeit, Kälte- und Sonnenschutz) stehen natürlich die Eltern in der Verantwortung.

Durchführung

Bergwandern ist Ausdauerbelastung. Man marschiert in gleichmäßig gemächlichem Tempo über mehrere Stunden dahin, um die oben beschriebene Gipfel-Zielsetzung zu erreichen. Kinder von dieser Art der kontemplativen Fortbe-

wegung überzeugen zu wollen, ist ähnlich erfolgversprechend wie eine Schnecke zum Sprint animieren zu wollen.

Kinderwandern läuft im Stop-and-Go ab, ständige Pausen zum Entdecken, Anschauen oder Anlangen von Steinen, Tieren oder Blumen müssen eingeplant und möglich sein, ebenso viel Zeit zum Spielen oder Erkunden und natürlich braucht es öfters Snack- und Trinkpausen. Als Eltern kann man versuchen, das Interesse der Kinder an den unterschiedlichen Attraktionen am Weges-

SPIELTIPP

Tannenzapfen

Ob in der Pause, als Staffelwettkampf oder als Motivation für die nächsten 100 Meter: Jedes Kind (und jeder Erwachsene?) klemmt sich einen Tannenzapfen zwischen die Beine, dieser wird ohne Festhalten bis zu einem festgelegten Ziel (z. B. nächste Wasserrinne, Pfütze, Loch o. Ä.) transportiert. Hier muss der Tannenzapfen treffsicher in das Ziel „abgeworfen“ werden – was durchaus lustig aussieht.



*Nicht wir nehmen die Kinder mit ins Gebirge, sie nehmen uns mit!
Wer diesen Wechsel der Blickrichtung wagt, kann die Bergwelt ganz neu erleben.*

rand wie Tieren, Blumen, Wasserfällen und Seen zu wecken, häufig reicht es aber auch, Kindern Zeit und Raum zu geben, um interessante

Dinge zu erkunden und zu entdecken. Im Rahmen dessen, was sicherheits- und naturverträglich vertretbar ist, sollte Kindern auch der Ausflug ins weglose Gelände ermöglicht sein, um Natur zu befühlen und zu erleben. Die Eltern definieren dabei klar die Grenzen und setzen deren

Einhaltung auch durch. Dies ist insbesondere an steileren oder ausgesetzten Passagen nötig, an denen Gefährdung für Kinder und andere besteht. An

solchen Passagen gehen die Erwachsenen vorneweg, geben den idealen Weg vor und unterstützen gegebenenfalls. An leichteren Wegpassagen ist es für Kinder oft motivierender, selbst als Wegfinder*in oder Bergführer*in vorneweg zu gehen und auch das erste Orientieren mit der Karte kann da dazugehören. Rollenspiele und kleine Herausforderungen können zusätzlich helfen, von Etappe zu Etappe die Motivation aufrechtzuerhalten (siehe Kasten). Die besten Ideen haben dabei oft die Kinder selbst. Wenn auf der Wanderung eine Hütte oder ein Gipfel als Ziel gesetzt ist, kann das auch für Kinder motivierend sein, insbesondere wenn oben eine Belohnung (Einkehr, Brotzeit) wartet. So faszinierend für uns Fernsicht und Gipfelpanorama sind, so wenig interessiert es Kinder, ob das da drüben der



**Mehr zum Thema
familienfreundliche
Hütten, Bergferien und
Familienbergsteigen
gibt es online.**



Großvenediger ist. Viel spannender ist es hingegen, im Tal das geparkte Auto, das eigene Haus oder den Bahnhof zu sehen.

Hüttenübernachtungen

Hüttenübernachtungen sind mit der richtigen Vorbereitung für Kinder ein tolles Erlebnis. Die Nacht im Gemeinschaftslager, Wäsche und Toilette im Waschraum mit anderen, ist erst mal etwas befremdend. Auch die Einhaltung von Hüttenregeln und das Vermeiden übermäßigen Lärms sollte von den Eltern vermittelt werden. Hilfreich sind Hütten, die verstärkt auf Kinder ausgelegt sind, oder deren Hüttenwirtsleute selbst Kinder auf der Hütte haben. Hier gibt es häufig genügend Spielmöglichkeiten in und um die Hütte. Der DAV verleiht geeigneten Hütten das Siegel „Mit Kindern auf Hütten“. Hier sind unter anderem altersgemäße Touren-, Erlebnismöglichkeiten, Zustieg, Hüttenumfeld und Verpflegung kindertauglich und auch die Ausstattung ist kindgerecht (Spiel- und Lesematerial, Tagesraum für Familien, Hochstühle etc.).

Ob bei Planung, Durchführung, Pausengestaltung oder Spielideen: Eltern sollten die Kinder miteinbeziehen und Wünsche und Bedürfnisse berücksichtigen. Auch wenn die Entscheidungshoheit und Verantwortung letztendlich natürlich immer bei den Erwachsenen liegt.



Max Bolland
arbeitet als Bergführer und Ausbilder in der Trainerausbildung des DAV.
erlebnis-berg.com



Bei der Europameisterschaft
in Villars 2024 trat Sebastian
Depke das sechzehnte Mäl
für das Paraclimbing Team
Germany an.

Sebastian Depke

Mit Liebe zur Sache

An der Wand, als Kommentator und hinter den Kulissen – der Para Kletterer Sebastian Depke ist in vielen Bereichen des Klettersports zu Hause. Einer seiner größten Erfolge ist die Mitarbeit bei der erfolgreichen Bewerbung der Sportart Para Klettern für die Paralympischen Spiele 2028.

Text: Jo Godt

Am 12. Juni 2024 vom Internationalen Paralympischen Komitee die Sportart Para Klettern für die Spiele 2028 vorgeschlagen wird, steht Sebastian Depke nach einem steilen Aufstieg mit dem Solarbike am Scheitelpunkt des Malojapasses (1815 m). Für ihn erreichen in diesem Moment gleich zwei Herzensprojekte ihren Höhepunkt: seine erste Solo-Tour mit dem selbst gebauten Solarbike von Mallorca bis nach Innsbruck und die erfolgreiche Bewerbung des Para Kletterns bei den Spielen in Los Angeles 2028.

Sebastian Depke ist Mitglied bei der Sektion Konstanz und Teil des Paraclimbing Team Germany. Der 40-Jährige klettert schon seit seiner Teenagerzeit. Auf den Geschmack gekommen ist er 1998 dank eines Freundes, der ihn mit an die Wand genommen hat. „Ich habe alles Mögliche gemacht und in alle möglichen Bereiche des Klettersports mal die Nase reingesteckt.“ Von der Erschließung von Neutouren in den Basaltsteinbrüchen bei Ettringen über den Platz in der Kommentator*innen-Box bei diversen IFSC Para Climbing Wettkämpfen bis zum Deep Water Soloing, dem Free-Solo-Klettern über tiefem Wasser – Sebastian brennt für den Klettersport.

„Ich habe in alle möglichen Bereiche des Klettersports mal die Nase reingesteckt.“

Heute lebt der gebürtige Kemmenauer auf Mallorca. Das mediterrane Klima mildert die Symptome seiner Erkrankung. Mit 21 erhielt Sebastian die Diagnose Morbus Bechterew, eine Form von entzündlichem Rheuma. Der selbstständige Webmaster und Systemadministrator hat durch die chronische Krankheit starke Einschränkungen in der Beweglichkeit von Wirbelsäule und Hüfte. „Ich gehöre schon eher zu den, sagen wir mal, relativ schwer funktionell Eingeschränkten in meiner Startklasse, der RP1.“

Sebastian nahm 2017 das erste Mal an einem Para Climbing World Cup teil. Erst kurz zuvor war er auf Mallorca mit dem slowenischen Sportkletterer Jernej Kruder ins Gespräch gekommen. „Jernej erzählte mir vom Paraclimbing und daraufhin habe ich mich umgehört und die Dinge nahmen ihren Lauf.“ Und zwar Richtung Briançon in Frankreich, wo er direkt auf dem fünften Platz landete.

Seitdem ist er bei fast zwanzig Wettkämpfen für das Paraclimbing Team Germany an den Start gegangen. „Ich weiß, wie es ausschaut, wenn man auf dem Podium steht. Ich weiß auch, wie es ausschaut, wenn man Letzter wird.“ Egal mit welchem Endergebnis: Die Motivation zieht Sebastian aus seiner Leidenschaft.

„Für mich bedeutet Klettern die Auseinandersetzung mit sich selbst und der Wille, die Grenzen immer weiter zu verschieben. Ich nehme die gegebenen Grenzen an und drücke sie weiter. Ich denke, das gilt für viele Paras.“

Mit der wachsenden Beliebtheit des Para Kletterns wird auch die Konkurrenz bei Wettkämpfen für Sebastian immer spürbarer. In seiner Startklasse klettern häufig Menschen, die weniger funktionell eingeschränkt sind als er. Für Sebastian ist das Teil des Wettkampfs. „Wenn ich keine Hüftbeweglichkeit habe und andere haben sie zum Beispiel, dann spielt man einfach grundsätzlich in einer anderen Liga.“ Für sich selbst bewertet er seine Leistung unabhängig von den anderen: „Was ich hier erreicht habe, ist das Maximum, das für mich drin ist, und damit muss man dann auch leben können und zufrieden und glücklich sein.“

Seine Leidenschaft für den Klettersport bewegt Sebastian auch dazu, Vorsitzender des Para Climbing Komitees der International Federation of Sportsclimbing (IFSC) zu werden. Während der Corona-Pause im Jahr 2020 überarbeitet das Komitee das Klassifizierungsregelwerk. Zwei Jahre später übermittelt es die Bewerbung an das Internationale Paralympische Komitee.

Danach heißt es erst mal warten. Dass die Bewerbung direkt beim ersten Mal angenommen wird, halten viele Mitglieder des Komitees für unwahrscheinlich. Sebastian bleibt optimistisch. „Ich habe immer gesagt, solange es kein Nein gibt, arbeitet noch jemand und glaubt auch jemand daran. Das ist ein gutes Zeichen.“

Zum Ende des Prozesses stößt Sebastian trotz Hingabe für das Thema jedoch an seine Grenzen. „Nach der Abgabe der Bewerbung war definitiv erst mal die Luft raus. Man darf nicht vergessen, dass ich das alles nur nebenher mache.“ Zeitgleich trainiert Sebastian für Wettkämpfe, arbeitet und tüftelt an einem Prototyp für sein erstes selbst gebautes Solarfahrrad.

Ursprünglich hatte Sebastian die Idee für ein eigenes Solarbike auf einer Fährüberfahrt. Die Bootsflagge schlug im Fahrtwind wild hin und her. Neben ihm lag zugeschlagen das Buch „Aufrecht mit Bechterew“ von Muna Strobl, in dem sie auch auf Sebastian verweist. „Das Buch



„Geht nicht gibt's nicht!“ – Auf seinem Blog schreibt Sebastian unter anderem über Segeln, sein Solarbike und seinen Lebensalltag. In einem Tourenbericht erzählt er, wie IFSC-Präsident Marco Scolaris das Solarbike testet, mit dem Sebastian anschließend weiter nach Innsbruck fährt.



Fotos: Sebastian Depke, Nicholas Perreth, IFSC-Climbing



war zu Ende, es war noch ziemlich viel Zeit übrig und es gab kein Internet“, erklärt er platt. Sebastian erträumt sich gegen die Langeweile ein Fahrzeug, mit dem man aus eigener Kraft möglichst weit kommt. Er basiert seine Idee auf Solarautos. „Das fand ich extrem spannend, weil ich mit der ganzen Technologie sowieso schon zu tun habe und damit auch rumspiele. Diese Idee musste ich aufs nächste Level bringen, einfach für mich persönlich.“

Dass alle Wege für Sebastian zum Klettern führen, merkt man auch an seinem gewählten Ziel für seine erste Solo-Biketour mit dem selbst gebauten Solarfahrrad. „Ich brauchte ein sinn-

HIGHLIGHTS

Sowohl an der Wand und auf dem Fahrrad als auch hinter den Kulissen hat Sebastian Depke einiges erreicht:

2017: Weltcup-Premiere in Briançon

2019: Wahl zum IFSC Athletensprecher und Vorsitzender des Para Climbing Committees

2022: Veröffentlichung des Buches „Paraclimbing – Nach dem Absturz kommt der Aufstieg“ in Zusammenarbeit mit vier anderen Kletter*innen

2023: 3. Platz IFSC Para Climbing World Cup Innsbruck, 4. Platz bei der WM in Bern

2025: Teilnahme am Fahrradrennen SunTrip Marokko

Über bisherige und zukünftige Highlights schreibt Sebastian auf seiner Website sebastian-depke.de

volles Ziel und habe gedacht: Okay, warum nicht einfach zum Weltcup nach Innsbruck fahren?“ So vereint er zwei seiner großen Leidenschaften und startet Anfang Juni 2024, fast zwei Jahre nachdem die Bewerbung für LA28 von der IFSC abgeschickt wurde, die über tausend Kilometer lange Tour nach Innsbruck. „Ich habe mich auf den Weg gemacht, unwissend ob das klappen wird.“ Seine Reise dokumentiert er in Videos und Fotos auf seinem Instagram-Account.

Unterwegs legt Sebastian bei der Durchfahrt in Turin spontan einen Zwischenstopp im IFSC-Büro ein. Für ihn ist sein Besuch dort „ei-

gentlich nur ein Gag“, um sein Solarfahrrad seinem langjährigen Bekannten, dem IFSC-Präsidenten Marco Scolaris, zu zeigen. Bevor der eine Probefahrt mit dem Fahrrad unternimmt, sitzt Sebastian kurz nach seiner Ankunft in einem Besprechungsraum – unwissend, dass sich in wenigen Momenten seine Anstrengungen der letzten fünf Jahre auszahlen werden: Para Klettern wird 2028 erstmals olympisch!

Obwohl er andere motiviert hat, die Hoffnung nicht zu verlieren, gibt er zu: „So ganz habe ich selbst nicht dran geglaubt. Das war wie im falschen Film.“ In diesem Moment ist die Nachricht noch vertraulich. Sebastian erfährt als einer der Ersten davon. Bevor er Turin verlässt, probiert Marco Scolaris sein Solarfahrrad aus. „Auf dem Bürgersteig in Turin ist er zwanzig Meter gerollt und hat dann beschlossen, dass er nichts kaputt machen will.“

Kurz vor dem Ende seiner Tour wird die Nachricht von der erfolgreichen Bewerbung für die Spiele LA28 veröffentlicht. Einen Tag später rollt Sebastian nach sieben Etappen und über 12.000 Höhenmetern auf die Weltcup-Kletterwand in Innsbruck zu. Eine befreundete Kletterin aus dem österreichischen Paraclimbing-Kader fährt die letzten Meter mit ihm. Seine Ankunft bleibt mehr oder weniger unberichtet. Für Sebastian geht eine spektakuläre Reise ins Ungewisse zu Ende. „Wenn man dann am Gipfel angekommen ist, dann fragt man sich schon: Was kommt jetzt?“

Dass noch etwas kommt, weiß Sebastian gewiss. Von möglichen Grenzen lässt er sich nicht aufhalten. „Bei allem, was das Leben mir gibt, versuche ich einfach, das Beste draus zu machen. Das Leben gibt mir wie auch immer geartete Beschränkungen und mein Job ist es, das Maximum innerhalb der Grenzen für mich möglich zu machen – oder sie noch weiter zu verschieben.“

Was für konkrete Pläne er zukünftig mit dem Rad und in der Kletterwelt hat, verrät Sebastian noch nicht. „Wie heißt das, ungelegte Eier sollte man nicht vor die Kamera halten oder so?“ Sicher ist: Egal was es wird, er wird es leidenschaftlich tun. Ganz nach seinem Motto „Mit Liebe zur Sache und Schritt für Schritt.“



„Wenn man dann am Gipfel angekommen ist, dann fragt man sich schon: Was kommt jetzt?“



Jo Godt aus der Panorama-Redaktion bekommt beim Klettern schon beim Zuschauen schwitzige Hände – beim drüber Schreiben aber zum Glück nicht.

Dauer:
5 Tage

Max. pro Tag:
920 Hm ↑

Höchster Punkt:
Hinterbergjöchle (2203 m)

Ausrüstung:
Normale Bergwander-
ausrüstung

Schwierigkeit:
Mittel (bis T3 laut
SAC-Wanderskala)

Beste Zeit:
Mitte Juni - Oktober



PrimaKlima-Tour mit dem
DAV Kaufbeuren-Gablonz

Einfachheit statt Fülle

Im Alpinismus konnte man schon immer zwei unterschiedliche Grundmotivationen wahrnehmen. Es gibt jene, die sich stets durch die höchsten Gipfel einer Region herausgefordert sehen und sich über Leistung definieren. Und auf der anderen Seite gibt es immer auch jene, die vor allem den Naturgenuss, das Langsamsein, das Fernsein von der urbanen Welt suchen. Zwei Fraktionen also, die sich stets auch unter den DAV-Mitgliedern finden lassen. Markus Stumpe von der DAV-Sektion Kaufbeuren-Gablonz im Allgäu hat nun versucht, die Tradition des Genusswanderns mit Nachhaltigkeit zu verbinden. Unter Nachhaltigkeit sei hier verstanden: ausschließliche Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln, eher nah als fern schweifen, abseitige Routen finden, in die Logistik auch Selbst-

**Öffi- statt Individu-
alanreise, Selbstver-
sorgerhütten und
ausdrücklich keinen
Gipfel erklimmen –
unter diesen Vorzei-
chen wanderten sechs
Mitglieder der Sektion
Kaufbeuren-Gablonz
auf wenig begangenen
Wegen von Füssen
zum Hahntennjoch.**

Text: Markus Bär
Fotos: Markus Stumpe

versorgerhütten einbauen, ausdrücklich keinen Gipfel erklimmen (es geht stattdessen vor allem über Jocher), überhaupt Einfachheit statt Fülle. Und er hat dafür eine fünftägige Tour konzipiert, die den ersten Abschnitt des von ihm ersonnenen „Lech-Joch-Wegs“ von Deutschland nach Österreich umfasst.

