



Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 77. Jahrgang /// 4/2025

Berge in Bewegung

Klimawandelfolgen für den Bergsport

ÖTZTALER ALPEN
Auf „neuen Wegen“

UNTERENGADIN
Skitouren zum Genießen

VIRGENTAL
Reise nach Prägraten

KLASSIKER
Kampenwand-Überschreitung



NATURBONUS

BEWEG WAS, MACH MIT!



GLOBETROTTER CLUB

MIT 1 % ALLER UMSÄTZE UNSERER CLUBMITGLIEDER UNTERSTÜTZEN
WIR AUSGEWÄHLTE NATURSCHUTZPROJEKTE IN DEUTSCHLAND.

WERDE CLUBMITGLIED



100.000 € FÖRDERSUMME

FÜR DEN DAV:
NACHHALTIGE MOBILITÄT



100.000 € FÖRDERSUMME

FÜR DIE SUCCOW STIFTUNG:
MOORSCHUTZ



100.000 € FÖRDERSUMME

FÜR DEN WWF:
WATTENMEER BEWAHREN



100.000 € FÖRDERSUMME

FÜR DIE WOHLLEBENS
WALDAKADEMIE:
DIE JUNGEN WILDEN



100.000 € FÖRDERSUMME

FÜR DEN
NABU-FLUSSFONDS



Im Zeichen der Veränderung

Die Tage werden kürzer, dafür rückt die Skitourensaison langsam näher. Vielleicht haben Sie ja Ihre Tourenski schon aus dem Keller geholt, in Hoffnung auf einen weißen Winter. Doch dieser ist heutzutage keine Selbstverständlichkeit mehr. Der Klimawandel verändert in den Bergen nicht nur die Jahreszeiten, sondern auch die Landschaft. Seit 2000 haben sich die Gletscher in Europa um alarmierende 39 Prozent zurückgezogen (Quelle: The GlaMBIE Team. Community estimate of global glacier mass changes from 2000 to 2023 (2025)). Im Themenschwerpunkt **Berge in Bewegung** (S. 26) beleuchtet Christine Frühholz, wie die steigenden Temperaturen sich auf die Natur, die alpine Infrastruktur und den Bergsport auswirken. Außerdem war Julia Behl mit Forschenden des **Projekts ReHike** am Gletscher unterwegs und erklärt, wie diese neue Lösungsansätze entwickeln, um den Klimawandelfolgen am Berg zu begegnen (S. 32).



Foto: Bernd Ritschel

Besonders deutlich sieht man die Veränderungen zum Beispiel am Rotmoosferner im Ötztal. Hier kann man nicht nur den Gletscherrückgang erkennen, sondern auch auf den neuen, eisfreien Übergängen den **Spuren der Vergänglichkeit** folgen (S. 10). Auch für mich stehen einige große Veränderungen an: Mein zweijähriges Volontariat im Kommunikationsbereich der DAV-Bundesgeschäftsstelle liegt nun hinter mir und ich mache mich auf zu neuen Abenteuern. Umso schöner, dass ich als Abschluss dieser Zeit als Autor*in bei der aufwendigen Produktion unserer drei Filme zum Thema **Klimawandelfolgen in den Alpen** mitwirken durfte. Alle drei Filme sind auf Youtube verfügbar.

Meine Zeit in der Panorama-Redaktion mag zu Ende sein, doch letztendlich ist es wie auf vielen Hüttenwanderungen: Man sieht sich immer zweimal. Ich wünsche Ihnen einen guten Start in die Wintersaison. Auf ein baldiges Wiedersehen in den Bergen!



J. Godt

Jo Godt
Redaktion DAV Panorama

EXPLORE THE ALPS



**DEINE SPORTHOTELS
IN 11 TOP REGIONEN**

**1 NACHT MIT
FRÜHSTÜCK**

ab € 59,80
pro Person



Inhalt

Editorial	3
Augenblicke	6
Klassiker	
Kampenwand-Überschreitung	8
Berg & Tal	16
Thema	
Klimawandelfolgen für den Bergsport	26
Auf einen Blick	
Berge in Bewegung	34
Skitouren im Sarntal	
Tage wie diese	36
Wie funktioniert das?	
Leichtsteigeisen	42
Fitness & Gesundheit	
Diagnose: Kreuzbandriss	44
Knotenpunkt	
Into the wild	47
Posteingang	53
So geht das!	
Klettern an der Sturzgrenze	54
Sicherheitsforschung	
Tourenplanung mit Skitouren-guru	56
Promotion	
Reisenews	67
Produktnews	70
Outdoorworld	72
Alpenverein aktuell	84
Vorschau und Impressum	90

Titelbild:
DAV/Julian Rohn.
Auch dem Schla-
tenkees in der
Venedigergruppe
setzt die Klima-
erwärmung zu.



10 Ötztaler Alpen – Wer hier unterwegs ist, kann den Klimawandel und seine Folgen wirklich begreifen.



38 Gabi Schieder-Moderegger – Mit viel Herzblut und Humor widmet sich die Berchtesgadenerin ihren zahlreichen Aufgaben in der Sektion.



62 Prägraten am Großvenediger – Das Virgental begeistert mit unverbaute Natur und vielfältigen Gipfelmöglichkeiten.



78 Bergurlaub:
Unterengadin – Die Bergsteigerdörfer Lavin, Guarda und Ardez sind ein kleiner Geheimtipp.

alpenverein.de



Klimalehrpfad – Der neue Klimalehrpfad vermittelt Wissen rund um Gletscher, Bergwald, Moore u.v.m.
alpenverein.de/klimalehrpfad



Jetzt anmelden! – Inspiration und wichtige Infos rund um die Berge direkt ins Postfach.
alpenverein.de/magazin-newsletter



Alpen auf der Intensivstation
– Im Interview spricht Kultur-Geograf Professor Werner Bätzing über seine Sorge um die Alpen.
alpenverein.de/254-1

Fotos: Marmota Maps, DAV/Karl Seidl, DAV/Franz Güntner

DAV SHOP



BERGE FÜR ZUHAUSE

DAV Die Welt der Berge
2026
Wandkalender
Mitglieder
32,90 €



AV Berg 2026
Alpenvereinsjahrbuch
Mitglieder
25,00 €

Hütten unserer Alpen 2026
Rother Kalender
Mitglieder
19,99 €



Das Alpenbuch 2025
Marmota Maps Sachbuch
Mitglieder
44,00 €





Wenn der Gletscher geht

Durch das Abschmelzen des Rotmoosferners in den Ötztaler Alpen hat sich ein Gletschervorfeld mit weit verzweigten Bachläufen entwickelt. Dank der hervorragenden Wasserqualität bieten sie einen hoch spezialisierten Lebensraum. Dieser ändert sich mit den Höhenmetern drastisch: Weiter oben bietet das zu Eis gefrorene Wasser optimale Bedingungen für faszinierende Arten wie Bärtierchen und Gletscherfloh. Verschwindet der Rotmoosferner in wenigen Jahrzehnten, wirkt sich das also nicht nur negativ auf den Bergsport und die Trinkwasserversorgung aus, es gehen auch diese spezialisierten Lebensräume verloren.

Was der Rückgang der Gletscher darüber hinaus für die Wasserversorgung in den Alpen und die Sicherheit im Bergsport bedeutet, zeigt unsere dreiteilige Videoserie.



Zentrale Infos

Kampenwand, 1669 m

Schwierigkeit: IV+, IV obl.,
frei zu gehende Passagen
bis T5

Kletterlänge: ca. 8 Seillängen
+ Freikletterpassagen,
insgesamt ca. 300 m, 4 Std.

Zustieg: 750 Hm, 2 Std.

Abstieg: 850 Hm, 1 ½ Std.

Gesamtzeit: 7 ½ Std.

Kampenwand
Hauptgipfel

Klassiker: Kampenwand-Überschreitung

Prominenter Grat im Chiemgau

Entlang der Kampenwand reihen sich bewaldete Hügel sanft aneinander. Eingebettet in die weiten Wälder sind Lichtungen mit Almen im Sommer ein beliebtes Ziel zum Wandern und Mountainbiken. Wie ein Hahnenkamm ist entlang ihres Rückens ein langgezogener Felsgrat aufgesetzt. Auf beiden Seiten bricht er steil ab, hier tummeln sich die Seilschaften. Die Überschreitung der Kampenwand führt in einer spektakulären Klettertour über den Grat mit seinen Gipfeln und Türmen.

gehenden Abschnitten im Auf- und Abstieg ab und mehrfach muss abgesiebt werden. Besonders eindrücklich ist die Ausgesetztheit auf dem scharfen Zapfen des Gmelchturms, der den Höhepunkt der Tour darstellt und ein beliebter Fotospot ist. Da die Tour sehr oft begangen wird, sind einige Abschnitte stark abgeklettert, was aber die nicht immer einfache Orientierung erleichtert. Absolute Schwindelfreiheit ist auf dem teils schmalen Grat unerlässlich. Die Kampenwand-Überschreitung ist eine lohnende Herausforderung für alle,

Datencheck

Talort: Aschau im Chiemgau

Absicherung: Standplätze und schwierige Stellen sind gut mit Bohrhaken abgesichert.

Ausrüstung: Vollständige Alpinkletterausrüstung mit 50 m Einfachseil, 6 Expressschlingen, davon 2 alpin, KK-Grundsoriment, Bandschlingen, Helm

Beste Zeit: Mai bis Oktober

Exposition: Süd über West bis Nord

Erstbegehung: Diverse in den verschiedenen Abschnitten

Führer: Klassiker – 50 Klettertouren von Stefan Stadler, tmms-Verlag

Film zur Tour:



Foto: Jörg Bodenbender

Diese klassische Grattour bietet klettertechnische Herausforderungen und prächtige Ausblicke. Auf der einen Seite breitet sich der Chiemsee aus, auf der anderen blickt man bis zum Alpenhauptkamm. Die Tour ist ein wahres Highlight in den Bayerischen Alpen, es gibt nur wenige Überschreitungen dieser Art in der Region. Wer sie meistert, bekommt Lust auf weitere große Grattouren, wie sie etwa in den Hohen Tauern zu finden sind. Gesicherte Kletterstellen wechseln sich mit frei zu be-

gehenden Abschnitten im Auf- und Abstieg ab und mehrfach muss abgesiebt werden. Besonders eindrücklich ist die Ausgesetztheit auf dem scharfen Zapfen des Gmelchturms, der den Höhepunkt der Tour darstellt und ein beliebter Fotospot ist.

Da die Tour sehr oft begangen wird, sind einige Abschnitte stark abgeklettert, was aber die nicht immer einfache Orientierung erleichtert. Absolute Schwindelfreiheit ist auf dem teils schmalen Grat unerlässlich. Die Kampenwand-Überschreitung ist eine lohnende Herausforderung für alle, die den alpinen Gratkletterstil lieben und mit grandiosen Ausblicken belohnt werden möchten. Der Klassiker im Chiemgau eignet sich auch sehr gut für eine Ecopoint-Begehung: Vom Bahnhof in Prien am Chiemsee in die RB 52 umsteigen und bis zum Endbahnhof Aschau im Chiemgau fahren. Die Regionalbahn verkehrt im Zwei-Stunden-Takt. Der Zustieg von Aschau ist ein wenig länger, aber zu Fuß oder auch mit dem Mountainbike gut machbar.

Stefan Stadler

Kampenwand-Überschreitung – Stück für Stück

Zustieg

Wir folgen vom sehr großen Wanderparkplatz Hinterschwendt/Aigen dem ausgeschilderten Weg zur Steinlingalm. Im Bereich der Forststraße können wir einige Abkürzungen nehmen, wobei die dritte schlammig und nicht zu empfehlen ist (siehe Track). An der letzten Kehre zur Steinlingalm gehen wir den Weg nach Westen (rechts) Richtung Kampenwandbahn Bergstation. Vorbei am Stafelstein steht rechts ein großes Kreuz, auf dessen Höhe wir auf einen breiten, aber unmarkierten Weg nach Süden (links) einbiegen. Wir lassen die unbewirtschaftete Kampenwandhütte rechts liegen und folgen dem deutlich zu erkennenden Weg nach Osten zum Einstieg.

Alternative 1: Von Aschau mit der Kampenwandbahn nach oben und in zehn Minuten von der Bergstation zur Abzweigung Kampenwandhütte.

Alternative 2: Mit dem Mountainbike von Hinterschwendt/Aigen auf den Forststraßen in einer weiten Schleife nach Westen, um die Maiswand herum und dann über eine sehr steile asphaltierte Straße zur Gorialm. Die Straße führt uns wieder nach Osten und die Räder bleiben an der Steinlingalm.

Westgipfel

Der Torweg (IV-) ist der klassische und schönste Einstieg zur Kampenwand-Überschreitung. Alternativ kann auch über den Westgrat (Normalweg Westgipfel II-III) eingestiegen werden. Nicht in eine der schwierigeren Sportkletterrouten einsteigen! Nach vier Seillängen am Torweg erreichen wir den Grat, auf dem sichere Bergsteiger*innen den Westgipfel seilfrei überschreiten können.

Gmelchturm

Der Abstieg vom Westgipfel zum Gmelchturm erfolgt auf deutlichem Steig in Kehren auf der Südseite. Der Gmelchturm kann entweder direkt von Westen (VI-) oder in einer Verschneidung auf der Nordseite (III+) erklettert werden. Vom Gmelchturm wird abgeseilt.

Teufelsturm

Nach wenigen Metern auf einem Band erreichen wir den Einstieg zum Teufelsturm. Leicht nördlich vom Grat, um einen markanten Zapfen herum (II), kommen wir wieder auf den Grat (BH, III) und dann geht es flach, aber exponiert nach Osten zum Standring. Wir seilen nördlich 25 Meter auf ein Band ab und gehen auf diesem leicht aufwärts einige Meter nach Osten, um erneut zehn

Meter in einen Kamin (Klemmblock) abzuseilen. Von hier etwa zehn Meter auf einem Band bis unter die schöne, aber leider meist nasse Verschneidung queren.

Hauptgipfel

Diese Verschneidung hinauf und in einer weiteren Seillänge erreichen wir den Hauptgipfel der Kampenwand (1669 m).

Variante: Die meist nasse Verschneidung und der Hauptgipfel können auf der Nordseite umgangen werden. Hierzu vom Klemmblock noch weiter in der Schlucht nach Norden bis auf das nächste Podest abseilen (BH). Von hier auf einem Band schräg aufwärts, bis wir schon östlich vom Hauptgipfel wieder den Grat erreichen (II und Gehgelande).

Ostgipfel

Beim Abstieg nach Osten in die Schlechinger Scharte wird ein Block (5 m, III) am besten an der nördlichen (linken) Kante abgeklettert. Dann deutlich leichter, aber immer noch exponiert bis zur Scharte (II). Weiter auf Steigspuren in östlicher Richtung durch einen Felsspalt, in dem sich im Frühjahr lange der Altschnee hält, erreicht man den Normalweg. Auf diesem durch die Kaisersäle bis auf den Kampenwand-Ostgipfel.

Abstieg

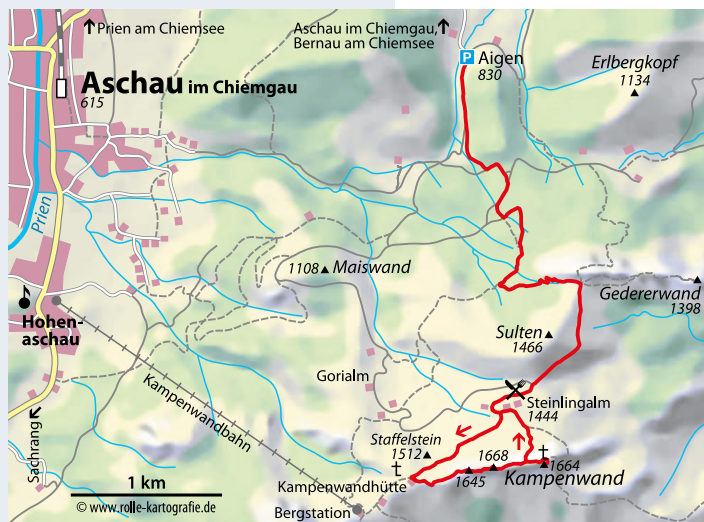
Auf dem markierten Steig hinab zur Steinlingalm und auf bekanntem Weg zurück zum Ausgangspunkt.

Der Mensch zum Berg



Foto: Herbert Reiter

Paul Kink (1930-2020) aus Aschau hatte mit seinem kleinen Fuhrbetrieb 1949 das überdimensionale Gipfelkreuz auf die Kampenwand gebracht. Es war ein außerordentlicher Kraftakt, das 54 Zentner schwere Kreuz aus Stahl mit Mulis bis zur Steinlingalm und dann mit Muskelkraft und einer Winde auf den 1669 Meter hohen Gipfel zu ziehen. Das von weitem sichtbare Kreuz auf dem Ostgipfel hat eine Höhe von zwölf Metern und ist das höchste in den Bayerischen Alpen.



Dauer:
3 Tage

Max. pro Tag:
1470 Hm ↗, 950 Hm ↘,
7-9 Std.

Höchster Punkt:
Rotmoosjoch (3055 m)

Ausrüstung:
Grödel, Seil, Klettergurt
(unterspülte Firnfelder)

Schwierigkeit:
Alpine Erfahrung, Kondition
und Orientierungsvermögen
erforderlich

Beste Zeit:
Juli - August



Als wir hoch über Obergurgl die Seilbahnstation verlassen und zur Langtalereckhütte aufsteigen, blicken wir taleinwärts zum Gurgler Ferner, der so weit geschrumpft ist, dass man ihn in den Arm nehmen und trösten möchte. In der Hütte hängt eines dieser Schwarz-Weiß-Fotos, bei denen man am Farbstich schon aus der Ferne erkennt, dass es uralt ist. Die Langtalereckhütte wurde 1929 errichtet, das Bild dürfte also um die hundert Jahre alt sein: Es zeigt den Gurgler Ferner mit einer

surreal wirkenden Ausdehnung und Mächtigkeit, dick und breit wie umgestülpter Pudding schaut er da in die Gegend. Jetzt ist nicht nur die weiße Haube verschwunden, sondern stattdessen ist dort jetzt eine Hohlform. Irre.

Die Erwärmung hier oben ist rund doppelt so stark wie im Flachland und hat auch das Eis auf Pässen und Übergängen schmelzen lassen. Zwei davon wollen wir morgen und übermorgen ausprobieren. Das jetzt frei liegende Gelände ist ja quasi Neuland, Erdoberfläche, die es vorher



Einsame Wege in den Öztaler Alpen

Von Schönheit und Vergänglichkeit

Die Öztaler Alpen verändern sich. Das schmelzende Eis legt Übergänge und Gletscherbetten frei, Flüsse trocknen aus, der schwindende Permafrost begünstigt Felsstürze. Klar, die Berge sind immer noch überwältigend schön. Doch wer hier unterwegs ist, kann den Wandel und seine Folgen wirklich begreifen.

Text: Malte Roeper, Fotos: Bernd Ritschel



Wandern auf „Neu-land“: Bis vor Kurzem war die Blockhalde zwischen der Zwickauer Hütte und dem Rotmoosjoch noch vergletschert.

nicht gab, ein bisschen wie eine Vulkaninsel: Das wollen wir probieren. Morgen übers Langtalerjoch zur Zwickauer Hütte und übermorgen übers Rotmoosjoch zurück Richtung Obergurgl. Bernd hat wie immer alles ausgetüftelt und vorbereitet. Als Bergfotograf will er beim allerersten Licht immer an einer vorher definierten, besonders schönen Passage die ersten Bilder machen. Aufbruch also prinzipiell zu grausamen Uhrzeiten. Es gibt ein Missverständnis, ich stelle den Wecker eine Stunde zu spät. Er überspielt,

wie angefressen er deswegen ist, und bald schlägt seine nie versiegende, immer ansteckende Begeisterung durch, die ich so sehr an ihm liebe. Er jubelt über Wolken im Gegenlicht, über glitzernden Tau, die scharf geschwungene Linie einer Randmoräne. Und er hat recht, es ist wirklich verdammt schön hier.

Der Weg durchs Langtal ist, das kann nicht überraschen, lang. Herrlich einsam aber, Schafe und Gämsen sind unsere einzige Gesellschaft. Friedlich grasen sie Seit' an Seit', Gipfel schim-

mern im Morgenlicht. Murmeltiere rufen, bevor wir sie verschwinden sehen, was für ein Idyll. Wo der Anstieg früher über den Gletscher lief, leiten Markierungen durchs Blockgelände, bis es zu einer kompakten Platte aufsteilt, die zum Joch hinaufleitet. Früher lief man auf dem Gletscher über das Joch. Dann hat der Gletscher sich verabschiedet und sie haben vom Resteis aus eine Steiganlage gebaut. Diese Metallstufen beginnen jetzt jedoch in unerreichbaren fünfzehn Meter Höhe, vom Resteis ist auch nichts mehr übrig. Links davon hängt eine Strickleiter, zu der man aber auch schon wieder ein Stück hinaufklettern muss, weil – richtig geraten – der allerletzte Schnee am Einstieg jetzt noch weiter unten liegt.

Vom Joch auf 3030 Metern geht es südöstlich steil abwärts auf die Südtiroler Seite, grüne Hochmatten und die Rufe der Murmeltiere begrüßen uns. Nebel kommt auf, das ist einerseits angenehm, weil die Sonne nicht so brennt, andererseits findet man so den Weg nur schwer. Laut App wären wir genau richtig, tatsächlich befinden wir uns ein paar Mal im Nirgendwo. Wenn das Handy in einem solchen Gelände behauptet, der Weg sei schnurgerade, vergiss die App und vertrau auf dein Gefühl! Aber wer so alt ist wie wir, hat halt auch Erfahrung: Ohne größere Probleme finden wir hinab auf den Wanderweg Nr. 44, der hinüber führt Richtung Zwickauer Hütte. Ein gewaltiger Bartgeier bricht aus dem Nebel, dann taucht keine zwanzig Meter vor uns ein Steinadler auf – Menschen dagegen sind wir noch nicht begegnet.



Schafe und Gämsen sind unsere einzige Gesellschaft. Friedlich grasen sie Seit' an Seit', Gipfel schimmern im Morgenlicht.

„So hoch war früher das Eis“ – Hüttenwirt Heinz beschreibt die Veränderungen um die Zwickauer Hütte in den letzten Jahrzehnten.



Mehr Infos und Bilder



DURCH DIE EINSAMEN ÖTZTALER ALPEN

Die Runde durch das Lang- und Rotmoostal führt in drei Tagen durch die stillen südlichen Öztaler Alpen, mit großartigen Ausblicken und urigen Hütten.

Schwierigkeit: Schwer, Kondition, alpine Erfahrung und ein gutes Orientierungsvermögen sind erforderlich, der Weg im oberen Rotmoostal ist nicht markiert.

Ausrüstung: Grödel sind obligatorisch, Seil und Klettergurt (und entsprechende Erfahrung) ratsam für Schnee- und Firnfelder, die zum Teil unterspült sind (Einbruchgefahr).

Aktuelle Bedingungen: bei den Hüttenwirtsleuten erfragen (Langtalereckhütte: +43/664/526 86 55, Zwickauer Hütte: +39/473/786 81 88) und auf alpenvereinaktiv.com

Beste Zeit: Juli/August

Karte: Alpenvereinskarte 30/1, Ötztal Alpen/Gurgl, 1:25.000. Neuauflage voraussichtlich ab 12/2025. Karten und Apps sind derzeit (10/2025) nicht aktuell!

Tag 1: Obergurgl (1910 m) – Mittelstation Seilbahn Hohe Mut (2057 m) – Langtalereckhütte (2480 m).
Unschwierig dem beschilderten Weg folgen.
5 km, 360 Hm ♂ (mit Seilbahn), 1 Std.

Tag 2: Langtalereckhütte – Langentalerjoch (3030 m) – Zwickauer Hütte (2980 m).
Von der Hütte das Langtal hinauf, dann zum Langtalerjoch und südöstlich den steilen Weg hinab. Auf gutem Weg erst leicht ab-, dann ansteigend weiter, bis der Aufstieg zur Zwickauer Hütte steil hinauf abzweigt.
15 km, 1470 Hm ♂, 950 Hm ♀, 7-9 Std.

Tag 3: Zwickauer Hütte – Rotmoosjoch (3055 m) – Schönwieshütte – Mittelstation Seilbahn Hohe Mut – Obergurgl.
Von der Hütte über die Reste des Planferners ins Rotmoosjoch, im weglosen Gelände links halten hinab ins Rotmoostal: technisch einfach, aber schwierig zu finden. Dann markiertem Weg folgen bis Schönwieshütte und weiter zur Seilbahn.
9 km, 280 Hm ♂, 1160 Hm ♀, 5-6 Std.

Wer die Runde andersherum geht, hat es mit der Wegfindung leichter, muss dafür aber gleich am ersten Tag auf der fast 3000 Meter hoch gelegenen Zwickauer Hütte übernachten.

WAS SONST NOCH GEHT

- ▶ **Gipfeltour:** Eine schöne alpine Bergwanderung führt von der Langtalereckhütte aufs Eiskögele (3228 m, 800 Hm, T4).
- ▶ **Klettersteig:** Der talnahe Obergurgler Zirbenwald-Klettersteig beginnt mit einer spektakulären Nepalbrücke hoch über der Gurgler Ache (3 Std., B/C).
- ▶ **Erfrischung:** Die Obergurgler Seenplatte ist mit einer einfachen Bergwanderung erreichbar (740 Hm, T2).



Idyll inmitten dramatischer Veränderung: die Langtalereckhütte (2480 m). Einst lag sie am Rand des Gurgler Ferners.

Auf dem gut markierten, komfortablen Weg geht es zunächst leicht abwärts, dann wieder ansteigend. Wir queren ein paar Schneefelder, Rast an einem Wasserfall, die Beine langsam schwer, jetzt geht es die letzten sechshundert Höhenmeter steil bergauf – Gott sei Dank, so gewinnen wir rasch an Höhe (na ja, relativ ...). Wenn die Sonne in diese südseitige Steiletappe brennt, kann das hier zum Martyrium werden, aber freundliche Wolkenfetzen schirmen uns ab, lassen dabei grandiose Aussichten zu. Ein leichter Wind fächelt Kühlung, dann haben wir es geschafft: Willkommen auf der Zwickauer Hütte auf knapp dreitausend Metern.

Wenn wir nicht ohnehin wüssten, dass wir uns offiziell in Südtirol befinden: Man würde es am Dialekt erkennen, Hüttenwirt Heinz Leitner klingt wie eine entspannte Ausgabe von Reinhold Messner. Heinz sieht aus wie sechzig, ist aber vierundsiebzig. Sechzig war er schon, als er die Hütte übernommen hat. Das muss man sich ja auch erst mal trauen. Als er vor vierzehn Jahren hier anfang, ging es zum Rotmoosjoch über den Planferner noch flach hinüber, es war

ein beliebter Skitourenübergang. So beliebt, dass sich Menschen aus Nord- und aus Südtirol auf dem waagerechten Gletscher mal zu einem Fußballspiel verabredet haben. In Heinz' zweitem Jahr auf der Zwickauer Hütte schaute am Joch dann erstmals ein schmaler Streifen Fels heraus, jetzt klebt vom Gletscher nur noch ein trauriger Rest in der Ecke, so ist es halt.

Ein schwungvoller Hüttenabend mit Ziehharmonika, Obstler und Kartenspiel reißt uns aus den trüben Gedanken, dann heißt es wieder früh aufstehen: Bernd und sein Morgenlicht, wir hatten das schon. Aber auch die freundliche Mitarbeiterin vom Hüttenteam, die für uns ein extra frühes Frühstück macht, steht nicht ganz so früh auf, wie er das gerne hätte. Immerhin liegt's heute nicht an mir. Im ersten Licht queren wir den Planferner, eine Steiganlage führt – genau wie gestern – zum ausgeaperten Joch. Auf der Rückseite eine nagelneue Steiganlage hinab bis in die Reste des Rotmoosferners (s. auch S. 6/7), nun wird es ernst: Früher ist man auf dem Gletscher hinausgelaufen, der ist verschwunden und hat ein wüstes Gelände hinterlassen. Bernd kennt



Nach dem Abstieg vom Rotmoosjoch führt der Weg über die letzten Reste des Rotmoosferners (o. l.). Früher setzte eine Eisenleiter am Langtalergletscher an – weil der verschwunden ist, führt nun eine Holzleiter hinauf zu der eisernen (u. l.). Aus der Ferne ist vom Langtalerferner noch etwas zu sehen (o. r.).



das alles von einst, als es noch ganz anders aussah, er deutet auf einen frischen Bergsturz. Riesige Trümmer, als hätten die Götter mit Bauklötzen gespielt: „Fünfhundert Garagen, Malte! Das sind mindestens fünfhundert Garagen!“

In der Mitte der Scheiberkogel-Südwand muss es einen Pfeiler gegeben haben, hier liegt er jetzt, was für eine Verwüstung. Links liegen Toteisreste, Blockhalden, Schneefelder und Abbrüche, es ist verdammt unübersichtlich. Rechts aber warten frisch ausgeaperte, steile Gletscherschliffplatten. Laut Karte und Handy führt genau dort der Weg drüber und wir stehen mitten auf ihm – aber er verlief auf dem Gletscher, den es nicht mehr gibt und dessen Oberfläche zehn oder zwanzig Meter über unseren Köpfen lag. Heinz hat geraten, uns links zu halten, unser Gefühl sagt genau das Gleiche.