Die Wanderung startet folgerichtig an einem Bahnhof, genauer gesagt am Bahnhof von Kaufbeuren, einer kreisfreien Stadt im Ostallgäu. Dort finden sich die sechs Sektionsmitglieder zusammen, um ins rund vierzig Kilometer weiter südlich gelegene Füssen zu reisen, wo es dann in die Höhe gehen soll. Also ohne Auto. Jetzt mag beispielsweise ein Hamburger Sektionsmitglied trefflich einwerfen, dass man es im Allgäu natürlich einfach hat, das mit der flotten



Reise ins Zielgebiet. Diese Kritik ist nicht unberichtig, aber zumindest möglich ist die Öffi-Anreise aus Hamburg auch: Der ICE fährt mehrfach am Tag von der Alster nach Augsburg, von wo es problemlos über Kaufbeuren nach Füssen geht.

Der erste Tag führt nach der Ankunft am Füssener Bahnhof auf eher ruhigen Wegen auf die Fritz-Putz-Hütte, eine Selbstversorgerhütte in der Bleckenau oberhalb von Schwangau und Füssen. Vielen ist die Bedeutung des Königswinkels im südlichen Ostallgäu wohlbekannt. Millionen von Menschen besuchen jedes Jahr die Königsschlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau unterhalb ebenjener Bleckenau. Doch zunächst beschreitet die Gruppe den Einstieg zu einem Teil der bereits vor rund zwei-

Durch das abgelegene Rotlechtal geht es am dritten Tag bei bestem Wanderwetter zur Tarrenton Alm.

tausend Jahren durch die Römer angelegten Via Augusta kurz hinter der Landesgrenze Tirols. Ein Weg, zweitausend Jahre alt? Irgendwie eine irre Vorstellung.

Wir ziehen am idyllischen Lechufer entlang, gewinnen an Höhe und kommen an einem Schacht vorbei. Er ist Zeugnis dessen, was über Jahrhunderte in dieser Bergregion beheimatet war: nicht nur Almwirtschaft, auch der Abbau von Eisenerz in Stollen in der Höhe. Das dann heruntertransportiert werden musste. Es wird eine entsetzliche Plackerei gewesen sein, mit hoher Verletzungsgefahr und einem plötzlichen Unfalltod, der stets lauerte.

Der weitere Weg führt für eine Weile wieder über deutschen Boden in Sichtweite der weltberühmten Königsschlösser. Unüberhörbar sind

Kaum zu fassen: Auf fast 1900 Metern Höhe gibt es auf dem Hahntennjoch eine Bushaltestelle. In der Fritz-Putz-Hütte in der Bleckenau ist die Stimmung am Abend entspannt. Später, vor den charakteristischen Felsriegeln der Heiterwand nur unweit der deutsch-österreichischen Grenze, fühlt man sich fast wie in den Dolomiten.

dabei die Touristenmassen aus den USA, China, aus Japan, immerwährend von den beiden Bauwerken angezogen. Wir schreiten ebenfalls in Steinwurfnähe am Schloss Neuschwanstein vorbei – sind dabei auf unserem Weg aber weitgehend allein. Abseitig, kaum bekannt, dennoch ein offizieller Weg. Nichts wird also kaputtgetrampelt, kein Schritt findet statt, wo der Mensch besser nichts zu suchen hätte.

Und irgendwann tut sich dann das Hochtal der Bleckenau auf, das in enger Verbindung mit der Geschichte des bayerischen Königshauses steht. Vor rund 150 Jahren war hier Marie von Preußen unterwegs, eine gebürtige Berlinerin. Sie wird bis heute manchmal auch die „erste bayerische Bergsteigerin“ genannt. Sie hatte mit sechzehn den damals dreißigjährigen Maximilian II. geheiratet, der später bayerischer König wurde. Sie wurde überdies die Mutter des weltberühmten Märchenkönigs Ludwig II., der das schon genannte Schloss Neuschwanstein errichten ließ, und sie war eine begeisterte Liebhaberin der Berge. Im Sommer wohnhaft im Schloss Hohenschwangau unweit von Füssen, brauchte sie von dort über die Bleckenau auf den 2047 Meter hohen Säuling, den Hausberg Schwangaus, dreieinhalb Stunden. Keine schlechte Zeit. Das war damals für eine Königin sicher ein eher ungewöhnliches Verhalten. Sie ließ sich sogar extra Kleidung für das Bergwandern anfertigen.

Die von der Sektion Füssen betriebene Fritz-Putz-Hütte in der Bleckenau auf 1185 Metern Höhe ist zwar eine Selbstversorgerhütte, doch als solche reichlich komfortabel. Sie dient uns als Unterkunft für die erste Nacht. Jüngst erst für 300.000 Euro renoviert, sauber, modern – und dank des rührigen Hüttenteams, das oft nach dem Rechten sieht, mit einem umfangreichen Getränkeangebot ausgestattet, so dass das Feierabendbier am ersten Abend kein Problem darstellt. Am nächsten Morgen darf man die





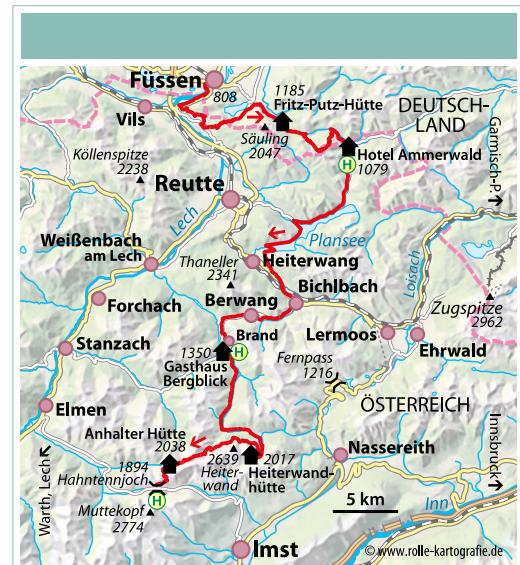
Stube ausfegen, aber das passt ja in das Konzept der Einfachheit, das der Haltung dieser Tour entsprechen soll.

Gemütliche sechshundert Höhenmeter geht es dann hinauf aufs Kuhkarjoch, kaum jemand begegnet uns. Anschließend geht es gleich wieder hinab zu einer Haltestelle, die sich direkt neben dem Hotel Ammerwald befindet, um mit dem Bus zum herrlichen Plansee zu fahren. Wer diesen knapp drei Quadratkilometer großen, zweitgrößten natürlichen See Tirols nicht kennt: Umgeben von beeindruckender Bergwelt und weitläufigen Nadelholzwäldern, bekommt man an manchen Stellen des Sees das Gefühl, irgendwo in Kanada zu sein. Es gibt einsame Stellen – und dann wieder steigt man aus dem Bus und befindet sich im Strandbad Plansee mit Hunderten von anderen Menschen, die an diesem heißen Tag ebenfalls Abkühlung in dem Gewässer suchen. Der Sprung ins Wasser sei ausdrücklich empfohlen.

Mit Öffis geht es dann gleich weiter, doch diesmal zu Wasser: Regelmäßig verkehren Boote auf dem See und wir genießen eine selige Stunde des Fahrens bis ans westliche Ende des Heiterwanger Sees, der sich direkt an den Plansee anschließt. Der Kontrast an diesem Tag ist erheblich. Während auf dem Kuhkarjoch kaum Menschen anzutreffen waren, ist unten am See die Hölle los. Zeit, zu verschwinden. Wieder geht es mit dem Bus weiter, wieder an Höhe gewinnend, zum Gasthaus Bergblick in den Berwanger Ortsteil Brand (hier leben lediglich 48 Menschen) auf 1350 Metern Höhe mit sehr sympathischen Wirtsleuten und einer herrlichen Aussichtsterrasse samt Blick in die mächtige Heiterwand im milden Licht der Abendsonne. Die imposante Wand soll das Ziel des nächsten Tages sein. Die Haltestelle am Gasthaus ist übrigens die Endhaltestelle der Busverbindung, danach geht es definitiv nicht mehr weiter.

Gibt es im Gasthaus Bergblick noch Bewirtung, natürlich fließend Wasser und Duschen, so wird der nächste Tag deutlich rustikaler. Der Weg führt zur Tarrenton Alm auf 1500 Metern, die idyllisch in dem Hochtal liegt. Schon von Weitem kann man die Rauchspuren des Holzofens ausmachen und auf der Hütte wartet nettes Geplauder mit einem jungen Hirten mit Tiroler Hut, der einem Klischeefilm entsprungen sein könnte, sowie dem Alm-Betreiber, auch

An manchen Stellen des Plansees, umgeben von beeindruckenden Bergen und weitläufigen Wäldern, bekommt man das Gefühl, in Kanada zu sein.



VON FÜSSEN ZUM HAHNTENNJOCH

Die beschriebene Tour ist der erste Teil des von DAV-Wanderleiter Markus Stumpe konzipierten „Lech-Joch-Wegs“. Die Idee ist, von Füssen über Jochs und Pässe auf mittelschweren Bergwanderwegen (bis T3 auf der Schweizer Wanderskala) bis zum Lechursprung zu laufen. Der zweite Teil soll vom Hahntennjoch zum Formarinsee führen. Infos unter lech-joch-weg.de.

Anreise: Planbar über bahnland-bayern.de/de/moby, bahn.de, vvt.at

Übernachtung:

- ▶ Fritz-Putz-Hütte, 1185 m, alpenverein-fuessen.de/huetten/fritz-putz-huette
- ▶ Gasthaus Bergblick, 1350 m, bergblickbrand.at
- ▶ Heiterwandhütte, 2017 m, dav-obererneckar.de/huetten/Heiterwand-Hutte/33463
- ▶ Anhalter Hütte, 2038 m, dav-obererneckar.de/Huetten_Wege/Anhalter%20Huette

Etappen:

1. Tag: Anreise nach Füssen, Tageswanderung über Lechfall, Via Claudia, Bergwerkschacht und Schlossblick zur Fritz-Putz-Hütte, 6 Std., 600 Hm, Schwierigkeit T2

2. Tag: Über das Kuhkarjoch und Schützensteig zum Hotel Ammerwald, 4 Std., 600 Hm, Schwierigkeit T2. Öffentlich weiter zum Gasthaus Bergblick in Berwang Brand. Proviant einkaufen in Bichlbach.

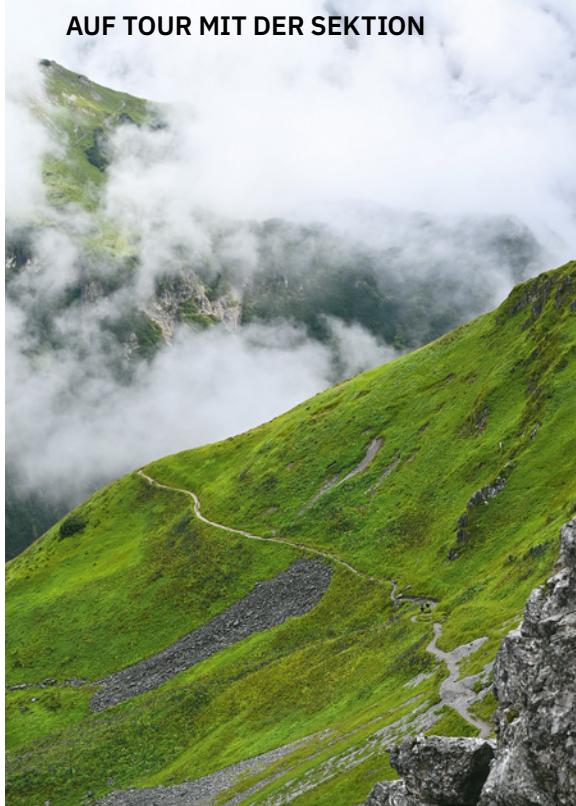
3. Tag: Über Mitteregg und die Tarrenton Alm vorbei an alten Abbauhalden zur Heiterwandhütte, 5 Std., 850 Hm, Schwierigkeit T2, Einkehrmöglichkeit auf der Tarrenton Alm. Möglichkeit, direkt weiter zur Anhalter Hütte zu gehen.

4. Tag: Über Heiterwand Nordweg zur Anhalter Hütte, ca. 5 Std., 920 Hm, Schwierigkeit T3.

5. Tag: Zum Hahntennjoch (1 ½ Std.), mit dem Bus 155 nach Elmen und über Reutte mit dem Bus zurück nach Füssen. Oder über Kreuzjoch nach Bschlabs, 4 ½ Std., 500 Hm, Schwierigkeit T4.

WAS SONST NOCH GEHT

- ▶ Canyoning, z. B. über canyoning-tour.de
- ▶ Naturpark Tiroler Lech entdecken, naturpark-tiroler-lech.at



Mystisch und verhangen: Der Weg von der Anhalter Hütte nach Bschlabs unterhalb vom Hahntennjoch ist kaum begangen.

wenn der Tiroler Dialekt für die Wandergruppe aus Deutschland ein aufmerksames Ohr erfordert. Doch bei einem Glas herrlicher Buttermilch versteht man sich bestens. Und der Wirt schenkt uns sogar noch Butter und Zwiebeln, die später noch mit eigenhändig gesammelten Schwammerln zum Einsatz kommen sollen.

Es geht sodann hinauf zur auf 2017 Metern gelegenen Heiterwandhütte, die von der Sektion Oberer Neckar mit Sitz in Rottweil betrieben wird. Im Vergleich zur Fritz-Putz-Hütte in der Bleckenau erhält das Wort Selbstversorgung auf der Heiterwandhütte noch einmal eine weitergehende Bedeutung. Es gibt kein fließendes Wasser, es muss aus einer Quelle vorm Haus geholt und auf dem Herd des Holzofens abgekocht werden, dessen Feuer man zunächst entfachen darf. Am frühen Abend schlägt das Wetter um, es donnert, es regnet, Schafe schauen zum Fenster herein, zum Essen gibt es unter anderem die gesammelten Pilze. Anschließend wird gewürfelt und es geht früh ins Lager, das mit Fug und Recht als spartanisch bezeichnet werden kann.

Die Sektion Oberer Neckar betreibt neben der Heiterwandhütte auch noch die Anhalter Hütte, die das Dach für die kommende vierte und letzte Nacht bereitstellen soll. Der Marsch dorthin erweist sich wegen des matschigen Bodens zwar als etwas mühsam, aber machbar. Vorbei

geht es an Ziegen, Schafen, Murmeltieren. Und dann kommt uns noch ein Trupp Jäger entgegen. Auf die wenig einfallsreiche Frage, was die Herren denn so schießen wollen, gibt es umgehend die Antwort: „Bären. Bären ... und Wölfe“ – ausdrücklich mit freundlichem, routiniertem Sarkasmus. Nun ja, dazu muss man sagen: Bären wurden in diesem Teil Tirols tatsächlich schon registriert. Zu sehen bekommen haben wir den scheuen Meister Petz freilich nicht.

Die Anhalter Hütte auf 2038 Metern kommt so ganz anders daher als ihre Sektionsschwester, die Heiterwandhütte. Sie ist umfangreich renoviert und 2021 wiedereröffnet worden, topmodern, bietet Essen auf Restaurantniveau und kann sich auch energietechnisch sehen lassen. Hüttenwirt Sebastian Wolf hat erst am Vortag das Umweltgütesiegel des Deutschen Alpenvereins in Empfang genommen. Und der studierte Prozessoptimierer zeigt stolz seine Haustechnik samt Batterien, PV-Anlage und Blockheizkraftwerk. Zur Hütte führt keine Straße und auch keine Materialseilbahn, weshalb sie zu Saisonbeginn einmal mit einem Hubschrauber versorgt wird. Doch der Flug, so Hüttenwirt Sebastian Wolf, dauert nur wenige Minuten – die Ökobilanz kann sich daher trotzdem sehen lassen, wie er meint.

Der nächste Tag ist nach dem Abstieg auf die Passstraße des Hahntennjochs eine leichte Übung. Denn oben auf dem Joch auf fast zweitausend Metern Höhe befindet sich tatsächlich eine überdachte Bushaltestelle. Sogar mit einer Toilette. Und der Bus bringt uns über Elmen und Reutte nach Füssen, von wo aus der Zug zurück nach Kaufbeuren geht. Wer Wert auf Öffis legt, ist bei unseren südlichen deutschsprachigen Nachbarn deutlich besser aufgehoben, wie diese Tour zeigte. Empfehlenswert für die Öffi-Anreise in Österreich ist die App VVT.

Damit hat die Erwanderung des ersten Teils des „Lech-Joch-Wegs“ ihren Abschluss gefunden. Der zweite Teil soll dann vom Hahntennjoch bis an die Lechquelle führen.

Am Abend schlägt das Wetter um, es donnert und regnet, Schafe schauen zum Fenster herein.



Markus Stumpe ist DAV-Wanderleiter, Grafiker, Künstler und Fotograf.

Markus Bär ist seit vielen Jahren DAV-Mitglied und Redakteur bei der „Augsburger Allgemeinen Zeitung“.

Panorama promotion

Herbstzauber In der Region Fügen-Kaltenbach

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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

Foto: Franz Kupphner



MITTENDRIN IM PUSTERTAL
Von leicht bis legendär, in
Bruneck gibt es jede Menge
MTB-Traumtrails.



RUHE, KRAFT, ERHABENHEIT
Eindrucksvolle Bergmotive finden
sich im Alpenvereinsjahrbuch
und im Kalender „Welt der Berge“.



GRÜNES HERZ
Schroffe Gipfel und klare Berg-
seen, kaum eine Region ist so
vielfältig wie die Steiermark.



Bike Bruneck

Genussbiken im Herzen des Pustertals

Wer Berge liebt, wird Bruneck lieben! Im Norden ragt der Alpenhauptkamm in den Himmel, im Süden das UNESCO-Welterbe Dolomiten, und mittendrin liegt, gut versteckt, die Bike-Homebase Bruneck. Hier fährt man mit dem Bike nicht nur in alle vier Himmelsrichtungen, sondern am Hausberg Kronplatz auch auf 18 Traumtrails. Von leicht bis legendär, denn hier oben wartet der Südtiroler Signature-Trail Herrensteig neben zahlreichen weiteren Touren durchs grüne Pustertal.

835 Meter über dem Alltag liegt Bruneck, umrahmt von hohen Bergketten im breiten Talbecken des Pustertals. Im Norden sieht man die österreichischen Zillertaler Alpen und im Süden die bleichen Gebirgsspitzen des UNESCO-Welterbes Dolomiten. Dem Südtiroler Alpencharme kann man sich hier kaum entziehen. Mit dem Plan de Corones (Kronplatz) vor der alpinen Haustür geht es beim Downhill auf 18 Trails auf Adrenalinjagd, während rund um die mittelalterliche Kleinstadt Bruneck zahlreiche Genusstouren durchs grüne Pustertal führen. Hier finden alle ihren Lieblings-Trail.

Bike-Homebase Bruneck

Von welcher Seite man sich Bruneck im Herzen des Pustertals auch nähern mag, immer erblickt man zuerst das Schloss Bruneck. Es thront auf dem Gipfel eines grünen Hügels und zieht damit die Blicke auf sich. In der Ferne sieht man den höher gelegenen Kronplatz. Der 2275 Meter ho-

he Hausberg ist der Downhill-Erlebnisspielplatz der Region, wo das legendäre Messner Mountain Museum MMM Corones und das LUMEN Fotografie-Museum für das richtige Mindset sorgen. Dazu läutet jeden Tag pünktlich um zwölf Uhr die Concordia 2000, die imposante Friedensglocke am Kronplatz. Vom mittelalterlichen Stadtkern aus erlebt man nicht nur lebendige Kultur mit zahlreichen Museen und alpin-mediterraner Kulinarik, sondern kann auch ein ausgeprägtes Mountainbike-Wegenetz nutzen, das sich in alle Himmelsrichtungen erstreckt.

Abseits bekannter Pfade

Ob ins Ahrntal, entlang des Pustertals oder hin- auf zu idyllischen Almen – die Region Bruneck bietet ein vielseitiges Streckennetz für alle, die mit dem Mountainbike unterwegs sind und abseits des Bikeparks auf Entdeckungstour gehen wollen. Umgeben von den Zillertaler Alpen und den Dolomiten schlängeln sich die Routen durch



Ob herzhafte Knödel, hausgemachte Gnocchi, deftige Schlutzkrapfen oder frische Pasta – jede Einkehr wird hier zur Genusspause.

dichte Wälder, weite Almwiesen und malerische Täler. Vom sanften Cruisen auf dem Pustertaler Radweg bis hin zu fordernden Bergtouren bietet Bruneck für jedes Fahrniveau das richtige Terrain. Besonders lohnenswert sind die Routen zu den alpinen Bergseen wie dem Antholzer See oder dem Pragser Wildsee. Hier finden sich traumhafte Panoramen und kristallklares Was-

INFOBOX**BESTE REISEZEIT**

April bis Oktober

WISSENSWERTES

Bruneck wurde erstmals 1256 urkundlich erwähnt. Um das Jahr 1250 erbaute der Brixener Bischof Bruno Graf von Wullenstetten und Kirchberg auf dem Schlossberg eine Burg und legte damit auch den Grundstein für die Stadt. Durch den lebhaften Handel wurde Bruneck bald der wirtschaftliche Mittelpunkt des Pustertals und entwickelte sich in der Folgezeit zu einem lebendigen Kulturzentrum.

GEHEIMTIPP

Die überdimensionale Schaukel am Gipfel des Kronplatzes ist ein Erlebnis. Mit ausreichend Schwung katapultiert man sich hoch in die Luft und genießt einzigartige Dolomiten-Weitblicke.

WOHNEN BEI DEN BIKESSPEZIALISTENHotel Innerhofer***, Gais, hotel-innerhofer.com**WEITERE HOTELS UND REGIONEN UNTER**bike-holidays.com, #MyPlace2Bike

ser. Die Genusstour zur Plattner Alm begeistert mit moderaten Anstiegen und großartigen Ausblicken, während die sportliche Runde zur Pitzinger Alm mit steilen Uphills und einer anspruchsvollen Abfahrt aufwartet. Wer eine kürzere, aber nicht minder reizvolle Tour sucht, findet diese auf der Route zum Gasthof Kofler am Kofel, die mit idyllischen Waldabschnitten und einer gemütlichen Einkehrmöglichkeit überzeugt.

Genussmomente in Bruneck

Auch der kulinarische Genuss kommt hier nicht zu kurz – immerhin sind wir in Italien! Die Region verbindet bodenständige alpine Küche mit der mediterranen Leichtigkeit, was sich vor allem in den traditionellen Gerichten widerspiegelt. Ob herzhafte Knödel, hausgemachte Gnocchi, deftige Schlutzkrapfen oder frische Pasta – jede Einkehr wird zur Genusspause. Besonders lohnenswert für Gourmets sind die Kulinarik-Touren, die zu urigen Almen und Hütten führen, wo es zu den regionalen Spezialitäten auch noch traumhafte Ausblicke gibt. In Bruneck selbst kann der Tag genussvoll ausklingen. In der historischen Altstadt, wo mittelalterliches Flair auf urbanes Leben trifft, genießt man das bunte Treiben und plant schon die nächste Tour. Restaurants wie der Ansitz Sichelburg beeindrucken mit regionalen Zutaten und kreativem Handwerk oder interpretieren alpine Küche neu wie das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Schöneck. Das sind kulinarische Erlebnisse der Extraklasse. Ganz gleich, ob auf der Alm oder im Sternrestaurant – in Bruneck sind MTB- und Genussmomente untrennbar miteinander verbunden.

Info: bruneck.com**Das Grüne Herz steigt hoch hinauf****Kaum eine Region ist so vielfältig wie die Steiermark**

Zwischen schroffen Gipfeln, klaren Bergseen, sanften Hügeln und Almwegen mit tollen Panoramen findet sich für jede Kondition die passende Tour. Besonders reizvoll: das Wandern entlang der Flüsse und durch Naturparks wie Almenland, Zirbitzkogel-Grebzenzen oder Sölktaler. Ob aussichtsreiche Tagesetappe am Wanderweg „Vom Gletscher zum Wein“ oder genussvolle Rundwanderung mit Einkehr: In der Steiermark gehen Naturerlebnis, Bewegung und Kulinarik Hand in Hand. Wer sich Zeit nimmt, entdeckt weit mehr als schöne Landschaft – nämlich das Lebensgefühl einer Region, in der Wandern nicht nur Fortbewegung, sondern Heimat ist. Und wo man nach dem Gipfelglück mit Käferbohnensalat, Kürbiskernöl und einem Glaserl Welschriesling belohnt wird. Zahlreiche ausgewiesene Weitwanderwege, familienfreundliche Touren und bestens gepflegte Hütten runden das steirische Wandererlebnis ab.

Info: steiermark.com

Foto: © TV Murau Michael Königshofer

Naturvielfalt zwischen Gipfelglück und Wasserwegen**Der Klostertaler Bergsommer**

Wenn die Sonne hoch am Himmel steht und das Tal in sattem Grün leuchtet, entfaltet das Klostertal seine ganze Pracht. Zwischen Lechquellengebirge und Verwall erstreckt sich ein Tal, in dem Ruhe und Abenteuer aufeinandertreffen. Bunte Wiesen wechseln sich mit schroffen Felsen ab, alpine Blüten säumen die Wege Richtung Berggipfel, während Wasserfälle und Bergseen für erfrischende Momente sorgen. Im Klostertal gibt es stille Pfade und aussichtsreiche Routen – von der traditionellen Nenzigastalpe, auf der bis heute gesennt wird, bis hin zur Roten Wand mit ihrem überraschenden Weitblick. Wer lieber klettert, erlebt am Klettersteig am Fallbach oder an der Spullerplatte vertikale Herausforderungen mit Panoramablick. Im Tal gibt es viele Radwege durch Bergdörfer, anspruchsvollere Touren führen in höhere Lagen – zum Beispiel auf den Sonnenkopf. Am frischen Bergbach Alfenz oder im Kneipp- und Relaxgarten Alfenz lässt sich nach aktiven Stunden neue Energie schöpfen. Das Klostertal ist nicht nur Rückzugsort

für Naturbegeisterte, sondern auch geschützter Lebensraum: In den Natura-2000-Gebieten bleibt die Natur, wie sie ist: wild, vielfältig, geschützt. Ob zu Fuß, mit dem Bike oder auf Klettertour – der Klostertaler Bergsommer ist eine Einladung, die Berge mit allen Sinnen zu erleben.

Info: klostertal.travel

Foto: © Alex Kaiser/Alpenregion Bludenz Tourismus GmbH



*Fünfmal pures Herbstglück in
Fügen-Kaltenbach*

Zwischen Gipfeln und Genuss

Wenn sich der Sommer verabschiedet, beginnt im vorderen Zillertal eine der schönsten Zeiten des Jahres. Fünf gute Gründe, warum die Ferienregion Fügen-Kaltenbach gerade im Herbst zur Lieblingsdestination für Outdoor-Fans, Familien und Genießer wird.

1. Wandern mit Weitsicht

Am Taleingang zeigen sich die Bergriesen der Zillertaler Alpen von ihrer sanften Seite. Wer hier im Herbst auf mehr als vierhundert Kilometern Wegen wandert, wird mit einer märchenhaften Naturkulisse und grandiosen Panoramablicken belohnt. Gut zu wissen: Viele Hütten haben bis in den Oktober hinein geöffnet – ideal für Pausen mit Ausblick. Geführte Wanderungen verbinden Naturerlebnis mit Einkehr und regionalem Genuss.

2. Radwege zum Entdecken und Genießen

Die Sonne im Gesicht, den Fahrtwind im Haar und unzählige Stopps, die sich lohnen: Auch auf zwei Rädern lässt sich der Herbst in der Ferienregion Fügen-Kaltenbach unbeschwert genießen. Am Talboden lädt z. B. der familienfreundliche Zillertalradweg zum entspannten Dahingleiten ein. Weiter oben am Berg freuen sich Geübte (und dank E-Bikes auch weniger Geübte) über beeindruckende MTB-Panoramastrecken.

3. Mühelos in die Gipfelzone

Zehn Sommerbergbahnen ermöglichen im gesamten Zillertal den raschen und bequemen Aufstieg. Wer dieses Angebot von vorne bis hinten auskosten möchte, greift zur Zillertal Activcard. Mit ihr ist täglich eine Berg- und Talfahrt sowie die Benutzung der meisten öffentlichen Verkehrsmittel der Region u.v.m. inkludiert. Gut zu wissen: Kaufen Eltern zwei Activcards, fahren deren Kinder bis einschließlich Jahrgang 2010 kostenlos!

4. Erlebnisse für kleine Gäste

Kein Wunder, dass die Ferienregion Fügen-Kaltenbach besonders bei Familien als Traumziel für den Herbsturlaub gilt. Naturspiel-



INFOBOX

Herbstglück abseits des Trubels

Fügen-Kaltenbach beweist, dass Herbsturlaub weit mehr sein kann als „Nebensaison“. Hier ist der Herbst eine Einladung – zum Innehalten, zum Entdecken, zum Genießen. Sicher ist: Wer diesen Zauber einmal erlebt hat, möchte wiederkommen. Vielleicht im nächsten Jahr. Vielleicht sogar schon früher.

Mehr Infos und Angebote:
best-of-zillertal.at



Die passende Attraktion für Gäste jeden Alters ist die Erlebnistherme Zillertal. Fun und Action für Kids gibt es am Spieljoch.

plätze, Streichelzoos, Themenwege und kleine Bergabenteuer lassen Kinderaugen strahlen. Hier dürfen Kinder einfach Kind sein – und Eltern einfach durchatmen.

5. Darf's ein bisschen mehr sein?

Egal bei welchem Wetter: Langeweile hat im Zillertal keine Chance. Ob Wasserspaß in der Erlebnistherme Zillertal, Action im Freizeitzentrum Kaboom, Kletterabenteuer im Kraftreich in Aschau oder eine entspannte Runde am Golfplatz in Uders – die Ferienregion Fügen-Kaltenbach begeistert mit einem umfangreichen Freizeitangebot für Groß und Klein.

Info: best-of-zillertal.at





Zwei bewährte Begleiter

FÜR ALLE, DIE DEN BLICK AUF DIE BERGE SCHÄTZEN

Der großformatige Kalender „Die Welt der Berge 2026“ lässt eindrucksvolle Bergwelten lebendig werden und bringt die Ruhe, Kraft und Erhabenheit der Alpen in jedes Zuhause. Ergänzend dazu erscheint dieses Jahr die 150. Ausgabe des Alpenvereinsjahrbuchs BERG 2026, die sich dem Wandel der Alpen widmet. Im Zentrum steht der Großvenediger als Symbol, das Vergangenheit und Gegenwart der Bergwelt verbindet. Beide Publikationen sind ab Spätsommer erhältlich: Kalender ab Ende August, Jahrbuch ab Mitte September.

PREISEMPFEHLUNG: € 25,- (Jahrbuch), € 32,90 (Kalender), dav-shop.de

Bora®

SCHUHE TROCKNEN UND DESINFIZIEREN

Schuhe oder Handschuhe zu belüften schafft Wohlbefinden, wirkt gegen Schweiß und verlängert die Lebensdauer der Schuhe. Ein Bora® trocknet Schuhe, Handschuhe, Stiefel oder Bekleidung wahlweise mit desinfizierend wirkender Warmluft oder ohne Heizung mit der ihn umgebenden Raumluft. So werden Schuhe schonend ohne Heizung mit nur fünf Watt getrocknet. Die Bora® sind wählbar in fünf unterschiedlichen Größen, von zwei bis zehn Paar Schuhe, Stiefel oder Handschuhe. Ein leichter Hauch von Zitrone-Mandarine, Zeder oder Grünen Tee wird beim Trocknen in die Schuhe eingeblasen, das wirkt desinfizierend und beseitigt Geruch.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 377,40, oskari.at



Mountain Equipment

XENITH-SCHLAFSÄCKE



Maximale Wärme, minimales Gewicht: Die Modelle der Xenith-Serie sind perfekt für alle, die mit wenig Gepäck unterwegs sein wollen. Hochwertige Gänsedaune und fantastisch leichtes, dichtes und reißfestes Material treffen hier auf unser ganzes Know-how bei der Entwicklung von Schlafsäcken. Drei Xenith-Varianten (empfohlen bis -5 °C / bis +1 °C / bis +5 °C) überzeugen durch ihr hervorragendes Wärme-Gewicht-Verhältnis und ein besonders kleines Packmaß. Sie sind perfekt für minimalistische Unternehmungen, egal ob man mit dem Gravelbike durch Europa radelt oder eine lange alpine Tour mit Biwak vorhat. Das wärmste Modell wiegt dabei nur 690 Gramm!

PREISEMPFEHLUNG: ab € 399,90, mountain-equipment.eu

Speziell für Frauen

SPORTIVER WANDERRUCKSACK MIT KOMFORT-NETZRÜCKEN

Der Hike Pack 20 Women von Tatonka ist mit seinem komfortablen, belüfteten Netzrücken-System ein optimaler Begleiter für Tageswanderungen. Die Schultergurte sind an den weiblichen Körperbau angepasst. Neben 20 Litern Volumen im Hauptfach bietet der Rucksack ein Deckelfach sowie elastische Seitentaschen und eine Fronttasche zum Verstauen der Ausrüstung, dazu eine Reißverschlussstasche auf dem Hüftgurt, etwa fürs Smartphone. Trinksystemvorbereitung, Wanderrucksackhalterung und Regenhülle sind dabei. Der Rucksack ist PFAS-frei imprägniert. Das Unisexmodell in diesem Größenbereich ist der Hike Pack 22.