Im ersten Licht queren wir den Planferner, eine Steiganlage führt zum ausgeaperten Joch.

Die Altschneefelder sind immer wieder unter-spült, man könnte einbrechen – wir seilen uns an. Reinhard Karl beschrieb das Gefühl, in den Eingeweiden des Berges herumzusteigen, genauso fühlt sich das hier an. Um den bestmöglichen Überblick zu behalten, gehen wir versetzt und tauschen uns ununterbrochen aus. Navigieren immer weiter nach links, bis der ganze Verhau aus frischer Oberfläche sich ohne Probleme auflöst und wir wieder die ersten Warnrufe der Murmeltiere hören. Noch eine Stunde durch das wunderschöne Rotmoostal, dann hat die Zivilisation uns wieder.

Wir schauen noch mal zurück, Bernd zeigt auf die kilometerbreiten kompakten Felsplatten westlich unseres Abstiegs: „Da war der Wasserfallgletscher, der floss da runter, alles weg, ich fass’ es nicht!“ Und am Scheiberkogel ist nicht



nur ein Pfeiler kollabiert, die ganze Wand hat sich gehäutet, der helle Farbton lässt keinen Zweifel.

Wenn Gletscher und Schneefelder die Niederschläge nicht mehr speichern, wie viele Täler wird man am Ende aufstauen, um Wasser für das ganze Jahr zurückzuhalten? Wer vom Klimawandel in den Alpen nur Fotos und Statistiken kennt, weiß nur die halbe Wahrheit, und diese wird ja auch noch oft genug geleugnet. Wie oft hört man, mit dem Klimawandel sei es halb so wild? Wir haben gerade zweieinhalb Tage schönsten Bergabenteuer erlebt, eine großartige Runde, unbedingt zu empfehlen. Aber das übliche Gefühl von Glück, Gelöstheit und Dankbarkeit will sich einfach nicht einstellen.



Malte Roeper und **Bernd Ritschel**, befreundet seit Ewigkeiten, machen jedes Jahr eine gemeinsame Tour. Bernd Ritschels Schwerpunkt als Bergfotograf ist aktuell Wasser im Gebirge, Malte Roeper arbeitet vor allem fürs Bayerische Fernsehen.

BERG VERRÜCKT SEIT 1897



SPORT
conrad

conrad GmbH // 82377 Penzberg / Bahnhofstraße 20 // 82467 Garmisch-Partenkirchen / Chamonixstraße 3-9 // 82407 Wielenbach / Blumenstraße 35 // sport-conrad.com

Ein Jahr, ein Buch

Jubiläumsausgabe Jahrbuch BERG

Jedes Jahr erscheint das Alpenvereinsjahrbuch BERG mit üppig Text und Bild zwischen festen Buchdeckeln. Während viele digitale Medien schnelles Konsumieren fordern, setzt das „Langzeitgedächtnis der Alpenvereine“ auf Tiefgang, Sorgfalt und Kontinuität – nunmehr in seiner 150. Ausgabe.

Text und Foto: Georg Hohenester

Die Geschichte des Jahrbuchs reicht in die Gründerzeit der Alpenvereine zurück (Oesterreichischer Alpenverein 1862, Deutscher Alpenverein 1869, Fusion beider Vereine zum Deutschen und Oesterreichischen Alpenverein 1873). Zu-

AVS (Alpenverein Südtirol) hinzu. Mit „Berg ’84“ erhielt das Jahrbuch einen zeitgemäßen Titel und ein offeneres Konzept mit stärkerem thematischem Fokus. Der Anspruch: die alpine Entwicklung spiegeln, mit fundierten Inhalten und ansprechender Gestaltung.

Ende der 1990er Jahre verursachten hohe Kosten und stagnierende Auflagen Probleme. Zugleich war das Jahrbuch als „Seele des Schrifttums im Alpenverein“ anerkannt. Nach mehrfach wechselnder redaktioneller Betreuung übernahm 2012 die Tyrolia Verlagsanstalt in Innsbruck die Produktion, und die Redakteurin Anette Köhler prägte in Abstimmung mit dem Jahrbuchbeirat der Alpenvereine die



Das Jahrbuch ist das Langzeitgedächtnis der Alpenvereine, ein Blick in die Vergangenheit ist immer interessant.

nächst erschien das Werk als „Zeitschrift“ der Alpenvereine, mit Tourenberichten, naturwissenschaftlichen wie kulturhistorischen Beiträgen, kartografischen Beilagen und Fotografien. Der Zweite Weltkrieg unterbrach die Erscheinung zeitweise; nach Neugründung beider Alpenvereine setzte der ÖAV die Publikation 1949 fort, der DAV folgte 1950 mit einem „Überbrückungsband für 1943-1951“.

Bis Ende der 1960er Jahre produzierten ÖAV und DAV die Jahrbücher getrennt, aber inhaltlich fast identisch. Ab 1970 traten sie als gemeinsame Herausgeber auf, 1983 kam der

Publikation nach dem Konzept „Evolution statt Revolution“. BERG erschien mit gestrafftem Umfang, sechs fixen Rubriken und einem modernen Layout. Orientierung bieten und die vielfältigen Themen schlüssig und mit Tiefgang verknüpfen, lautete die Zielsetzung.

In die Breite, in die Tiefe

Die Inhalte umfassen alpinistische Reportagen und Porträts, Beiträge zu Natur- und Klimaschutz, Kultur und Wissenschaft. Zudem blicken Artikel über den Tellerrand der Alpen-



Jahrbuchausgaben
1865-2018 zum
Nachblättern
bibliothek.alpenverein.de



Mitteilungen
Ausgaben 1875-1948
zum Nachblättern
bibliothek.alpenverein.de

vereine hinaus und beleuchten Entwicklungen anderer Alpenregionen. Beiträge mit historischem Bezug und Gespräche mit Wissenschaftler*innen wie Aktivist*innen bereichern die Bandbreite, ebenso Bildstrecken professioneller Fotograf*innen. Die Kombination aus fundierter Recherche, persönlicher Perspektive und visueller Qualität steht als Markenzeichen für das Jahrbuch.

Bei aller Qualität stellt sich die Frage: Wie bleibt das analoge BERG im digitalen Zeitalter relevant? Umfragen zeigen, dass eine treue Stammleserschaft Tiefe und Gestaltung schätzt, doch junge Zielgruppen erreicht das Jahrbuch bisher kaum. Initiativen wie ein Fotowettbewerb auf Social Media, dessen Siegerbilder das Jubiläums-Cover zieren, zeigen neue Wege auf.

Das Jahrbuch der Alpenvereine ist Sammlerstück, Inspirationsquelle und Ort der Reflexion

„Das Jahrbuch ist nicht mehr zeitgemäß, aber zeitlos“, fasst der aktuelle Redakteur Axel Klemmer zusammen. Es verzichtet auf PR-Sprache, informiert in freundlichem Ton, durchaus auch kritisch. Als wertvolles Traditionswerk dokumentiert es Zeitgeschichte des Alpinismus: Blättert man durch die Ausgaben, lassen sich Entwicklungen nachvollziehen, von Tourenstilen über Naturschutzdiskurse bis hin zu gesellschaftlichen Fragen, die die Alpenvereine einst und bis heute umtreiben.

So soll es bleiben. Dafür braucht es neue Impulse, kluge Ideen – und viele Leser*innen, die sich Zeit nehmen und die Lust haben auf mehr als einen schnellen Klick. Dass gedruckte Alpinliteratur auch im rasanten medialen Wandel relevant ist, als Sammlerstück, als Inspirationsquelle, als Ort der Reflexion, das stellt BERG in seiner 150. Ausgabe unter Beweis.



Jubiläumsausgabe:
das aktuelle Jahrbuch BERG 2026

Notizblatt des DAV

PANORAMA & MITTEILUNGEN – Mit seinem Vorläufer-Heft „Mitteilungen“ blickt auch DAV Panorama 2025 auf 150 Jahre Veröffentlichungsgeschichte zurück.

Die ersten „Mitteilungen des Deutschen und Oesterreichischen Alpenverein“ erschienen im Januar 1875, damit war „die lange gewünschte Herausgabe eines Notizblattes neben der Vereinszeitschrift (= Jahrbuch) zur Verwirklichung gelangt“, so hieß es in N° 1. Schnell entwickelte sich das „Mitteilungsblatt“ zum Sprachrohr des Alpenvereins und passte sich über die Jahrzehnte den jeweils herrschenden Bedürfnissen/Zeitaläufen an.

1938-1943 etwa erschienen „Mitteilungen des (vom Nazi-Regime gleichgeschalteten) Deutschen Alpenvereins“. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die Publikation ab April/Mai 1948 als „Mitteilungen der Landesarbeitsgemeinschaft der alpinen Vereine in Bayern“ (= Vorläufer des Deutschen Alpenvereins e.V., der 1950 offiziell wiedergegründet wurde) fortgeführt, ab 1951 wieder unter dem Titel „Mitteilungen des Deutschen Alpenvereins“.

In der Folgezeit war das Mitteilungsblatt immer wieder Plattform für Diskussionen um die Ausrichtung des DAV, der sich auch dank engagierter Redaktionsarbeit zu einem erfolgreichen Verband auf der Höhe der Zeit entwickeln konnte. Seit 2009 hat DAV Panorama als Nachfolge-Heft der Mitteilungen diese Aufgabe übernommen. gh



Aus den Mitteilungen wurde das DAV Panorama, das heute im modernen Gewand daherkommt.

BORA®

... mehr als nur ein Designer-Schuhrockner



MADE IN AUSTRIA

TROCKNEN MIT DESINFIZIEREND
WIRKENDER WARMLUFT

STROMVERBRAUCH:
AB 45W MIT - UND 5W OHNE HEIZUNG

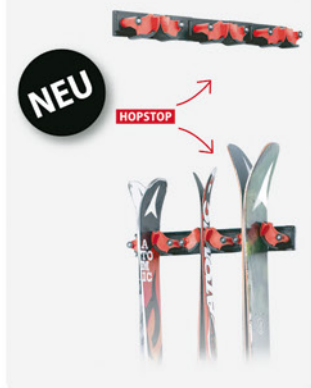
5 OPTIKEN



5 GRÖSSEN



NÜTZLICHES ZUBEHÖR



NEU

HOPSTOP



www.oskari.at

Starker Partner für mehr Sicherheit

Kooperation mit der Versicherungskammer Bayern

Seit fast dreißig Jahren ist die Versicherungskammer Bayern Partner des DAV. Für Hütten, Wege und Naturschutz. Seit 2025 ist sie zusätzlich auch offizieller Versicherer des DAV. „Steht nicht nur drauf, ist auch drinnen“, sagt Martin Fleischer, Vorstandsmitglied der Personenversicherung im Konzern Versicherungskammer. Als langjähriges aktives Mitglied der Bergwacht und des Alpenvereins fühlt er sich den Bergen zutiefst verbunden – der Bergsport ist für ihn eine echte Herzensangelegenheit.



Vorstandsmitglied Martin Fleischer

Welche Bedeutung hat die Partnerschaft zwischen dem DAV und der Versicherungskammer Bayern?

„Uns verbindet mehr als nur ein Vertrag: Sicherheit, Verantwortung, Nachhaltigkeit und Tradition sind Werte, die wir teilen. Die Versicherungskammer Bayern unterstützt als Sponsor außerdem die Wegesanie- rung in den Alpen und unsere Trainees arbeiten einmal im Jahr aktiv vor Ort mit. Auch als Versicherer sind wir nah an der Seite des DAV: In den ersten sechs Monaten dieses Jahres haben wir 700 Schadenfälle bear- beitet und über eine Million Euro Schadenleistungen ausgezahlt. Hinter jeder Zahl steht eine ganz persön- liche Geschichte – oft ein plötzlicher Moment am Berg, bei dem sich alles entscheidet. Das zeigt: Unsere Part- nerschaft ist gelebte Sicherheit und bietet echten Rückhalt, wenn es darauf ankommt.“

Welche Leistungen und Services bietet die Versicherung den DAV-Mitgliedern?

„Unser Alpiner Sicherheitsservice (ASS) sorgt dafür, dass niemand allein gelassen wird – bei Rettung nach Unfall, plötzlicher Erkrankung oder in Bergnot, und auch beim Transport ins Krankenhaus. Jedes Mitglied kann den Schutz individuell erweitern und wer ge- meinsam mit seinem Hund unterwegs ist, kann auch diesen umfassend absichern. Bei unserer rund um die Uhr erreichbaren Notfall-Hotline gingen in den ersten sechs Monaten dieses Jahres 2250 Anrufe ein, über tausend davon konnten wir binnen dreißig Sekunden beantworten. Das mag technisch klingen – aber für Betroffene bedeutet das, schnell eine Lösung zu be- kommen.“

Welche Risiken erleben Menschen aktuell besonders häufig bei Bergtouren – und wie wirkt sich das auf die Absicherung aus?

„Unsere Auswertungen zeigen: Früher standen klassische Sportunfälle im Vorder- grund, heute sind es immer mehr wetter- bedingte und gesundheitliche Gefahren. Hitzeperioden führen zu Kreislaufproble- men, Erschöpfung oder Herzbeschwerden, oft aus heiterem Himmel. Wir reagieren darauf, indem wir neben Unfällen auch medizinische Notfälle absichern – ganz gleich, ob durch Verletzung, Krankheit oder Erschöpfung. Die Kosten für Rettung und Rücktransport sind dabei ebenso abgedeckt.“

Was wünschen Sie sich persönlich für die Zukunft – für die Menschen in den Bergen und für die Partnerschaft zwischen DAV und Versicherungskammer Bayern?

„Mein Wunsch ist, dass wir alle die Berge genießen und sicher wieder nach Hause kommen – mit einem Rucksack voller schöner Erlebnisse. Das klappt am besten, wenn wir Verantwortung übernehmen: für uns selbst, für andere und die Natur um uns herum. Für die Partnerschaft wün- sche ich mir, dass unser gemeinsames Vertrauen weiter- wächst. Uns eint der Anspruch, wirklich für die Menschen da zu sein. Unsere Versicherung ist wie ein gutes Seil im Rucksack: verlässlich, wenn es darauf ankommt.“

Umfassende Infos zum DAV-Versicherungsschutz:
alpenverein.de/versicherungen

GEMEINSAM INFRASTRUKTUR ERHALTEN UND WEITERENTWICKELN

Durch Schneebruch beschädigte Wanderwege in Bayern, Neutrassierung in der Silvretta nach dem Bergsturz am Fluchthorn, der Ersatzbau des Württemberger Hauses oder Generalsanierungen von Riemannhaus im Steinernen Meer und Vernaghütte in den Ötztaler Alpen: Insgesamt in- vestierte der DAV 2024 rund 20 Millionen Euro in den Erhalt und die Mo- dernisierung der alpinen Infrastruktur – davon rund 15 Millionen Euro aus eigenen Mitteln. Neben ehrenamtlichem Engagement und ihrem Jahres- beitrags können Mitglieder dem Alpenverein auch durch Spenden beim Erhalt der Wege und Hütten helfen. Dank der Beteiligung von 138 Sektio- nen an der Spendenaktion 2025 war es dem DAV-Bundesverband mög- lich, mehr als 320.000 Mitglieder anzuschreiben und um Unterstützung zu bitten. Insgesamt profitieren alle Sektionen je nach Bedarf von zentra- len Förderungen, die den langfristigen Erhalt der Infrastruktur sichern.

Mehr Infos zur Unterstützung des DAV
 mittels Spenden: alpenverein.de/spenden

Foto: Konzern Versicherungskammer



Jetzt entdecken

NEW COLLECTION

Time to relax



walbusch

walbusch.de

DAV Panorama

Weihnachts-
gewinnspiel

DIGITALE RÄTSELREISE – Für das alljährliche Weihnachtsgewinnspiel geht es auch dieses Jahr wieder auf digitale Rätselreise. Unter alpenverein.de/weihnachtsraetsel gilt es, ein paar knifflige Fragen zu beantworten. Ein paar Klicks, ein wenig Spürsinn und Bergwissen sowie Stift und Papier sind gefordert, um das Lösungswort herauszufinden!

Über vierzig Gewinne werden unter den richtigen Einsendungen verlost, welche die Partner des DAV stellen. Einkaufs- und Reisegutscheine, Hotelübernachtung, Ausrüstung, Genusspakete – es lohnt sich, mitzurätseln!



Alle Infos und Teilnahmebedingungen gibt es unter alpenverein.de/weihnachtsraetsel. Einsendeschluss ist der 14.12.25.

DER DAV UND SEINE PARTNER

Die umfassenden Leistungen, die der DAV für seine Mitglieder und die Bergwelt erbringt, wären ohne die Unterstützung durch Sponsoren nicht zu realisieren. Mehr Infos zu den Partnern und wie der DAV sicherstellt, dass deren Firmenphilosophie zum weltgrößten Bergsport- und Naturschutzverband passt: alpenverein.de/partner

Unter anderem gibt es diese Preise zu gewinnen:

- 1 Übernachtung (für zwei Personen) im Hotel „DAS TEGERNSEE“ gesponsert von der Versicherungskammer Bayern Wert € 500,-
- Tagesrucksack von Mammut, Wert € 150,-
- Festtags-Bundles von Seeberger, Wert je € 30,-
- Handschuhe von Mountain Equipment, Wert € 110,-
- 1x2 VIP-Tickets „Bergader Best Seats“ für EHC Red Bull München am 11. Januar 2026 von Bergader, Wert € 516,-
- 3-Personen-Zelt von VAUDE, Wert € 400,-



Illustrationen: freepik.com

Alpines Museum vollendet

MUSEUMSGARTEN ERÖFFNET – Seit diesem Sommer hat das Alpine Museum auf der Praterinsel ein weiteres Highlight zu bieten: Der Außenbereich ist fertiggestellt. „Der Garten ist ein wichtiger Teil des Museums und ein beliebter Aufenthaltsort – besonders im Sommer, wenn man unter den alten Bäumen direkt an der Isar verweilen kann. Ein Highlight ist das Alpenrelief, das die Dimensionen des gesamten Alpenbogens erlebbar – und im wahrsten Sinne des Wortes begreifbar – macht“, sagt DAV-Vizepräsidentin Melanie Grimm.



Ein neuer Lieblingsort in München: der Garten des Alpines Museums auf der Praterinsel.

Foto: Markus Lanz

Für Naturliebhaber und Genießer Wandern im Saarland

Als nachhaltig zertifiziertes Reiseziel ist das Saarland perfekt zum Eintauchen in die Natur. Ausgezeichnete Premiumwanderwege führen auf naturbelassenen Pfaden mit abwechslungsreicher Wegeführung durch unterschiedlichste Naturräume.

UNESCO Biosphärenreservat Bliesgau

Das UNESCO Biosphärenreservat Bliesgau ist Sieger beim Wettbewerb nachhaltiger Tourismusdestinationen. Zahlreiche Streuobst- und Orchideenwiesen sowie alte Buchenwälder prägen die sanfte Hügellandschaft und bieten seltenen Tier- und Pflanzenarten ein Zuhause.

Der Bliessteig – Deutschlands schönster Wanderweg 2025

Der Bliessteig wurde als Mehrtagestour vom Wandermagazin zum Sieger „Deutschlands schönster Wanderweg 2025“ gekürt. Der Fernwanderweg ist als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ zertifiziert und trägt das Gütezeichen „Leading Quality Trails – Best of Europe“. Auf 108 Kilometern durchquert der Steig das UNESCO Biosphärenreservat Bliesgau. Der Weg startet im französischen Sarreguemines und endet im saarländischen Ort Bexbach. Die Start- und Zielpunkte der Etappen sowie zahlreiche Zwischenstationen sind regelmäßig mit Bus und Bahn erreichbar.

Die Saarschleife

Elegant macht die Saar einen Bogen durch die Hügellandschaft und schlängelt sich formvollendet durch die grünen Wälder des Naturparks

Saar-Hunsrück. Den besten Ausblick hat man vom Baumwipfelpfad, auf dem man in bis zu 23 Meter Höhe vorbei an Eichen, Buchen und Douglasien streift. Die unterhalb verlaufende „Saarschleife Tafeltour“ zeichnet sich durch den besonderen Abstieg ins Tal und die Überquerung der Flussschleife mit der Fähre Welles aus. Folgen Sie einfach den Schildern mit der Kochmütze. Im Saarland verbinden insgesamt drei Tafeltouren kulinarische Erlebnisse und Wanderglück. Ausgewählte Restaurants und Genussstationen entlang der Strecke bieten regionale Produkte und bereichern die Wanderwege geschmacklich.



Saar-Hunsrück-Steig & die Traumschleifen

Wer ein Abenteuer sucht und Ausdauer hat, der kann durch Wein- und Flusslandschaften an Saar und Mosel oder über walddreiche Höhenzüge in der Mittelgebirgsregion Hunsrück auf dem Premium-Fernwanderweg Saar-Hunsrück-Steig Kilometer machen. Von Perl an der Mosel bis nach Boppard am Rhein führt der



Tipp:

Die Karte „Wandern“ mit allen Premiumwegen, Tafeltouren, grenzüberschreitenden Touren und Tipps kann kostenlos bei der Tourismus Zentrale Saarland bestellt werden.

Weg insgesamt über 415 km durch einzigartige Natur, Kultur und Geschichte. Die Traumschleifen ergänzen als Rundwanderwege das Angebot entlang des Saar-Hunsrück-Steigs.

Nationalpark Hunsrück-Hochwald

Im Nationalpark Hunsrück-Hochwald treffen Urwälder von morgen auf Steine von gestern. Auf 10.200 Hektar findet sich Natur mit Buchenwäldern, Mooren, Felsen und seltenen Tieren wie der Wildkatze. Bereits die Kelten ließen sich hier nieder: am Keltischen Ringwall Otzenhausen und am Nationalparkort „Keltenpark“ kann man die mystischen Zeit dieser Volksstämme erleben.

Saarland – Frankreich – Luxemburg

Im Saarland kann es durchaus passieren, dass man auf einem Wanderweg mal einen kurzen Abstecher über die Grenze zu den Nachbarn macht. Auf dem Panoramaweg Perl hat man einen traumhaften Ausblick über die Reben des Moseltals und schaut auf die zwei Nachbarregionen Lothringen und Luxemburg.

Info:

www.wandern.saarland

Tourismus Zentrale Saarland

Tel. 0681/ 927 20 – 0 • info@tz-s.de



Neues Angebot in Kletter- und Boulderhallen

DAV-Boulderschein

Foto: DAV/Leon Buchholz



Für mehr Sicherheit in Kletterhallen startete der DAV 2005 die „Aktion Sicher Klettern“.

Wesentlicher Bestandteil sind bisher die DAV-Kletterscheine Toprope und Vorstieg. Ab 2026 werden Besucher*innen von Kletter- und Boulderhallen die Möglichkeit haben, den DAV-Boulderschein zu erwerben. Das Ziel der DAV-Boulderscheine ist ein standardisierter Nachweis für die Kompetenz von Kindern mit ihren Eltern beim Bouldern. Über den Boulderschein werden grundlegende Verhaltensregeln und



Der DAV-Boulderschein fördert sicheres und stressfreies Bouldern in der Halle.

das Verständnis für Sicherheit vermittelt, die Initiative unterstützt die erfolgreiche Wettkampfkletterin Lucia Dörffel (u.a. Olympiateilnehmerin 2024) als Botschafterin.

Der DAV-Boulderschein ist zweistufig aufgebaut:

Indoor Boulder-Check 1 und Indoor Boulder-Check 2.

Der Indoor Boulder-Check 1 ist für Boulderneulinge im Alter von etwa sechs bis zehn Jahren zum gemeinsamen Bouldern mit mindestens einem Elternteil gedacht. Es erfolgt keine Prüfung. Das Ziel ist Bouldern unter Kontrolle, das Vermitteln von Wissen über richtiges Verhalten in

der Boulderhalle sowie Kenntnisse über grundlegende Regeln und Gefahren beim Bouldern. Der Kurs eignet sich auch für Boulderneulinge im Erwachsenenalter, die den Bouldersport kennenlernen wollen.

Der Indoor Boulder-Check 2 richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von etwa zehn bis vierzehn Jahren und alle, die bereits Bouldererfahrung gemacht haben, zum betreuten Bouldern unter Aufsicht von mindestens einem Elternteil und selbstständigem Bouldern. Es erfolgt eine Prü-

fung im Rahmen eines moderierten, gemeinsamen Boulderns. Auch Erwachsene, die bereits den Indoor Boulder-Check 1 absolviert haben, können teilnehmen. *red*



Mehr Informationen zum DAV-Boulderschein:
alpenverein.de/boulderschein

BERGE FÜRS GANZE JAHR

KALENDER UND JAHRBUCH

Alle Jahre wieder: Der **DAV-Kalender „Welt der Berge“** bringt auch für 2026 fantastische Bergpanoramen, von beliebten bayerischen Voralpengipfeln bis zum fernen Alaska, ins heimische Wohnzimmer, wie gewohnt im Großformat von 57 x 45 Zentimeter und gedruckt auf hochwertigem Kunstdruckpapier.
Preis für Mitglieder: 32,90 Euro



Ein besonderes Jubiläum feiert das **Alpenvereinsjahrbuch BERG**: Es erscheint 2026 zum 150. Mal. Seit dem ersten Band im Jahr 1865 begleitet das traditionsreiche Werk die Entwicklung des Alpinismus, hält die Geschichte der Alpenvereine fest, dokumentiert wissenschaftliche Erkenntnisse und reflektiert gesellschaftliche Strömungen rund um die Berge. Thematisch beschäftigt es sich dieses Jahr unter anderem mit dem BergFokus Wandel, mit interessanten BergMenschen und BergWissen zur Gams. *red*

Preis für DAV-Mitglieder inkl. der AV-Karte 36 Venedigergruppe als Bündel: 25 Euro

Kalender und Jahrbuch gibt es unter dav-shop.de

20 Jahre Hoch-Geh-Nuss



Gemeinsam setzen Seeberger und der DAV
ein Zeichen für Genuss mit Haltung.
Wir feiern 20 Jahre Partnerschaft.



„Spanische Trilogie“ vollendet: Die erste freie Begehung von „Donec Perficiam“ (310 m, 8b+/c) ergänzte seine früheren Erfolge in „Orbayu“ (500 m, 8c) und „Arco Iris“ (220 m, 8c+). Die „Alpine Trilogie“ ist das Ziel von **Lara Neumeier**; „Silbergeier“ (240 m, 8b+) und „End of silence“ (360 m, 8b+) konnte sie diesen Sommer klettern. Und die legendäre „Yosemite Triple Crown“ – Mount Watkins Südwand, Nose am El Cap, Half Dome Nordwestwand (2450 m, VII, A1, 30 km Laufen) – kletterten **Laura Pineau** und **Kate Kelleghan** als erste Frauenseilschaft, in 23:36 Stunden; Ehrensache, die neun Männerteams vor ihnen blieben auch alle unter 24 Stunden. Zwei Topleistungen gibt es von den kleineren Felsen zu vermelden: **Yannick Flohé** flasht als erster Mensch einen 8c-Boulder (**Jules Marchaland** tut es ihm kurz danach gleich) – und **Laura Rogora** steigt als erste Frau eine 8c+ onsight; nur eine Stufe weniger als die beste männliche Leistung.

Auch in den Alpen warten große Ziele: Die technisch (A5) erstbegangene „Lafaille-Route“ am Petit Dru erhielt ihre erste freie Begehung durch **Leo Billon** und **Enzo Oddo**: 1100 Meter mit Schwierigkeiten bis 8b+. **François Cazzanelli** fand mit seinem Bruder **Michele** und Cousin **Stefano Stradelli** eine weitere Linie am Matterhorn: „Il nodo infinito“ (480 m, 7b). „Beeindruckend, welche Dynamik, Beziehung und Emotion in einer Seilschaft entstehen können“, stellt auch **Marcello Bombardi** fest, nachdem er und **Edu Marin** die ersten Wiederholungen von „Ego Land“ (410 m, 8c/+) an der Marmolada gemacht haben. Marin hatte zuvor die

WO DIE WILDEN WÄNDE WARTEN

Wild, steil, schwer – und weitab der Zivilisation: Das ist der Stoff, aus dem Alpinismusträume gemacht sind. Im Sommer bieten dafür die Gipfel Asiens und Südamerikas viele Ziele.