PREISEMPFEHLUNG: € 140,-, tatonka.com



Rother App

DIE BESTEN TOUREN VOM ROTHER BERGVERLAG

Jetzt kommt die schönste Wanderzeit! Ob in Deutschland, den Alpen oder an idealen Herbstzielen wie Sardinien, Madeira oder auf den Kanaren: Die App vom Spezialisten Rother Bergverlag zeigt die besten Touren. Sie bietet eine Top-Auswahl, zuverlässige, nur von Profis erstellte Routen und die besten Karten – auch offline. In der Rother App Gold hat man Zugriff auf 14.000 Rother-Touren weltweit und alle Features.

Für Panorama-Leser*innen gibt es jetzt 40 Prozent Rabatt auf die Rother Gold App für ein ganzes Jahr.

PREISEMPFEHLUNG: für Panorama-Leser*innen nur € 20,99 für ein Jahr (statt € 34,99), jederzeit kündbar. Einzulösen bis 31.12.2025 auf rother.de/panorama2025



REISE



**WANDERN
MIT AUSSICHT**
urlaub.nuernberger-land.de

FASTEN-WANDERN

- 1000 Wochen-Touren ab 380 €
- Auch Intervall- und Basenfasten
- Gratisprospekt! Tel. 0631-47472

www.fasten-wander-zentrale.de

WANDERN IN NEUSEELAND
www.beoutdoors.de • Tel. 07561 8209351



50 Alpamayo.at
Peru Reisen
Die Bergführer Outdoor-Reisen und Alpinschule

Bergtouren – Trekking – Expeditionen – Skitouren – MTB-Abenteuer

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

NEUSEELAND
0351 42 450 892 | www.rawakas.de

Jubin Zuckerlösung
Die schnelle Energie aus der Tube



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

Urlaubsfreude das ganze Jahr
Die Südtiroler Bergwelt, unsere Liebe zur Natur prägt unsere Arbeit und unser Haus. Großzügige Räumlichkeiten, alle Zimmer mit Balkon, Schwimmbad/Sauna, Garage ab 85-111 € p.P./Tag, **CHALET FILAZI ganzjährig** 100% aus Holz ab 145,00 € p.P./Tag. Infos & Angebote für jede Jahreszeit unter www.hotel-latemar.it Auf ins Eggental.... CIN-IT021059A1DVEXPX

Moar Latemar
Wohnumgebung zu Hause
Pichler Arnold & Co. KG
info@hotel-latemar.it
+39 0471 615740

Die Etappe, auf die du dich freust.
Casa Justina
QR-Code scannen & Rabatt sichern!



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.jaegerhof.net



berghuetten.com

Tirol | Kaunertal
SUNNA HÜTTE
www.sunna-huette.de

**ALPINSCHULE
OBERSTDORF**



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

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

Schmelzfeuer

Romantisches Licht & Kerzenrecycling



DENK 09563-513320
www.denk-keramik.de

KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

Malerische Berghütte Tegernseer Alpen (zu verkaufen): 68 qm Wfl., 567 qm Grund, ruhige Lage sonnseitig auf 1100 m, Wasser- und Strom, Holzheizung, mit Geräteschuppen, Preis 850 Tsd. € VB (von privat) Mail: berghuettetegernsee@gmx.de

Kaufen: Haus in Tübingen gesucht von Paar (zw. 50 u. 60), naturverbunden, handwerk. geschickt u. wertschätzend. Wir freuen uns! sonja.tang@web.de

VERMIETUNGEN

Bayrischer Wald: Ferienwohnung im alten Bauernhaus/Küche/Bad/Schlafzimmer/große Stube für 2 Personen (eventuell für 4 Pers) www.ferienhausmiete.de/4684406.htm

BERGurlaub in der STILLE www.gruiba.com

Dalmatien (Kroatien): Apartment in Makarska, 49qm, f 2 Pers., super Kombi vom Berg & Meer. Vielleicht im Herbst :) Tel: 01577-395 1331

Wunderschönes Ferienhaus im Großen Walsertal bis 7 Personen: www.saege8.at

BEKANNTSCHAFTEN

02.04.2025 Parkplatz Kurvenlift/

Spitzing: Ich habe neben Dir geparkt. Du kamst von einer Skitour, ich bin erst gegangen. Du hattest einen **Audi mit Kennzeichen DEG...** Ich einen BMW. Wir haben uns sehr nett unterhalten und ich habe mich gefragt nicht nach Deiner Nummer gefragt zu haben. :-). Vielleicht habe ich Glück und Du liest das hier. wolkenlos_25@gmx.de

PLZ 85, quirliger Bergbub 50J wünscht sich steigungsbegeisterte Abenteurer und Teurerinnen bis 4500hm. Unkompliziert, kommunikativ und für die Bergfee noch zu haben! :-). hochhinaus2025@gmx.de

Südpfalz Ich, Lisa, 39 Jahre, suche liebe Menschen zum Teilen von Erlebnissen beim Wandern und Klettern. Bitte Nachricht an waldgemeinsam@web.de

REISEPARTNER/IN

Ukrainische Karpaten und Lwiw! Wandern, Abenteuer, Kultur- W, 61, fröhlich, fit, suche M/W Gefährten: pax2025@t-online.de

R99 + R01: w/70, sportlich, bergbegeistert, reiselustig, suche Dich für gemeinsame Abenteuer. **2025** Neuseeland? schnee.kristall@web.de

VERSCHIEDENES

Yoga-Oi Gong WE: 19.-21.09.25 am Brombachsee. Ü, VP & Kurs nur 239€ im DZ. Weitere Termine im Intranet. Ca. 80€ von den gesetzl. KK. www.gz-sport.de

Wanderurlaub mit Esel im Bayerischen Wald. www.esel-touren.de

SIE SUCHT IHN

Rm 48/überall: Berge, Boote, Bücher, Burgen und Botanik - begeisterungsfähige, zuverlässige Sie (51/1,68) wünscht sich vertrauliche Beziehung mit gemeinsamen Erlebnissen und anregendem Austausch! Freu' mich auf deine Nachricht! ankommenundaufbrechen2025@gmail.com

Rm82: 65/aktiv in Körper und Geist mit Herz und Humor sehnt sich nach einem Pendant: mail-an-ansi@gmx.de

Ich, 37, Raum München, Gravel und Wandern, ungebunden. Suche sportlichen Mann (35-45) mit Herz, der seine Wünsche und Gefühle ausdrücken kann und etwas Festes sucht. Berg_Liz@web.de

Bodensee, 59, 178, Akad., suche Masseur, Reparateur, etc. ;), politisch u. kulturell interess. UND kommunativ. Bin legerer, jugendl. Typ, politisch aktiv, liebe meinen Beruf und meine 2 erw. Kinder, radle gerne, spiele Tennis, fahre Ski, aber klettere nicht ... auchmalkultur@freenet.de

39, Berlinerin. Bergsteigen, Trekken, Campen, Paddeln, Snowshoeing, Klettern, Biken, Boofen, CrossFit. Am liebsten draußen, extrem und fern der Massen, auch mit Genießeranteil oder mal international - und dabei hätt ich gern zur Abwechslung zu meinen Solotouren empatische, humorvolle, tiefgründige Begleitung. Seilschaft-Buddies oder doch eher Beziehungspotential? Finden.wir.es.raus@gmail.com :)

Abenteuerlustige, spontane, tierliebe, vorzeigbare, sportliche Frau (1.78, 74, 67 J) sucht nicht zwangsläufig Beziehung. Eher erstmal wachsende Freundschaft bei Wanderungen, Ebiken, Skifahren, LL, Golfen, Weinchen am Abend und mehr. Südlich Muc. BMB grainau55@gmail.com

Lesetag und Mountainbiketour, Stadt und Land, J.S. Bach und Grönemeyer, Hütte und 4-Sterne-Hotel, lachen und weinen, Schnitzel und vegetarischer Aufstrich, Wein und Wasser, organisiert und spontan, ernst und lebensfroh, still und im Gespräch, verbunden und eigenständig - wenn das alles für dich keine unvereinbaren Gegensätze sind, freue ich (w/63/180/68/ Rm93-83) mich auf deine Nachricht an bergeundmehr@myyahoo.de

Rm 44: lebensfrohe Frau (69/155/schlank/ NR) unkonventionell, mit Alleinsein vertraut, doch für Zweisamkeit und gemeinsames Erleben offen: Wandern, Reisen, Natur, Kultur, Zärtlichkeit, Humor, und mehr..... duene45@freenet.de

RM 76: w 64/165, natürlich, realistisch-zuversichtlich/Mitte links. Interesse an Wanderungen + Natur, Städten + Kultur, Politik + Gesellschaft. Suche aufgeräumten, klugen, humorvollen Mann für Unternehmungen und Gespräche mit Tiefgang und Leichtigkeit. Wenn es passt, fürs Leben. BMB an aktivundentspannt@gmx.de

Rm MUC/36J.: Suche Dich für gemeinsame Wanderungen, Reisen und kulturelle Unternehmungen. Bin offen, wenn sich daraus ein gemeinsamer Weg fürs Abenteuer Leben ergibt. cocolele@gmx.de

Raum R/LA/SR Sie, 49J, 1,73m, schlank, blond, unkonventionell. Mag: Wandern, Laufen, MTB, Kultur und Ruhe. Sucht: sportlichen, großen, schlanken ihn mit ähnlichen Interessen und beiden Beinen im Leben für gemeinsame Wanderung durch das Leben. Ich freue mich auf Deine Nachricht an: besser-miteinander@gmx.de

PLZ 76: Für lebendige Beziehung mit Leichtigkeit & Tiefe suche ich (Akad., 60J, 164, 58, sportl., humorv., empath., reflekt., viels. interess., (Rad, Trekking, Kultur, Reisen) abenteuerlustigen Mann, der meine Seele berührt. BMB: Lebenspartner23@gmx.de

RM 89-Ulm/Stgt., 58 Jahre, 175 cm Die Berge sind für mich Lebenselixier. Wenn Du dies genauso siehst, dann einfach melden. Meine größten Leidenschaften sind Skifahren (alpin) und Wandern.. Manchmal auch in der Luft (Paragleiten). Alles im ganz normalen Rahmen und stets mit einer großen Portion Humor. Bin weltoffen und suche jemanden der dies gerne mit mir teilt. Ich freue mich auf Deine Nachricht: xy1020@gmx.de

Rn FR: schlanke, attraktive, sehr sportl. Anfang 60J. sucht klugen, warmerzigen, auch kult. interessierten Begleiter für Wandern, Joggen, e-MTB, Skifahren etc. und vielleicht auch mehr?! BMB mail: fitunddraussen@t-online.de

PLZ 4: Lebenslustige, aktive SIE (Personalerin, 56 J./172) mit Herz und Humor sucht einen bodenständigen Mann für Wandern, Radfahren, Reisen und eine gemeinsame Zukunft. frei-zeit-123@gmx.de

Rm2: Da die große Liebe nicht immer vom Himmel fällt suche ich (w/58, NR) einen Komplizen für die kleinen und großen Abenteuer in den Bergen, in Musik und Kultur und allem, was sich so ergibt. BMB an gelbundblau67@web.de

Auch Frauen zwischen 60 und 70

können ansehnlich, fröhgemut, lustig und nett sein. Bin 66, 174 cm groß, NR, lebe im Raum 85... und freue mich auf Email mit Bild an Butterblume1996@outlook.com

„Zweisamkeit statt Einsamkeit - vielleicht mit Dir?“ RM 71 Lebensfrohe Frau Anfang 60, mit Herz und Freude an allem, was das Leben zu bieten hat, sucht liebevollen, jungebl. Unternehmertyp, selbstbew., bodenstg., der seinen Weg geht und trotzdem Platz für Zweisamkeit hat. BmB mail. bodensee2025@web.de

B/P 300km, 67, schlank, verw., attraktiv, gern in Bewegung mit dem Rad, auf dem Wasser und besonders in den Bergen, zu Fuß und mit den Skier. Das kleine Schwarze hängt im Schrank. Suche Mann der langfristig schöne Dinge suchen und finden will. Ich freue mich auf deine Zuschrift. alex.rudolf@magenta.de

Raum LB/HN: Wanderbegeisterte und lebensfrohe Sie(60,168/NR) sucht Gleichgesinnten für gemeinsame Abenteuer, Musik von Klassik bis Rock, Reisen auch mal weiter weg, tanzen, gute Gespräche mit Tiefgang. Gemeinsam durchs Leben gehen. Freue mich auf deine Nachricht. Kleinenwandermaus@gmail.com

Südpfalz Ich, Lisa, 39J./1,47m/38kg, suche einen lieben, rücksichtsvollen Partner für gemeinsame Abenteuer beim Wandern, Klettern und im Leben. Bitte Nachricht mit Bild an waldliebe2302@web.de

PLZ 6/7. Bin 74 J., schlank, ansehnlich lt. anderen, Akad., gerne in der Natur und bewegungsfreudig. Suche einen Gefährten, mit dem ich seelische und körperliche Nähe, Gespräche, Reisen und mehr teilen kann. suedpazifik@web.de

Rm 85: Lieblingsmensch gesucht! Bin 59, sportlich, attraktiv, frisch und stehe mit beiden Beinen im Leben. Ich liebe die Natur, Berge, Kunst, Kultur und gute Gespräche. Wandern, Skifahren, Radtouren, oder bei einem Glas Wein den Sonnenuntergang genießen? Du hast das Herz am richtigen Fleck – lachst gern. Freue mich auf dich! BMB an starting_over@web.de

PLZ 55, 56, 60-69: Ich (w/Akad./36/163), naturverbunden, sportlich, zuverlässig, mag Wandern, Klettern, Fahrrad fahren, Klettersteige, Kultur, draußen sein. Wenn Du eine lebendige Beziehung auf Augenhöhe suchst, tiefe Gespräche magst und eigene Kinder haben willst, melde dich gerne: ak.woe@web.de

RM 8 : Unternehmungslustige Sie 70/175 NR- Freut sich über Begleitung zum Radeln (E-Bike), Reisen auch mit Camper, Wandern, Konzerte, Kino, Kochen uvm. Meld dich einfach- s.i.chiemsee@gmx.de

KLEINANZEIGEN

RM 8: Sie, 62, 165, NR, schlank; ich bin gern an schönen Plätzen in der Natur, egal ob Berggipfel, Seeufer oder Meeresstrand! Suche DICH - humorvoll, empathisch und spirituell - für gemeinsame Aktivitäten (Bergwandern, Radtouren, Reisen, Kultur). Freue mich auf gegenseitiges Kennenlernen: Schoener-Ausblick@web.de

RM VB/FB Sportliche Mittfünfzigerin (1,70/55) sucht Partner für gemeinsame Erlebnisse in der Natur, in den Bergen und am Meer (Wandern, Radeln, Skilanglauf, evtl. Klettersteige). Opern, Theater, Kabarett, Rock- und Popkonzerte sowie Thermenbesuche oder einfach nur lesen und relaxen sind auch schön! Ich freue mich auf Zuschriften BmB an Joba66@freenet.de

RM76 KA/RA: Sie, 69J, schlank, NR sucht Lebenspartner zw.65-70 J. Hobbies: Wandern, Radfahren, Paddeln, Tennis. Mail: inkarowo@gmx.de

WIR werden SELBST sein. Ich: 62, gr.schl., bewegungs- u. entdeckungsfreudig, stark, sinnlich, gescheit, strukturiert, empathisch, facettenreich, etwas nonkonform wünsche Mann mit Tiefgang ab 55 für ein Leben mit Aufmerksamkeit, Vertrauen, Kommunikation, Akzeptanz, Aktivität, Genüssen, Körperlichkeit zum gemeins. Gestalten des weiteren Wegs. aufdassesswerde@gmail.com

Gibt es unter all den suchenden Bergkameraden auch noch fitte, junggebliebene 80-ziger, die noch immer Freude am Wandern, LL, Radeln, Tennis, Reisen weltweit haben? Natürlich sollte auch das Kulturelle nicht zu kurz kommen – Konzerte, Theater. Selbst jahrelange WOMO-Fahrerin, Kanu, Trekking- und Wanderführerin. Seit Jahren verwitwet, es fehlt mir der treue, verlässliche Kumpel für die Unternehmungen des Alters. Freue mich über einen Anruf 015753003249 oder Whats App.