„Die Essenz des Engagements“ (3000 m, 6c+, M6+ 95°) nennen Bru Busom, Rubén Sanmartín und Marc Toralles ihre Neutour durch die Ostwand des Yerupajá (6634 m, Foto links). Auf dem wächtegespickten Gipfelgrat war an Rückzug nicht mehr zu denken; in sechs Alpinistiltagen gelang ihnen die erste Überschreitung des zweithöchsten Gipfels von Peru mit Abstieg durch die Südwand. Eine andere Facette reizte das Allstarteam Alexander Huber, Simon Gietl und Dani Arnold in der Ostwand des Jirishanca-Ostgipfels (6028 m, Foto rechts) aus: Ihre Route „Kolibri“ (1030 m, VIII, A2) ist „hochanspruchsvoll“ abzusichern.

Volle Wildnis-Exposition erlebten Erik Boomer und Ky Hart auf Baffin Island: 23 Tage bei Durchschnittstemperaturen um -15°C brauchten sie für ihre Route „Sikunga Express“ (975 m, WI 3, M7, 5.10 A3+); drei Seile gingen durch Steinschlag drauf. Und das Frauenteam Kelly Fields, Heather Smallpage und Shira Biner machte den 250-Kilometer-Anmarsch zum Torre Eglington, auch auf Baffin Island, mit Packrafts, Ski und Pulkas; dann entstand die Route „Lemnos in the Clouds“ (600 m, 5.11+, A0).

Zwei weitere Piolet d'Or-trächtige Erstbegehungen gab es in Pakistan: „Shooting the Moon“ (3100 m, WI 4, M5) von Ethan Berman, Sebastian Pelletti und Maarten van Haeren führt über den raketenartigen Südostpfiler auf den Ultar Sar (7388 m). Und das „Opferfest“

(„Eid al-Adha“, 2300 m, V+, WI 5, M6+) in der Südwestwand des Hunza Peak (7300 m) trägt die Signatur der Könner Radoslav Groh und Zdeněk Hák. Eher klassisch, mit Fixseilhilfe, führt die „Abdul Joshi Route“ auf den Tirich Mir (7708 m); der Clou: Die fünf Erstbegeher stammen alle aus Pakistan.

Einen lang gehegten Traum erfüllte sich David Göttler: Im fünften Anlauf gelang in drei Alpinistiltagen die Schellroute durch die Rupallflanke des Nanga Parbat (8125 m), zusammen mit Tiphaine Duperier und Boris Langenstein. Die beiden Franzosen fuhren erstmals mit Ski über die Route ab, wofür sie weitere drei Tage brauchten; David flog von 7700 Metern mit dem Gleitschirm in 30 Minuten ins Basislager. Eine zumindest in großen Teilen neue Route legte der Altstar Denis Urubko mit seiner Frau Maria Cardell auf den „nackten Berg“, über technisch anspruchsvolles Gelände (80°, M4) und mit 90 km/h Wind am Gipfel. Der Routenname „Vergissmeinnicht“ gilt seiner Frau.

Stimmen aus der Wand

„Beim Klettern geht es mir um Kameradschaft, Respekt und das geteilte Erlebnis.“

Edu Marin – „Für uns drei bedeutet das Symbol des unendlichen Knotens die Brüderschaft, die uns vereint.“ **François Cazzanelli** – „Unser persönlicher Traum hat sich erfüllt; jetzt ist es wieder Zeit für den Alltag.“ **Maria Cardell nach dem Nanga Parbat.**



Fotos: M. Toralles, Arnold/Huber/Gietl

Über 70 pflanzliche Zutaten und 22 Vitamine und Spurenelemente

„Viel drin“ wäre die Untertreibung des Jahres.

Wer die Berge liebt, weiß: Energie, Leistungsfähigkeit und ein gutes Immunsystem sind wichtig – die Basis dafür ist die richtige Ernährung. Doch gesund essen ist oft leichter gesagt als getan. Zum Glück gibt's LaVita. Das Mikronährstoffkonzentrat hilft dir, deine Ernährung im Alltag zu optimieren: unkompliziert, wissenschaftlich fundiert und ganz nah an der Natur. Einfach jeden Tag einen Löffel in ein Glas Wasser rühren, fertig.

Ganz viel Natur und Wissenschaft in einer Flasche

LaVita ist ein Konzentrat aus **über 70 pflanzlichen Lebensmitteln** wie frischem Obst, Gemüse und erlesenen Kräutern – ergänzt mit **22 wertvollen Vitaminen und Spurenelementen** in wissenschaftlicher Dosierung. Ganz ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Aromastoffe oder Süßungsmittel. Für unterwegs gibt es auf Wunsch die praktische Edelstahlflasche mit 100 ml Volumen zum Abfüllen.



Wissenschaftlich bestätigt & Top-Bewertungen

Eine Studie* hat bewiesen: Bei täglicher Anwendung von LaVita, verbesserten sich alle gemessenen Vitaminwerte im Blut. Die Mikronährstoffe gelangen direkt dorthin, wo sie gebraucht werden – in die Zellen. Mehr als 50.000 Top-Bewertungen bestätigen die Ergebnisse der Wissenschaft: Über 80 Prozent der Anwender** berichten von mehr Energie¹, einem guten Immunsystem² oder äußern sich positiv über Haut, Haare oder Nägel.³

¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen. ³ **Haut, Haare und Nägel:** Biotin, Niacin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare und zur Erhaltung normaler Nägel bei. *Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347, Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien **Ergebnisse einer von der LaVita GmbH durchgeführten Umfrage mit 1053 LaVita Anwendern aus dem Jahr 2022. Es handelte sich um eine freiwillige Teilnahme ohne Vergütung.



„Ob Alltag oder Tour: Für uns ist Energie¹ das A und O. LaVita steht jeden Morgen auf unserem Frühstückstisch.“

Magdalena Neuner, die Brüder Johannes Thingnes und Tarjei Bø, mehrfache Biathlon Weltmeister und Olympiasieger



Deine Routine beginnt – mit dem LaVita Startpaket

LaVita lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Für den Beginn ideal: Das LaVita Startpaket mit drei Flaschen.

Mehr dazu auf [lavita.com](https://www.lavita.com) oder unter 0871 / 972 170

Klimawandelfolgen für den Bergsport

Weiterentwickeln statt Weitermachen

Die durch den Klimawandel verursachten steigenden Durchschnittstemperaturen führen in den Alpen zu erschwerten Bedingungen: für die Natur, für die Bergsportler*innen, für die alpine Infrastruktur und damit für den gesamten Alpenverein. Gefragt sind Prävention und Anpassung.

Text: Christine Frühholz



Foto: DAV/Franz Güntner

Der Rückblick auf die Schlagzeilen des Sommers 2025 verfestigt den Eindruck, dass die Berge immer mehr in Bewegung geraten: Im Mai zerstörte eine durch Gletscherabbruch ausgelöste Schutt- und Eislawine das zuvor evakuierte Dorf Blatten im Wallis. Im Juli wurden zwei Wanderinnen auf dem Pfaffenferner Richtung Hildesheimer Hütte bei Sölden durch einen Felssturz verletzt. Weitere Felsstürze gab es im August am Stüdlgrat des Großglockners und am Zuckerhütl in den Stubai-Alpen. Am Südenende des Watzmann-Massivs donnerten schätzungsweise viertausend Kubikmeter Fels und Geröll aus ungefähr 1700 Metern Höhe talwärts. Die Bergwacht flog zwanzig Personen aus, die sich oberhalb der verschütteten Stelle befanden und nicht weiterkamen. Und im September stürzte die Eiskapelle am Fuß der Watzmann-Ostwand ein; dass sie im Zuge des Klimawandels verschwinden würde, war klar. Dass das bereits jetzt passiert ist, überraschte selbst Expert*innen.

DAV-Präsident Roland Stierle

„Wir müssen Infrastrukturen anpassen – oder sie verschwinden“

Die Folgen des Klimawandels in den Bergen sind unübersehbar. Wo steht der Alpenverein besonders unter Druck?

In der Ausbildung brauchen wir eine den Verhältnissen angepasste hohe Flexibilität bei der Wahl von Ausbildungsstützpunkten. Und besonders wichtig ist das Risikomanagement, das wir noch stärker in die Ausbildungsinhalte aufnehmen müssen. Das schlägt direkt durch auf das Tourenwesen: Auch wenn wir im Alpenverein das Prinzip der Eigenverantwortung hochhalten, kommt den Leitungen von geführten Touren wie den Organisator*innen von Gemeinschaftstouren verstärkt die Aufgabe zu, Maßnahmen zur Risikominimierung, insbesondere eine sensible Auswahl des Tourenziels, zu ergreifen.

Wenn Wege durch große Steinschlaggefahr nicht mehr zu begehen oder durch Murenabgänge nicht mehr zu reparieren sind, heißt es: verlegen oder sperren? Betrifft das Hüttenzugänge, stellt sich die Frage nach der alternativen Versorgung – gegebenenfalls per Helikopter – oder einem eingeschränkten Betrieb. Und bei kritischer Wasserversorgung gilt es, den Verbrauch zu reduzieren. Auf einen Nen-

ner gebracht: Wir müssen Infrastrukturen anpassen oder sie verschwinden, das ist ein Fakt.

Wie wird Bergsport 2050 aussehen?

Wir werden weiterhin zum Klettern, Wandern, Mountainbiken in die Alpen gehen. Ziele für den Wintersport wird es weniger geben, Skitouren werden wir sehr situativ auswählen müssen. Grundsätzlich

wird der alpine Bergsport 2050 ein Bergsport mit gestärkter Eigenverantwortung und ausgeprägter Risikominimierung sein – es wird kritische Gebiete und Gipfel geben, die wir grundsätzlich meiden müssen. Gleichzeitig werden wir dem urbanen oder wohnortnahen Bergsport wie Sportklettern, Bouldern oder MTB einen wichtigen Platz einräumen. Und der DAV als Organisation wird selbstverständlich auch 2050 die alpinen Naturräume und Ökosysteme vor weiterer Erschließung schützen.



Foto: DAV/Tobias Hase

Dem DAV-Präsidenten und Bergsteiger **Roland Stierle** ist wichtig, Klimawandelfolgen so zu gestalten, dass auch in Zukunft Bergsport im Naturraum Alpen möglich ist.

DAV-Sektionen unterhalten Hütten und Wege als wichtige alpine Infrastruktur und bieten Touren und Kurse an. Mit verschärften Bedingungen müssen sie an vielen Stellen umgehen.



Ute, DAV Konstanz

Ich war mit einer Gruppe unterwegs im Lechtal auf Wanderwegen, Einstufung T3. Normalerweise kein Problem. Durch die sehr starken Regenfälle in der Zeit davor waren die Wege jedoch teilweise weggespült oder so verschlammmt, dass das Gehen im abschüssigen Gelände eine echte Herausforderung war. Für mich als Tourenleiterin und Tourenreferentin heißt das, dass ich Wetterextreme bei der Tourenplanung verstärkt mit einbeziehen muss.



Michael Turobin-Ort, DAV Allgäu-Kempten

Viele Touren, insbesondere (Ski-)Hochtouren, geraten zunehmend an ihre Grenzen – Übergänge und Schlusssanstiege sind oft nicht mehr sicher begehbar oder unmöglich. Parallel dazu nehmen Steinschlag und andere alpine Gefahren spürbar zu, während Extremwetterlagen sichtbare Spuren an Wegen und Infrastruktur hinterlassen. Schneesicherheit ist kaum mehr planbar – Flexibilität und schnelle Entscheidungsfähigkeit werden zur Schlüsselkompetenz bei der Tourenplanung.

Fakt ist: Die Berge sind nicht statisch, sondern bewegen sich immer. Fakt ist aber auch: Der Klimawandel beschleunigt diesen Prozess deutlich und vielfältig. Vegetationszonen verschieben sich nach oben, der Lebensraum für Tiere und Pflanzen im Hochgebirge wird knapper. Ziehen sich Gletscher, Permafrost, Eis und Schnee zurück, gelangt schottriges und brüchiges Material an die Oberfläche. Das Gelände wird schwieriger oder auch nicht mehr begehbar. Kommt dann extremer Regen dazu, können ganze Hänge instabil werden. Daraus folgende massive Wegeschäden ziehen neben hohen Kosten einen hohen Aufwand für die meist ehrenamtlich arbeitenden Teams der Sektionen nach sich. Auf der anderen Seite leiden viele Hütten unter Wassermangel. Schwindende Gletscher, zu wenig Schnee im Winter, ein trockenes Frühjahr und heiße Sommertage machen Wirtsleuten wie Gästen zu schaffen. Denn die allermeisten Hütten beziehen das Wasser aus Niederschlägen oder Schmelzwasser.

Interview Hans Hocke, DAV-Bundeslehrteam Bergsteigen

Angepasst auf Hochtouren

Welche Beobachtungen hast du über die Jahre im Gebirge gemacht?

Ich bin seit dreißig Jahren regelmäßig auf der Franz-Senn-Hütte (2147 m, Stubai Alpen). Allein von Sommer 2023 auf Sommer 2024 gab es mindestens fünfzig Höhenmeter Eisverlust – erschreckend. Gleichzeitig kann man gut beobachten, wie die Natur nachzieht. Wo es vor dreißig Jahren noch Gletscher gab, findet man jetzt die Pionierpflanzen, das ist Ökologie-Ausbildung live.

Was bedeutet das für die alpine Ausbildung?

In wenigen Jahren werden wir eisfrei auf die Gipfel um die Franz-Senn-Hütte gehen können. Wir müssen wohl irgendwann in die Viertausenderregion fahren, um Spaltenausbildung zu machen. Auch ist eine Reihe klassischer Hochtouren gar nicht mehr machbar. Unbegebar, zu gefährlich.

Welche Anpassungen bei den Kursen gibt es?

Aktuell wird eher mit zeitlicher Anpassung reagiert, wir führen die gletscherlastigen Kurse also zu einem deutlich früheren Zeitpunkt durch.

Was wiederum zu Problemen bei spätwinterlichem Neuschnee führt, da dann das Eis dick eingeschneit sein kann. Auch weichen wir vermehrt auf andere Hütten als Ausbildungsstützpunkt aus, die noch erreichbares Gletschereis haben. Was inhaltlich stärker in den Fokus der Ausbildung rückt, sind die Gefahren der frisch ausgeschmolzenen Bereiche und die Steinschlag- und Bergsturzgefahr.



Hans Hocke ist als Bergführer und DAV-Ausbilder seit Jahrzehnten im Hochgebirge unterwegs.

MEHR INFOS UND HINTERGRÜNDE

- „Zukunft Alpen“ – Sonderausstellung im Alpinen Museum München
alpenverein.de/museum
- DAV-Dokuserie Klimawandelfolgen in den Alpen – Was tun, wenn der Gletscher verschwindet? Was tun, wenn das Wasser fehlt? Was tun, wenn der Berg bröckelt?
youtube.com/alpenverein
- Themenseite mit weiteren Artikeln und Infos:
alpenverein.de/klimawandelfolgen

Wo müssen wir also umdenken, uns anpassen oder sogar verzichten? Auf die Wunschtour, weil die aktuellen Bedingungen oder das Können nicht passen? Auf den steinschlag- oder murengefährdeten Wanderweg, dessen Unterhalt auf Dauer zu aufwendig ist? Oder bei kritischem Standort auf eine bewirtschaftete Hütte, die aufgrund der erschwerten Wasser- und Energieversorgung – rund sechzig Prozent der DAV-Hütten werden per Wasserkraft mit Strom versorgt! – nur noch schwer aufrechtzuerhalten ist?

Zugegeben: Dieses Szenario mag düster erscheinen. Und doch gehören auch solche schmerzhaften Fragen zur Gesamtschau auf das, was in den kommenden Jahren auf uns zukommt. „Wenn eine Tür sich schließt, öffnet sich eine andere“, lautet eine alte Lebensweisheit. Einige Türen hat der Alpenverein bereits geöffnet, etwa mit seinem ambitionierten Klimaschutzprojekt. Oder mit neuen Wegen bei der Ausbildung: Neben der Sensibilisierung für anspruchsvolleres Gelände und eine detaillierte, tagesaktuelle Tourenplanung, gibt es Anpassungen bei der Struktur. Ein Beispiel: Alpinklettern und Klettersteiggehen waren ursprünglich aufbauende Qualifikationen zur Ausbildung Trainer*in C Bergsteigen, mittlerweile stehen die Ausbildungen auch für sich. Die Ausbildung am Gletscher und im kombinierten Gelände entfällt in diesem Fall, da die Zustiege immer häufiger schnee- und eisfrei sind. Und auch bei Hüttensanierungen gibt es richtungsweisende Entwicklungen. Beispiele sind der Rückbau der Duschen auf der Kemptner und der Tölzer Hütte oder die Umrüstung auf Trockentoiletten auf der Neuen Prager Hütte, der Hochlandhütte oder dem Stöhrhaus. Einen individuellen Beitrag dazu leisten können wir alle, indem wir Touren noch sorgfältiger planen, unsere Bergsportkompetenz realistisch einschätzen und gegebenenfalls erweitern oder auch Verständnis zeigen: Zum Beispiel dann, wenn ressourcenintensive Annehmlichkeiten wie eine warme Dusche oder eine aufwendige Speisekarte am Berg entfallen. Damit das, was wir lieben, auch noch in den kommenden Jahrzehnten möglich ist.



Christine Frühholz hat mittlerweile deutlich häufiger als früher einen Helm im Tourenrucksack dabei – möglichst früh unterwegs ist sie schon immer gern.

”

Ellen Müller-Taschinski,
DAV Mainz

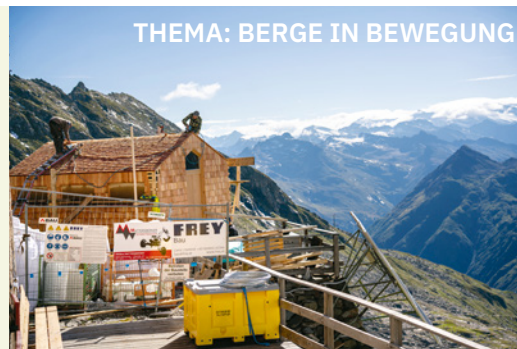
Das Trinkwasser auf der Kaunergrathütte stammt ausschließlich aus Schneeschmelze, die oberhalb der Hütte in einem Auffangbecken gesammelt wird. Ein bewusster und sparsamer Umgang ist unerlässlich. Duschmöglichkeiten wurden eingeschränkt. Der Cottbusser Höhenweg musste 2024 im letzten Wegabschnitt neu trassiert werden, was die Gehzeit zur Kaunergrathütte verlängert. Die große Kaunergratrunde ist in der ursprünglichen Form nicht mehr machbar: Mehrere Murenabgänge mit der Folge massiver Geländeänderungen haben den Weg unpassierbar gemacht.

Murenschäden an Alpenvereinswegen nehmen zu, häufig müssen Wegabschnitte neu verlegt werden, wie am Cottbusser Höhenweg, Teil der beliebten „Pitztaler Runde“.

”

Corina Epp, Gamshütte, Zillertal
Obwohl die Quellen normalerweise genügend Nachschub

liefern, gelten bei uns während der gesamten Saison Sparmaßnahmen. Geduscht wird ausschließlich unter der eiskalten Außendusche: viel Aussicht, wenig Temperatur, geringer Wasserverbrauch. Die Gäste erfahren, dass alle – auch das Team – aus gutem Grund auf gewisse Dinge verzichten müssen. Und sind oft richtig dankbar, wenn man sie auf den ‚richtigen Weg‘ bringt. Es ist kein Mangel, aber es ist auch kein Überfluss.



WASSERVERSORGUNG NEUE PRAGER HÜTTE: UMBAU UND MONITORING

2023 und 2024 musste die Neue Prager Hütte jeweils im August die Saison wegen Wassermangel vorzeitig beenden. In einem Pilotprojekt werden nun Wasserressourcen und Verbrauch überwacht, ein zusätzlicher großer Quellwasserspeicher schafft mehr Reserven und Trockentrenntoiletten ersetzen die konventionellen Wasserfresser. Das moderne Örtchen hat nichts mit den alten Plumpsklos zu tun: Beim „Geschäft“ werden flüssige von festen Stoffen getrennt: Flüssiges fließt in eine biologische Kläranlage, Feststoffe werden aufgefangen und zur Nachkompostierung in einen Stufenkomposter geleert. Getestet wird außerdem eine Kompostierung mit Würmern, die die Trockenmasse zu Erde zersetzen. Kosten für die Umbaumaßnahmen auf der denkmalgeschützten Hütte: knapp eine Million Euro.

Moritz Pfeiffer vom DAV-Ressort Hütten & Wege ist Bauingenieur und Projektleiter. Wir haben ihn gefragt:

Wie lassen sich die gewonnenen Erkenntnisse auch auf andere Hütten übertragen?

Wir beraten die Sektionen schon jetzt bei Baumaßnahmen hinsichtlich eines Monitorings zur Wasserversorgung. Damit sie wissen: Wie viel Wasser kommt über den Jahresverlauf, in welchem Monat wird es knapp oder wie viel Einsparung ist nötig, um durch die restliche Saison zu kommen. Müssen Abwasseranlagen saniert werden und ist die Wasserversorgung bereits jetzt oder mittelfristig ein Thema, versuchen wir, Trockentoiletten einzubauen. Das ist der größte Hebel!

Moderne Technik ist das eine, angepasstes Verhalten das andere. Was können Hüttengäste tun?

Den Anspruch runterfahren, nicht einfach gedankenlos den Hahn aufdrehen und sich bewusst sein, dass man sich in einer Höhenlage aufhält, wo die Versorgung nur über Schmelz- und Regenwasser möglich ist. Das müssen wir den Gästen natürlich auch entsprechend erklären.



DAV-Werkstatt 2025

Klimawandelfolgen: Große Aufgabe, große Chance

Unter dem Motto „Berge in Bewegung“ diskutierten auf der DAV-Werkstatt Ende September in Leipzig rund 170 Engagierte aus den Sektionen über die Auswirkungen des Klimawandels auf den Bergsport und den Verein. Tenor: Die Folgen sind gravierend, doch die Aufgaben nicht unlösbar.

Text: Christine Frühholz



Foto: DAV/Julian Rohn

Ich bin glücklich über diese Veranstaltung und die Diskussionen, die es gab.

Und ich bin erleichtert, dass das Bergsteigen und das Engagement der Sektionen in den Alpen nicht infrage stehen.“ Dieses positive Fazit zog DAV-Präsident Roland Stierle nach eineinhalb Tagen, in denen die Klimawandelfolgen für Hütten & Wege, Bergsport, Ausbildung, Gesundheit und die Perspektive junger Bergsportler*innen im Fokus standen. Folgen, die so drastisch sind, dass Roland Stierle zu Beginn der Veranstaltung auch provokante Fragen aufwarf: „Wenn unsere Kernsportarten so stark dem Wandel unterworfen sind oder gar in Teilen nicht mehr möglich sein werden: Steht am Ende der Verzicht? Oder steht der urbane

Über aktuelle Herausforderungen und künftige Chancen und Risiken für alpine Infrastruktur diskutierten die Teilnehmer*innen des Forums Hütten & Wege.

Bergsteigerverein, der Indoor-Alpenverein dann an erster Stelle?“

Auf der DAV-Werkstatt 2019 wurde der Grundstein für die im selben Jahr verabschiedete Klimaresolution und das 2021 verabschiedete Klimaschutzkonzept gelegt. Und 2025 wurde deutlich: Klimaschutz und Klimaanpassung sind kein Widerspruch, sondern müssen Hand in Hand gehen. Emissionen vermeiden und reduzieren sind die wichtigsten Maßnahmen, um die Klimakatastrophe abzumildern. Gleichzeitig gilt es, im Verband notwendige Anpassungsstrategien zu entwickeln. Emissionen, Erwärmung und Extremwetterereignisse, Hitze und erhöhte UV-Strahlung, alpine Naturgefahren und die Möglichkeiten von Vorhersagen und Modellie-

rungen: Die jeweiligen Ursache-Wirkungs-Ketten veranschaulichten der Klimaforscher Prof. Dr. Jürgen Kropp, der Bio- und Umweltmeteorologe Prof. Dr. Andreas Matzarakis und der Geograph und Geologe Prof. Dr. Michael Krautblatter. Sie bereiteten damit den wissenschaftlichen Boden für die folgenden Diskussionen und Arbeitsgruppen (siehe Spalte rechts). Dass im Alpenverein bereits einiges an Anpassung unternommen wird, verdeutlichte eine Übersicht mit Beispielen aus dem Bundesverband, die in die Sektionsarbeit hineinwirken: Monitoring der Wasserversorgung mit dem Ziel der Vorhersage der Wasserverfügbarkeit, Prognosen für Hangbewegungen, Anpassungen bei der alpinen Ausbildung (Inhalte, Standorte, Zeiten) und gezielte politische Arbeit für die notwendigen finanziellen Mittel. Ein anschauliches Beispiel, wie Klimaschutz in der Praxis beim Hüttenbau und -betrieb funktioniert, lieferte die Sektion München mit ihrer angepassten Hüttenstrategie: „So wenig wie möglich, so viel wie nötig“ bei den Baumaßnahmen, regionale, überwiegend vegetarische Verpflegung, einfache Sanitärausstattung und möglichst hundert Prozent regenerative Energie beim Betrieb.

In der Schlussrunde waren sich DAV-Präsident Roland Stierle, ÖAV-Präsident Wolfgang Schnabl, AVS-Präsident Georg Simeoni und Bundesjugendleiterin und DAV-Vizepräsidentin Annika Quantz einig, dass die Veranstaltung einen weiteren wichtigen Impuls gesetzt hat, die Zukunft des Bergsports in den Alpen jetzt aktiv zu gestalten und als große gemeinsame Aufgabe der Alpenvereine anzupacken. Dass es dabei allerdings nicht nur um die Wirkung nach innen geht, sondern auch eine starke Stimme in Richtung Politik nötig ist, bekräftigte Annika Quantz zum Abschluss eindringlich: „Es gibt im DAV eine halbe Stelle für die Interessenvertretung von Natur- und Klimaschutz. Wenn wir in München, Berlin oder Brüssel auftauchen, dann sind wir eine halbe Person. Große Automobilkonzerne haben eine Mannschaft von dreißig, vierzig Lobbyist*innen. Nach innen haben wir schon so viel gewirkt, jetzt müssen wir das auch entfalten: Wir haben 1,6 Millionen Mitglieder, die ein Interesse daran haben, die Berge zu schützen und den Klimawandel abzumildern.“

Werkstatt-Ergebnisse

Neben wissenschaftlichen Vorträgen und Podiumsdiskussionen gab es intensive Gruppenarbeiten in sechs verschiedenen Foren mit folgenden Fragen: In welchem Ausmaß treffen die Folgen des Klimawandels den Bergsport, unsere alpine Infrastruktur und damit den Verband? Und wo geht es um Anpassung, wo um weitreichendere Folgen für den Alpenverein, seine Aufgaben und seine Identität? Auch wenn auf der Werkstatt keine Beschlüsse gefasst oder Entscheidungen getroffen werden, ist sie ein wichtiges Stimmungsbarometer und gibt Impulse für die Arbeit in den Verbandsgruppen.

KERNBOTSCHAFTEN AUS DEN FOREN:

Krank durch Klima – das muss nicht sein:

- ▶ Hitze muss man bei der Tourenplanung zunehmend mitdenken.
- ▶ UV-Strahlung in der Höhe wird nach wie vor unterschätzt, Sonnenbrand ist eine der häufigsten Verletzungen im Bergsport, Hautkrebs eine mögliche Spätfolge.
- ▶ Wenig bekannt ist, dass Klimawandelfolgen auch auf die Psyche wirken, die Veränderungen in der Natur lösen verschiedene Emotionen aus. Es gilt, die individuelle Resilienz zu fördern.

Alpen 2025: Perspektive junger Menschen

- ▶ Es gibt ein Recht auf Risiko – Risiko braucht Wissen & Ausbildung.
- ▶ Einfache alpine Infrastruktur (Downsizing) und nachhaltige Hüttenpachtverträge (keine Gewinnmaximierung).
- ▶ Landschaft ohne „Inszenierung“ – keine neue Infrastruktur in Gebieten, die an touristischer Attraktivität verlieren, unerschlossene Gebiete erhalten.
- ▶ Die Energiewende erfordert den Ausbau erneuerbarer Energien („DAV-Windrad“?).

Bergsport ohne Berge?

- ▶ Der Rückgang klassischer Disziplinen macht Anpassungen in der Ausbildung nötig (z.B. alternative Winterangebote, gletscherfreie Hochtouren, Fortbildungen zu Klimawandel).
- ▶ Mehr Flexibilität im Tourenprogramm, disziplinunabhängiges „Gesamterlebnis Berge“.
- ▶ Notwendig ist eine stärkere Bewusstseinsbildung an der Basis zu Sommergefahren. Ansatz könnte ein „Lagebericht Sommergefahren“ analog zum Lawinenlagebericht sein.

Der Berg steht noch länger – ist das so?

- ▶ Dogma der Unantastbarkeit der alpinen Infrastruktur aufheben. (Lenkung durch Rückbau oder auch Ausbau bei entsprechendem Einzugsgebiet).
- ▶ Neue Rollen einnehmen und Kooperationen mit weiteren Organisationen eingehen (Alpen und auch Mittelgebirge).
- ▶ Herausforderung der Klimawandelfolgen nicht nur als Problem, sondern auch als Chance begreifen.

Hütten & Wege in Bewegung 1 + 2

- ▶ Ehrenamt und Solidarität tragen den DAV auch in Zukunft.
- ▶ Mehr Einfachheit bei Bau und Betrieb der Hütten + Definition Einfachheit.
- ▶ Standortanalysen: Welche Infrastruktur können wir langfristig erhalten und finanzieren, welche vielleicht nicht?
- ▶ Moderne Technologien sinnvoll einsetzen: nicht alles, was geht, sondern nur das Notwendige.
- ▶ Hüttengäste und Mitglieder noch besser aufklären und sensibilisieren.
- ▶ Agieren statt Reagieren und mehr Gewicht gegenüber Politik und Gesellschaft.

INFORMATIONSBEDARF



Florian Albrecht gleicht den Ist-Zustand mit seinen Forschungsergebnissen ab. Der Austausch mit anderen Forschenden ist für das Projekt elementar.



Forschung für den Bergsport

Hilfe aus dem All

Wie können gefährdete Wege erhalten werden? Wann müssen sie umverlegt oder komplett gesperrt werden? Und welche Herausforderungen hält der Klimawandel in den Alpen noch für Bergsportler*innen bereit? Das Forschungsprojekt ReHike will Lösungswege entwickeln, wie die Alpenvereine den Klimawandelfolgen begegnen können.

Text: Julia Behl

Gerade stehen wir hinter der Neuen Prager Hütte, um das Risiko von Felsstürzen aus der Wand oberhalb zu bewerten, als uns ein lautes Donnern aufschrecken lässt. Ein Blick in den Himmel zeigt: Nach Gewitter sieht es eigentlich nicht aus. Die Staubwolken gegenüber zeigen: An der Kristallwand hat sich gerade eine ordentliche Menge Gestein gelöst. Erschreckend und gleichzeitig faszinierend. Gibt uns dieses Ereignis schon Aufschluss über die Richtigkeit der Ergebnisse, die anhand der Fernerkundungsanalysen des Forschungsprojekts ReHike erhoben wurden? Auf der Karte der Forscher Dr. Florian Albrecht von



Spatial Services und Dr. Daniel Hölbling von der Universität Salzburg sind so genannte InSAR-Punkte verzeichnet, mit deren Hilfe Veränderungen an der Erdoberfläche millimetergenau gemessen werden können. Rund um die Kristallwand sind sie rot – je röter der Punkt, desto stärker bewegen sich Berg und Gestein. Dies passt sehr gut zu unserer Beobachtung an der Wand, ganz so einfach ist es dann aber leider nicht, erklären die beiden.

Und doch ist genau das erklärtes Ziel unseres Ausflugs in die Hohen Tauern rund um die Neue Prager Hütte auf knapp 2800 Metern: die Daten, die die Forschenden am Schreibtisch er-

arbeitet haben, mit den realen Gegebenheiten im Gelände abzugleichen. Das Projekt, an dem neben Spatial Services, einem Unternehmen, das sich mit der Auswertung und Nutzung von Geodaten beschäftigt, auch die Universität Salzburg, das digitale, alpine Dienstleistungsunternehmen LO.LA sowie der Österreichische und Deutsche Alpenverein beteiligt sind, nennt sich ReHike. Es geht um Klimawandelanpassung, Ziel ist es, Antworten auf Fragen wie die folgenden zu erhalten: Wie können die Alpenvereine ihre Infrastruktur in den Bergen, also Hütten und Wege, auf die Folgen des Klimawandels vorbereiten? Und braucht es künftig zusätzliche Maßnahmen, um Bergsport (sicher) ausüben zu können? Dafür wurden gemeinsam mit Gebietskundigen zwei Untersuchungsgebiete – die Ötztaler Alpen mit Wildspitze und Taschach- sowie Gepatschferner und die Hohen Tauern mit Großvenediger, Großglockner, Pasterze und Schlatenkees – festgelegt. Hier liefert das Projekt Vorschläge und Erkenntnisse, die eine Grundlage für ein verbessertes Risiko- und Wegemanagement schaffen sollen. Dafür nutzen die Forschenden Radar-Satelliten und satellitengestützte Karten, die den Gletscherrückgang und die damit verbundenen Prozesse über die Jahre hinweg sichtbar machen.

Die Informationen stammen unter anderem aus dem europäischen Copernicus-Programm, das Daten zur Überwachung der Erde und ihrer Umwelt bereitstellt. Die am Computer dargestellten Prozesse werden dann hinsichtlich ihres Schadenspotenzials eingestuft, wodurch die Gefährdungsstufe pro Wegabschnitt festgestellt werden kann. Auf der Grundlage dieser Analyse wird untersucht, wo das Schadens- und Gefährdungspotenzial zugenommen hat, wo es gleich geblieben ist und wo es gegebenenfalls schon zu einer Entspannung gekommen ist. Ergänzend stehen Daten zur Verfügung, die bereits vorab durch ortskundige Fachleute wie Alpinpolizei, Beauftragte für Wegebau und Bergführer*innen erhoben wurden. Daraus ist eine Karte mit insgesamt 42 Problem-Hotspots entstanden – Orte, deren Infrastruktur beson-

Zur Entwicklung von Anpassungsmaßnahmen und für die Abschätzung weiterer Klimawandelfolgen ist der DAV in nationalen und internationalen Forschungsprojekten als Partner involviert oder übernimmt sogar den Lead (AVadapt).

Projekt ReHike:
Auswirkungen des Gletscherrückgangs auf die alpine Wegeinfrastruktur und alpine Gefahren.
Gefördert durch die Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft FFG

Projekt AVadapt:
Abschätzung der Klimawandelfolgen für alpine Infrastruktur und Bergsport sowie Erarbeitung von Anpassungsmaßnahmen unter Berücksichtigung naturbasierter Lösungen.
Projektpartner im Co-Lead: Club Arc Alpin (CAA). Gefördert wird AVadapt durch das Österreichische Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie



Julia Behl durfte das Forschungsteam bei der Geländebegehung begleiten und ist jetzt schon gespannt, wie sich die finalen Ergebnisse auf Bergsport und Tourenplanung auswirken werden.

ders relevant für die Alpenvereine und Bergsportler*innen sind.

Im Gastraum der Neuen Prager Hütte erklärt Dr. Celia Baumhoer, Wissenschaftlerin am Earth Observation Center (EOC) des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR), die Vorteile dieser Vorgehensweise, also der Nutzung von Fernerkundungssystemen. Zum einen bietet sie dank kontinuierlicher, konsistenter Zeitreihen und stetig wachsender Archive eine objektive Datengrundlage und somit hohes Potenzial für die Überwachung und Analyse des Klimawandels und seiner Folgen in Gebirgsregionen. Dank der Forschung können durch Gletscherschmelze entstandene Schutt- und Toteisflächen genauso wie Gefahrenstellen durch den Klimawandel automatisiert erfasst werden. Daraus lässt sich für den DAV besser abschätzen, wie sich das Wegenetz verändern wird, mit welchem Mehraufwand für die Instandsetzung zu rechnen ist und wie sich die alpinen Gefahren auf ausgewählten Wegen und Routen entwickeln werden. Zum anderen können (In-)Stabilitäten der Hänge rund um Hütten und entlang vielbegangener Wege flächendeckend ausgewertet werden. Langfristig könnten diese Erkenntnisse in das Kartenmaterial der Alpenvereine sowie das Tourenportal alpenvereinaktiv.com einfließen und so Bergsteiger*innen bei der Tourenplanung unterstützen und für Gefahren sensibilisieren.

Nachdem die Computerarbeit nun mit den realen Gegebenheiten abgeglichen wurde, ist ein nächster Schritt, diese Daten und Informationen mit den Gründen für die Bewegungen im Gelände in Verbindung zu bringen – so wie eben auch das Ereignis an der Kristallwand. Was die Daten der Radarauswertung der letzten zehn Jahre klar zeigen: Die Bewegungen in den Alpen werden mehr, was auch für uns immer spürbarer wird. Darauf müssen wir uns vorbereiten: jede*r Einzelne durch eine solide Bergsportausbildung und gute Tourenplanung, die Alpenvereine unter anderem durch Forschungsprojekte wie ReHike, um rechtzeitig fundierte Lösungen für eine bessere Frühwarnung zu entwickeln.

Berge **in** Bewegung

Die Folgen des Klimawandels in den Alpen sind nicht zu übersehen. Der massive Rückgang der Gletscher, Steinschlag und Felsstürze, Wassermangel und gleichzeitig Starkregenereignisse, die zu Murenabgängen und damit erheblichen Schäden führen, erhöhen die Gefahren im Bergsport und gehen mit großen Herausforderungen für die Infrastruktur einher. Unser Überblick zeigt die verschiedenen Auswirkungen.

Mehr Infos: alpenverein.de/klimawandelfolgen



Hänge werden instabil

Steinschlag, Fels- oder Bergstürze gefährden nicht nur Bergsteiger*innen, die aus Gefahrensituationen gerettet werden müssen, sondern auch Infrastruktur und Bevölkerung im Tal. Grundsätzlich sind viele kleine und große Felsbewegungen eine normale Erscheinung in den Bergen, doch der Klimawandel führt im Hochgebirge zu einer Zunahme der Häufigkeit sowie der Dimensionen.

Allein, allein: Schöne Stimmungen beim einsamen Anstieg auf den Pfannspitz – und zum Abschluss wartet eine Einkehr in der neuen Kofeljochhütte.



Skitouren im Sarntal

Tage wie diese

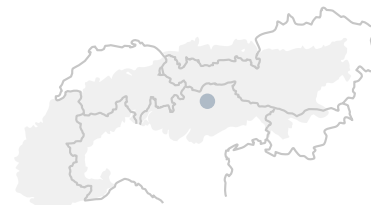
Wer eine große Auswahl an Skitouren sucht und dennoch gerne abseits des Trubels unterwegs sein möchte, sollte ins Sarntal fahren. Im Herzen von Südtirol genießt man trotz der Nähe zu Bozen Ruhe und Ursprünglichkeit.

Text und Fotos: **Stefan Herbke**

Pfannspitz heißt der unscheinbare Gipfel hoch über dem Durnholzer See, der mit wunderbaren Traumhängen lockt. Dennoch sind wir an diesem Wintertag wie aus dem Bilderbuch komplett allein unterwegs. Erstaunlich, denn nur ein paar Kilometer entfernt befindet sich Bozen. Doch die vielen Tourenbegeisterten aus der größten Stadt Südtirols schwärmen

in alle Himmelsrichtungen aus – und allein das Sarntal bietet ein extrem großes Tourenangebot.

Sehr schneesicher sind die Touren rund um Pens. Ein stiller Winkel, denn im Winter ist die Straße über das Penser Joch gesperrt und das Sarntal eine Sackgasse. Dafür gibt es hier Natur und Ruhe im Überfluss – und damit genau das, was andere Regionen nicht mehr haben. Auch



Hans Innerebner kam schon als Lehrling mit dem Sarner Ski in Berührung.

Natur und Ruhe im Überfluss – genau das, was andere Regionen nicht mehr haben.



Stefan Herbke war überrascht, wie wenig Menschen im Sarntal auf Skitour unterwegs sind. Hochbetrieb herrscht nur einmal in der Woche beim Skitourenabend im Skigebiet Reinswald.

wenn rund um Pens etwa zwanzig Kilometer Loipen gespurt sind und ein Start quasi in alle Himmelsrichtungen möglich ist. Über Schlagworte wie Overtourism können Einheimische nur müde lächeln.

Wer aufmerksam unterwegs ist, wird früher oder später den Sarner Ski entdecken, mit dem einige im Gelände sind. Ein Klassiker, der seinen Ursprung in der im Jahr 1973 in Sarnthein neu gebauten, damals modernsten Skifabrik Europas hatte – und weltweit verkauft wurde. „Bis zu 100.000 Paar Ski wurden jährlich produziert“, erinnert sich Hans Innerebner, der dort als Lehrling angefangen hat. Doch schon nach ein paar Jahren war der Höhenflug des Sarner Ski vorbei und die Firma musste Insolvenz anmelden. Im Jahr 2017 nutzte Innerebner die Chance und kaufte die Markenrechte – und im September 2020 wurde die erste neue Kollektion mit mehreren Alpin- und einem Tourenski präsentiert. Typisch für das Sarntal sind auch die Federkielstickereien, wo mit Fäden aus Pfauenfedern in zeitaufwendiger Handarbeit Trachten veredelt werden. Zum Glück gibt es mehr als genug Arbeit, denn das Tragen einer Tracht ist wieder modern.

Auch vom kleinen Weiler Weissenbach lassen sich traumhafte Skihänge erreichen. Hier folgt man beim Anstieg auf die Seebelspitze erst einmal einem eher flachen Sträßchen durch ein im Hochwinter sehr schattiges, eisig kaltes Tal, ehe man im Bereich der Ebenbergalm auf die großartigen Skihänge trifft. Wer lieber in der Sonne unterwegs ist, sollte auf den Großen Mittagser gehen. Eine gemütliche, bei richtiger Spuranlage nahezu lawinensichere Tour, und mit der an Wochenenden bewirtschafteten Öttenbacher Alm gibt es sogar eine Einkehr. Vom Gipfel genießt man den schönen Blick ins Sarntal und hinüber auf die vielen Gipfel im Bereich von Reinswald und dem Durnholzer See. Dort warten Klassiker wie Kassianspitze oder Hörtnaler, aber auch eher unbekannte Gipfel wie der Pfannspitz. Eine wunderschöne Tour, die alle Klischees einer Trauskitour erfüllt.



Ausführlicher Artikel und Routenbeschreibungen

SKITOUREN IM SARN TAL

Anreise/mobil vor Ort: Mit der Bahn nach Bozen und mit dem Bus ins Sarntal. Ausgangspunkte im Tal sind bequem mit dem Bus zu erreichen. Einige Touren starten jedoch bei Höfen weit oberhalb des Talbodens und können nur mit dem Auto erreicht werden.

Beste Zeit: Januar bis März.

Info: [sarntal.com](https://www.sarntal.com)

Karte: Tabacco, 1:25.000, Blatt 040, Sarntaler Alpen.

Skitourenziele:

- ▶ **Pfannspitz (2620 m)**
Genusstour mit weiten Südwesthängen und einer schönen Abfahrtsvariante.
Anforderungsprofil: mittel, 865 Hm ⤴, Aufstiege: 2 ½ - 3 Std., Exposition: Südwest, Süd, West.
Ausgangspunkt: Parkplatz rund 500 Meter nach dem Oberstho (1755 m), bei ausreichend Schnee Parkplatz kurz vor Durnholz (1510 m).
- ▶ **Großer Mittagser (2422 m)**
Sonnige Genusstour mit weiten XXL-Hängen, schöner Aussicht und beliebter Einkehr.
Anforderungsprofil: leicht, 855 Hm ⤴, Aufstiege: 2 ½ Std., Exposition: Süd, Südwest, Südost.
Ausgangspunkt: Parkplatz (1680 m) oberhalb von Obermarchen, Zufahrt vom Gewerbegebiet Sarnthein.
- ▶ **Seebelspitze (2331 m)**
Schöne Skihänge und ein Aussichtsgipfel als Lohn für einen langen Zustieg durch das Unterbergtal.
Anforderungsprofil: mittel, 1005 Hm ⤴, Aufstiege: 3 ¼ Std., Exposition: Nordwest, West.
Ausgangspunkt: Großer Parkplatz (1340 m) am nördlichen Ortsende von Weissenbach.

Was sonst noch geht:

- ▶ Das Skigebiet in Reinswald ist überschaubar, begeistert aber mit abwechslungsreichen und sonnigen Pisten. Beim Skiverleih in Reinswald kann man Sarner Ski ([sarner.ski](https://www.sarner.ski)) mieten und ausprobieren. Außerdem gibt es Winterwanderwege (u. a. zur bewirtschafteten Getrumalm), eine Rodelbahn (4,5 km) und eine extra Aufstiegsspur für Skitouren. Ab Januar gibt es donnerstags einen Skitourenabend (17-22 Uhr), die Skihütten sind geöffnet.
- ▶ Rund um Pens werden 20 km Loipen gespurt.
- ▶ In Unterreinswald lohnt sich ein Besuch der Latschenölbrennerei Eschgfeller mit Shop und Natur-Spa ([eschgfeller.eu](https://www.eschgfeller.eu)).
- ▶ In der Sarner Federkielstickerei ([federkielstickerei.eu](https://www.federkielstickerei.eu)) in Sarnthein kann man den drei Mitarbeitenden über die Schulter schauen.
- ▶ Zirbenholz duftet besonders gut, beruhigt nachweislich den Geist und fördert einen gesunden Schlaf. Und so findet man neben Holzschüsseln und -tellern neu im Sortiment der Drechslerei Fritz die Schlaf-Gut-Dose gefüllt mit Zirbenspänen ([drechslerei-fritz.com](https://www.drechslerei-fritz.com)).



Gabi Schieder-Moderegger

Gute Laune, voller Einsatz

Sektionsvorsitzende, Hüttenreferentin, Wettkampf-Organisatorin, Förderschullehrerin:
Der Berchtesgadenerin Gabi Schieder-Moderegger mangelt es nicht an Aufgaben.
Wie sie alles unter einen Hut bekommt? Mit viel Herzblut und Humor.

Text: Malte Roeper



Genau wie schon ihr Vater sie mit in die Alpen genommen hat, teilt Gabi ihre Bergerlebnisse gerne mit ihren Kindern.

Dass in Berchtesgaden erstmals eine Frau den Vorsitz der Sektion übernommen hat, ist keine so aufregende Nachricht mehr. Besonders ist aber: Der DAV Berchtesgaden ist einer der größten Vereine in Südostbayern und vergleichbar mit einem mittelständischen Unternehmen: über 13.000 Mitglieder, fast zwanzig Festangestellte, fünf bewirtschaftete Hütten. Wie Gabi Schieder-Moderegger diese Aufgabe stemmt? „Ich bin halt Workaholic“, lacht sie, „anders würd’ das gar nicht gehen.“

Besonders stolz ist sie auf das legendäre Skitourenrennen „Jennerstier“. Während der halbe Ort mithilft, geht die andere Hälfte an den Start. Deutschlands härtestes Rennen im Skibergsteigen ist komplett ehrenamtlich organisiert. Der Streckenverlauf hängt vom vorhandenen Schnee ab, da beim Event keine Beschneigung genutzt wird. Mittlerweile ist der Jennerstier eine große Veranstaltung – deren Organisation allerdings immer noch in der Sektion liegt. 2024 wurde das Organisationsteam mit dem Ehrenamtspreis für herausragendes Engagement im Verband ausgezeichnet. Dass sie mit der Ernennung zur Leistungssport-Referentin der Sektion auch mitverantwortlich für den Jennerstier sein würde, „das hatte ich damals ehrlich gesagt gar nicht so auf dem Schirm“, erinnert Gabi sich und lacht schon wieder. „Es ist dann einfach immer größer geworden. Und das Schönste ist: Kinder und Jugendliche fragen, ob sie mitmachen dürfen.“

Gabi Schieder-Moderegger wuchs in Berchtesgaden als ältere von zwei Töchtern von bergbegeisterten Eltern auf. Ihr Vater war Koch auf dem Matrashaus. Mit acht Jahren stand Gabi bei ihm in der Küche und half mit. In diesem Umfeld kam die Begeisterung für den Bergsport schnell auf. Auch die Liebe zur Natur, deren Schutz und die Dankbarkeit, in den Bergen leben zu dürfen, wurde ihr so vermittelt: „Es war naheliegend, dass wir auf unsere Berge auch raufsteigen wollten, weil man von oben einen viel schöneren Blick hat und sich freier fühlt.“

Der Weg an die Spitze der Sektion war dabei allerdings nicht vorgezeichnet. Im Alpenverein

war die Familie natürlich schon: Das war einerseits irgendwie selbstverständlich, andererseits ganz profan wegen der Ermäßigung auf den Hütten. Am Sektionsleben nahm Gabi erst viel später teil, als sie nach einigen Jahren zurück nach Berchtesgaden kam.

Erst mal folgte nach der Schule ein Praktikum in einer Einrichtung für Menschen mit Beeinträchtigung. Danach ging es zum Studieren nach München. In der Stadt in der Kletterhalle Heavens Gate und an den Wochenenden am heimischen Felsen fand sie ihre Liebe zum Klettern. Für ein Jahr ging es noch nach Regensburg, dann siegte das Heimweh. Sie musste zurück nach Berchtesgaden, es ging nicht mehr anders. Damals, in den Nullerjahren, brummte das Geschäft mit Outdoorkatalogen. Für die war Gabi ein gefragtes Fotomodell, aber das spielt sie natürlich herunter: „Mei, ich hatte blonde Dreadlocks, das war halt einfach auffällig. Aber klar, Spaß gemacht hat das schon.“ Und der große Boom des Hallenkletterns begann auch, natürlich auch in Berchtesgaden, wo man vorausschauend bereits 1992 die erste deutsche Sektionskletterhalle überhaupt eröffnete. Sie machte den Trainerschein, wurde Mutter und übernahm, als Söhnchen Elias drei war, die Kinderklettergruppe. Da das Hallenklettern immer weiter boomte, baute die Sektion eine neue Halle. Prompt war der Zulauf noch viel größer: „Innerhalb von einem Jahr sind wir von drei Kinder-

„Mich hat einfach alles interessiert, ich konnte mich gar nicht entscheiden.“

und Jugendgruppen auf zwölf gewachsen. Da hast du Gute dabei und sehr Gute und nicht ganz so Gute, das musst du ja irgendwie strukturieren. Da bin ich Jugendreferentin geworden, aber die Jugendarbeit an sich war nicht meine Aufgabe, sondern das Ganze zu koordinieren. Wir hatten gar nicht genügend Trainer, also musste man zuerst die Trainerausbildung organisieren.“

Nach der Arbeit im Jugendreferat wurde Gabi Hüttenreferentin. „Ich wollte alles wissen: Stromversorgung, Abwasser, Haustechnik, Buchungssysteme. Gerade machen wir ein Pilotprojekt mit Trockentoiletten, auf den Hütten wird das Wasser knapp, da kannst du nicht bei jedem Toiletten-



Namensgebend für das Skitourenrennen am Jenner ist die Bezeichnung „Stier“ im Berchtesgadener Dialekt für eine Person, die körperlich und mental besonders fit ist. Als Leiterin des ehrenamtlichen Organisationsteams muss Gabi beim Jennerstier und den auf der Strecke stattfindenden Rennen den Überblick behalten.

gang fünf oder zehn Liter Wasser durchspülen!“ Und da die Hütten zum Teil im Nationalpark liegen, ist ein maximal nachhaltiges Wirtschaften erst recht vernünftig. Wer weiß, wie hoch Gesetzgeber oder EU da irgendwann die Messlatte legen? Lieber vorbeugen und aktiv gestalten, als irgendwann gehorchen müssen, das ist ihr Motto. Im Hüttenreferat ist jetzt der frühere Vorsitzende Beppo Malan fürs Kärlingerhaus zuständig, um die Baumaßnahmen auf den anderen vier Hütten kümmert sich Gabi. Anschließend kam der Leistungssport dazu. Für den Jennerstier war sie anfangs nicht allein verantwortlich, dazu kamen noch die Disziplinen Klettern und Bouldern.

Und dann wollte Beppo Malan sie als Nachfolgerin im Sektionsvorstand. Eigentlich wollte sie ja auch, doch wie sollte sie aus der Teilzeitstelle in einer Förderschule ihr Leben finanzieren, wenn die Ehrenämter in der Sektion Woche um Woche viel mehr Stunden einnehmen als die wenigen bezahlten? Mutter von mittlerweile drei Kindern ist sie außerdem. Die Lösung war ein Arbeitsvertrag auf Basis einer Halbtagsstelle. Im Prinzip eine einfache Lösung, in der Praxis nicht: Satzungsänderung, Antrag beim Vereinsgericht. Sechs Monate hat es gedauert, bis es durch war: „Es ist ein Probelauf, auf dieser Basis wollen wir es machen. Ich bin für drei Jahre gewählt, jetzt schau'n mer mal.“ Ein für Alpenvereinssektionen neuartiges Modell, das praktische Vorteile hat. Die Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle arbeiten Teilzeit, fast alle am Vormittag, wenn die Kinder in der Schule sind. Wenn die Vorsitzende dann Vollzeit in einer Schule arbeitet und erst danach ins Büro kommt, sind die Kolleg*innen nicht mehr da: „Bis dahin hat man sich Notizen geschickt, die dann dreimal hin und her gingen. Jetzt sieht man sich regelmäßig, da ist viel weniger Reibungsverlust und es ist auch ein viel schöneres Arbeiten.“

Laut Arbeitsvertrag arbeitet sie zwanzig Stunden für die Sektion, de facto deutlich mehr, dazu Teilzeit in der Förderschule. Ihr Engagement für Menschen mit Behinderung hat sie in die Sektion mitgenommen: Seit 2004 sind alle Klettergruppen inklusiv, Kinder dürfen ohne Wartezeit beginnen. Die Eltern eines ehemaligen Schülers sind seit Kurzem Wirtsleute auf dem Stöhrhaus am Untersberg und wollen dort ein Inklusionsprojekt beginnen – für Gabi ein persönliches Highlight.

Aber werden die vielen Sitzungen nicht irgendwann mühsam? Wenn sie immer noch Referentin ist für Leistungssport, fürs Skibergsteigen und das Ostwandlager am Watzmann? „So viele Sitzungen sind es nicht“, wiegelt sie ab, „viel geht heute einfach per E-Mail oder Videocall. Und solange ich regelmäßig rauskomme in die Berge, tanke ich immer genug Energie. Zwei oder drei Stunden reichen da meistens völlig aus.“ Lieblingsdisziplin hat sie keine: Skitouren, Mountainbiken, Mehrseillängenklettern – je nach Saison, Wetter, Form und Lust.

Wenn eine Mutter sich dermaßen dem übergeordneten Thema „Berg“ verschreibt, gibt es für die Kinder eigentlich nur die Möglichkeit, selbst um dieses Thema entweder einen ganz großen Bogen zu machen oder genau dieselbe Richtung einzuschlagen. Gabi hat das Glück, dass die zweite Variante zutrifft, und zwar für alle drei: Ihr Ältester, Elias, bouldert engagiert und hat lange in einer Jugendgruppe mitgeholfen, ihre Tochter Sophia hilft begeistert auf verschiedensten Events und Leo, der Jüngste, ist im Skimo-Bayernkader der Junior*innen.

Was ist ihr sonst noch wichtig? „Dass es den Hüttenwirten gut geht, gute Wirtsleute sind so schwer zu bekommen. Da setz ich mich immer mal ganz lang auf die Terrasse und schau zu, wie alles läuft. Mach ich (und sie lacht schon wieder) natürlich wahnsinnig ungern.“

„Solange ich regelmäßig rauskomme in die Berge, tanke ich immer genug Energie.“



Malte Roeper wuchs am anderen Ende von Deutschland in Schleswig-Holstein auf. Heute lebt der ehemalige Extrembergsteiger im Chiemgau.