SIE SUCHT SIE

Berge, Skifahren, leckeres Essen und eine warmherzige, kluge, humorvolle Frau sind meine (45) große Leidenschaft. Deine auch? Dann lass uns gemeinsam unsere Liebesspur ziehen - in den Bergen und im Leben! kitzski@gmx.de

ER SUCHT SIE

bin auf der Suche nach einer Partnerin zwischen 25 - 42 für eine ernsthaften Beziehung mit Familien Wunsch! Ich bin 37 Sportlich bin gerne in der Natur unterwegs, Fahre gerne MTB, Rennrad, geh gerne Berg wandern und im Winter Skifahren und Skitouren, Über Nachrichten würde ich mich freuen! thomas-eb@t-online.de

Ich 47/178 aus dem Saarland liebe die Natur, Berge, Wandern und MTB(E-Bike) Suche nette Sie für gemeinsame Abendteuer. Freue mich über Antwort. mj78@gmail.com 01774627793

PLZ 94 Sympathischer Mann 52, der gerne wandert, Wellness u Sauna mag, sucht eine natürliche, fröhliche Frau, im Alter von 44 bis 55., BmB an...chrisbmw1@gmx.de

Rm9, „Grauer Wolf“ beisst nicht... küsst lieber! Sportlich + schlank (69, 185), kommunikationsfreudig mit Herz + Hirn + Humor, bewegungssaffin im Draußen, genießerisch im Drinnen, unabhängig „Freestyle-Dancer“. Magst DU mein „Gesamt-Paket“ weiter öffnen? BmB an maxalbert11@gmx.de

Rm39/MD; 50j. Bergfex (180/76) sucht heiteres Pendant für gemeinsames Wandern & Gipfelglück u. mehr, k751@gmx.de

RM9! Bist Du interessiert am Wandern, Sport, Kultur, Ehrenamt, Reisen und vielleicht an mehr? Ein jung gebliebener, unkomplizierter, zuverlässiger, sportlicher und schlanker Oberpfälzer (50, oK) wartet auf Dich. Trau Dich! BmB an Nicholas.Sparks@t-online.de

Muc +100 km. Ich, **46, 186, 85**, möchte mit Dir das nächste Kapitel gestalten. Mit **Natur und Abenteuer, Körperlicher und emotionaler Wärme**. Im Patchwork, mit beiden Beinen im Leben - bin gespannt auf Dich. el.piedra@posteo.com

Wer lernt mit mir segeln, freut sich auf die Stille der Fjorde und steigt gerne auf Berge? Köln, 48J, NR, wiss. cgn_berge@gmx.de

RM 0A bis OAL Sportlich jung gebliebener Bergfex, 67, schlank, kommunativ, empathisch, humorvoll, positiv sucht Sie, 55-60, sportlich, schlank und attraktiv für gemeinsame Aktivitäten wie Bergwandern, Trekking und Reisen. Kultur und das Leben zu genießen sind mir nicht fremd. Vielleicht wird aus gemeinsamen Aktivitäten ja auch eine Partnerschaft fürs Leben. Stelle mir eine Beziehung auf Augenhöhe, ehrlich, empathisch und offen vor. Wollen wir es herausfinden? Habe ich Dich ein wenig neugierig gemacht? Dann schreib BmB an: usgipfelglueck@gmail.com

RM: 3+ (m, 63, 171, 65) sportlich und schlank, empathisch und aufgeschlossen. Ich mag Wandern, Radfahren, Reisen und Gespräche statt Smalltalk. Du bist eine junggebliebene Sie bis 65J und fühlst dich angesprochen? Dann schreib gerne eine E-Mail (BmB) an: mail.wandern25@web.de

RMO/DD, m/63/1,82 sportlich, ehrlich, empathisch, begeisterungsfähig, spontan sucht aktive Gefährtin f. gem. Abenteuer + Träume. BmB an HDpanorama@gmx.de

Rm 88/87: Er, 38, NR, empathisch und humorvoll, liebt wandern und radeln, kochen und backen, Handwerk und Musik... Du wünschst dir auch eine eigene Familie? Dann trau dich: BergDate@web.de

0A. I. bi schlank, sportlich, 58 J biologisch. I gang gern üf Ski-Berg-MB-Touren. Goahs dir au so und bisch so zwiesch 50 ünd 60 dann meld di gern. (BmB) juntos.suerte@gmail.com

München: Ich mag die Berge und die See(n), reise auch gerne mal in die Ferne, aber immer auf eigene Faust. Ich habe zwei erwachsene Söhne, jeder lebt sein Leben, aber wir unternehmen viel zusammen. Ich mag Yoga, HP8, die Blumen und Kräuter in meinem Garten und bin zu jeder Jahreszeit in den Bergen: mit dem MTB, den Ski oder zu Fuß. Ich wohne in einem schönen Haus in München Solln und bin zeitlich und finanziell unabhängig. Hört sich gut an? Das Wesentliche fehlt mir, eine achtsame, sportliche Partnerin zwischen Ende 50 und Mitte 60 für alles, was das Leben wirklich schön macht. Zu mir: 1.83 m. 80 kg. Mitte 60, sportlich, studiert. Zuschriften BmB an bergeundseen2025@gmx.de

Rm. Mfr./Ofr./Südthüringen: Ortsgebundener ER ist seit Jahrzehnten in den Bergen zwischen 2.000 m und 4.000 m unterwegs. Mangels dortigen Gelegenheiten will ER sich hier veröffentlichen. SIE (55 J. bis 68 J.), unter 165 cm, nicht ortsgebunden (!) will einen festen künftigen Lebenspartner in die Berge und auf Reisen begleiten wo es Berge gibt. Gute Voraussetzungen für ein Leben zu zweit. gransasso@t-online.de

Rm 87/88 56/1,80/72/ Akad./ gesch./ 4 Ki (26,24/24,20) Unzufrieden, nie, dankbar, ja Realistischer Optimist Draußen-Sein, Berge im So u Wi, ST, MTB, LL, Schwimmen, Kunst, Musik, Theater begeistern mich. Dich auch? Das Wichtigste: Herzensbildung BmB! nikolauseckle@gmail.com

Sportlicher naturverbundener Bergliebhaber zuverlässig, mit dem Herz am rechten Fleck, 54 Jahre jung, sucht sympathische aktive Sie mit Herz und Familienwunsch. Ich freue mich auf dich. bergfamglueck@gmx.de BmB, Region Mfr. Opf. Obfr.

RM 79/FR, 69 J., NR, sportlich, schlank. Freunde bezeichnen mich als aktiv, verlässlich, zugewandt, rücksichtsvoll, humorvoll. Wandern und Skitouren, MTB und Klettersteig, Tanzen und Kino, gute Gespräche und Kochen, kuscheln und gern haben, Zeit für einander, mit Freunden und in Zweisamkeit, mit dem VW-Bus unterwegs sein, offen für Neues, unkonventionell, gesellschaftspolitisch interessiert - diese Dinge teilen können, sich gegenseitig anregen, Gemeinsames entwickeln und Eigenes behalten - bist Du die Partnerin dafür? Freue mich auf Deine Nachricht BmB nahbeziehung@web.de

ER SUCHT IHN

Ich (30) suche einen Mann, der genauso für den Bergsport brennt. Wenn Du auch gerne anspruchsvolle Touren in den Bergen machst, dann melde Dich! vinc_12345@icloud.com

Urlaub in einer netten Gruppe
Gleichgesinnter: www.gay-aktivreisen.de

Bergfex (35, Allgäu) mit Herz sucht Seilpartner für Gipfel und fürs Leben. (Seil, Ski, Gravel) FabianAlt@aol.com

FLOHMARKT

Verkaufe: Faltboot Klepper Airius 2er, Kaufdatum 1985, gut erhalten, € 950,-- VB. Bücher: Wunder des Schneeschuhs v. Arnold Fanck u. Hannes Schneider, 1925 Gebr. Enoch Vg, Hamburg; € 60,-- Der Schilauf, Max Winkler, 1928 J. Lindauersche Universitäts-Buchhandlung € 20,-- mhuettlinger@t-online.de

AV-Jahrbücher SAMMLUNG ca 1873 - 2018 109 Bände T 0176 24900996

Buchen Sie Ihre Anzeige jetzt online unter print-kleinanzeigen.de

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie eine E-Mail an meine.kleinanzeige@ad-alliance.de oder rufen Sie unter (040) 286686-4222 an.

Anzeigenannahmeschluss ist am **26.9.2025**

PANORAMA 4/25 erscheint am 11.11.2025

Anreise: Im Zug bis Locarno, weiter mit dem Bus nach Loco, Paese. Zurück mit dem Bus von der Talstation San Carlo im Val Bavona zurück nach Locarno.

Region: Das Tessiner Valle Maggia mit seinen zahlreichen Seitentälern ist das größte Tal der italienischen Schweiz, der gleichnamige Fluss mündet im Lago Maggiore.

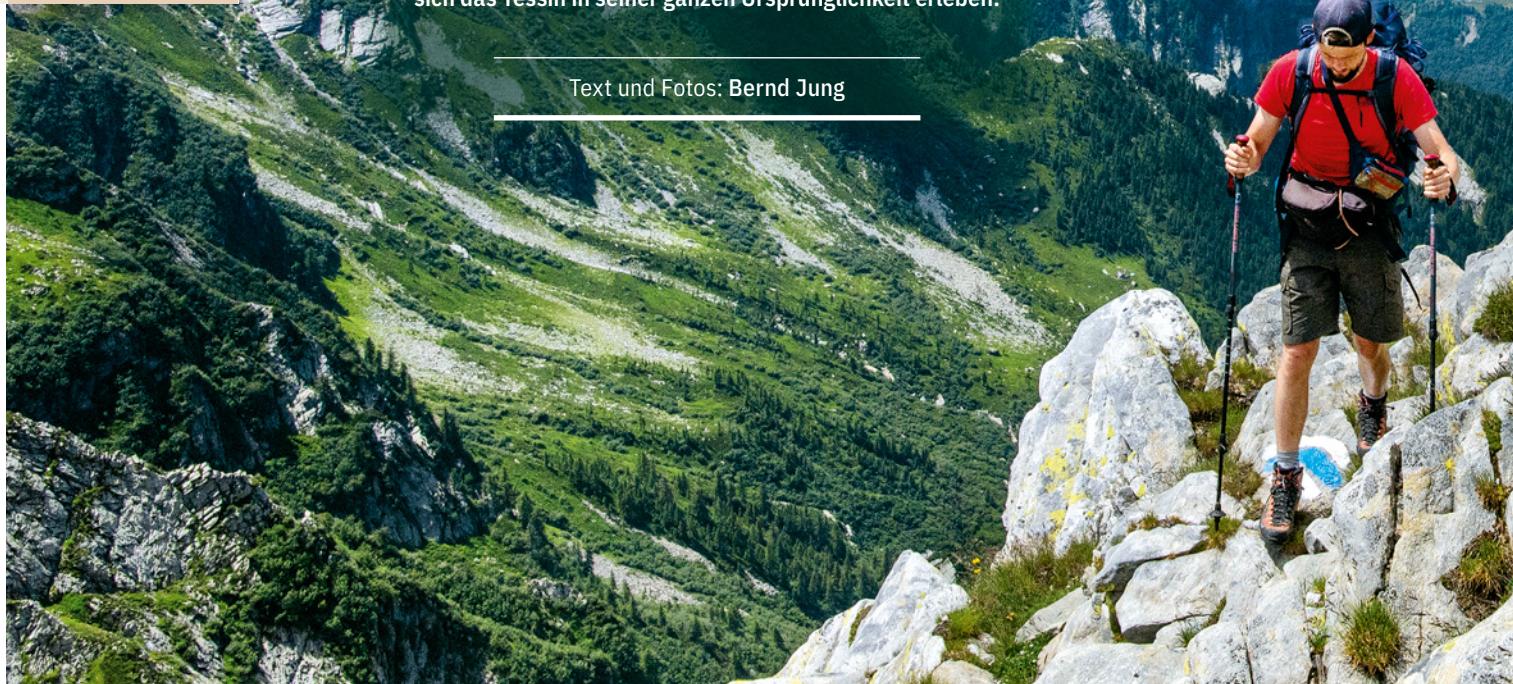
Übernachtung: Schutzhütten und Talunterkünfte. Bergsteigerdorf-Partnerbetriebe mit Ermäßigungen für Alpenvereinsmitglieder werden in den kommenden Monaten ausgezeichnet (bergsteigerdoerfer.org).

Auf der Via Alta Vallemaggia

Durchs wilde Tessin

Schroffe Gipfel, wilde Täler, luftige Grate, Bergseen und alte Steinhütten zum Übernachten: Auf der Via Alta Vallemaggia lässt sich das Tessin in seiner ganzen Ursprünglichkeit erleben.

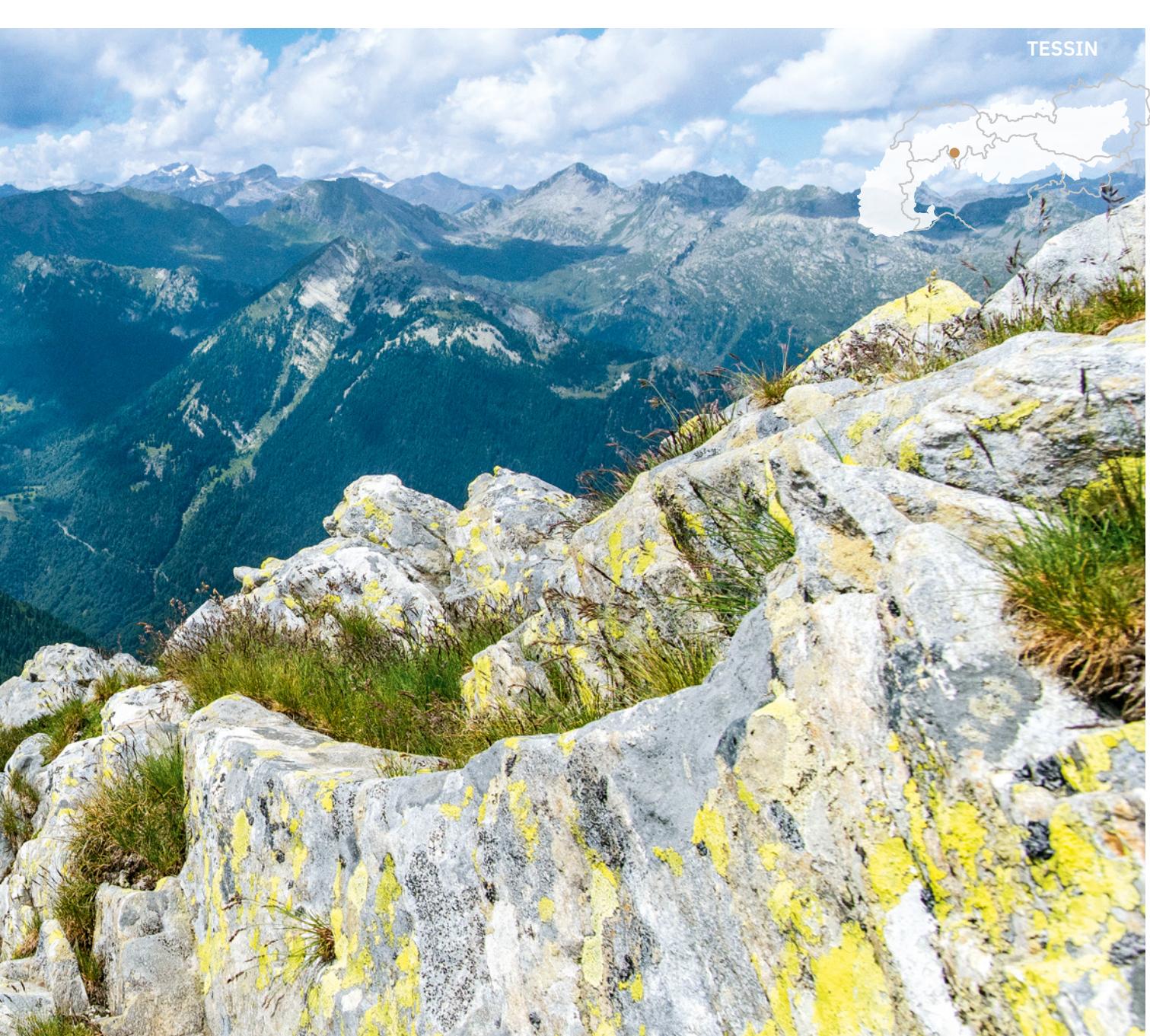
Text und Fotos: Bernd Jung



Das kann ja nicht wahr sein, so war das aber nicht angekündigt!“, sagt Eric. Völlig exponiert befinden wir uns zu viert am Morgen auf einem ausgesetzten Grat am Pizzo Cramalina. Blitze gehen nieder, Hagel prasselt auf uns ein. Dabei hat die Wettervorhersage dieses Schauspiel erst für den Nachmittag angekündigt. Erst als sich Wetter und Nerven wieder beruhigt haben, können wir auch wieder die großartige Landschaft wahrnehmen, in der wir unterwegs sind.