PRESENTED BY



VAUDE



BANFF

CENTRE

MOUNTAIN
FILM FESTIVAL
WORLD TOUR

AB JANUAR 2026
AUF TOUR

AACHEN	12.03.	HAMBURG	10.03.	MÜNCHEN	26.01.	SAARBRÜCKEN	06.03.
AUGSBURG	27.02.	HAMBURG	25.03.	MÜNCHEN	23.02.	SCHWÄBISCH-	23.04.
BAMBERG	23.03.	HANNOVER	15.04.	MÜNCHEN	01.03.	GMÜND	
BAYREUTH	24.03.	HEIDELBERG	20.03.	MÜNCHEN	26.04.	SCHWERTE	15.03.
BERLIN	22.03.	INGOLSTADT	31.01.	MÜNSTER	09.03.	STUTTGART	05.03.
BIBERACH	04.02.	KAISERSLAUTERN	10.02.	NÜRNBERG	25.03.	STUTTGART	24.04.
BRAUNSCHWEIG	21.04.	KARLSRUHE	15.03.	PADERBORN	11.03.	TÜBINGEN	04.03.
BREMEN	08.03.	KEMPTEN	28.02.	PASSAU	02.02.	ULM	19.03.
DARMSTADT	14.03.	KIEL	26.03.	POTSDAM	23.03.	VILLINGEN-	03.03.
DRESDEN	13.04.	KÖLN	11.02.	RAVENSBURG	02.03.	SCHWENNINGEN	
DÜSSELDORF	19.04.	KÖLN	17.03.	REGENSBURG	26.03.	WÜRZBURG	17.04.
ERFURT	14.04.	KONSTANZ	08.02.	ROSENHEIM	24.02.		
ESSEN	20.04.	LANDSHUT	03.02.				
FRANKFURT/MAIN	16.03.	LEIPZIG	16.04.				
FREIBURG	09.02.	LUDWIGSBURG	05.02.				
GARMISCH-	07.02.	MAINZ	18.04.				
PARTENKIRCHEN		MANNHEIM	22.04.				

VERGÜNSTIGTE
TICKETS FÜR
DAV-MITGLIEDER



BANFF-TOUR.EU

©Banff National Park, photo by Paul Zizka

YETI

WYL.DAWAY

CamperDays

evil eye

ROTH

BERG
WELTEN

DAV
Deutscher Alpenverein

MOVING
MEMBER
adventures

BANFF
CENTRE
FOR ARTS AND
CREATIVITY

Trittsicher

Leichtsteigeisen

Steigeisen einpacken? Wer sich das vor Beginn der Bergtour fragt, ist möglicherweise mit Leichtsteigeisen gut beraten: Sie sind leicht, platzsparend und bieten deutlich mehr Sicherheit als Grödel. Auch bei der Funktion gibt es keine Probleme, solange das Gelände nicht allzu steil und felsdurchsetzt ist.

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

Wann kommen Leichtsteigeisen zum Einsatz?

- ▶ Anspruchsvolle Wanderungen im alpinen Gelände: Besonders nordseitig gibt es im Herbst oder Frühjahr vereiste Passagen.
- ▶ Gemäßigte Hochtouren mit langen, eher flachen Gletschern und höchstens kurzen, unschwierigen kombinierten Stellen aus Eis und Fels („Gletscherhatscher“).
- ▶ Technisch einfache Zustiege über harten Firn.
- ▶ Skitouren mit Abschnitten, bei denen das Gehen mit Ski aufgrund der Steilheit problematisch wird, z.B. im Gipfelbereich.

Achtung

Je härter und steiler der Untergrund, desto massiver muss das Steigeisen sein.

Aus welchem Material bestehen Leichtsteigeisen?

Aluminium:

- + Alu-Steigeisen sind sehr leicht und geben ausreichend Halt auf hartem Firn.
- Auf Blankeis fehlt der Biss, besonders bei zunehmender Steilheit.
- Im kombinierten Gelände verschleißen die Alu-Modelle rasch.

Stahl:

- + Steigeisen aus Stahl geben guten Halt – auch auf Blankeis.
- + Stahl ist härter: Bei entsprechender Pflege verschleißen die Eisen nicht so schnell.
- Rostgefahr
- Steigeisen aus Stahl sind schwerer als Alu-Steigeisen.

Kombination:

Es gibt Modelle, bei denen das vordere Teil aus Stahl, das Fersenteil aus Aluminium gefertigt ist. Oder: Die Frontzacken sind aus Stahl, die Vertikalzacken aus Aluminium.

Wie sind Leichtsteigeisen aufgebaut?

Weniger Zacken – weniger Gewicht: Leichtsteigeisen beschränken sich meistens auf zehn Zacken. Die beiden **Frontalzacken 1** sind für steile Stellen gedacht, die übrigen acht **Vertikalzacken 2** ermöglichen komfortables Gehen. Die Zacken greifen allerdings nicht ordentlich, wenn sich Schnee oder aufgeweichter Firn an der Unterseite der Steigeisen festsetzt. Um das zu verhindern, werden sowohl Vorder- als auch Fersenteil der Leichtsteigeisen in der Regel mit **Antistollplatten 3** ausgestattet. Der **Mittelsteg 4** stellt die Verbindung von Vorder- und Fersenteil dar. Lochung und Niete ermöglichen eine Längenanpassung an die jeweilige Schuhgröße. Besonders leichte Modelle ersetzen den metallenen Mittelsteg durch eine Dyneema-Schnur. Die Längeneinstellung erfolgt dann durch das Einhängen der Schnur in übereinander angebrachte Kerben am Vorderteil. Es gibt aber auch ein völlig anderes Konzept: Vorder-, Mittel- und Fersenteil werden auf ein breites, durchlaufendes **Textilband 9** (Abb. 2) gefädelt. Die Längenanpassung ist hier etwas aufwendig, das Packmaß jedoch sehr günstig.

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1 Frontalzacken | 6 Körbchen |
| 2 Vertikalzacken | 7 Riemen |
| 3 Antistollplatten | 8 Metallbügel |
| 4 Mittelsteg | 9 Textilband |
| 5 Kipphebel | |

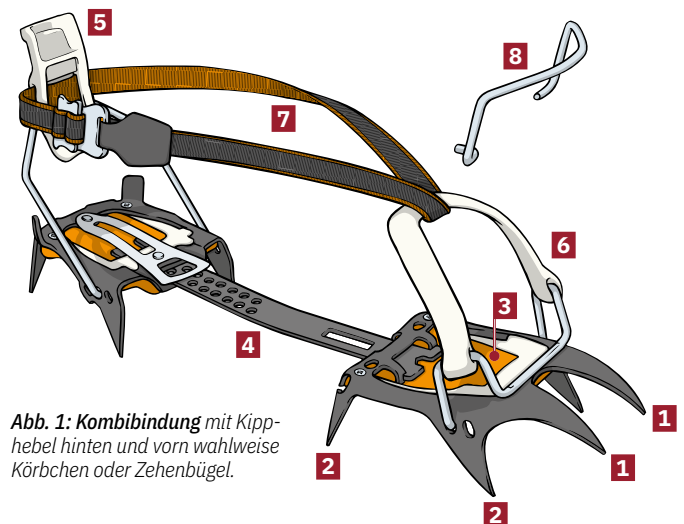


Abb. 1: Kombibindung mit Kipphebel hinten und vorn wahlweise Körbchen oder Zehenbügel.

Welche Bindungssysteme gibt es?

Im Wesentlichen lassen sich drei Standardsysteme unterscheiden. Bei der **Riemenbindung** werden die Steigeisen über ein Riemensystem inklusive Korbchen für Fersen- und Zehenbereich an den Schuh geschnallt. Eine Steigeisenaufnahme am Schuh ist nicht notwendig. Diese Befestigungsart funktioniert auch bei Trekkingstiefeln mit einer durchgehend weichen Sohle. Vorsicht: Dieser Bindungstyp kann sich bei längeren Touren lockern und Druckstellen erzeugen. Empfehlenswert z.B. bei Alu-Steigeisen für Wanderungen mit kurzen Passagen im harten Firn. Eine **Kombibindung** (Abb. 1) besteht aus einem **Kipphebel** **5** hinten und einem **Korbchen** **6** vorne. Beide Bindungselemente werden mittels **Riemen** **7** verbunden. Damit der Kipphebel gespannt werden kann, muss das Bergschuhmodell eine steife Sohle im Fersenbereich mit ausreichend Sohlenrand haben. Die Sohle unter dem Vorderfuß darf dagegen etwas weicher und gekrümmt sein, was das Gehen erleichtert. Solche Schuhe nennt man „bedingt steigeisenfest“. Auch die modernen Leichtbergstiefel zählen zu dieser Kategorie. Empfehlenswert v. a. bei Leichtsteigeisen aus Stahl für klassische, weite Hochtouren mit gemäßigten Schwierigkeiten.

Die **Automatikbindung** (Abb. 2) besitzt einen **Kipphebel** hinten **5** und einen **Metallbügel** vorne **8**. Sie erinnert an eine Skibindung. Voraussetzung für ihre einwandfreie Funktion ist die Kombination mit steigeisenfesten Bergstiefeln oder Skischuhen. Denn Automatikbindungen benötigen eine durchgehend steife Sohle und genügend Sohlenrand an Ferse und Zehen. Empfehlenswert u. a. bei Alu-Steigeisen für den Skitourenbereich.

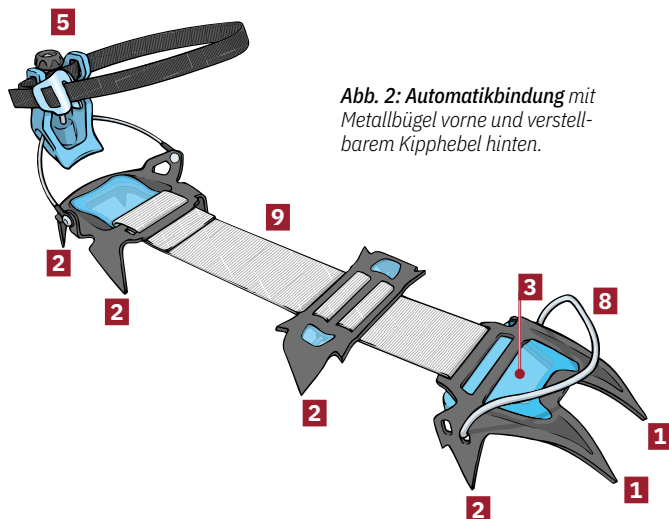


Abb. 2: Automatikbindung mit Metallbügel vorne und verstellbarem Kipphebel hinten.

Kosten und Gewicht von Leichtsteigeisen

Wer sich leichte Zehnzacker anschafft, muss mit ca. 100 bis 150 Euro rechnen. Das Gewicht variiert zwischen ca. 250 Gramm (Alu/Automatik) und ca. 850 Gramm (Stahl/Kipp + Korb). Ein Korbchen ist unter Umständen nämlich schwerer als ein Bügel.

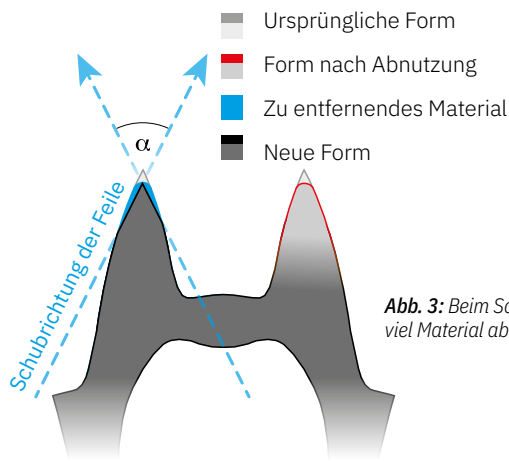


Abb. 3: Beim Schärfen nur so viel Material abtragen wie nötig!

Wie pflegt man Leichtsteigeisen?

- **Reinigung:** Steigeisen nach jeder Tour säubern. Mit lauwarmer Seifenlauge reinigen und mit einem saugfähigen Tuch trockenreiben. Die Riemen werden zum Trocknen am besten entfernt und bei dieser Gelegenheit auf schadhafte Stellen hin untersucht.
- **Flugrostentfernung:** Mithilfe eines sehr feinkörnigen Schleifpapiers bestmöglich entfernen. Oft hilft schon ein Topfreiniger aus Edelstahl. Anschließend nochmals reinigen und trocknen!
- **Schärfen:** Dazu braucht man eine Schraubzwinde und eine flache, nicht zu grobe Metallfeile. Zunächst zerlegt man die Steigeisen in ihre Einzelteile, auch die Antistollplatten sollten abgenommen werden. Es geht darum, die ursprünglichen Winkel der Zacken wiederherzustellen und dabei nur so viel Material abzutragen wie unbedingt nötig. Das Anzeichnen des gewünschten Winkels mit einem wasserfesten Stift kann helfen. Am besten beginnt man mit der Unterseite der Frontalzacken: Hier führt man die Feile im 90-Grad-Winkel. Danach dreht man die Frontalzacken um. Jetzt ist die Schneide an der Reihe (Abb. 3). Man feilt dabei von oben nach unten, bis die ursprüngliche (angezeichnete) Neigung erreicht ist. Zuletzt werden die Kanten der Schneide angeschrägt. Beim Schärfen der Vertikalzacken konzentriert man sich in erster Linie auf die Wiederherstellung des ursprünglichen Neigungswinkels.
- **Austausch:** Sind die Zacken irgendwann zu kurz (< 2 cm), müssen sie ersetzt werden. Die führenden Hersteller bieten auch die einzelnen Elemente der Steigeisen zum Nachkaufen an.

Achtung

- Wer mit der Feile abrutscht, kann sich an der Hand verletzen. Das ist selbst bei stumpfen Zacken möglich, **Arbeitshandschuhe** schützen.
- Steigeisen immer **von Hand schleifen**. Schleifmaschinen erhitzen den Stahl zu sehr. Dadurch kann sich das Metall verändern und an Festigkeit verlieren.
- Sind die Steigeisen gesäubert und geschärft, reibt man sie mit etwas Montagefett oder hochwertigem **Pflegeöl** ein, um Korrosion zu verhindern.



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

Stabil unterwegs?

Diagnose: Kreuzbandriss

Es gibt das Gerücht, dass alle sieben Minuten in Deutschland ein Kreuzband reißt. Doch wie kommt es zu einem Kreuzbandriss? Was sind mögliche Behandlungsmethoden? Und welche Funktion hat das Kreuzband eigentlich?

Text: **Laura Knecht**

Dass mein Sturz beim Skifahren und diese Schmerzen nichts Gutes bedeuten würden, war klar. Aber das? Die Diagnose Kreuzbandriss assoziieren viele mit OP und einem langwierigen Genesungsprozess. Das muss nicht so sein – ein wenig Glück und konsequente Nachsorge vorausgesetzt.

Das Kreuzband als Stabilisator

Jedes Knie besitzt ein vorderes und ein hinteres Kreuzband. Gemeinsam mit Innen- und Außenband machen sie den Bänderapparat des Kniegelenks aus. Die Kreuzbänder liegen hinter der Kniescheibe und verbinden – sich gegenseitig überkreuzend – Ober- und Unterschenkelknochen. Ihre spezielle Funktion: Sie stabilisieren und verhindern eine übermäßige Rotationsbewegung. Ein Riss des vorderen Kreuzbandes tritt wesentlich häufiger auf als einer des hinteren Kreuzbandes, und geschieht meist durch eine gewaltvolle Verdrehung des Knies. Klassische Auslöser-Sportarten sind Fußball und Handball. Durch ruckartige, schnelle Richtungswechsel kann es zu einer Ruptur kommen. Oder, wie in meinem Fall, beim Skifahren. Bleibt der Ski im Tiefschnee stecken, der Körper und somit auch das Bein drehen sich aber weiter, verdreht

sich der Oberschenkel zum Unterschenkel in solch einem Maß, dass das Kreuzband nicht mehr standhält.

Woran erkenne ich einen Kreuzbandriss?

Das Erste, was ich nach meinem Sturz feststellte: ziemlich starke Schmerzen im Knie. Beim Versuch, den Hang abwärts-zugehen, merkte ich, dass mein Bein sich nicht stabil anfühlte, ich konnte es nicht gerade halten und es knickte weg. „Patienten bemerken in der Regel eine erleichterte Verschiebbarkeit zwischen Ober- und Unterschenkel“, bestätigt Prof. Dr. Christoph Lohmann, Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg. Abhängig sind die Symptome zudem von auftretenden Begleitverletzungen. Das sind häufig Schädigungen des Meniskus, der Innen- und Außenbänder. Eine zuverlässige Diagnose erfolgt über ein MRT, das detaillierte Schnittbilder von Gewebestrukturen wie Muskeln und Bändern liefert.

Möglichkeiten der Behandlung

Grundsätzlich besteht die Wahl zwischen einer konservativen und einer operativen Behandlung. Der operative Standard ist eine so genannte Sehnenersatzplastik. Hierbei werden kör-

BETAISODONA®

BE UNSTOPPABLE



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

BEKÄMPFT 99,9%* DER RELEVANTEN KEIME¹

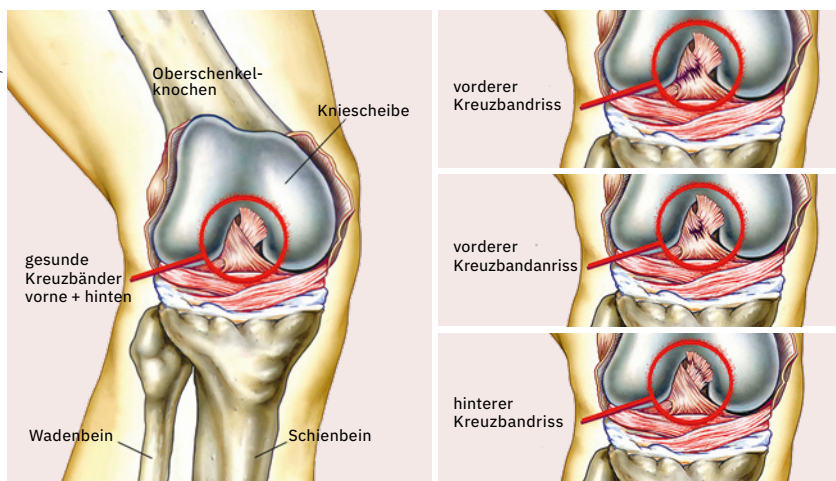
1. Desinfiziert Wunden zuverlässig
2. Schützt vor Infektionen
3. Unterstützt die Wundheilung



* 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. 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 superfizierten 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 Antiseptikum der Schleimhaut wie z.B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. Betaisodona® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superfizierten 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**

Illustration: Adobe Stock/Henrie



Schematische Darstellung der Kreuzbänder und Kreuzbandrisse

pereigene Sehnen entnommen und wieder eingesetzt. Diese Operation wird in Deutschland in vielen Kliniken durchgeführt. Zusätzlich hat sich in den letzten Jahren eine weitere Operationsmethode entwickelt, bei der das Kreuzband zusammengenäht wird. „Es werden Führungsfäden in das Kreuzband eingefügt und dadurch die natürlichen Strukturen des Kreuzbandes erhalten“, erklärt Prof. Lohmann. Diese spezielle Methode kann jedoch nur bis zu drei Wochen nach dem Riss durchgeführt werden und nicht alle Kliniken bieten den Eingriff an. Die Sehnenersatzplastik hingegen kann auch Wochen, Monate oder gar Jahre nach der Verletzung noch mit denselben Erfolgschancen durchgeführt werden. Die Regeneration bei beiden OP-Varianten ist jedoch langwierig. „Wann ist es möglich, in den Sport zurückzukehren? Das wollen die aktiven Menschen wissen. Im Wettkampfsport nach neun Monaten“, betont Lohmann. Der Sport-Physiotherapeut Markus Pranieß schätzt zwischen sechs und dreizehn Monaten: „Wichtig ist die Unterscheidung zwischen ‚Return to sport‘ und ‚Return to competition‘. Leichtes Joggen ist viel früher möglich als leistungsorientierter Kontaktsport.“

Kreuzbandriss ohne OP – geht das?

„Bei der konservativen Behandlung soll das Kniegelenk durch gezieltes Muskeltraining so stabilisiert werden, dass die Funktion des Kreuzbandes zum großen Teil übernommen werden kann“, erläutert Prof. Lohmann. Das Training wird in einer Physiotherapie erarbeitet, die so bald wie möglich nach der Verletzung beginnt. Sofern die Therapie erfolgreich ist, kann man nach wenigen Monaten wieder Sport machen – mit zunächst knieschonender Belastung wie Schwimmen und Rad-

fahren. Allerdings empfinden Patient*innen mitunter ein Gefühl der Instabilität im Knie und entscheiden sich daher für eine OP. „Erst einmal ein paar Monate abwarten und schauen, wie sich das Knie entwickelt“, empfiehlt Markus Pranieß. „Ich habe einige Patienten betreut, die – mit Erfolg – eine konservative Behandlung durchlaufen haben.“

Ich entschied, erst mal abzuwarten, wie stabil sich mein Knie bei verschiedenen Belastungen anfühlt. Und es stellte sich heraus: Nach nur zwei Monaten bin ich das erste Mal wieder an der Kletterwand und zum Wandern in den Bergen. Durch konsequente Physiotherapie, Training und wohl eine Prise Glück – ich bin ohne Begleitverletzungen davongekommen.

Tipps zur Vermeidung von Kreuzbandrissen:

Vor der Tour:

- ▶ Gezieltes Training zur Stärkung der Muskulatur um das Kniegelenk
- ▶ Realistische Selbsteinschätzung: Bin ich fit genug für die Tour?

Auf Tour:

- ▶ Geeignetes Schuhwerk tragen
- ▶ Stabilisierende Hilfsmittel verwenden (z. B. Stöcke)
- ▶ Realistische Selbsteinschätzung: Habe ich noch Kraftreserven?



Übungsempfehlungen von Sport-Physiotherapeut und Osteopath Markus Pranieß

Kann ich vorbeugen?

Die Frage, die sich viele aktive Bergsportler*innen stellen, lautet: Wie kann ich einem Kreuzbandriss vorbeugen? „Indem man, bevor man auf den Berg geht, seine Muskulatur trainiert, so dass sie nicht so schnell ermüdet“, empfiehlt Prof. Lohmann. Denn das Gelenk funktioniert vor allem als Kombination aus Gelenkflächen, Bändern und Muskulatur. Er ergänzt: „Die Muskeln sind zusätzliche Stabilisatoren. Sie dämpfen und nehmen Belastung von den Gelen-

ken. Wenn die Muskulatur ermüdet, steigt das Risiko für einen Kreuzbandriss.“ Ein wichtiger Aspekt ist die realistische Selbsteinschätzung und die Vermeidung von Überlastung. Markus Pranieß erklärt allerdings: „Die Verletzung geschieht oft in dem Moment, in dem die Muskeln nicht angesprochen werden und die Bänder entsprechend nicht schützen. Daher ist eine Vorbeugung nur bedingt möglich.“ Gezieltes Training hilft übrigens auch im Falle eines Kreuzbandrisses. Denn die Regeneration verläuft in der Regel schneller, wenn die Muskulatur trainiert ist. Also: Krafttraining lohnt sich! Das gilt auch für mich – ohne Kreuzband, um umliegende Strukturen zu schützen.



Laura Knecht ist Texterin, Bauingenieurin und Bergsportlerin. Sie hat sich 2024 bei einer Skitour das Kreuzband gerissen und ließ sich davon nicht lange von der Kletterwand fernhalten.



INTO THE WILD



WORTSCHATZ

ÜBER WILDNIS

Wildnis – laut dem Bundesamt für Naturschutz ein ausreichend großes und nutzungsfreies Gebiet, das natürliche Prozesse dauerhaft gewährleistet. Hier wird Wildnis als konkreter Ort beschrieben. Für mich ist Wildnis ein Gefühl – all die Dinge, die mich sonst herumtreiben, sind plötzlich egal, ich fühle mich frei. Ich persönlich empfinde das nicht nur am unberührtesten Gipfel, sondern auch beim Übernachten auf dem eigenen Balkon, wenn ich in den weiten Nachthimmel blicke, die Grillen zirpen höre und eine Fledermaus entdecke. Was bedeutet Wildnis für



euch? Ziemlich sicher kann euch diese Knotenpunkt-Ausgabe zum Thema Wildnis dabei helfen, an eurer Definition zu feilen. Niko stellt die Frage, wie viel Wildnis wir überhaupt wollen. Ein ziemlich spannendes Projekt des DAV, bei welchem eine Wiese zu einem Moor renaturiert wird, und ein Interview mit Dominik vom DAV-Klimaschutzteam präsentiert Solveig. Sepp erklärt alles zum Thema Übernachten im Freien und Jonathan findet heraus, was Wildnis überhaupt ist und wo sie noch zu finden ist. Viel Spaß beim Lesen und Entdecken der eigenen Wildnis!

MARIA

Wilderer, der

So manchen Steig in den Alpen prägten ortsansässige Jäger. Dieser stellte nicht nur den Wildtieren nach, sondern verfolgte teilweise auch den Wilderer (auch Wildschütz oder Schwarzgeher), der teils aus Armut, teils aus Widerstandsmotiven gegen die Obrigkeit verbotenerweise ebenso auf die Pirsch ging. Der „Wildschütz Jennerwein“ oder „der bayerische Hiasl“ wurden zu Lokalhelden stilisiert und ihr Mythos über Generationen weitergegeben.

SH



Annehmlichkeiten der Zivilisation in
wilder Bergkulisse.
© Stephanie Maria Lohmann

DIE ALPEN

WILDNIS AUF WISH BESTELLT?

Klare Bergseen, dunkle Wälder,
sanfte Auen. Schroffe Grate,
weite Gletscher, hohe Gipfel. So
stellen wir uns die Alpen vor.
Warme Duschen, bequeme
Betten, gemütliche Gaststuben.
Gute Straßen, schnelle Züge,
breite Wege. So sind die Alpen
allerdings auch. **NIKO LINDLAR**

Wir Bergsteiger*innen sagen gerne: „Wir gehen in die Berge, weil es da noch wild ist!“ Ich würde sagen, so wirklich wild ist an den Alpen kaum noch was.

In nahezu jedem Tal ist eine breite Straße, in jedem Seitental eine Hütte. Als „einfache“ Unterkünfte gelten diese nur, weil wir zu Hause schon im Luxus leben. Fast alle Routen auf die Gipfel sind in diversen Führern detailliert beschrieben, Erstbegehungen muss man eigentlich erzwingen. Und sind wir auf Tour unterwegs, haben wir die Gewissheit, dass uns im Notfall die Bergwacht immer helfen wird, den Weg aus der Wildnis zu finden.

Mich wundert nicht, dass es Engländer wie Edward Whymper waren, die im 19. Jahrhundert begonnen haben, die Alpen zu erschließen. Die Industrialisierung war in England schon fortgeschritten, immer mehr Menschen lebten hier in verhältnismäßigem Wohlstand. Sie suchten dann wieder die Einfachheit in den Bergen und sprachen über deren „Wildheit“. Die Alpen wurden als „Playground“, also als Spielplatz, bezeichnet – auch, weil zu Hause alles schon reguliert, schon zivilisiert war. Hier wurde auch viel romantisiert – dieses Muster kennen wir nicht nur aus den Alpen. Auch in der Kolonialzeit beschrieben Reisende ferne Länder gerne als „unberührt“ und „wild“ – obwohl dort seit Jahrtausenden Menschen lebten, Felder bewirtschafteten und Städte bauten. „Wildnis“ war dabei oft mehr Projektion als Realität, ein Bild, das man brauchte, um Abenteuer zu erleben oder Geschichten erzählen zu können. In den Alpen war es ähnlich: Was für die Städter ungezähmt wirkte, war für die Bergbauern längst Kulturlandschaft.

So ähnlich wie damals ist es auch heute, glaube ich: Wer es richtig schwer hat im Leben, im Alltag viele Herausforderungen bewältigen muss und mit dem schieren

Überleben beschäftigt ist, wird eher nicht bergsteigen gehen. Das liegt sicher auch daran, dass man den Wunsch nach Wildnis erst dann verspürt, wenn das normale Leben keine Wildnis mehr bietet.

Und genau hier liegt die Crux. Unser Anspruch an Unterkünfte ist gewachsen, die Anzahl der Bergtourist*innen stark gestiegen. Gleichzeitig ist die Sehnsucht nach wilder Romantik nicht zurückgegangen. Aber: Hand aufs Herz, die meisten von uns wollen „echte“ Wildnis doch gar nicht mehr. Im Regen draußen schlafen, sich mit einer kratzigen Rosshaardecke in der



Draußen wild, innen kuschelig.
© Stephanie Maria Lohmann

Hütte zufriedengeben, das Essen selbst hinauftragen – das ist den meisten dann doch zu unbequem.

Und doch steckt in dieser Sehnsucht nach Wildnis etwas Grundlegendes. Wir Menschen brauchen Herausforderungen, wir brauchen Gelegenheiten, uns auf Unsicherheit einzulassen, ein Wagnis einzugehen. Früher war das Alltag – ein Winter mit knappen Vorräten, ein Fluss ohne Brücke, ein Weg ohne Markierung. Heute suchen wir es uns gezielt: beim Klettern, auf der Skitour, in der Hütte ohne WLAN. Wildnis ist Luxus und Bedürfnis zugleich. Luxus, weil wir sie uns leisten können müssen. Bedürfnis, weil wir ohne sie nicht ganz wir selbst sind.