Wir sind weit oberhalb des Maggiatals im Sonnenkanton Tessin. Das Tal, welches sich von Locarno am Lago Maggiore fünfzig Kilome-

ter nach Norden zieht und in über dreitausend Meter hohe Berge gipfelt. Bekannt für seine stiebenden Wasserfälle, die vielseitige Flora, die hoch aufragenden Felswände – und für sein dichtes Wanderwegenetz. 2009 wurde die Via Alta Vallemaggia eröffnet, auch VAVM abgekürzt. Ein Hüttentrekking, das in sechs Tagen von der Bergstation Cimetta über die ostseitig vom Maggiatal gelegene Bergkette bis nach Fusio, die Ortschaft zuhinterst im Tal, führt. Das Wanderkonzept ging sogar noch weiter. Zehn Jahre später wurde die Weitwanderrunde „Trekking dei laghetti“ eröffnet, welche die Stirnseite im Talschluss durchläuft. In einem weiteren



Kraftakt – mit dem Anbringen von Drahtseilen und Ketten und unzähligen Wegmarkierungen – wurde dann 2021 der letzte Teil der VAVM erschlossen, der durch die westseitige Bergkette des Maggiatals verläuft.

Im Unterschied zur ausgewiesenen Route auf der Webseite der VAVM (viaaltavallemaggia.ch) wandern wir in umgekehrter Richtung. Das hat den Vorteil, die höheren Berge stets vor der Nase zu haben und jeden Tag einen etwas höhe-

Aussichtsreich ist die dritte Etappe der Mehrtagestour mit der Cima di Catögn (2397 m) als höchstem Punkt des Tages. Übernachtet wird auf der Capanna Ribia, einer einfachen Selbstversorgerhütte.

Im Juli 2024 kam es nach heftigen Unwettern im Maggiatal zu einem verheerenden Erdrutsch mit massiven Schäden und mehreren Toten.

ren Gipfel zu überschreiten. Zudem haben wir für den Tourstart Loco gewählt, den historischen Hauptort des Valle Onsernone. Schon die Fahrt dorthin ist etwas Besonderes. Ein wildes und ursprüngliches Tal mit tiefen Schluchten und schäumenden Wildwassern. Eine atemberaubende Landschaft mit kleinen Dörfchen, die wie Inseln an den ansonsten bewaldeten und unberührten Berghängen stehen. Die ursprünglichkeit des Valle Onsernone, die hochwertige Natur- und Kulturlandschaft, haben dazu geführt, dass das Tal 2024 den „Bergsteigerdörfern“ beigetreten ist. Die 2008 ins Leben gerufene Initiative der Alpenvereine zeichnet

Bergsteigerdorf Valle Onsernone

Das Onsernonetal im Kanton Tessin mit seinen zwölf kleinen Dörfern ist wie das Bergsteigerdorf Campo Vallemaggia im Nachbartal eine versteckte Ecke der Schweiz, die Landschaft ist von dichten Wäldern und tiefen Schluchten geprägt.

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

BERGNATUR

Berge, Wasser, Wald



Seit 2002 gibt es das Naturschutzgebiet Onsernone, mit 781 Hektar eines der größten Waldreservate der Schweiz mit überwiegend Weißtannen, Fichten, Buchen und Lärchen. Es erstreckt sich vom Pizzo Ruscada bis hinunter zu den Schluchten des Flusses Isorno. Im Reservat ist jegliche wirtschaftliche Nutzung ausgeschlossen, nur Pilze sammeln, Beeren pflücken und die Jagd sind erlaubt.

Durch das Naturschutzgebiet führen zahlreiche Wanderwege. Der Wald ist seiner natürlichen Entwicklung überlassen und beherbergt viele verschiedene Pflanzen- und Tierarten. Das Valle Onsernone ist ein wildes Naturparadies und dabei ganz in der Nähe von Lago Maggiore und geschäftigen Städten wie Ascona und Locarno.



BERGKULTUR

Inspiration und Tradition

Die malerischen Dörfer mit ihren typischen Steinhäusern schmiegen sich wie Schwalbenester an die steilen Hänge des Tals.

Im Laufe der Zeit hat das Valle Onsernone viele Kunstschaffende angezogen, darunter Max Frisch, Golo Mann und Alfred Andersch, die sich in diesem paradiesischen Winkel zu ihren Werken inspirieren ließen.



Im „Museo Onsernone“ gibt die Dauerausstellung einen Einblick in die Geschichte, die Natur und die Kultur des Tals (museonsernone.ch).

Das Valle Onsernone war für Roggenanbau und die Herstellung von Strohhüten bekannt. Diese Tradition hat bis heute in Berzona überlebt, wo man die farbigen Hüte kaufen kann.



Eine lokale, traditionelle Spezialität ist das „farina bona“, ein Mehl aus geröstetem, gemahlenem Mais. Es wird in der historischen Mühle von Loco erzeugt und verkauft.





BERGSPORT

Einsame Touren, griffige Routen



Zahlreiche leichte bis mittelschwere Tagestouren, z. B. auf den Spuren von Max Frisch oder zu bewirtschafteten Almen wie der Alpe Salei (alpesalei.ch).



Mehrere Klettergebiete wie z. B. Palestria, Russo oder am Pizzo della Croce mit Sportkletter- und Mehrseillängen in unterschiedlichen Schwierigkeiten in kompaktem Gneis.

Grün ist die Landschaft um den Lago Alzasca und herzlich der Empfang auf der gleichnamigen Hütte (l.); Abstieg vom Pizzo Cramalina nach dem Unwetter (u.); Hochgebirgsambiente im Anstieg zum Basòdino (o.).



Kaum eine Etappe ist unter T4 nach der Wanderskala des Schweizer Alpenclubs.

kleine Ortschaften aus, die sich dem naturnahen Tourismus verschrieben haben, und zählt inzwischen über vierzig Orte und Regionen in Österreich, Deutschland, Italien, Slowenien und der Schweiz. Seit Juni dieses Jahres gehört auch Campo Vallemaggia mit den weiteren Ortschaften Niva, Pian di Campo, Cimalmotto im hinteren Rovanatal zum Kreis der Bergsteigerdörfer.

Nach der unerwarteten Wetterkapriole am zweiten Tourentag steigen wir hinab zum Lago Alzasca. Ein Traum von einem Bergsee, perfekt in die Landschaft eingebettet. Badewetter herrscht leider immer noch nicht, vom Regen vollgesaugt wie ein Schwamm wandern wir mit schmatzenden Schuhen das letzte Stück zur schönen Capanna Alzasca. Natürlich sind wir die Einzigen auf der Hütte. Warmherzig empfängt uns das Hüttenwirtspaar, das diese Woche die Hütte bewacht. Dank eines zur Wäscheleine degradierten Seils sind unsere Klamotten mit der Ofenwärme schnell getrocknet.

Am nächsten Morgen wandern wir bei Sonnenschein zum Lago Alzasca hinauf und holen nach, was wir am Tag vorher verpasst haben: ein herrliches Bad in dem See, der in der Sonne glänzt wie ein überdimensionaler Smaragd. Zeit haben wir, schließlich erwartet uns heute nur eine kurze Etappe und durchwegs stabiles Wetter. Wieder mit üppiger Flora, dann über einen wunderbaren Grat geht es aussichtsreich weiter. Und wieder blau-weiß-blau markiert. Denn so gut wie alle Etappen sind durchaus anspruchsvoll. Kaum eine Etappe ist unter T4, dem Schwierigkeitsgrad für „schwere Bergwe-



ge“ nach der Wanderskala des Schweizer Alpenclubs. Also Gelände, in dem man die Hände aus den Hosentaschen nehmen muss, wie Eric gern zu sagen pflegt. Wie schon die erste Nacht auf der Alpe Canna verbringen wir die dritte Übernachtung auf einer Selbstversorgerhütte, der Capanna Ribia. Gasherd, Getränke, Nudeln, Reis, Gewürze, ein Kamin mit Holz – es ist alles da, was es braucht. Ruckzuck zaubert Eric aus den vorhandenen Zutaten ein herrliches Safranrisotto inklusive wildem Thymian vom Wegesrand.

Landschaftlich eine Augenweide ist die nächste Etappe, welche an mehreren Seen vorbeiführt. Wäre die Etappe kürzer, würde man sich am liebsten an jeder dieser einladenden Bademöglichkeiten niederlassen. Mit der Ankunft in Cimalmotto treffen wir erstmalig seit vier Tagen wieder auf eine kleine Ortschaft. Gerade mal fünfzig Menschen leben in der ehemaligen Walsersiedlung. Im Spätmittelalter hatte sie eine beachtliche Größe, vor 350 Jahren lebten hier über tausend Menschen. Ein Zeugnis dieser vergangenen Zeit ist das fast dreihundert Jahre alte Fresko des italienischen Malers Giuseppe Mattia Borgnis im Außenbereich der kleinen Dorfkirche. Eine ähnliche Vergangenheit und heutige Einwohnerzahl hat auch der malerische Ort Bosco Gurin im Nachbartal. Die fünfte – und einzige wirklich leichte – Etappe der VAVM zwischen den beiden Ortschaften wollen wir am gleichen Tag noch anhängen. Da das zu Fuß ein arger Gewaltmarsch wäre, nehmen wir in Cimalmotto den Bus und lassen uns in kurzer

Typisch für das Tessin sind die Steinhäuser im Val Bavona; auf dem alten Basödino-Gletscher; kontrastreich: einer der vielen Seen im Valle Maggia.

Gerade mal fünfzig Menschen leben in der ehemaligen Walsersiedlung.



Fahrt bequem nach Bosco Gurin bringen.

Das Aufwachen am nächsten Morgen wird begleitet von lautstarkem Regenprasseln. So fahren wir erst gegen Mittag mit dem Sessellift zur Bergstation nahe der Grossalp, die aktuell bis auf Weiteres geschlossen ist. Wir sind ent-



Detaillierte Etappenbeschreibung online



AUF DER VIA ALTA VALLEMAGGIA

Ausrüstung: Bergwanderausrüstung. Für die Überschreitung des Basòdino sind je nach Schneedeckung eine komplette Gletscherausrüstung (Seil!) und entsprechende Hochtourenfahrung nötig.

Beste Saison: Juni bis September.

Die Etappen:

1. Loco (679 m) – Madone (2018 m) – Alpe Canaa (1842 m)
T4-, 1560 Hm ↑, 400 Hm ↓, 5 1/4 Std.
2. Alpe Canaa – Pizzo Cramalina (2322 m) – Capanna Alzasca (1733 m)
T4+, 670 Hm ↑, 780 Hm ↓, 3 3/4 Std.
3. Capanna Alzasca – Cima di Catögn (2397 m) – Capanna Ribia (1996 m)
T4, 900 Hm ↑, 640 Hm ↓, 4 Std.
Variante: Etappen 2 und 3 können auch zusammengelegt werden
(1390 Hm ↑, 1230 Hm ↓, 7 Std.).
4. Capanna Ribia – Rosso di Ribia (2546 m) – Cimalmotto (1403 m)
T4+, 990 Hm ↑, 1590 Hm ↓, 6 1/2 Std.
5. Cimalmotto – Capanna Grossalp (1906 m, Hütte b. a. W. geschlossen)
T2, 950 Hm ↑, 450 Hm ↓, 3 1/2 Std.
Variante zu Etappe 5 ohne Hüttenübernachtung: Mit dem Bus von Cimalmotto nach Bosco Gurin, am nächsten Tag Auffahrt mit dem Sessellift zur Grossalp.
6. Capanna Grossalp – Pizzo Cazzola (2756 m) – Capanna Piano delle Creste (2107 m)
T5-, 1410 Hm ↑, 1210 Hm ↓, 7-9 Std.
7. Capanna Piano delle Creste – Tamierhorn (3087 m) – Basòdino (3273 m) – Robiei (1890 m) – Seilbahn nach S. Carlo
T6/II/WS, 1340 Hm ↑, 1540 Hm ↓, 8-10 Std.
Leichtere Variante in 2 Stunden: Von der Capanna Piano delle Creste direkt zur Bushaltestelle in S. Carlo absteigen (1170 Hm ↓, T2).

Karten:

- LK 1:25.000, Blätter 1312 Locarno, 1292 Maggia, 1291 Bosco Gurin, 1271 Basodino
- LK 1:50.000, Blätter 276T Val Verzasca, 275T Valle Antigorio, 265T Nufenenpass

Unterkünfte:

- Alpe Canaa, valledilodano.ch
- Capanna Alzasca, sac-cas.ch
- Capanna Ribia, se-im.ch/capanna-ribia
- Capanna Grossalp, capannagrossalp.ch
- Capanna Piano delle Creste, sav-vallemaggia.ch
- Rifugio Maria Luisa, rifugiomarialuisa.it
- Capanna Basodino, capanna-basodino.ch

spannt, da es pünktlich, wie vom Regenradar prognostiziert, aufreißt und unser Planungstool uns gute sechs Stunden Wegzeit angegeben hat. Etwas stutzig werden wir allerdings, als wir bei der Bergstation die Angabe von neun Stunden sehen. Und tatsächlich: Aufgrund von weiten Strecken über ausgedehntes Blockgelände erreichen wir erst nach über acht Stunden in durchaus zügigem Tempo beim letzten Tageslicht die hübsche Capanna Piano delle Creste.

Wollten wir die VAVM bis zum Ende weitergehen, hätten wir noch volle zehn Tage vor uns, da der gesamte Höhenweg siebzehn Etappen aufweist. Insgesamt zweihundert Kilometer auf anspruchsvollen Wegen und deutlich über tausend Höhenmeter pro Tag. Wir haben allerdings nur noch einen Tag Zeit, bis wir uns wieder auf den Heimweg begeben müssen. An diesem letzten Tag könnte man in zwei Stunden gemütlich zum Talschluss des Valle Maggia absteigen. Und damit den ultimativen Höhepunkt des Tals verpassen – den Basòdino, mit 3273 Metern der höchste Berg des Tessins. So machen wir uns auf und verlassen die VAVM alsbald. In wunderbarer Kraxelei geht es über den Südgrat auf den Gipfel und im Abstieg auf dem Normalweg über den bereits Ende Juni aperen Gletscher. Bleibt man stattdessen auf der VAVM, gibt es keinen Gletscherkontakt.

Abschließend geht es knieschonend mit der Gondel hinab ins Maggiatal, wo schon der Bus wartet. Die kleinen Ortschaften mit den alten Tessiner Steinhäusern, den staubenden Wasserfällen und gewaltigen Felswänden, das wilde Bachbett der Bavora und der Maggia: Trotz unserer Müdigkeit hängen wir gebannt an den Fenstern, die mehr als einstündige Fahrtzeit verfliegt im Nu. Ein letztes Bad in der Maggia lassen wir uns nahe der Ponte Brolla nicht nehmen. Eine dringend nötige Erfrischung der Füße, bevor wir den Heimweg antreten – mit verschwitzter Wäsche und jeder Menge unvergesslicher Eindrücke im Gepäck. ■



Bernd Jung lebt im Berner Oberland und ist dort wie anderswo am liebsten auf verwegenen Pfaden unterwegs.

Pioniergeist für den Nachwuchs

Ausbildung in den Sektionen

Die Förderung des Bergsteigens in den Alpen wie auch die Nachwuchsförderung im Allgemeinen sind satzungsgemäße Ziele des DAV. Dennoch gibt es sowohl auf Sektions- als auch auf Landes- und Bundesebene nur wenige Angebote für ambitionierte Nachwuchs-alpinist*innen. Verschiedene Projekte schaffen Abhilfe.

Reutlingen und Tübingen

Sektionsübergreifende Nachwuchscamps

Text: Arnold Kaltwasser, Markus Springer, Fritz Miller, Michael Groh, Emilia Weissenborn

Aus Erfahrung wissen wir, wie wichtig eine gute Ausbildung im Alpinismus ist. Daher sind die erklärten Ziele des sektionsübergreifenden Nachwuchscamps der Sektionen Reutlingen und Tübingen, Ausbildungsinhalte aus alpinen Sommer- und Winterdisziplinen zu vermitteln und Grundlagen als Vorstufe und Ergänzung zu den Nachwuchscamps des Bundesverbands aufzubauen, kurz: mehr jungen Menschen den Einstieg ins Leistungsbergsteigen zu ermöglichen. Das Format soll eine Lücke zwischen dem klassischen Ausbildungsprogramm und dem DAV-Expeditionskader schließen. Die Teilnehmenden werden in den Bereichen Hochtouren und Alpinklettern ausgebildet, außerdem werden Techniken und Taktiken des modernen Alpinismus vermittelt, die in klassischen Kursen keine Rolle spielen. Die Teams sind teilweise ganz eigenständig unterwegs, ohne die Möglichkeit, dass Ausbildende Einfluss nehmen können. Entsprechendes Können und entsprechende Erfahrung müssen im Vorfeld per Tourenbericht nachgewiesen werden. Bei der Auswahl der maximal vier Teilnehmenden werden Alter und Geschlecht berücksichtigt.