Titelbild
Biwaktour mit der
Jugendgruppe.
© Niko Lindlar

„VERNÄSSTE MOORE SIND WIE EIN CO₂-SAFE“

© DAV/Dominik Birnbacher



**DAS GANZE
INTERVIEW KÖNNT
IHR HIER NACHLESEN.**



Dominik Birnbacher (33)
ist Teamleiter für den
Klimaschutz beim DAV.



**Was ist die „beste“ Klimaschutz-
Ausrede, die du gehört hast?**

„Das mit dem Klimaschutz hat nicht funktioniert, wir müssen uns jetzt auf die Anpassung konzentrieren.“ Ja, Klimawandelanpassung wird immer wichtiger, aber das heißt nicht, dass wir unsere Bemühungen zum Klimaschutz einstellen dürfen.

**Was hat dich beim Besuch des Moores
besonders fasziniert?**

Die Mächtigkeit des Torfbodens von bis zu sechs Metern und die darin enthaltenen Schichten, die wie eine Dokumentation der Zeitgeschichte sind. Wir durften einen Tag lang mithelfen, Bohrungen durchzuführen und Pegel zur Wasserstandsmessung in den Boden zu setzen. Das war sehr spannend.

Der Deutsche Alpenverein will bis 2030 klimaneutral werden – unter anderem vernässt er dafür ein Stück Moor im oberbayerischen Brucker Moos. Der Leiter des Klimaschutzteams im DAV, Dominik Birnbacher, erläutert die Hintergründe des Projekts – und warum Moore dem Klima helfen, ihm aber auch schaden können. Interview: **SOLVEIG EICHNER**

Was hat den DAV dazu bewogen, ein Stück Moor zu betreuen?

Wir wollen unsere Klimaschutzstrategie umsetzen, also bis 2030 klimaneutral werden. 2021 haben wir uns auf den Ansatz geeinigt: vermeiden vor reduzieren vor kompensieren. Wir wissen aber auch, dass wir gewisse Restemissionen haben werden, die wir für den gesamten DAV ausgleichen müssen. Moore sind eine Möglichkeit, CO₂ zu binden – mit diesem Pilotprojekt wollen wir herausfinden, welchen Beitrag die Wiedervernässung von Mooren leisten kann.


In welchem Zustand befindet sich das Moor?

Vor über hundert Jahren wurde das Moor durch menschliche Eingriffe entwässert und anschließend landwirtschaftlich genutzt. Die Idee bei dem Projekt ist, dass trotz Vernässung die Landwirtschaft bestehen bleiben kann, sich allerdings umstellt von Intensivgrünland mit mehrmaliger Mahd und Gülleauftrag auf eine extensive Weidehaltung, was die Ansiedlung von moorspezifischen Tier- und Pflanzenarten begünstigt. Da viele entwässerte Moorflächen in privatem Besitz sind und landwirtschaftlich genutzt werden, ist es wichtig, gemeinsame Lösungen mit Landwirt*innen zu finden und sie von Wiedervernässungsmaßnahmen zu überzeugen. Dies gelingt meist besser, wenn die Fläche auch weiterhin landwirtschaftlich nutzbar bleibt.

Wie funktionieren Moore als CO₂-Speicher?

Am einfachsten ist es wahrscheinlich, sich ein intaktes, also mit Wasser gesättigtes Moor vorzustellen. Ein solches Moor zieht beträchtliche Mengen an CO₂ aus der Atmosphäre und speichert dieses in Form von Kohlenstoff im so genannten Torfboden. Wissenschaftliche Studien gehen hier im Schnitt von zwanzig Tonnen CO₂ aus, die pro Hektar gespeichert werden, je nach Gegebenheiten können es auch mehr oder weniger sein. Durch den hohen Wasserspiegel wird verhindert, dass Sauerstoff in den Boden eindringt und den dort gespeicherten Kohlenstoff zersetzt, was wiederum zur Freisetzung von CO₂ führen würde.

Wie ist das Projekt organisiert?

Mit dabei haben wir den Projektpartner CO₂-Regio, eine gemeinnützige Unternehmensgesellschaft. Sie hat die Flächen für das Moorprojekt im Brucker Moos bei Aßling über einen Zeitraum von dreißig Jahren von den Grundstückseigentümer*innen gepachtet und dadurch die Rechte für die geplanten Wiedervernässungsmaßnahmen erworben. Als DAV beteiligen wir uns an der Finanzierung, wir starten mit 3,3 Hektar von insgesamt 21 Hektar, die weiteren Partner wie zum Beispiel die Aktion „Zukunft+“ der Landkreise München und Ebersberg haben ebenfalls Flächen gepachtet. Die wissenschaftliche Begleitung des Projekts erfolgt durch die Hochschule Weihenstephan-Triesdorf. 

NATIONALPARKS UND CO.

Wilde Wildnis

Im **Val Grande** sprießen die Pflanzen und pfeifen die Murmeltiere. Oberhalb vom Lago Maggiore gelegen, ist der 1992 gegründete Nationalpark in den italienischen Alpen zu einem Symbol für Wildnis geworden – wuchernde Natur, wenige Wege und fast kein Mobilfunkempfang. Aber macht allein das Wildnis aus? Oder steckt hinter Wildnis mehr als Funkloch und Nationalpark?

Der Parco Nazionale della Val Grande folgt einem geregelten Aufbau. Wobei: So richtig regeln will man Wildnis ja eigentlich nicht. Es werden eigentlich mehr die Menschen in ihrem Umgang mit der Natur geregelt.

Ganz innen im Nationalpark liegt die Kernzone. Dort lebt die Wildnis. Während Naturschutzgebiete schlicht das Ziel haben, die Natur mit oder ohne menschliche Hilfe zu schützen, handelt es sich laut dem deutschen Bundesamt für Naturschutz bei Wildnisgebieten um „ausreichend große, (weitgehend) unzerschnittene, nutzungsfreie Gebiete, die dazu dienen, einen vom Menschen unbeeinflussten Ablauf natürlicher Prozesse dauerhaft zu gewährleisten.“ Ausreichend groß ist jedoch nicht so einfach zu definieren: Laut dem Naturschutzexperten Steffen Reich vom DAV gibt es neben sehr wenigen, großflächigen und unbeeinflussten Wildnisgebieten auch einige kleinräumige Flächen in den Alpen, in denen die Natur sich frei entfalten kann. Doch viel Fläche bleibt der Wildnis nicht: In Deutschland sind gerade einmal 0,62 Prozent der Landesfläche als großflächige Wildnisgebiete anerkannt.

Um das zu ändern, umgibt eine Entwicklungszone die Kernzone. Hier kann sich Wildnis neu und wieder entwickeln – ohne oder mit menschlicher Hilfe (etwa bei der Entfernung invasiver

Arten). Weil in Deutschland Wildnis nicht ursprünglich sein muss, sondern sich auch aus der Fichtenmonokultur ein wilder Wald entwickeln darf, ist nicht jede Wildnis ein Augenschmaus. Im Bayerischen Wald etwa verwandelte der Borkenkäfer die Fichtenwälder in eine Mondlandschaft. Doch langsam erneuert sich auch dort die Wildnis. Bis 2030 sollen zwei Prozent der deutschen Landesfläche als Wildnisgebiete ausgewiesen werden. Das Ziel, neue alte Wildnis zu schaffen, kommt nicht einfach aus dem Nichts. Denn Wildnis ist nicht nur schön anzusehen, sondern bietet auch einfach mehr. Wildnis ist auch CO₂-Speicher, Hochwasserschutz, Erholungsort für Menschen.

Und gerade für Letztere gibt es die Pufferzone. Schließlich sollten direkt neben dem Val Grande nicht die Tourist*innen aus den Seilbahnen gespült werden. Pufferzonen sind aber nicht dazu da, die Wildnis vor jedem menschlichen Kontakt zu schützen. Das Bündnis Wildnis in Deutschland hebt die Bedeutung von Besucher*innen in Wildnisgebieten hervor. Denn nur was man liebt, das schützt man auch.

Und schützenswert ist Wildnis definitiv – ob sie nun alt oder neu ist. Der Natur ist das egal. Und so blüht und summt und wildelt es nun im Val Grande, wo früher eine intensive Almwirtschaft und sogar einige Schwebelbahnen zu finden waren. **JONATHAN LIDL**



Mitarbeiter der Nationalparkverwaltung unterwegs im Val Grande.
© Jonathan Lidl



© Johanna Schöggel

Erste Skitour

Für die Jugend K der Sektion München ging es im März 2025 zum ersten Mal auf Skitour. Der Grubenkopf am Brenner bot dafür die Voraussetzungen. Spätestens als alle auf dem Gipfel standen, war klar: Das war sicher nicht die letzte Skitour der Jugend K!

Der JDAV-Partner Mountain Equipment unterstützt die Jugendgruppe mit einem Schwung MUGI Beanies aus windabweisendem und recyceltem Stretchfleece im Gesamtwert von etwa 300 Euro.



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



ZUM GANZEN BERICHT UND VIDEO DER AUSSERGEWÖHNLICHEN JUGENDFAHRT GEHT'S HIER.



Sepp Hell

WAS UNS BEWEGT

WO GEHT WAS MIT BIWAKIEREN?

Was ist der Unterschied zwischen Campen, Zelten, Notbiwak und geplantem Biwak? Und was bedeutet das Jedermannsrecht und wo gilt es? In Deutschland kann man das Übernachten im Freien in zwei Kategorien unterteilen: Grundsätzlich immer erlaubt ist das ungeplante Übernachten aufgrund einer Notsituation wie Verletzung, Schlechtwettereinbruch oder zu gefährlicher Abstiegssituation. Das geplante Übernachten im Freien außerhalb von offiziellen Campingplätzen ist hingegen (ohne Zustimmung der Grundbesitzer*innen) generell verboten. Dabei wird nicht zwischen vorsätzlichem Biwakieren (ohne Zelt) und geplantem Zelten oder Campieren unterschieden. Das Jedermannsrecht in einigen skandinavischen Ländern und der Schweiz besagt, dass Wald und Weide für alle frei zugänglich sind und Wildcampen grundsätzlich möglich ist. Eine gute Nachricht gibt es für alle, die gerne mal unter den Sternen schlafen möchten: Vor allem in den Mittelgebirgen richten deutsche Behörden immer mehr Trekkingplätze ein, die auch hier den Traum vom Draußen-Übernachten wahr werden lassen.

SEPP HELL

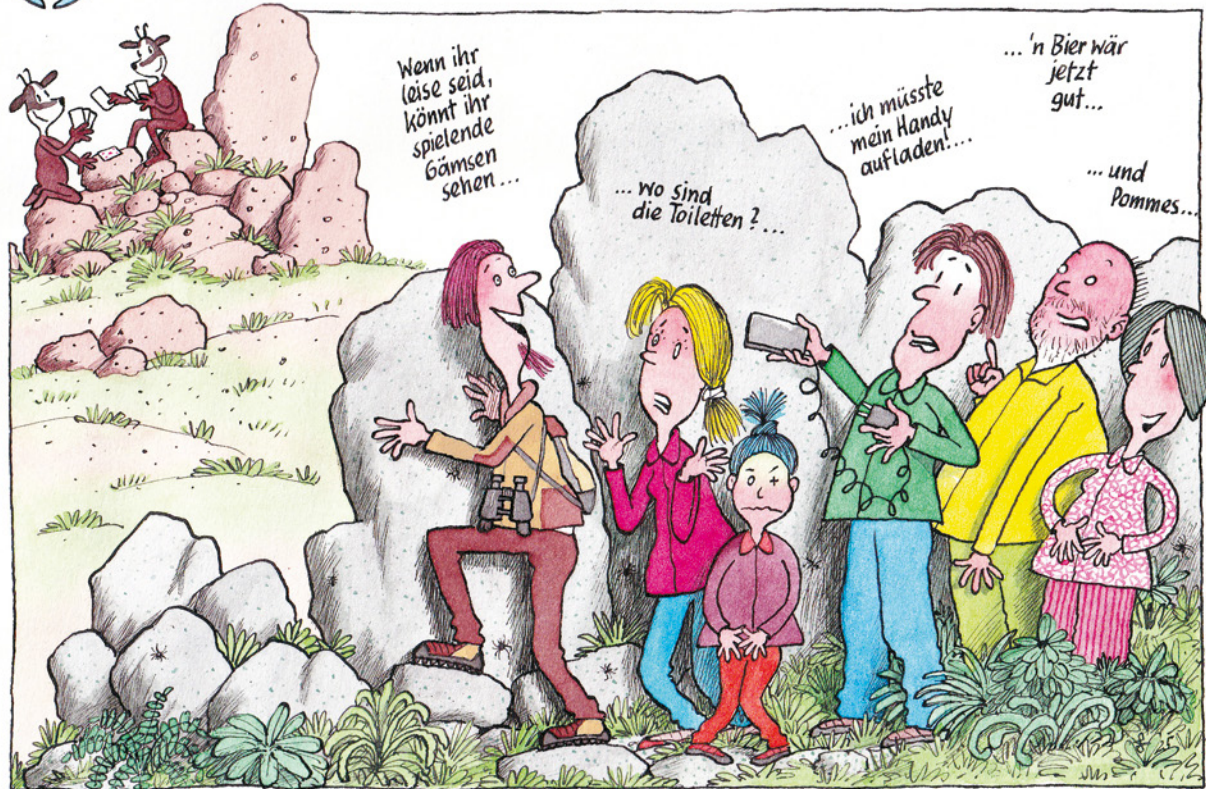


ALLE INFOS ZUR RECHTLICHEN SITUATION ZUM ÜBERNACHTEN IM FREIEN IN EUROPA GIBT ES ONLINE.

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Solveig Eichner, Sepp Hell (SH), Maria Holzapfel, Jonathan Lidl, Niko Lindlar.
Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Annika Quantz, Raoul Taschinski.
Redaktion: Christine Fröhholz (verantwortl.), 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 jdav.de/gender



AN ALLE COMIC-FANS: ZUSÄTZLICH ZUM GÄMSCHEN GIBT ES NOCH EINEN ERBSE-COMIC ONLINE!



Der DAV, ein Ableger der Grünen in Wanderhosen?

Unausgewogen – Die Deutsche Bahn ist selbst nicht gerade stolz auf ihre Leistung, der Bundesverkehrsminister forciert die Ablösung des Bahnchefs und Millionen Deutsche, egal ob Reisende oder Pendler, ärgern sich tagtäglich über das Chaos im Zugverkehr. Nur beim Deutschen Alpenverein hat man derlei noch nie gehört. Hier wird der Zug im Mitglieder magazin in gebetsmühlenartiger Regelmäßigkeit als der ideale Weg in die Berge gepriesen. Das mag, wenn man in München lebt, noch einigermaßen nachvollziehbar sein. Der Panorama-Redaktion scheint aber unbekannt zu sein, dass nicht jeder Bergfreund in der Isar-Metropole wohnt. Für viele ist die Bahn weder unter zeitlichen noch finanziellen Aspekten sonderlich attraktiv. Es ist unbestritten, dass die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel umweltschonender ist als das Reisen per Pkw. So einfach und erfreulich, wie es im Panorama immer dargestellt wird, ist es aber eben nicht. Hier vermisste ich eine Ausgewogenheit in der Darstellung. Der permanente Hinweis auf CO₂-Reduktion, vegetarische Kost und noch dazu die aufdringliche Gender-Schreibweise (sie ist laut deutschem Rechtschreibrat KEIN Bestandteil der deutschen Sprache und deswegen konsequenterweise bspw. an Schulen nicht zulässig) lassen den DAV durchaus als verlängerten Arm der Grünen erscheinen. Gewisse Übereinstimmungen sind bei einem Verein, dem Naturschutz am Herzen liegt, nur natürlich. Die breite Wahrnehmung der Grünen als ideologische Verbots- und Bevormundungspartei sollte dem Deutschen Alpenverein aber als abschreckendes Beispiel dienen!

J. Hochdorfer

Passion Berge, Passion Kunst

DAV Panorama 2/2025, S. 60 ff.

Künstlerisch – Ein spätes „Echo“ auf den Artikel in Panorama 2/2025. Seit Jahrzehnten in den Bergen

habe ich (fast) immer mein Skizzenbuch im Rucksack und wo andere fotografieren, sitze ich dann manchmal und male/zeichne. Vielen Dank für das schöne Heft-Thema.

J. Daut

Richtigstellung zu DAV Panorama 3/2025

S. 61 – Sebastian Depke, „Mit Liebe zur Sache“:

Im Porträt über Sebastian Depke haben wir fälschlicherweise geschrieben, dass er der Sektion Konstanz angehört, richtig ist die Sektion Koblenz. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen.

Dank an den Wegebau

Wichtiger Beitrag – Mit diesem Schreiben möchte ich mich als begeisterte Wanderin (auch im Namen meiner ungenannten mitwandernden Freundinnen) herzlich bei allen Verantwortlichen für den Wegebau

und die Instandhaltung der Wanderwege in den Alpen bedanken. Die hervorragend angelegten und gepflegten Wege ermöglichen es mir und vielen anderen Naturliebhabern, die beeindruckende Schönheit der Alpen sicher und verantwortungsvoll zu erleben. Hinter den gut ausgeschilderten Steigen, den regelmäßig erneuerten Markierungen, den Brücken

und gesicherten Passagen stecken unzählige Stunden harter Arbeit, Planung und Sorgfalt – überwiegend in schwer zugänglichem Gelände. Ihr Einsatz trägt maßgeblich dazu bei, die Berge zugänglich zu machen und gleichzeitig die empfindliche Natur zu schützen. Ich möchte allen Ehrenamtlichen und Mitarbeitern der alpinen Vereine, Gemeinden und Behörden meinen herzlichen Dank aussprechen. Ihr Engagement ist ein wichtiger Beitrag zum Naturerlebnis und zur Sicherheit in den Bergen – und für viele von uns eine wertvolle Grundlage wunderschöner Bergtage.

E. Weil

gesucht/gefunden



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

Skizze: J. Daut



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

EIN
SCHÖNER
FLECK
ERDE.



KANN DENN
**WOLL.
LUST**
SÜNDE SEIN?

Dank dem Mix aus TENCEL™ und feiner Merinowolle ist die Funktionswäsche von **EIN SCHÖNER FLECK ERDE** wollig weich und betörend anschmiegsam.

Eine Sünde wäre es, sich dieser Verführung nicht hinzugeben.

In der EU gemacht.
Nachhaltig und fair – genau wie du.

EIN SCHÖNER FLECK ERDE.
info@esfe.at | www.esfe.at

Den Kopf im Griff

Klettern an der Sturzgrenze

Klettern ist mental herausfordernd, vor allem, wenn die Route anspruchsvoll und ein Sturz wahrscheinlich ist. Gegensteuern lässt sich mit gezielten Übungen.

Text: **Max Bolland**

Illustration: **Georg Sojer**



Neben Technik, Taktik und Kondition ist die Psyche ein maßgeblicher Leistungsfaktor im Sportklettern. Mehr noch: Sturz- und Vorstiegsangst können den besten Taktikplan und die feinste Technik zunichtemachen und dazu führen, dass mehr Kraft als nötig verschleudert wird. Ziel der folgenden Übungen ist, das Klettern an und über der Sturzgrenze zu verbessern und hemmende Sturzangst zu minimieren. Voraussetzung ist, dass Gelände und Absicherung gefahrloses Stürzen zulassen. Während beim Alpinklettern Stürzen meist tabu ist und beim Outdoor-Sportklettern Gelände und Absicherung selbstständig auf Sturzreife eingeschätzt werden müssen, ist Stürzen beim Hallenklettern in der Regel gefahrlos möglich (Vorsicht im bodennahen Bereich). Doch auch hier muss die Seilschaft das Halten von Stürzen, das weiche Sichern und das richtige, „flache“ Stürzen beherrschen, um einen harten, verletzungsträchtigen Anprall an die Wand zu vermeiden. Dieses Sicherungs-Know-how lässt sich unter Anleitung und mit Hintersicherung mit unten beschriebenen Übungen auch erwerben und verbessern, empfehlenswert sind spezielle Kurse, die Sektionen anbieten. Sturztraining ist gleichzeitig auch Sicherungstraining – ein Grund mehr, sich darauf einzulassen.

Für das Arbeiten an der eigenen Kletter-Psyche sind einige Prinzipien zu berücksichtigen:

► **Kleine Schritte:** Vom ersten Seilrutscher im Toprope bis zum Sturz im Onsight-Versuch sind es viele kleine Schritte – Anspruch, Weite und Gelände müssen sehr langsam gesteigert werden. Ziel ist, eine systematische Desensibilisierung zu erzeugen (Gewöhnungseffekt). Hierzu braucht es maximal viele Wiederholungen – erst wenn

die jeweilige Übung nur noch ein müdes Gähnen statt Angstschweiß und Puls jenseits der 180 Schläge erzeugt, ist der Punkt erreicht, um zu steigern oder die nächste Stufe anzugehen.

► **Realitätsnah üben:** Jeder Sturz soll aus der Kletterbewegung erfolgen. Zug andeuten, Greifhand tippt an Wand oder Zielgriff, dann lässt man sich fallen – so genanntes Touch & Go. Sturzübungen und deren Ablauf sollten im Vorfeld klar in der Seilschaft kommuniziert werden. Im Folgenden sind Übungen in drei Kategorien unterteilt: Toprope-, Vorstiegs- und Realclimb-/Anwendungsübungen.

Toprope-Übungen

(Das Gegenseil ist idealerweise in die Exen eingehängt.)

Ohne „zu“ reinsetzen – für die meisten die erste Berührung mit dem Thema Fallen. Es wird normal eng, aber nicht straff gesichert, kletternde Person macht Touch & Go und lässt sich ins Seil fallen/rutschen. Effekt: erste Gewöhnung ans Fallen. Sehr geringer Aufwand, ab der dritten Exe über ganze Routenlänge durchführbar, leichte Steigerung möglich, indem die sichernde Person das Seil etwas lockerer führt.

Ein Zug und Go – ab einer festgelegten Höhe (mind. siebte Exe) gibt die kletternde Person Bescheid, dass das Seil nicht mehr eingezogen wird, klettert noch einen Zug, setzt weiteren Zug an, dann Touch and Go. Effekt: erste Gewöhnung an freie Sturzlänge, gutes Herantasten an weiches Sichern und richtiges Stürzen. Wenig Aufwand, Steigerung durch weitere Züge möglich, dabei wichtig: Limit setzen, um Kollision zu vermeiden.



Nachlässigkeit oder Leichtsinn sind beim Klettern natürlich tabu, doch ein entspannter „freier“ Kopf begünstigt effizientes und ökonomisches Klettern.

Im Vorstieg

Clip and Drop – auch wenn diese Übung im Vorstieg stattfindet, gefallen wird unter der jeweiligen Umlenkung/Exe. Klettern, clippen, fallen lassen – das Ganze ab der vierten Exe bei jeder Zwischensicherung. Effekt: Gewöhnung ans Stürzen in unterschiedlichen Situationen und Wandformen, gutes Training für angepasst weiches Sichern: Je weiter oben, umso weicher darf/soll gesichert werden. Intensives Üben und ideal ins Einklettern integrierbar.

Sturztraining an definierter Stelle – hinsichtlich Wandstruktur, Höhe (ab siebter Exe) und Steilheit ideale Stelle definieren. Seil ist an dieser Stelle umgelenkt, bis dahin im Toprope klettern, einen Zug über die Exe – Touch and Go. Effekt: erstes Gewöhnen an Vorstiegssturz unter „Laborbedingungen“. Fokus auf Sturzverhalten und Körperhaltung. Steigerung durch größere Sturzweiten oder anspruchsvollere Stürze (seitlich versetzt) möglich.

Clip and Drop plus – wie Clip and Drop mit der Anpassung, dass Umlenkung nicht mehr geclippt wird, sondern Vorstiegssturz in die letzte Exe. Effekt: Gewöhnung an unterschiedliches Gelände für Vorstiegsstürze. Ideal als fortgeschrittene Aufwärmethode.

Clip, Climb and Drop – wie oben Clip and Drop, aber ab 6.-7. Exe wird nach dem Clippen ein Zug über die Exe geklettert, Touch & Go. Gleiches Spiel zur nächsten Exe – clippen – klettern – fallen ... usw. Effekt: intensives Gewöhnen an das Stürzen im Vorstieg in unterschiedlichen Situationen. Ideal als Aufwärmethode.

Realclimb (im eigenen Grenzbereich)

Ziel aller Anwendungsübungen ist es, am eigenen Limit den Fokus auf das Klettern zu legen und nicht durch einen möglichen Sturz darin beeinflusst zu werden. Der Wechsel von der „Laborsituation“ diverser Sturzübungen zur Anwendung im realen Klettern ist erfahrungsgemäß aufwendiger als erwartet.

Rotpunkt-Stürzen – Route am eigenen Limit ausbouldern, sich dabei an den Schlüsselstellen bewusst langsam ran-tasten und einstürzen. Effekt: Gewöhnung an reale Stürze und Klettern an der Sturzgrenze mit dem Ziel, Schlüsselstellen an der Sturzgrenze zu klettern.

Hard Flash – wie oben, aber Partner*in stürzt sich ein, zeigt, dass ein Sturz problemlos ist. Anschließend Flash-Versuch bis zum Sturz ... oder Durchstieg. Effekt: Vorinfos durch Partner*in helfen, sich mit Schlüsselstelle und potenziellem Sturz vertraut zu machen.

World Cup Simulator – on sight an der eigenen Leistungsgrenze wird so lange an und über die Leistungsgrenze geklettert, bis man stürzt oder die Route schafft.

Je nach Vorkenntnissen lassen sich die unterschiedlichen Übungen über viele Trainingseinheiten oder innerhalb einer Klettersession absolvieren. Es gilt, rechtzeitig zu erkennen, wann Steigerungen möglich, Pausen nötig oder die Beendigung der Übung besser sind. Und dabei immer das Ziel vor Augen: Stürzen soll langweilen.



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

Auf die schnelle Tour

Tourenplanung mit Skitouren guru

Die Web-App skitouren guru.ch ist mittlerweile eine vielgenutzte Applikation zur Planung von Skitouren. Seit mehr als einem Jahrzehnt ordnet Skitouren guru täglich automatisiert Tausende Skitouren im Alpenraum Lawinenrisiken zu. Doch wie zuverlässig ist die Tourenplanung mit diesem Planungstool?

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

Methoden wie die DAV-SnowCard zur Einschätzung der Lawinengefahr könnten einen erheblichen Teil der Lawinenunfälle verhindern – Schätzungen zufolge 84 Prozent der Unfälle bei Verzicht auf riskante Hänge (orange bis rot in der SnowCard). Dennoch werden sie in der Praxis nur selten genutzt. Eine vielversprechende Unterstützung stellt die Web-App Skitouren guru dar, die mittlerweile im Winter rund 40.000 Routenanfragen pro Tag verzeichnet. Während die Web-App anfangs vor allem in den Westalpen genutzt wurde, hat sie in den letzten Jahren auch in den Ostalpen zunehmend an Bedeutung gewonnen, da diese Region nun ebenfalls flächendeckend abgedeckt ist. Zudem wird die Anwendung mittlerweile von DAV, ÖAV und AVS finanziell und ideell unterstützt. Doch wie zuverlässig können wir uns auf die Tourenplanung mit dem Skitouren guru (STG) verlassen? Anhand einer Studie wollten wir das genauer herausfinden: Inwieweit stimmt die Gelände- und Risikobeurteilung durch Expert*innen (Bergführer*innen), die für die DAV-Skitourenstudie (STS) 2019 bis 2022 durchgeführt wurde, mit der Risikoeinschätzung des Skitouren guru-Algorithmus überein? Identifizieren beide Verfahren dieselben Geländeabschnitte als potenziell gefährlich? Und wie ähnlich bewerten sie diese hinsichtlich des Risikos?





Algorithmus vs. Mensch: Zu welchen Ergebnissen kommen die unterschiedlichen Ansätze, wo gibt es Übereinstimmungen, wo Abweichungen?

Lawinenlagebericht

Hangneigung

Höhenlage

Geländeform

Konkret:

1. Mit der 30°-Methode, die in vielen Planungstools und -strategien als Standard gilt, lässt sich zuverlässig prüfen, wo das Gelände grundsätzlich lawinengefährlich sein könnte. Macht das der Skitouren guru genauso gut?
2. Umgekehrt „verbieten“ Verfahren wie die 30°-Methode oder die DAV-SnowCard durchaus auch befahrbare Hänge – insbesondere bei Lawinengefahrenstufe 3 – also erheblicher Lawinengefahr. Macht das der STG besser? Und nicht zuletzt:
3. Was muss ich bei der Nutzung des Skitouren gurus vor Ort beachten, um potenzielle Schwächen der Anwendung in der Planungsphase zu kompensieren und während der Tour fundierte Entscheidungen zu treffen?

Zur Veranschaulichung haben wir auch ausgewählte Fälle genauer betrachtet. Dadurch wird deutlich, wie wichtig es ist, Risikoeinschätzungen eines (digitalen) Tools zur Tourenauswahl und -planung nicht einfach zu übernehmen, sondern vor Ort zu überprüfen, ob als wenig riskant ausgewiesene Passagen tatsächlich wenig riskant sind, und umgekehrt als riskant ausgewiesene Passagen tatsächlich gefährlich sind. ►

Was ist der Skitouren guru, wie funktioniert er, wozu wurde er gemacht?

Die Grundzüge und der Hintergrund von Skitouren guru (Entwicklerteam Günter Schudlach et al.) wurden bereits in Panorama 1/2021 vorgestellt, weshalb wir uns auf die für unsere Analyse wichtigsten Punkte beschränken wollen. Die Links zu tiefergehenden Beiträgen zum Algorithmus oder zur Aussagekraft der Lawinengefahrenstufen finden sich online (s. QR-Code).

Im Disclaimer auf skitouren guru.com heißt es: *Skitouren guru versteht sich als zusätzliches Hilfsmittel für die selbstständige und eigenverantwortliche Auswahl und Planung einer Skitour und die dafür vorzunehmende Bewertung des Lawinenrisikos. Dazu werden Tausenden Skitouren des Alpenraums täglich automatisiert und auf der Grundlage der aktuellen, lokalen Lawinenbulletins und der amtlichen Geländedaten, in Anwendung programmierter Ausführungsregeln, Lawinenrisiken zugewiesen: grün (niedriges Risiko), orange (erhöhtes Risiko) oder rot (hohes Risiko).*

Im Gegensatz zu den „Schlüsselstellen“ des STG (Infobox 2) wird mit den „Geländestellen“ des STS-Modells (Infobox 1) versucht, alle potenziell lawinengefährlichen Stellen zu erfassen. Doch sollten trotz dieser konzeptionellen Unterschiede bei angespannter Lawinenlage im STG auch außerhalb der genannten Schlüsselstellen Bereiche mit erhöhtem Risiko ausgewiesen werden, und diese sollten innerhalb der Geländebereiche der STS liegen. Umgekehrt sollten Geländebereiche, die im STS-Modell nicht berücksichtigt wurden, im STG auch unter angespannten Bedingungen unkritisch bleiben.

Die wichtigsten Fragen und Antworten

Nachdem die konzeptionellen Unterschiede zwischen den beiden Welten (Mensch vs. Maschine) geklärt sind, wollen wir uns die Ergebnisse der Risikobewertungen näher ansehen. Dazu versuchen wir im nächsten Teil, die eingangs gestellten Fragen zu beantworten.

Erfasst der STG alle potenziell lawinengefährlichen Geländestellen?

45 Prozent der potenziell lawinengefährlichen Geländestellen, die durch den ersten Filter (30°-Methode) der STS aufgedeckt werden, sind im STG als Schlüsselstellen markiert. Dabei werden besonders Auslaufbereiche vom STG deutlich seltener als Schlüsselstellen ausgewiesen (nur 29 Prozent). Entscheidend ist aber, dass der STG bei entspre-

chender Lawinensituation auch an lawinengefährlichen Routenpassagen außerhalb der Schlüsselstellen ein erhöhtes Risiko ausgibt. Grundsätzlich zeigte sich hier eine hohe Übereinstimmung zwischen den Risikoeinschätzungen von STS und STG. Wir fanden keine Unterschiede in den Übereinstimmungen der Risikoeinschätzungen für

Auslaufbereiche versus direkte Geländestellen und auch nicht für Gleit- und Nassschnee versus trockene Schneebrettlawinen.

Für ein Planungstool ist es jedoch zentral, dass es keine riskanten Geländestellen übersieht. Hierzu untersuchten wir, ob STG ein erhöhtes Risiko (orange, rot) an den 44 Stellen anzeigt, die seitens der Risikoanalyse der STS als deutliche Gefahrenstellen eingestuft waren. Bei acht dieser Stellen gab STG ein „niedriges“ Risiko (grün) an –

eine dieser Stellen beschreiben wir unten.

Unterm Strich: Unsere Untersuchungen legen nahe, dass bei einer Tourenplanung mit dem STG Gefahrenstellen nicht systematisch übersehen werden. Das Risiko wird auch bei Auslaufbereichen sowie Stellen mit Gleit- oder Nassschneeproblem nicht unterschätzt.

Bewertet der STG im Vergleich zur DAV-SnowCard mehr Hänge als machbar?

Anhand von 565 Gefahrenstellen wurde geprüft, welche Methode risikobewusste, aber realistische Entscheidungen zulässt. Der Vergleich mit der STS-Bewertung als



Weitere Artikel und Links gibt es online.

STS-Modell (Infobox 1)

Methodik DAV-Skitourenstudie

In der DAV-Skitourenstudie (2019-2022) wurde eine Methode angewendet, die der im DAV gelehnten Vorgehensweise sehr ähnlich ist (bit.ly/4gy2t04).

Beschreibung der Datensätze der Skitourenstudie:

In zwei Tiroler Regionen (Kelchsau und Namlos) wurden systematisch 190 potenziell lawinengefährliche Geländestellen erfasst und analysiert. Dabei kam die „30°-Methode“ zur Identifikation steiler Hänge und Auslaufbereiche zum Einsatz.

An neun Erhebungstagen bewerteten geschulte Fachleute diese Stellen mithilfe der DAV-SnowCard und weiterer Gelände- und Schneeeinformationen.

Das Ergebnis war eine je vierstufige Einschätzung der Lawinauslösewahrscheinlichkeit sowie der potenziellen Konsequenzen eines Lawinenabgangs sowie die Festlegung auf eine Verhaltensempfehlung (von „in Gruppe passierbar“ bis „Verzicht“).

STG-Modell (Infobox 2)

Tagesaktuelles Risiko und Schlüsselstellen im Skitourengruru

STG bezieht zur Bewertung von Routenabschnitten folgende Aspekte ein: die maximale Hangsteilheit, die Lawinengefahrenstufe, den Abstand der Höhe zur Höhengrenze der Kernzone sowie den Grad der Überlappung der Stelle mit den Expositionen der Kernzone. Das Risiko wird täglich neu berechnet und farblich dargestellt (grün bis rot) – die Infos stammen aus dem amtlichen Lawinenlagebericht.

Zusätzlich markiert STG Schlüsselstellen im Gelände (Klasse 1-3; 1 bis 3 graue Ringe: „Lawinengelände; typisches bzw. sehr typisches Lawinengelände“), die unabhängig von der aktuellen Lawinensituation ermittelt werden. Da eine Lawinengefährdung situativ auch an „grünen“ Routenabschnitten nicht ausgeschlossen werden kann, sollten besonders bei niedrigen Lawinengefahrenstufen (1 und 2) auch Schlüsselstellen zusätzlich überprüft werden.

Benchmark zeigte: Der STG stufte signifikant mehr Hänge als machbar ein als die eher restriktive DAV-SnowCard – besonders bei Lawinengefahrenstufe 3. Damit bietet der

STG in vielen Fällen eine differenziertere und dennoch verantwortbare Einschätzung.

Welche Vor-Ort-Beobachtungen ergänzen den STG sinnvollerweise?

Da der STG keine situativen Geländeinfos verarbeiten kann, wurde untersucht, welche Beobachtungen aus der Praxis seine Einschätzungen sinnvoll ergänzen. Während in der STS der Grad der Verspurtheit nur unzureichend dokumentiert war, zeigte die Bewertung des Lawinenproblems einen klaren Zusammenhang: Je akuter das Problem laut Expert*innen (STS), desto größer war die Abweichung zur STG-Einschätzung. Der STG tendierte dazu, akute Situationen zu unterschätzen. Bei geringem oder als nicht vorhanden eingeschätztem Lawinenproblem vonseiten der Expert*innen hingegen stimmten STG und STS stärker überein.

Im Folgenden zeigen wir anhand von zwei konkreten Beispielen weit auseinandergehende Bewertungen und weshalb wir der Einschätzung des STG nicht blind trauen sollten – in beide Richtungen. ►

PASTA
felicetti
DOLOMITI 1908

**AUS DEM
HERZEN
DER
DOLOMITEN**



Ab jetzt auch im deutschen Einzelhandel erhältlich

PASTA
felicetti
DOLOMITI 1908

**LEIDENSCHAFT FÜR PASTA
LEIDENSCHAFT FÜR SPORT**



LISA VITTOZZI
BIATHLON
GESAMTWELTCUP-SIEGERIN
2023/2024



Felicetti ist Sponsor
der Sportlerin
Lisa Vittozzi



Abb. 1: Gipfel des Tschachaun (2334 m) in den Lechtalern Alpen, Ansicht von Osten.

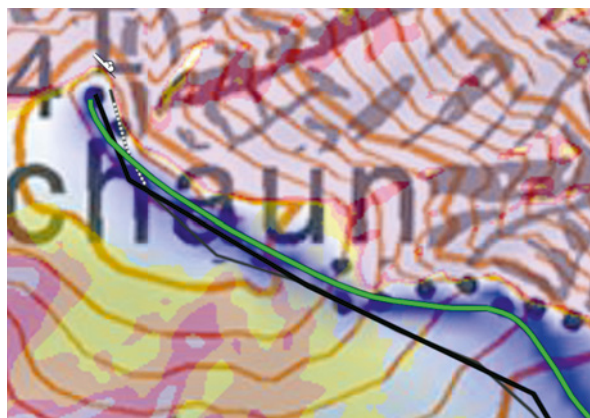


Abb. 2: Grünes (= geringes) Risiko beim Skitourenguru an der Stelle im Gipfelhang des Tschachaun.

Beispiel: STG-Risiko gering, STS-Risiko hoch (Abb. 1, 2)

Zuerst betrachten wir eine Stelle, für die nach STS-Experteneinschätzung die Lawinewahrscheinlichkeit hoch ist, der Risikowert nach STG aber niedrig. Es handelt sich um den kurzen Steilhang (30-34,9°, Hangdimension 35 Höhenmeter) im Gipfelhang des Tschachaun (2334 m), einem südöstlich exponierten Grashang in Höhe von ca. 2300 Metern. An diesem Tag ist im Lawinenlagebericht oberhalb der Waldgrenze Gefahrenstufe 3 ausgegeben. Es liegt ein Tribschneeproblem vor (bit.ly/41YgzCi).

Der Experte der STS stuft die Lawinenauslösewahrscheinlichkeit auf mittel (3 von 4) ein, die Konsequenz eines Lawinenabgangs auf mittel (2 von 4) ein und gibt „einzeln gehen“ als Verhaltensempfehlung. Vermutung unsererseits: Der geringe STG-Risikowert entsteht möglicherweise aufgrund der Steilheit bis max. 35° und der Tatsache, dass die Hangexposition nicht in der Kernzone liegt; für Fachleute mag eine Rolle gespielt haben, dass Tribschnee durchaus in diesen kammnahen Hang einge-

weht worden sein könnte, auch wenn er nicht in der Kernzone liegt.

Beispiel: STG-Risiko hoch, STS-Risiko gering (Abb. 3, 4)

Es handelt sich um einen Auslaufbereich eines (nord-)westseitigen Einzugsgebiets mit einer oberen Hanghöhe von 2200 Metern, einer Hangdimension von 250 Metern, einer Steilheit von 40°+, im Anrissbereich ist der Hang teilweise felsdurchsetzt. Grundsätzlich ist der ganze Talgrund von der großen Flanke bedroht (siehe Foto; der gesamte abgebildete Hang stellt das Einzugsgebiet dar). Es herrscht Lawinengefahrenstufe 3 mit einem Neuschneeproblem oberhalb der Waldgrenze, einem Gleitschneeproblem unterhalb von 2400 Metern und der Möglichkeit von Nassschneerutschen im Tagesverlauf (bit.ly/47PFSDx). Das Expertenteam sieht das Neuschneeproblem nicht mehr als deutlich vorliegend, sondern kann eine Setzung der Schneedecke beobachten. Damit geht es davon aus, dass eine Selbstauflösung des Neuschnees nicht mehr zu erwarten ist. Der

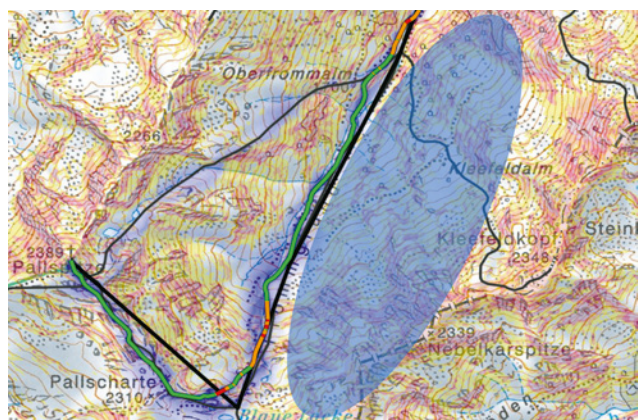


Abb. 3: Route zur Pallscharte (2389 m) mit Risikobewertung STG; angegebener Einzugsbereich.



Abb. 4: Das Bild zeigt das komplexe, von lichten Zirbenbeständen teils flankierte Rinnensystem (NW) am Gegenhang, das den Talgrund (verborgen) bedrohen könnte, in dem die Tour verläuft.

Einzugsbereich liegt in Bezug auf das Gleitschneeproblem nicht in der Kernzone, der Untergrund des Einzugsbereichs spricht gegen Gleitschneebedingungen. Durchfeuchtung und Lockerschneelawinen seien erst später am Tag zu erwarten, eine Passage des Auslaufbereichs im Gruppenverband ist demnach vertretbar. Aufgrund der ganztägig ausgegebenen Gefahrenstufe 3 kommt der Skitourenguru auf ein verhältnismäßig hohes Auslösungsrisiko.

Schlussfolgerungen

Der Skitourenguru ist ein leistungsfähiges, praxistaugliches und benutzerfreundliches Tool, das im Vergleich zu etablierten Werkzeugen wie der DAV-SnowCard die Tourenauswahl einfacher macht und größere Spielräume für die Tourenplanung bietet. Anhand des Vergleichs mit dem Datensatz der Skitourstudie kommt die DAV-Sicherheitsforschung zum Schluss, dass der STG keine systematischen Schwächen bei der Risikoeinschätzung von Routenpassagen je nach Gelände und Lawinensituation hat. Doch wie bei anderen Tools auch ist bei Nutzung des STG unerlässlich, Vor-Ort-Informationen zu registrieren und das Vorhandensein von Gefahrenzeichen aktiv und kontinuierlich zu überprüfen: Liegt das Tribschneeproblem, das zum erhöhten Risiko des STG führte, an einer Stelle wirklich vor?

Und umgekehrt: Habe ich Gefahrenzeichen, die mich zwingen, ein niedriges Risiko nach STG zu hinterfragen? Das digitale Tool und Beobachten vor Ort können sich hier wechselseitig befruchten: Der STG kann als optische Übersetzung des Lawinenlageberichts ins Gelände betrachtet werden. So kann an Stellen mit erhöhtem Risiko überlegt werden, welche Aspekte des Lawinenlageberichts hier den Ausschlag gegeben haben. Mit der Funktion „Route zeichnen“ kann ein Gefühl entwickelt werden für Gelände- und Spurwahl und deren Bedeutung für Lawinenrisiken.

Der STG ersetzt (noch) nicht die Beobachtungs-, Interpretations- und Entscheidungskompetenz der Nutzer*innen vor Ort. Mittelfristig hat der STG das Potenzial, sich als Standardinstrument (unter mehreren?) für die Tourenauswahl und Skitourenplanung zu etablieren – vorausgesetzt, Anwender*innen UND Multiplikator*innen lernen, mit dem Algorithmus umzugehen und ihm grundsätzlich zu trauen. Einem Auto-navi sollte man jedoch auch nicht blind trauen, sondern den eigenen Verstand gebrauchen, wenn die Straße immer enger und enger wird und in einen Gehweg mündet!



Lukas Fritz (DAV-Sicherheitsforschung), **Michaela Brugger**, **Florian Hellberg**, und **Martin Schwiersch** haben stellvertretend für die Forschungsgruppe Winter der DAV-Sicherheitsforschung diesen Beitrag verfasst.

DER GIPFEL DER CREMIGKEIT.



Die neuen Weichkäse von Bergader. Käsegenuss aus Alpenmilch.

Anreise:

Mit dem Zug nach Lienz,
weiter mit dem Bus.

Region:

Prägraten am Großvenediger
liegt auf rund 1300 Metern
im Virgental und ist Teil des
Nationalparks Hohe Tauern.
Über sechzig Dreitausender
bieten Tourenmöglichkeiten
für jeden Geschmack.

Übernachtung:

Zwei Hotels, mehrere Gast-
häuser und Pensionen, Bau-
ernhöfe und Ferienwohnun-
gen sowie (Alpenvereins-)
Hütten.

Reise nach Prägraten am Großvenediger

Urlaub vom Zeitgeist

Abgeleitete Bäche und ein Gletscherskigebiet am Großvenediger? Das sind Gespenster der Vergangenheit. Die Gegenwart im Osttiroler Virgental gehört dem Nationalpark Hohe Tauern – und der Frage, wie viel unverbaute Natur der Mensch heute noch verträgt.

Text und Fotos: Axel Klemmer

Wasser rinnt über die hohe Felsstufe im hinteren Umbaltal. Rundgeschliffene Buckel, Platten, nicht steil, aber nass. Man greift gern in die Drahtseile. Doch auch hinter dem Gletscherschliff ist weit und breit kein Eis zu sehen. Wo es mal war, erstreckt sich eine riesige Ebene aus Schwemmsand, auf der die junge Isel ihre Wasserschlingen auswirft. Das Gletschertor ist noch weit entfernt und von Norden drücken dichte Wolken über den Tauernkamm. So endet die Tour zum Umbalkees und zum Ursprung der Isel, ohne beide gesehen zu haben.

Schmelzende Gletscher sind nicht die einzigen Indikatoren für den Klimawandel: In den früher geschlossenen Wäldern über dem Virgental klaffen große Löcher – Wunden, die Unwetter wie

das Sturmtief „Vaia“ seit Herbst 2018 geschlagen haben. Noch vorhandene Bäume sind nicht nur grün, sondern in weiten Abschnitten braun und tot. Da hockt der Borkenkäfer drin.

Die Natur wandelt sich, dabei ist sie in Prägraten so ursprünglich geblieben wie an kaum einem zweiten Ort Tirols. Rundherum hohe und sehr hohe Berge und nirgends eine Seilbahn: Prägraten ist ein idealtypisches „Bergsteigerdorf“, auch wenn es nicht der gleichnamigen Initiative der Alpenvereine angehört, sondern dem Verein „Österreichs Wanderdörfer“. Mit Blick auf den Alpentourismus der Zukunft mag es das bessere Wording sein.

Doch werfen wir zuerst einen Blick zurück in die wilde Vergangenheit: Von den späten 1960er



Weit und breit keine Zivilisation. Dieser Blick zur Rötspitze ist die Belohnung für den Absteiger von der Roten Lenke auf die Gösleswand.

bis in die frühen 1980er Jahre wurde auf der Nordseite des Alpenhauptkammes ein Gletscher nach dem anderen erschlossen. Auch in Osttirol gab es Pläne für Seilbahnen und Lifte auf der Südseite der Venedigergruppe. Von Innergschloß bis ins Virgental waren sie als touristischer Zusatznutzen eines gewaltigen Wasserkraftprojekts vorgesehen, das keinen der großen Gletscherbäche in der Region unberührt gelassen hätte. Während sich die einheimische Bevölkerung damals für die Pläne aussprach, war der Alpenverein als größter Grundeigentümer dagegen. Er pochte auf die Umsetzung einer Vereinbarung von 1971 zur Einrichtung eines länderübergreifenden Nationalparks und propagierte den „sanften“ Tourismus. Nach jah-

Wo früher Eis war, erstreckt sich nun eine riesige Ebene aus Schwemmsand, auf der die junge Isel ihre Schlingen auswirft.

relangem Streit gab man 1989 das Kraftwerksprojekt – und damit auch das Skigebiet – auf. 1991 wurde der Nationalpark Hohe Tauern, wie schon vorher in Kärnten (1981) und Salzburg (1983), auch in Tirol Realität. Dabei hatten ihn die Menschen in Prägraten bei einer Abstimmung im selben Jahr zu mehr als neunzig Prozent abgelehnt.

Allerdings scheint es ihnen seither nicht schlecht ergangen zu sein. Ob es daran liegt, dass der Tourismus für viele keine große Rolle mehr spielt? In Prägraten gibt es zwei Hotels und einen Gasthof, dazu ein paar Pensionen, Ferienhäuser, Privatzimmer, Bauernhöfe. Wenige Restaurants, dafür einen Supermarkt für die Nahversorgung. Morgens steigen die einen in den Bus, der sie zur Arbeit in die Industriegebiete bei Matrei und Lienz bringt. Die anderen sind da schon zum Großvenediger (3657 m) unterwegs. Wer nicht im fast 3000 Meter hoch gelegenen Defreggerhaus geschlafen hat, ist gegen drei Uhr morgens mit dem ersten Taxi von Hinterbichl zur Johannishütte gefahren, im Dunkeln zur Hütte aufgestiegen und im Morgenlicht über Drahtseile und Eisenklammern aufs schuttbedeckte Eis abgestiegen.

Der Großvenediger ist vor allem ein Berg für angeseilte Wandersleute, die auf dem Gletscher lange Menschenketten bilden. Vorne geht der Bergführer mit dem kultigen Bergstock. Aber wie lange noch? Immer früher apert die Gletscherflächen unter dem Gipfel aus. Die klassische Hochtour ist ein Auslaufmodell. Rötspitze (3496 m) und Dreiherrnspitze (3499 m), die beiden großen Ziele über dem hinteren Umbaltal, werden öfter von der Südtiroler Seite als von der Clarahütte gemacht. Und sonst? Der Hohe Eichham (3371 m), die Malhamspitzen oder der Quirl (3251 m) erfordern statt „richtiger“ Kletterei eher anspruchsvolles „Scrambling“.





Venediger- und Lasörling-Höhenweg gehören zu den schönsten ihrer Art und lassen sich zur großen „Hufeisentour“ verbinden.



Bleiben die Höhenwege: der Venediger-Höhenweg im Norden und der Lasörling-Höhenweg im Süden. Beide gehören zu den schönsten ihrer Art und lassen sich zur großen „Hufeisentour“ verbinden. Höhenwege sind für Bergsteigerdörfer jedoch problematisch, da meistens in Hütten statt im Dorf übernachtet wird. Dabei ermöglichen Talquartiere ruhigeren, komfortablen Schlaf sowie Tagestouren mit leichtem Gepäck. Beispielsweise ins Sajatkar, wo es hinter der Sajathütte über eine gesicherte Steilstufe auf den Kamm und auf sandigem Gelände zum Gipfel der Kreuzspitze (3155 m) geht. Über die Sajatköpfe steigt man dann hinab ins Timgeltal, durch das der Zugang zum höchsten markierten Gipfel im Gebiet, der Weißspitze (3300 m), erfolgt: vom Wanderparkplatz Bodental über die Eissee- und die Wallhorntörl. Eine knappe halbe Stunde unter dem Gipfel zweigt die kleine Runde über die Seewandspitze und den Eissee zurück zur Hütte ab.

Auch der Venediger-Höhenweg lässt sich teilweise bewandern, etwa auf der Etappe von der Johannishütte über das Türmljoch (2772 m). Unten im Maurertal beginnt der lange und anspruchsvolle, landschaftlich überwältigende Übergang zur Clarahütte. Stellenweise nur spärlich bezeichnet, ist er als „Alpenkönigroute“ eines der Highlights im Angebot der Venediger-Bergführer. Glanzpunkt ist die Hohe Grube mit ihren Bergseen, Schlüsselstelle der Abstieg von und unübersichtliche Passage jedoch umgehen: Von der Hochkarscharte folgt man den Markierungen weiter nach Süden Richtung Wiesbauer Spitze, die auf offiziellen Karten noch Mullwitzkogel heißt. 2007 benannte die Gemeinde sie um – kleines Dankeschön an den Wursthersteller Wiesbauer, der Prägraten in ein Preisausschreiben für die Kundschaft seiner Bergsteigerwurst aufgenommen hatte. Vom „Wurstkogel“ führt der Pfad hinab ins Umbaltal, wo er auf den gewöhnlichen Weg zur Clarahütte trifft. ►

Die gemütliche Lasnizenhütte – hier bei einem Hubschrauber-Notfalleinsatz – bietet Unterkunft auf dem Lasörling-Höhenweg. Vom Türmljoch zwischen Maurer- und Dorfertal führt eine kurze Via Ferrata auf das Türml.

LOWA
simply more...

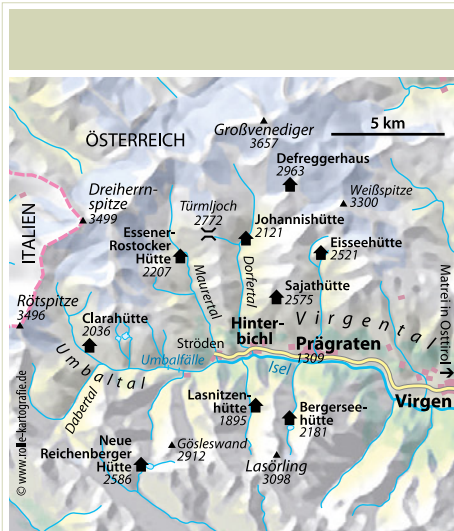
**BEREIT FÜR
DEN BESTEN
SEINER KLASSE?**



DELAGO
GTX MID

Entdecke den
neuen DELAGO GTX MID
unter lowa.social/delago





BERGWANDERN IM VIRGENTAL

Anfahrt: Bahn ab München via Salzburg – Bischofshofen – Spittal – Lienz und Bus 951 Lienz – Matrei – Prägatal; oder Bus 950X Kitzbühel – Matrei (– Lienz)

Tourentipps:

- ▶ **Iseltrail:** P/Hst. Ströden – Wasserschaupfad Umbalfälle – Clarahütte (2036 m) – Iselursprung (2560 m) und zurück; 8 ½–9 Std., 1160 Hm ↗ ↘
- ▶ **Türmljoch:** Johannishütte (2121 m) – Türmljoch (2772 m; kurzer Klettersteig aufs Türml, 2844 m) – Essener-Rostocker-Hütte (2207 m) – P/Hst. Ströden; 6 Std., 640 Hm ↗, 1350 Hm ↘ (ohne Hüttentaxi zur Johannishütte 2 ½ Std. und 770 Hm ↗ mehr)
- ▶ **Sajatkar:** Bichl – Sajathütte (2575 m) – Timmel-tal – Wiesachweg – Bichl; 6 Std., 1060 Hm ↗ ↘ (Aufstieg Sajathütte – Kreuzspitze (3155 m), 2 Std. 580 Hm ↗)
- ▶ **Weißspitze:** P Bodenalm – Eisseehütte – Weißspitze (3300 m) und zurück; 8–9 Std., 1610 Hm ↗ ↘
- ▶ **Gösleswand:** P/Hst. Ströden – Kleinbachtal – Gösleswand (2912 m) – Neue Reichenberger Hütte (2586 m) – Großbachtal – P/Hst. Ströden; 8–9 Std., ca. 1520 Hm ↗ ↘
- ▶ **Dabertalrunde:** P/Hst. Ströden – Wasserschaupfad Umbalfälle – Daberlenke (2630 m) – Neue Reichenberger Hütte (2586 m) – Großbachtal; P/Hst. Ströden; 9 ½ Std., ca. 1330 Hm ↗ ↘
- ▶ **Muhs-Panoramaweg:** Prägatal – Wetterkreuz – Bergerseehütte (2181 m) – Zopatnizenalm – Lasnitzenhütte (1895 m) – Prägatal; 6 ½ Std., ca. 1120 Hm ↗ ↘
- ▶ **Großvenediger:** Johannishütte (2121 m) – Defreggerhaus (2963 m) – Großvenediger (3657 m) und zurück; 8–9 Std., 1560 Hm ↗ ↘

WAS SONST NOCH GEHT

- ▶ Venediger-Besteigung an einem Tag: Hüttentaxi 3 Uhr Abfahrt ab Gh. Iseltzer/Hinterbichl; Anmeldung unter Tel. +43/4877 53 69
- ▶ Venediger Bergführer, A-9974 Prägatal, venediger-bergfuehrer.at
- ▶ Skulpturenpark an der Isel, osttiroler-kulturnetzwerk.at/skulpturenpark-virgen/



Fünfzehn Kilometer, rund tausend Höhenmeter und ein beeindruckendes Panorama inklusive Großvenediger-Blicken bietet der Muhs-Panoramaweg.