Die großen Erfolgsaussichten der Camps zeigen die bisher durchgeführten Maßnahmen: Alpinklettern mit den Inhalten Materialkunde und Sicherungstechnik, zum Beispiel an der Wildhuser Schafbergkante im Schweizer Alpstein (zwölf Seillängen bis 6a) und eine Überschreitung der acht Kreuzberge. Eisklettern im Sertigtal mit Eisfällen bis WI 5- und Winterbergsteigen am Rubihorn, Drytooling in der Starzlachklamm sowie eine Winterbegehung der Haffroute in der Aggenstein-Nordwand runden die Ausbildung ab. Begeistert von den Camps zeigen sich die Teilnehmer: „Definitiv waren diese Tage sehr lehrreich. Wir machten alle gute Erfahrungen, bekamen hilfreiche Kniffe gezeigt und verbesserten stetig unser Können. Die neuen Techniken, die wir an diesen vier Tagen gelernt haben, eröffnen ein ganz neues Spektrum an Routen, die innerhalb eines Tages möglich sind. Einfache Seillängen können schnell und trotzdem sicher bewältigt werden und die berechnete Zeit pro Seillänge hat sich deutlich verändert.“

Das Programm ist in zwei Module unterteilt: ein Sommerblock mit Fokus auf klassisches alpines Felsklettern und Hochtouren und ein Winterblock, in dem Eisklettern und winterliches Bergsteigen im Mittelpunkt stehen. Dabei profitieren die Teilnehmenden nicht nur von einer intensiven, praxisnahen Schulung durch erfahrene Bergführer*innen, sondern auch vom Austausch mit Gleichgesinnten aus verschiedenen Sektionen. Mit finanzieller Unterstützung und einem klar strukturierten Auswahlverfahren stellt das Camp sicher, dass talentierte und motivierte Nachwuchs-alpinist*innen optimal gefördert werden.

Mehr Infos: dav-reutlingen.de und dav-tuebingen.de

Kletterkader Berchtesgaden

Fels statt Halle

Text: Malte Roeper

Als Leiter des Wettkampfkaders der Zwölf- bis Achtzehnjährigen war Bernhard Wolf eigentlich ein glücklicher Mann. Regelmäßig nahm er sich die Zeit, mit seinen Berchtesgadener Schützlingen auch draußen zu klettern, was für Wettkampfgruppen ja gar nicht so selbstverständlich ist. Die „kleinen Fluchten“ an den Fels musste er also dem Wettkampfkalender und der entsprechenden Vorbereitung anpassen, aber irgendwann blieb für diese Exkurse in die Natur keine Zeit mehr. Dann kam etwas hinzu, was ihn so sehr schmerzte, dass er etwas ändern musste: Aus den Kadern hörten viele einfach wieder auf – vor allem diejenigen, die nicht zur Spitzte zählten – weil sie ab achtzehn nicht mehr gefördert wurden. „Die hatten dann einfach keine Ziele mehr“, erinnert er sich. „Aber wenn du draußen kletterst, hast du immer Ziele, hast du immer Träume –, du läufst ja ständig an anderen schönen Touren vorbei oder siehst die alpinen Wände im Abendlicht.“ Warum gibt es in der kletteraffinen Sektion Berchtesgaden dann so viele Wettkampfkader, Kinder- und Jugendklettergruppen, aber keinen Felskletterkader? In dem man Jugendliche ans sportlich orientierte, „richtige“ Klettern heranführt, in einem Umfeld und auf eine Art und Weise, dass sie dem Sport langfristig verbunden bleiben?



Fotos: Fritz Miller, Jasna Bozic Dusic / Mountain Lodge Istra



Max Pfann aus dem Nachwuchscamp bei der Überquerung der Kreuzberge in der Schweiz. Feuer und Flamme: der Felskletterkader Berchtesgaden.

Weil es das auch sonst nirgendwo gab, suchte Bernhard Wolf sich in Alexander Huber und Ines Papert erst einmal prominente Unterstützung, bevor er das Projekt bei der Sektion vorstellt. „Aber eigentlich hab ich da offene Türen eingeranzt“, strahlt er, „die waren sofort Feuer und Flamme.“ Entsprechend schnell war der Kader gegründet, seit 2024 betreut er ihn: sechs Teilnehmende zwischen vierzehn und achtzehn, Beherrschung des oberen siebten Grades ist Voraussetzung. Zweimal die Woche wird trainiert, die Förderung ist die gleiche wie bei den Wettkampfgruppen. Interessierte dürfen ein Jahr mitmachen, bevor sie fest in den Kader einsteigen, wobei die Mitgliedschaft anders als im DAV-Expedkader nicht auf drei Jahre begrenzt ist. „Ein bisschen sind wir noch in der Findungsphase, aber dass wir damit weitermachen, das ist ganz sicher“, freut sich der 55-Jährige. Neben den Trainern Bernhard Wolf und Emanuel Papert gehört auch die Pädagogin Roxy Stechie zu dem Projekt, dem man viele Nachahmer wünscht.

Mehr Infos zur Sektion: dav-berchtesgaden.de



DAV „Lautersee“ 24 L
Wanderrucksack „Made by DEUTER“

Mitglieder
99,95 €



DAV Merino-Tencel® Funktionsshirt
Damen & Herren

Mitglieder
69,95 €



C.A.M.P. Carbon Mix Plus
Faltstöcke

Mitglieder
119,95 €



HALTI Pallas Cool Stretch Pants
Trekkinghose Damen & Herren

Mitglieder
89,95 €



VAUDE Tekoa II
Fleecejacke Damen & Herren

Mitglieder
99,95 €

PAC Merino Compression Pro
Trekkingsocken

Mitglieder
17,95 €



... mehr unter dav-shop.de 

Mountainbiken vor der Haustür

Zukunftsfähige Projekte in den Sektionen

Wohnortnaher Bergsport, auch wenn die Alpen nicht vor der Haustür liegen: eine Vision, die nicht nur im Leitbild des DAV tief verankert ist. Neben dem stetig wachsenden Angebot an Kletteranlagen bieten auch immer mehr MTB-Trails und Bikeparks deutschlandweit die Möglichkeit, dass Bergsportfans ihre Leidenschaft ohne lange Anreise in die Berge ausleben können. Wie's funktioniert, zeigen exemplarisch die Sektionen Augsburg und Neumarkt i.d. Oberpfalz.

Toleranz in der Pfalz

JURATRAILS – In der Oberpfalz, zwischen Mariahilfberg und Weißmarter, schlängeln sich fünf legale Mountainbikestrecken durch das abwechslungsreiche Gelände – die Juratrails. Was wie selbstverständlich wirkt, ist das Ergebnis jahrelanger Arbeit, intensiver Gespräche und kluger Kompromisse. So haben die Verantwortlichen in der Sektion Neumarkt es geschafft, ein Streckennetz zu etablieren, das nicht nur Mountainbike-Fans begeistert, sondern auch von Grundeigentümern, Behörden, Jäger*innen und Wandernden mitgetragen wird.

Für die Trails wird das natürliche Geländerelief ausgenutzt, Anlieger, Kurven und Sprunghügel werden ausschließlich durch vorhandene Naturmaterialien realisiert. Von fünf Strecken bleiben vier weitgehend naturbelassen, nur eine, der Diavolo Snake Trail, wurde gezielt ausgebaut. Neue Wege entstehen nicht – stattdessen wird das bestehende Wegenetz genutzt.

Für die Juratrails, z.B. den beliebten Diavolo Snake, wurden das natürliche Geländerelief und vorhandene Naturmaterialien genutzt. Die Eröffnung des Bikeparks in Augsburg ist für das Frühjahr 2026 geplant.

Ein wichtiger Baustein des Projekts: Kommunikation. Gemeinsam mit dem örtlichen Tourismusbüro entwickelte die Sektion das „Trailtoleranz“-Schild, das an kritischen Stellen Wandernde und Biker*innen für ein respektvolles Miteinander sensibilisiert – ein deutliches Signal für gelebte Rücksicht statt Konfrontation.

Weitere Pluspunkte: Die Sektion Neumarkt verjüngt sich spürbar, denn die Trailbau-Crew identifiziert sich inzwischen fest mit dem Verein. Vier neue MTB-Trainer*innen ermöglichen zusätzliche Kursformate, die lokale Bike-Szene wächst zusammen – und das alles mit dem Ziel, Bergsport auch ohne lange Anfahrt zu ermöglichen.

Info: juratrails.de



Ein Angebot, das verbindet

BIKEPARK AUGSBURG – Mit dem ersten Spatenstich im Juni 2025 rückte im Augsburger Stadtteil Gögglingen ein MTB-Traum in greifbare Nähe: ein Bikepark auf 7500 Quadratmetern, initiiert und getragen von der Sektion Augsburg. „Das ist wie ein großer Spielplatz für Mountainbike-Begeisterte, bei dem es vom Biken zur Naherholung nur ein Pedalkick ist, eine Chill-Area lädt mit Bänken unter Bäumen die ganze Familie ein“, erläutert Peter Nachtrub, Abteilungsleiter MTB in der Sektion, das ganzheitliche Konzept. „Wir wollen ein naturnahes Outdoor-Gelände für die unterschiedlichsten Zielgruppen schaffen.“ Das Besondere: Der Bikepark bildet typische Situationen und Anforderungen aus dem alpinen Raum im Kleinen ab. Damit bringt das Gelände nicht nur Spaß und Bewegung, es bietet auch Raum für Trainings und Kurse, um sicheres, naturverträgliches und konfliktfreies Fahren zu schulen. Möglich wird das Projekt durch eine breite finanzielle Basis: Die Stadt Augsburg, der Bayerische Landtag, der DAV-Bundesverband und die Sektion selbst bringen einen Großteil der Mittel auf, Spenden sind weiterhin willkommen. Ohne viele ehrenamtliche Stunden, die bereits in Planung und Umsetzung geflossen sind, wäre das Vorhaben dennoch nicht umsetzbar. Der neue Park richtet sich ausdrücklich an alle Generationen. Kinder, Jugendliche, Familien und ambitionierte Mountainbiker*innen finden hier ein niederschwelliges Angebot, das verbindet: eine geeignete und bestens ausgebauten MTB-Infrastruktur, Gemeinschaft und Natur Nähe – direkt vor der Haustür.

red

Info: dav-augsburg.de

Gemeinsam über Grenzen hinweg

SEKTION AACHEN: DUTCH MOUNTAIN FILM FESTIVAL – Was haben die Niederlande mit einem Bergfilmfestival zu tun? Eine ganze Menge – das beweist das Dutch Mountain Film Festival (DMFF) seit nunmehr fünfzehn Jahren. Was als augenzwinkernde Idee begann, ist heute ein grenzüberschreitendes Kultur- und Outdoor-Event rund um Aachen und Heerlen für alle, die sich für Berge, Kultur, Filme und Gemeinschaft begeistern. Seit 2015 verankert die Sektion Aachen das DMFF mit großem ehrenamtlichem Engage-

ment auch fest auf deutscher Seite – insbesondere durch Veranstaltungen im Apollo Kino Aachen sowie zahlreiche Wander- und Begleitangebote. Unter dem Motto „Die Seilschaft“ steht das Festival 2025 vom 4. bis 9. November für das, was es seit Jahren ausmacht:

grenzüberschreitende Zusammenarbeit, gemeinsame Visionen und gemeinschaftliches Erleben. Das internationale Filmprogramm, die Ausstellungen, Vorträge, Wanderungen und Radtouren drehen sich um Begegnung, das Miteinander und die Liebe zu den Bergen. Highlights sind 2025 zum Beispiel das Buch „Mapping the Mountains“ über die Geschichte der Bergkartografie, der DAV Climate Award für Filme, die sich mit dem Klimawandel und Umweltveränderungen in den Bergen befassen, und der Aachener Gipfelsteig, eine neue, rund 55 Kilometer lange Wanderroute, die im Rahmen des Festivalprogramms bei verschiedenen Sektionswanderungen vorgestellt wird. *red*

Mehr Infos und das vollständige Programm unter: dmff.eu/de

Foto: Pascal Moors



Außergewöhnliches Sektionsprojekt

30 JAHRE DENKMALPFLEGE IN WEISSENBURG – Dass sich eine Alpenvereinssektion nicht zwingend (nur) in den Bergen engagieren muss, zeigt der DAV Weißenburg eindrücklich. Dort kümmern sich Sektionsmitglieder ehrenamtlich um die Hohenzollernfestung Wülzburg, die am besten erhaltene Renaissancefestung Deutschlands, hoch über den Dächern des bayerischen Weißenburgs. Die Gruppe befreit unter anderem die Burgmauern von Schwachholz, pflegt die Erdwälle und reinigt den tiefen Brunnen sowie etliche Zisternen der Burg von Müll. Im Juni feierte die Denkmalpflegegruppe der Sektion dreißigjähriges Jubiläum. *red*

Mehr Infos: dav-weissenburg.de/denkmalpflege-wuelzburg.html



Foto: Reinhard Winkler

NEU

Bergader

FÜR
BERGSTEIGER
UND ALLE, DIE ES WERDEN
WOLLEN

nussig

KÄSE



120 JAHRE
KÄSEQUALITÄT

**SCHMECKT
ZART-
NUSSIG.**



Bergader – Käsegenuss aus Alpenmilch.

Für Frieden, Miteinander und Toleranz

GEMEINSAM WANDERN AUF DEM SENTIERO DELLA PACE – Der Friedensweg (Sentiero della Pace) führt über siebenhundert Kilometer entlang der ehemaligen italienisch-österreichischen Frontlinie des Ersten Weltkriegs in den Alpen. Seit den Kriegshandlungen sind über hundert Jahre vergangen und die einstigen Gegner leben in Frieden miteinander mitten in Europa. Dass dies nicht selbstverständlich ist, zeigen uns die aktuellen Kriege gleich in unserer Nähe: Geografisch gesehen sind die Ukraine und der Nahe Osten nicht weit von uns entfernt.

Aus diesem Grund hat die Sektion Passau sich zum 150-jährigen Gründungsjubiläum entschieden, am Projekt „Friedensweg“ teilzunehmen – initiiert von Rainer Brandl, dem Ersten Vorsitzenden der Sektion Pfarrkirchen, und heute eine grenz-

übergreifende Kooperation der DAV-Sektionen Pfarrkirchen, Bad Griesbach und Passau sowie der ÖAV-Sektionen Leogang und Schärding. Jede der beteiligten Sektionen organisiert Touren, an denen die Mitglieder teilnehmen können. Mitglieder anderer Alpenvereinssektionen sind ebenfalls willkommen, wenn noch Plätze frei sind.

Die erste Tour fand Anfang Juni statt: Sechs Mitglieder der Sektion Passau wanderten unter Führung von Axel Maier in fünf Tagen von Vettorel Terme nach San Martino di Castrozza. Dass der grenzüberschreitende Gedanke funktioniert, zeigte schon der Empfang durch die Mitglieder der Sektion Feltre des Club Alpino Italiano (CAI). Über das Jahr hinweg bieten die Sektionen genauso wie in den kommenden Jahren geführte Touren mit unterschiedlichen Etappen an.

red



Immer wieder kommt man an ehemaligen Festungen vorbei, wie hier in den Fleimstaler Alpen.

Alle Informationen mit Hintergründen zum Friedensweg, zu den Etappen und angebotenen Touren auf der Webseite friedensweg-alpenverein.eu

Umweltschutz Hand in Hand

Neben dem Kärlingerhaus oder der Blaueishütte gibt es seit diesem Jahr mit der Wasseralm eine weitere DAV-Umweltgütesiegelhütte im Nationalpark Berchtesgaden. Warum das eine gute Entwicklung ist, erklärt Nationalparkchef Dr. Roland Baier im Interview.

Was bedeuten die prämierten Alpenvereinshütten für den Nationalpark Berchtesgaden?

Die DAV-Hütten auf dem Gebiet des Nationalparks nehmen eine Vorreiterrolle ein. Die drei Hütten liegen in besonders sensiblen Bereichen des Schutzgebiets, teilweise sogar in der Kernzone – einer von menschlichen Eingriffen weitgehend unbeeinflussten „vertikalen Wildnis“. Mit ihrem Engagement für mehr Nachhaltigkeit setzen die ausgezeichneten Hütten ein wichtiges Zeichen, dass Umweltschutz in allen Bereichen eines Betriebs mitgedacht werden muss – allem voran in Schutzgebieten.

Nationalpark und Alpenverein arbeiten Hand in Hand. Wie sieht das konkret aus?

Sowohl mit der Sektion Berchtesgaden als auch mit dem DAV-Bundesverband arbeiten wir seit vielen Jahren intensiv, vertrauensvoll und konstruktiv zusammen. Für die DAV-Hütten auf Nationalparkgebiet bedeutet das beispielsweise eine enge Abstimmung bei allen anstehenden Infrastrukturmaßnahmen. Und auch andere Projekte erfordern fortlaufend Zusammenarbeit und Abstimmung, bei-

spielsweise der Erhalt der Wege und Steige, gemeinsame Schwendaktionen oder Maßnahmen zu Besucherlenkung, Umweltbildung und Kommunikation.

Wirken sich Auszeichnungen wie das Umweltgütesiegel auf das Gästeverhalten aus?

Glaubwürdige Gütesiegel und nachvollziehbares Engagement für mehr Nachhaltigkeit werden künftig eine wichtige Rolle spielen.

Auch die Nationalparkverwaltung Berchtesgaden hat sich als gesellschaftlich verantwortliche Organisation mit der Einführung des EMAS-Umweltmanagementsystems strenge Vorgaben gegeben. EMAS ist ein weltweit gültiges und effektives Instrument, um das eigene betriebliche Umweltverhalten auf ökologischer, ökonomischer und soziokultureller Ebene messbar zu machen. Wir wissen, wie viel Aufwand ein Engagement für mehr Nachhaltigkeit mit sich bringt. Aber wir wissen auch, dass sich dieser Einsatz lohnt! Und daher freut es mich besonders, dass mit dem Umweltgütesiegel der Naturschutzgedanke in den Hütten des DAV deutlich sichtbar wird.

red

Foto: Nationalpark Berchtesgaden



Dr. Roland Baier (M.) bei der Überreichung des Umweltgütesiegels mit DAV-Vizepräsident Ernst Schick, Staatsminister Thorsten Glauber, der Sektionsvorsitzenden Gabi Schieder-Moderegger, DAV-Präsident Roland Stierle und MdL Michael Koller (v. l. n. r.).



WIR SIND DAV!

1 Verein /// 356 Sektionen /// über 1,5 Millionen Mitglieder

Fotos: privat



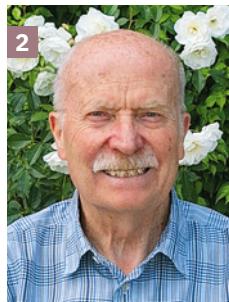
1

Harmonisch

Verena Stitzinger

DAV Pfronten – Verena Stitzingers gesamtes Leben scheint sich um Berge und Bergsport zu drehen: als Mitglied in den DAV-Lehrteams Mountainbike und Umweltbildung, in ihrem Ehrenamt als Tourenleiterin und Naturschutzreferentin in ihrer Sektion, beruflich als freie Journalistin, Texterin und Sport-Coach. Besonders beschäftigt sie das Thema Wegenutzung: Es sollte doch möglich sein, Freizeit in den Bergen zu verbringen und die Wege dabei harmonisch und ohne Hierarchie zu teilen. Diesen Wunsch bringt Verena auch in ihre Tätigkeit, insbesondere bei Lehrgängen und Fortbildungen für die Lehrteams, ein. Dabei sind die Möglichkeit, draußen zu sein und die Arbeit mit all den anderen ehrenamtlich Tätigen für Verena die größte Motivation für ihr Engagement.

„Im Bergsport geht ja so einiges: zusammenhalten statt polarisieren, ausdauernd sein statt gleich aufgeben, auf Luxus verzichten statt Komfort priorisieren. Ich glaube, genau das brauchen wir heute für die großen, weltweiten Krisen.“



2

Mit Herz und Seele

Rainer Guse

DAV Hochland – Schon im Berufsleben hat sich Rainer Guse im Bayerischen Staatsministerium mit Themen rund um Umwelt- und Klimaschutz befasst. Seit er im Ruhestand ist, stellt er seine Kenntnisse dem Alpenverein ehrenamtlich zur Verfügung. Was läge da näher als eine Position in der Jury des Umweltgütesiegels, mit dem besonders nachhaltig bewirtschaftete Hütten ausgezeichnet werden? Dabei freut es ihn immer, wenn die bei den Prüfungen erfassten Energie- und CO₂-Werte zeigen, dass sich die Belastung durch die Hütte weiter verringert und sich die Beschäftigten mit Herz und Seele für eine ökologisch vorbildliche Alpenvereinshütte einsetzen. Seine Funktion als Sprecher der Jury füllt er auch heute mit achtzig Jahren noch mit großer Leidenschaft aus.

„Für die Teilnahme an der Umweltgütesiegel-Jury braucht es ein besonderes Engagement für Klima- und Umweltschutz – am besten auch mit entsprechenden fachlichen Vorkenntnissen. Bei den Terminen auf den Hütten sollte man auch bereit sein, die Wirtsleute zu beraten und gegebenenfalls Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen.“



3

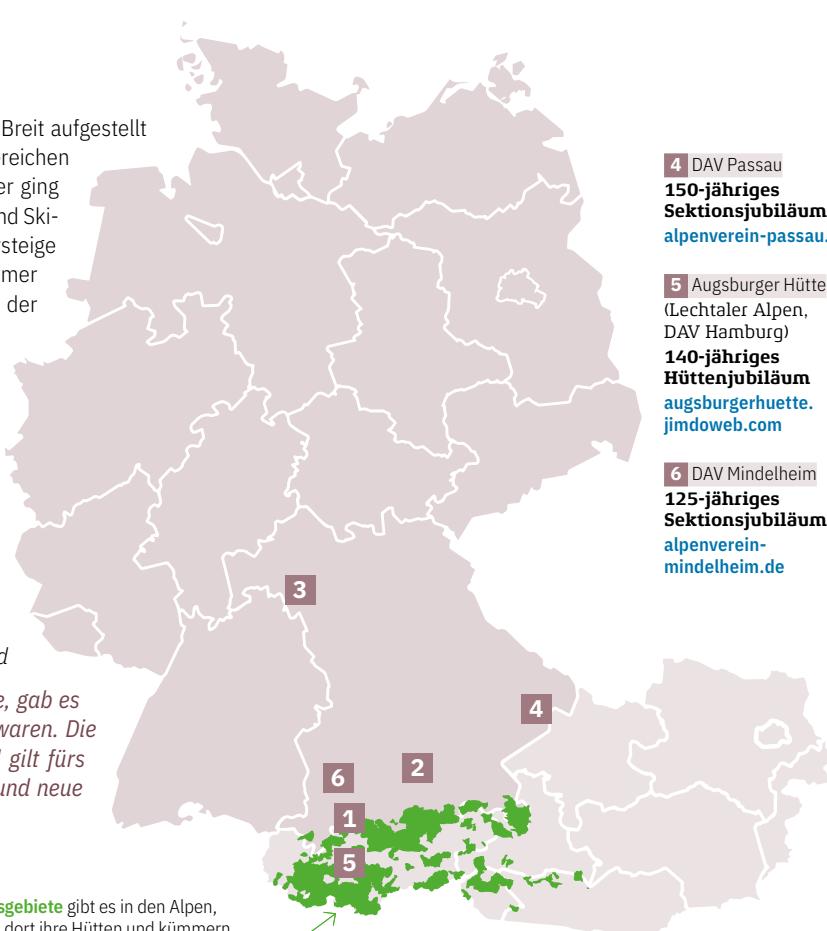
Facettenreich

Margot Kraus

DAV Bergbund Würzburg – Breit aufgestellt ist Margot Kraus in vielen Bereichen des Lebens. Mit ihrem Bruder ging es schon früh zum Klettern und Skifahren, aber auch für Klettersteige und Wanderungen ist sie immer zu haben – am liebsten mit der

Familie, heute sind auch die fünf Enkelkinder schon Bergsportfans. Zum Ehrenamt hingegen kam Margot eher aus der Not heraus, es hat sich einfach niemand zur Wahl gestellt, und irgendjemand musste es ja machen. Und so war sie zwischen 1994 und 2013 Erste Vorsitzende, wurde anschließend als Ehrenvorsitzende benannt. „Nebenbei“ war sie Mitglied im Frauengremium, in der Arbeitsgruppe und der Kommission Ehrenamt sowie in der Projektgruppe Leitbild. Insbesondere die Unterstützung durch ihren Ehemann hat ihr geholfen, die Ämter auszufüllen, die ihr selbst viele neue Erfahrungen eingebracht und Mut für anderes gemacht haben. *red*

„Als ich die Arbeit im Frauengremium begonnen hatte, gab es nur wenig Frauen, die Vorsitzende in den Sektionen waren. Die Notwendigkeit wurde mir da erst bewusst. Generell gilt für Ehrenamt: So viel Zeit man investiert, so viel Freude und neue Erkenntnisse bekommt man zurück.“



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 11. November:



Bergurlaub im Unterengadin

Skitouren und Genuss lassen sich wunderbar in den Bergsteigerdörfern im Osten Graubündens verbinden.



Weitere Themen:

Ötztal: Bergsteigen „auf neuen Wegen“

Portrait: Sektionschefin Gabi Schieder-Moderegger

Sicherheitsforschung: Lawinenprobleme



September: Vjosa – Europas letzter Wildfluss

Oktober: Hildegard-von-Bingen-Pilgerweg

Online: alpenverein.de/zwischendurch

Thema: Berge in Bewegung

Die Folgen des Klimawandels für den Bergsport und die alpine Infrastruktur sind drastisch. Gefragt sind Strategien zur Anpassung und Prävention.

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
77. Jahrgang, Nr. 3, September - November
ISSN 1437-5923

Inhaber und Herausgeber

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

Christine Frühholz (verantwortlich, Adresse siehe oben) – cf (Thema, Reportage)
Philipp Radtke – pr (Berg & Tal, Klassiker, Thema, Auf einen Blick, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt)
Julia Behl – jb (Reportage, Fitness & Gesundheit, Posteingang, Alpenverein aktuell, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Jonas Kassner – jk (Reportage, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Hauke Bendt – hb (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Jo Godt – jo (Menschen, 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 Herausgebers ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Zuschriften vor. Für unverlangt eingesandte Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen.

Für in Panorama/auf alpenvereinaktiv.com im Rahmen von Tourenvorschlägen gemachte Angaben kann trotz sorgfältiger Bearbeitung keine Haftung übernommen werden. Eine Haftung wird insbesondere für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben (z.B. Dauer, Verlauf, Schwierigkeitseinstufung, örtliche Gegebenheiten, Zugänglichkeit von Wegen) ausgeschlossen. Bergtouren und andere Outdooraktivitäten sind mit Gefahren verbunden, die Sie eigenverantwortlich einschätzen müssen, bevor Sie einem Tourenvorschlag folgen. Informieren Sie sich vor allem über Wetter, örtliche Gegebenheiten, die aktuelle Situation vor Ort, aktuelle und rechtliche Zugänglichkeit usw. und berücksichtigen Sie bei allen Angaben u.a. die eigene Verfassung und Fähigkeiten, Erfahrung, Kenntnisse und Ausrüstung. Bitte berücksichtigen Sie mögliche Fehler von etwaigen GPS-Trackings.

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.“).

An dieser Ausgabe wirkten mit:

Lorenz Berker, Markus Bär, Max Bolland, Andi Dick, Wolfgang Ehn, Michael Groh, Julia Janotte, Bernd Jung, Arnold Kaltwasser, Marina Krabatsch, Andrea Mertes, Fritz Miller, Martin Prechtl, Michael Pröttel, Malte Roeper, PD Dr. Dr. med. Isabelle Schöffl, Markus Springer, Emilia Weissenborn

Umgezogen?
Mitgliedschaft kündigen?
Panorama digital statt print?

Bitte wenden Sie sich direkt an
Ihre Sektion oder nutzen Sie
mein.alpenverein.de

Verantwortlich für Anzeigen

Ad Alliance GmbH
Picassoplatz 1, 50679 Köln
Verantwortlich für Anzeigen (v.i.S.d.P.):
Daniela Porrmann

Head of Brand Print + Cross Media, Tel.: 040/28 66 86 40 59
Anzeigentarif Nr. 59 (ab 1.1.2025). Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter ad-alliance.de

Verlag (technische Umsetzung)

TERRITORY GmbH
Großer Burstah 31
20457 Hamburg

Druck

Mohn Media Mohndruck GmbH, 33311 Gütersloh
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 1/2025: 918.713,
davon ePapers: 293.241
Innenteil gedruckt auf PerlenJoy 70,
Umschlag auf Steinbeis Select
Erscheinungsweise: viermal jährlich
Der Bezugspreis ist für A-Mitglieder, Kinder/
Jugendliche mit Einzelmitgliedschaft,
Junioren und bestimmte B-Mitglieder
durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.



AWA

www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet!

KJ2



TOP-ANGEBOT TÜRKEI – DER LYKISCHE WEG INKL. FLUG

TÜRKEI

Wir erwandern in einer Woche die Highlights entlang des alten Handelsweges zwischen den „Küsten des Lichts“ und dem Taurus-Gebirge und erleben urige Fischerorte und Olympos, eine Stadt des Lykischen Bundes. Am Strand von Adrasan aufs Meer blicken und untertags bei angenehmen Wandertemperaturen durch eine wunderschöne Bergwelt streifen. Zwischendrin sorgen herrliche Buchten für Abkühlung.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

8 Tage inkl. ✈

ab 1095,-

Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in • Flug ab/bis München, Frankfurt, Düsseldorf oder Berlin (je nach Termin) • 5 x landestypisches Hotel, 2 x Pension jeweils im DZ • Halbpension • Bus- und Bootsfahrten lt. Detailprogramm • Gepäcktransport • Versicherungen

8 Tage | 6 – 13 Teilnehmer*innen

EZZ ab € 235,-

Termine: 05.10. | 12.10. | 19.10. | 26.10. | 02.11. | 09.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11.2025

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-128

www.davsc.de/ TUTOPLYK

MADEIRA

TOP-ANGEBOT MADEIRA – WANDER-KLASSIKER INKL. FLUG

Salzige Atlantikluft, duftender Lorbeerwald und süßer Madeirawein gehören ebenso zur Insel des ewigen Frühlings wie mildes Klima und immergrüne Vegetation. Wir haben die Höhepunkte in eine Wanderwoche gepackt – zum Energie- und Sonnetanken! Unser Hotel am Meer bietet dafür den idealen Ausgangspunkt. Madeira zum Verlieben!

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

8 Tage inkl. ✈

ab 1595,-

Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in • Flug ab/bis

Düsseldorf, Frankfurt oder München • 7 x Hotel*** im DZ • Halbpension • Busfahrten lt. Detailprogramm • Gepäcktransport • Versicherungen

EZZ ab € 375,-

8 Tage | 6 – 15 Teilnehmer*innen

Termine: 23.10. | 30.10. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 11.12.2025

und 05.01. | 19.02. | 05.03. | 12.03. | 26.03. | 02.04. | 09.04. | 16.04. |

23.04. | 30.04. | 14.05. | 21.05.2026 u. v. m.

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-107

www.davsc.de/ POTOPMA



MTB TANSANIA: TRANS KILIMANDSCHARO

TANSANIA

Erklimmen Sie einen der Seven Summits, den Kilimandscharo, 5895 m, mit dem Mountainbike. Die Kilema-Route ist exklusiv für die Mountainbike-Befahrung geöffnet worden. Bestens betreut durch einen englisch sprechenden Bike Guide und eine*n zusätzliche*n englisch sprechende*r Bergwanderführer*in haben Sie die einmalige Gelegenheit, den höchsten Berg Afrikas mit dem Mountainbike zu erklimmen und dann 4600 Tiefenmeter Downhill am Stück zu genießen.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

9 Tage

ab 2925,-

Englisch sprechende*r Bike Guide und Bergwanderführer*in • ab/bis Moshi • 3 x Hotel im DZ, 5 x Zweipersonenzelt • überwiegend Vollpension • Versicherungen

9 Tage | 2 – 12 Teilnehmer*innen

EZZ ab € 220,-

Termine: 22.09.2025 und 05.01. | 16.02.2026

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-120

www.davsc.de/ RAMTAN



ALPENÜBERQUERUNG MIT KOMFORT AUF DEM E5

DEUTSCHLAND | SÜDTIROL

Die Komfortvariante ist das Richtige für ambitionierte Bergwander*innen, die lieber in Hotels übernachten und mit leichtem Gepäck unterwegs sein möchten. Insgesamt werden ca. 4300 Höhenmeter im Aufstieg und ca. 6300 Höhenmeter im Abstieg erwandert. Auch die Komfortvariante ist daher nicht zu unterschätzen! Durch die Allgäuer, die Lechtaler und die Ötztaler Alpen geht es bis nach Südtirol. Ein Höhepunkt ist die Gletschertour über den Mittelbergferner zur Braunschweiger Hütte, 2758 m.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

7 Tage

ab 1395,-

Staatlich geprüfte*r Bergwanderführer*in • 6 Nächte lt. Ausschreibung • Halbpension • Gepäcktransport • Versicherungen

7 Tage | 6 – 12 Teilnehmer*innen

Termine: 22.08. | 29.08. | 05.09. | 12.09.2025

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-145

www.davsc.de/ AQOBEK



Weißwein-Vielfalt zum Spitzenspreis



VERSANDKOSTENFREI* BESTELLEN: [vinos.de/panorama](https://www.vinos.de/panorama)



Bester Fachhändler
Spanien 2025



Schnelle Lieferung mit DHL
in 1-2 Werktagen



Über 130.000 Top-Bewertungen
von glücklichen Kunden

**ZUM
PAKET**



*Gratisversand gilt beim Erstkauf, sonst bis zu 2,99 € Versand je Bestellung. Angebot enthält 6 Weißweine aus Spanien und Portugal à 0,75l Fl. und 4 Gläser von Schott Zwiesel. Sollte ein Wein ausverkauft sein, wird automatisch der Folgejahrgang oder ein mind. gleichwertiger Wein beigefügt. Aktueller Paketinhalt unter [vinos.de/panorama](https://www.vinos.de/panorama). Weitere Produktinformationen (Lebensmittelkennzeichnung) finden Sie unter [vinos.de](https://www.vinos.de) auf der jeweiligen Artikelseite. Angebot ist gültig, solange der Vorrat reicht. Es gelten unsere AGB. Grundpreis/L: 6,66 €. Preise verstehen sich inkl. MwSt. Büro Wein & Vinos GmbH, Hardenbergstr. 9a, 10623 Berlin, 030 330 855 05 (Mo-Fr 9:00-17:30 Uhr). Vorteilsnummer: 40886