Nicht weit von dieser Stelle zweigt auf der anderen Seite der eindrucksvolle Steig durch das schmale Dabertal und hinauf zur Daberlenke, der Nahtstelle zwischen der Venediger- und der Lasörllinggruppe, ab. Unter bunten Bergen, Quarzadern und Schutthalden bummelt man zur Neuen Reichenberger Hütte.

Ein kürzerer Anstieg zur Hütte führt durch das Kleinbachtal, vorbei an zwei großen Wasserfällen und über den idyllischen Kleinbachboden zur Roten Lenke. Wer dort oben die Gösleswand (2912 m) rechts liegen lässt, ist selbst schuld, denn der gut zehnmünütige Abstecher wird mit einer Aussicht wie aus der Zeitmaschine belohnt: Vom Gipfel sind kein Dorf und keine Straße zu sehen, praktisch keine Zeichen von Zivilisation. Die Erde im Urzustand: spitze Berge mit riesigen weiten Steiflanken, die von grünem Samt überzogen sind; und im Süden, wie durch ein Schaufenster, die Sextener Dolomiten mit den Drei Zinnen.

Ähnlich beeindruckend und fast noch schöner als die 360-Grad-Rundschau vom Lasörlling ist das 180-Grad-Panorama von der tiefer gelegenen Zopatnizenalm. Wo der Muhs-Panoramaweg auf dem grünen Bergrücken über Hinterbichl einen scharfen Knick macht, hat man den Tauern-Hauptkamm von der Rötspitze über den Großvenediger bis zum Großglockner im Blick. Und man kommt ins Grübeln. Warum gibt es hier keinen Overtourism? Im ganzen Sommer 2024 verzeichnete Prägatal nur 62.000 Übernachtungen. 1981 waren es im selben Zeitraum noch 171.000. Ist es der Zeitgeist, den alles irritiert, worin der Mensch nicht seine Haufen gesetzt hat? Nicht zu lange grübeln, einfach nehmen, wie es ist. Dies ist der richtige Ort.



BUCHTIPP: BERG 2026

Die 150. Ausgabe des Alpenvereinsjahrbuchs ist da! 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.

Alpenvereinsjahrbuch BERG 2026, Tyrolia Verlag Innsbruck, erhältlich über dav-shop.de. Alpenvereinsmitglieder erhalten das Jahrbuch und die Alpenvereinskarte 36 Venedigergruppe als Bündel.



Axel Klemmer war 1982 zum ersten Mal in Prägatal. Seither bestieg er zwar nicht alle, aber sehr viele Berge über dem Ort.

Panorama

promotion

Steirisch langlaufen

Schladming-Dachstein begeistert mit seinem Sonnenplateau

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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



POWDER, GLIDE, ENDORPHINE

Mit dem Katalog von Cross Country Ski Holidays lässt sich der Urlaub prima planen.



WINTER IM KLOSTERTAL

Am Fuß des Arlbergs gelegen öffnet sich das Tor zum größten Skigebiet Österreichs.



TEE-ADVENTSKALENDER

Diese 24 Teesorten von Salus mit ausgewählten Kräutern, Früchten und Gewürzen sind ein Genuss.

Willkommen in der Region Schladming-Dachstein

Steirisch langlaufen mit Weitblick



Foto: Michael Simonlehner Photography

In der Langlaufregion Schladming-Dachstein wartet nordischer Wintersport in seiner schönsten Form – mitten in der Steiermark, am Sonnenplateau Ramsau am Dachstein. Auf rund 1100 Meter Seehöhe erstreckt sich hier ein Loipennetz von bis zu 220 Kilometer Länge mit einfacheren bis weltcupauglichen Strecken.

Ein ganz besonderes Highlight: die Höhenloipe Rittisberg 1500 – mit spektakulärem Blick auf das Dachsteinmassiv.

Der Dachstein ist mit 2995 Metern der höchste Berg der Steiermark. Mit seinem „ewigen“ Eis bietet er eine spektakuläre Naturkulisse. Zum Langlaufen gibt es am und rund um den Gletscher imposante Möglichkeiten – wie etwa die Gletscherloipen auf rund 2700 Meter Seehöhe, die je nach Schneelage bis zu fünfzehn Kilometer sonniges und schneesicheres Langlaufvergnügen garantieren. Eines der nordischen Highlights ist auch die Höhenloipe Rittisberg, die auf einer Seehöhe von 1500 Metern rund um den Gipfel des Ramsauer Hausbergs verläuft und einen imposanten Ausblick auf die Dachstein-Südwände und die Schladminger Tauern ermöglicht. Eine seltene Gelegenheit, die hochalpine Berglandschaft

hautnah auf zwei dünnen Brettern zu erleben – und zugleich beste Voraussetzung für leistungssteigerndes Höhentraining. Kein Wunder, dass auch die Weltelite des nordischen Sports hier im Herbst ihr Lager aufschlägt. Und damit ergibt sich vielleicht auch die Chance, dem einen oder anderen internationalen Profi beim Training zuzuschauen.

Langlaufen zwischen Tälern, Loipen und Dachsteinblick

Aber auch im Tal gibt es in der Region Schladming-Dachstein professionelle Trainingsmöglichkeiten und zahlreiche Genussloipen – mit kulinarischen Treffpunkten. Die Loipen im Tal laden zu sanften Runden in beeindruckender Natur ein, etwa die Kristalloipe im Untertal, die Spechtensee-Loipe oder die Routen im Donnersbachtal. Das 220 Kilometer umfassende Langlaufnetz bietet insgesamt 125 Kilometer klassische Strecken und 95 Kilometer Skatingstrecken. Auch eine beleuchtete Nacht-

loipe, Langlaufschulen, Biathlonanlagen und moderne Testcenter finden sich hier. Und keine Sorge: Den atemberaubenden Ausblick aufs Dachsteinmassiv hat man nicht nur auf den Höhenloipen, sondern so gut wie immer. Und überall. Und ringsherum.

Almkulinarik trifft Loipe

Auch abseits der Loipen wird in Schladming-Dachstein auf höchstem Niveau aufgetischt: Mehr als neunzig Hütten und Restaurants verwöhnen die sportlich Aktiven mit regionalen Klassikern – von Kaspressknödel bis Apfelstrudel. Besonders einzigartig ist die „Almkulinarik by Richard Rauch“: Gemeinsam mit fünfzehn Hüttenwirtsleuten entwickelt der bekannte Vier-Hauben-Koch kreative Signature-Dishes, die alpine Küche neu interpretieren. Auf den Tellern landen regionale Zutaten wie Ennstaler Rindfleisch, Ziegenkäse oder Wild aus eigener Jagd – kombiniert zu Gerichten wie Zirben-Buttermilch-Hendlhaxerl, Wiesenkräuter-Crème-Brûlée oder einem Alpen-Club-Sandwich. Das Ergebnis: Hüttenklassiker mit Haubenflair, bodenständig und ehrlich, aber mit einer Prise Innovation. So wird jede Einkkehr in Schladming-Dachstein zum kulinarischen Loipen-Highlight.

Infos und Tipps: langlauf-urlaub.com

REGIONSINFO

Tourismusverband Schladming-Dachstein
schladming-dachstein.at

Winter im Klostertal in den Vorarlberger Alpen

NATURSCHNEE, PANORAMA UND GENUSSMOMENTE

Wenn der Winter Einzug hält, zeigt sich das Klostertal von seiner ruhigen und zugleich bewegten Seite. Mit dem Sonnenkopf bietet die Region einen Geheimtipp für alle, die Wert auf Ursprünglichkeit legen. Reiner Naturschnee, abwechslungsreiche Abfahrten und unverspurte Hänge liegen eingebettet in die geschützte Landschaft des Natura-2000-Schutzgebiets Verwall und machen es zu einem besonderen Erlebnis für alle, die Genuss und Freeride-Abenteuer suchen. Skitourengeher*innen finden loh-



nende Ziele, etwa die Östliche Eisentalerspitze (2753 Meter) mit herrlichem Blick auf die umliegende Bergwelt. Ruhigere Momente versprechen Winterwanderungen oder Schneeschuhtouren durchs Tal und hinauf zum Mutthöckle (2074 Meter), wo sich ein weiter Rundblick eröffnet. Familien schätzen zudem die Rodelbahnen und geführten Schneeschuhtouren mit kulinarischem Ausklang. Nach aktiven Stunden locken urige Hütten und Gasthäuser mit regionalen Spezialitäten und echter Vorarlberger Gastfreundschaft. Ob sportlich, genussvoll oder ganz besinnlich: Der Klostertaler Winter ist eine Einladung, die Berge im Glanz des Schnees neu zu entdecken.

Info: klostertal.travel



Die Welt zu Fuß entdecken

ZWISCHEN ALPEN UND PATAGONIEN: DIE WANDERABENTEUER BEGINNEN HIER!

Wer träumt nicht von beeindruckenden Wanderungen durch die Alpen, wilden Abenteuern in den schottischen Highlands oder spektakulären Trekkingtouren in Patagonien? Auf go-hiking.net gibt es eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl der besten geführten Wanderreisen weltweit. Von entspannten Touren in Deutschland bis zu anspruchsvollen Trails in Nepal – hier ist für jedes Fitnesslevel und jeden Geschmack etwas dabei. Ziel des Webportals ist es, unvergessliche Erlebnisse zu ermöglichen. Deshalb wird mit erfahrenen und renommierten Reiseveranstaltern zusammengearbeitet, die höchste Qualität und perfekte Organisation garantieren. Ob Neulinge oder erfahrene Wandernde – die Touren sind so vielfältig wie die Wünsche der Reisenden. Neben der großen Auswahl werden eine Bestpreisgarantie und persönliche Beratung geboten. Das erfahrene Team von go-hiking.net steht zur Seite, um die ideale Reise zu finden. So wird der nächste Trip ganz entspannt geplant: Die Profis kümmern sich um Beratung und Buchungsabwicklung, damit die Reisenden sich voll und ganz auf die Natur und das Erlebnis konzentrieren können. Absolut inspirierend: Das nächste Wanderabenteuer wartet schon!

Info: go-hiking.net (exklusiv für DAV-Mitglieder: € 100,- Cashback, bitte Gutscheincode DAV100 angeben)

Der neue Katalog ist da!

POWDER, GLIDE & ENDORPHINE

Frischer Schnee unter den Ski, stille Loipen durch verschneite Wälder und das Gipfelglück zum Greifen nah – so fühlt sich Winter mit Cross Country Ski Holidays an. Ab sofort kann man im neuen Katalog 2025/26 in Gedanken schon die eigene Spur abseits des Trubels ziehen. Denn auf mehr als siebenzig Seiten warten 23 ausgewählte Regionen und knapp vierzig spezialisierte Hotels in Österreich, Italien, Deutschland und Slowenien – handverlesen, echt nordisch und mit Gastgeber*innen, die die Leidenschaft fürs Langlaufen und Skitourengehen zu hundert Prozent teilen. Die geballte Expertise und eine Extra-portion Service finden sich auch auf der neuen Website von Cross Country Ski Holidays, die nach einem Rundum-Relaunch in die neue Saison startet: Mit dem praktischen Urlaubsfinder lässt sich die perfekte Region für den maßgeschneiderten Langlauf- oder Skitourenurlaub im Handumdrehen entdecken. Der neue Loipenbericht zeigt zudem tagesaktuell, welche Strecken in den schönsten Langlaufdestinationen geöffnet sind – inklusive Länge, Höhenmeter und Schwierigkeitsgrad. Ein superpraktisches Tool bei der Planung! Inspirierende Blogbeiträge, Insider Tipps und spannende Geschichten aus der Community gibt's obendrauf. Wer Lust auf Inspirationen und ein paar snowy magic moments hat, blättert schon mal online durch den neuen Katalog – oder bestellt ihn unter langlauf-urlaub.com oder per Mail unter info@langlauf-urlaub.com ganz einfach nach Hause. Endorphine garantiert.

Weitere Infos und Tipps: langlauf-urlaub.com, skitouren-urlaub.com



Funktion trifft Vielseitigkeit



MERINO-TENCEL® LANGARMSHIRTS IM DAV-DESIGN

Ob bei frischen Herbsttouren, im Wintereinsatz als Baselayer oder an kühleren Sommertagen: Die neuen Langarmshirts aus dem DAV-Shop sind das ganze Jahr über zuverlässige Begleiter. Ihr Materialmix aus feiner Merinowolle und Tencel®-Fasern reguliert die Temperatur auf natürliche Weise. Er wärmt bei Kälte, wirkt kühlend bei Anstrengung und trocknet schnell. Damit eignen sich die Shirts sowohl für lange Bergtouren als auch für den Alltag. Der sportlich-lässige Schnitt bietet viel Bewegungsfreiheit, und das dezente DAV-Design sorgt für eine klare Optik.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 79,95 im DAV-Shop, dav-shop.de

Rogla von Deuter

WESTENARTIGER RUCKSACK FÜR LÄNGERE GRAVEL- UND MOUNTAINBIKE-TOUREN

Sie sind superleicht, sie sitzen perfekt wie eine zweite Haut und bieten eine gute Belüftung. Westenartige Rucksäcke sind beim Trailrunning längst Standard. Nun setzen sich die praktischen Leichtrucksäcke auch in der Radsportszene immer mehr durch. Der Rogla 5 ist die Lösung für sportliche, ausdauerorientierte Gravel- und Mountainbike-Touren. Neben Platz für ein 2-Liter-Trinksystem bietet der Rucksack die Möglichkeit, eine Regenjacke, Riegel, Smartphone und Reparatur-Tools zu verstauen. Ganz schön praktisch der Kleine, aber auch ganz schön komfortabel – besonders für längere Touren.

PREISEMPFEHLUNG: € 100,-, deuter.com



**NACHHALTIG
& FAIR**
MADE IN EUROPE



Drin ist, was drauf steht

EIN SCHÖNER FLECK ERDE

Warum immer hoch hinaus, wenn du die schönsten Gipfel auch ganz entspannt tragen kannst? Die Unterwäsche von Ein schöner Fleck Erde bringt echte Gipfelmomente direkt in deinen Kleiderschrank – weich, frech und mit einer Prise Abenteuerlust. Und das Beste daran: Die Bergtour beginnt schon morgens beim Anziehen und beschert den ganzen Tag über ein echtes Hochgefühl. Gefertigt aus feinsten GOTS-zertifizierter Biobaumwolle. In den Alpen erdacht. In der EU gemacht. Nachhaltig und fair.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 29,90, esfe.at

Neu: Serac Gauntlet

HANDSCHUHE FÜR EXTREME BEDINGUNGEN

Wenn Wind und Kälte alles geben, braucht man eine Ausrüstung, die einen nicht im Stich lässt. Diese wasserdichten Softshell-handschuhe mit langer Stulpe vereinen Wärme, Wetterschutz und Bewegungsfreiheit – ideal für anspruchsvolle Kletterabenteuer oder Skitouren im tiefsten Winter. Das weiche Futter aus flauschigem Fleece am Handrücken und Microfleece in der Handfläche hält die Hände zuverlässig warm, während die integrierte Drilite®-Membran Schnee, Eis und Nässe abweist, ohne die Flexibilität einzuschränken. Eine wärme-reflektierende Schicht sorgt zusätzlich für Isolation. Die Handfläche aus Ziegenleder bietet hervorragenden Tragekomfort, und vorgeformte Finger garantieren sicheren Griff an Karabinern und Eispickeln.

PREISEMPFEHLUNG: € 109,90, mountain-equipment.eu



Vielfalt schenken, Natur stärken

GESCHENKPAKETE VON FATTORIA LA VIALLA

Die Fattoria La Vialla erweitert ihr Sortiment um sorgfältig zusammengestellte Geschenkpakete, die nicht nur Genuss versprechen, sondern auch die ökologische Vielfalt fördern. Jedes Paket enthält saisonale Produkte wie Wein, Olivenöl und hausgemachte Pastasaucen – alle biodynamisch erzeugt. Mit jedem Kauf unterstützen Sie die kleine Biolandwirtschaft, wo verschiedene Kulturen in Mischkultur gedeihen und natürliche Lebensräume für Pflanzen und Insekten erhalten bleiben. So verbindet das Geschenk Freude an hochwertigem Genuss mit einem Beitrag zur Artenvielfalt in der Toskana.

MEHR UNTER: lavialla.com



Tee-Adventskalender

MIT 24 VERSCHIEDENEN TEESORTEN

Die mehr als 200 verschiedenen Teespezialitäten mit ihren ausgewählten Kräutern, Früchten und Gewürzen von Salus sind ein Genuss – ob als leckerer Teeaufguss oder wirksamer Arzneitee. Im Tee-Adventskalender befinden sich 24 verschiedene Teesorten in laborgeprüfter Bioqualität, ein Büchlein mit Adventsgeschichten und köstlichen Teerezepten gibt es inklusive. Das Ganze wurde in den Eglhartinger Werkstätten (anerkannte Werkstatt für Menschen mit Behinderung) handverpackt. Nur solange der Vorrat reicht!

PREISEMPFEHLUNG:

€ 5,95, salus.de



Traumaplant

VON KLOSTERFRAU



Sicherlich kennen Sie es auch – kurz nicht aufgepasst, und schon ist eine kleine Verletzung passiert. Wer Traumaplant® Schmerzcreme in der Hausapotheke hat, ist für solche Situationen gewappnet – mit einem pflanzlichen Arzneimittel, das den Schmerz lindert und die Wundheilung fördert. Traumaplant® Schmerzcreme hilft bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Die schmerzlindernde, entzündungshemmende und abschwellende

Wirkung des enthaltenen Trauma-Beinwells kann zur Linderung der Beschwerden beitragen. Außerdem fördert die Salbe die Regeneration des Gewebes bei begleitenden oberflächlichen Schürfwunden nach Wundschluss und unterstützt somit den Heilungsprozess.

PREISEMPFEHLUNG:

UVP € 10,45 (50 ml), traumaplant.de

Einzigartig: Gurttasche, die mit dem Inhalt wächst!

WERTSACHEN IMMER GRIFFBEREIT – FLEXIBEL UND KOMFORTABEL

Ob Wandern, Klettern, Skitour oder Reise: Die ultraleichte Flexi-Bag ist der perfekte Begleiter und bietet maximalen Komfort. Ideal für Smartphone,



Geldbörse, Schlüssel oder Snacks. Kaum spürbar um die Hüfte getragen, passt sich die minimalistische Stretchtasche dem Inhalt an. Ein atmungsaktives Rückenpolster schützt vor Schweiß, das flexible Gurtband sorgt für sicheren Halt – ein innovativer Fortschritt zur klassischen Bauchtasche! Dieses extrem dehnbare Raumwunder ist bei

30 Grad waschbar und in sieben modischen Farben erhältlich – auch als Geschenk sehr beliebt!

PREISEMPFEHLUNG: nur € 20,- (exklusiv für DAV-Mitglieder für nur € 15,- mit Gutscheincode „Panorama425“, gültig bis 15.1.2026), flexi-bag.de

T-Shirt zum Jubiläum

EAGLE ANNIVERSARY

Zum 90. Geburtstag hat Salewa ein T-Shirt in limitierter Auflage entworfen, das Vergangenheit und Zukunft symbolisch miteinander verbindet. Das eigens gestaltete Jubiläumslogo steht für die tiefe Verbundenheit zur alpinen Welt und den beständigen Fluss der Zeit. Für das T-Shirt kommt eine Mischung aus weicher Baumwolle und Tencel™ Lyocell zum Einsatz. Diese natürliche Faser verbessert das Feuchtigkeitsmanagement, sorgt für ein angenehmes Tragegefühl und hemmt auf natürliche Weise Geruchsbildung. Tencel™ wird aus Holz aus verantwortungsvoll bewirtschafteten, FSC®-zertifizierten Wäldern gewonnen und mit ressourcenschonenden Verfahren hergestellt – ganz im Sinne eines bewussten Umgangs mit Natur und Umwelt.

PREISEMPFEHLUNG: € 45,-, salewa.com



Pasta Felicetti

AUS DEM HERZEN DER DOLOMITEN



Diese Pasta mit unverwechselbarem Aroma wird in der einzigartigen Umgebung des Val di Fiemme hergestellt. Kristallklare Bergluft, reines Wasser und hundert Prozent italienischer Hartweizengrieß verleihen der Felicetti-Pasta ihre unvergleichliche Qualität. Jede Pasta besticht durch gute Kocheigenschaften, hebt die Sauce auf ein neues Niveau und veredelt so jedes Menü. Ab jetzt auch im deutschen Einzelhandel in einer umweltfreundlichen, zu hundert Prozent recycelbaren Papierverpackung erhältlich.

MEHR UNTER: felicetti.it

REISE



TAUERBERG

DER GANZE WINTER INKLUSIVE

ab € 96,00 pro Person inkl. HP & NiederthaiCard

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

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-IT021059A1DVEIXPEX

Moar Latemar
Kellereien zur Hütte
Pichler Arnold & Co. KG
info@hotel-latemar.it
+39 0471 615740

klein | familiär | herzlich
NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol



Bergerlebnis auf 1300 m, prämierte Naturküche, 19 Naturholzzimmer & Studios, Wellnessoase mit Panorama-Bergblick und Outdoor-Whirlpool.
Genießer- und Wanderhotel Jägerhof,
Tel. +39 0473 656250, www.jagerhof.net

alpenchalets.net

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

Die Etappe, auf die du dich freust.

Casa Justina

QR-Code scannen & Rabatt sichern!



FAMILIENURLAUB

Sommer wie Winter

elan-sportreisen.de

elvi sportreisen

berghuetten.com



Tirol | Kaunertal

SUNNA HÜTTE

www.sunna-huette.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

TOSKANA-URLAUB.COM

FeHs mit Meerblick ☎ +49(0)8662 9913

Alpamayo.at
Peru Reisen

Die Bergführer Outdoor-Reisen und Alpenschule

5000 Urkun, Hochalpen 5000 Österreich
• aufwändige Expeditionen
• +43 663 681 050

Bergtouren – Trekking – Expeditionen – Skitouren – MTD-Abenteurer

Roman Mueller Treks

- KAILASH PILGERREISE
- DOLPO-TREKKING
- UNTERWEGS AUF DEM GTA
- ZU FUß ÜBER DIE ALPEN

www.bergwandern-meditation.de

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

NEUSEELAND
0351 42 450 892 | www.rawakas.de

Gruppentour Khopra Danda
27.03.-15.04.2026

nepalwelt-trekking.com

Give your dreams a chance

ALPINSCHULE OBERSTDORF



150 Touren in Deutschland und den Alpen

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

Jubin Zuckerlösung

Die schnelle Energie aus der Tube



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

Schmelzfeuer

Romantisches Licht & Kerzenrecycling



DENK 09563-513320
www.denk-keramik.de

Reisen.

Wenn Sie in Urlaubsstimmung sind,

haben wir genau das Richtige für Sie:

Den Reise-Katalogservice. Hier können

Sie die abgebildeten Kataloge kostenlos*

und ganz bequem bestellen. Notieren

Sie einfach die Servicenummer auf

dem Bestellcoupon oder online unter

www.Alpenverein.de/Reisekataloge.

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

Kataloge
bestellen und
gewinnen!

KATALOGSERVICE



www.world-insight.de

Echtes Reisen. Weltweit. In kleinen Gruppen. Begegne Menschen auf Augenhöhe, erlebe fantastische Natur, erkunde alle Highlights und entdecke viele Geheimtipps. Ob Paare, Freunde, Singles oder Familien – bei uns findet jeder die richtige Erlebnisreise! Katalog 02203-9255700

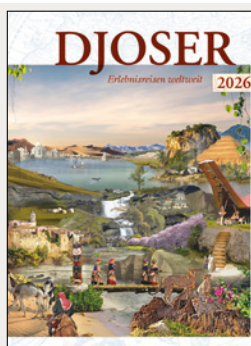
(160-01)



www.world-insight.de

Reisen für entdeckungsfreudige Menschen mit Kids zwischen 6 und 16 Jahren, die gerne mit anderen Familien auf Tour gehen. Mit speziellen Preisen für Kinder und Jugendliche! Katalog kostenlos unter 02203-9255700 oder willkommen@world-insight.de

(160-02)



djoser.de

Djoser Reisen | Weltweite Erlebnisse mit viel individueller Freiheit. Authentisch, komfortabel & nachhaltig in kleinen Gruppen seit 1985. Gratis Katalog mit 200 Seiten Reiseinspirationen: 0221-9201580 oder djoser.de

(160-03)



djoser.de/familienreisen

Djoser Family | Entdeckt mit eurer Familie die Welt. Besondere Urlaubserlebnisse in kleinen Reisegruppen mit viel individueller Freiheit und Zeit für die Familie. Gratis Familienkatalog: 0221-9201580 oder djoser.de/familienreisen

(160-04)



www.lernidee.de

Exklusive Züge, legendäre Routen: Schweiz • Spanien • Schottland Skandinavien • Afrika • Kanada USA • Südamerika • Seidenstraße Indien • Japan • Australien Information und Buchung: www.lernidee.de • team@lernidee.de 030 786 000-0

(160-05)



www.lernidee.de

Kleine Schiffe, große Reisen: Flusskreuzfahrten und Seereisen Mekong • Amazonas • Europa • Asien Amerika • Arktis • Antarktis • Afrika Galápagos • Neuguinea • Südsee Information und Buchung: www.lernidee.de • team@lernidee.de 030 786 000-0

(160-06)



www.belvelo.de

Belvelo: E-Bike-Reisen für höchstens 14 Gäste: Gardasee • Albanien Peloponnes • Jakobsweg • Kanada Andalusien • Marokko • Sri Lanka ... und viele weitere Ziele weltweit! Information und Buchung: www.belvelo.de • info@belvelo.de 030 786 000-124

(160-07)



www.tujareisen.de

Tuja Reisen: Europas hoher Norden Sommernachtssträume und Winter-Abenteuer in Skandinavien • Nordlicht-Safaris • Erlebnis Polarkreis Skandinaviens Mitternachtssonne. Information und Buchung: tujareisen.de • info@tujareisen.de 030 786 000-730

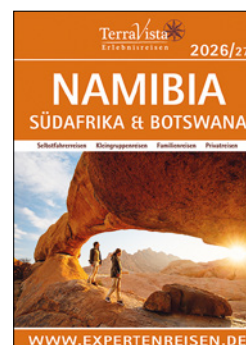
(160-08)



www.taruk.com

TARUK – Ihr Kleingruppenspezialist für außergewöhnliche Rundreisen. Mit deutschsprachiger Reiseleitung Amerika, Asien, Afrika und Ozeanien entdecken. Maximal 12 Reisegäste pro Tour. Termine für 2026 und 2027 buchbar! www.taruk.com

(160-09)



www.expertenreisen.de

Namibia, Südafrika & Botswana! Entdecken Sie das südliche Afrika, als individuelle Mietwagenrundreise, Familienreise oder in kleiner Gruppe von 2 bis max. 12 Personen. Fordern Sie gleich Ihr persönliches Angebot an unter: www.expertenreisen.de Tel. 04203-4370880.

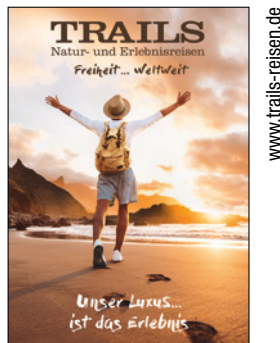
(160-10)



www.wigwam-tours.de

WIGWAM Naturreisen & Expeditionen – Die Wildnisse der Welt entdecken! Seit 33 Jahren spezialisiert auf Kleingruppen und Privatreisen. Wir bieten Ihnen großes Know-how und individuelle Beratung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf 0 83 79 / 9 20 60.

160-11



www.trails-reisen.de

Trails Reisen – der Spezialist für Natur- & Erlebnisreisen. Aktivreisen in Kleingruppen (8-12 P.) weltweit: Alaska, Kanada, Hawaii, La Réunion, Mittel- & Südamerika, Südliches Afrika & mehr. – Unser Luxus ist das Erlebnis – www.trails-reisen.de

160-12



www.ikarus.com

Expeditions-Seereisen – Natur- und Landschaftserlebnisse auf kleinen Schiffen vom Feinsten in Arktis, Antarktis und Warmwasserregionen, Hochsee- und Segelreisen weltweit – im Katalog EXPEDITIONS-SEEREISEN 2026/27, Telefon 0 61 74 - 29 02 0, info@ikarus.com

160-13



www.radferien.com/katalog

Individuelle Radreisen zum Top-Preis z. B. Bodensee-, Mosel- oder Donau-Radweg mit Gepäckservice, Tourenkarte uvm. Sternfahrten ab 4*-Hotels in Deutschland, Italien & Österreich. Traunis RADFERIEN, Linz/D.: Tel. 0800 400 27 70, info@radferien.com

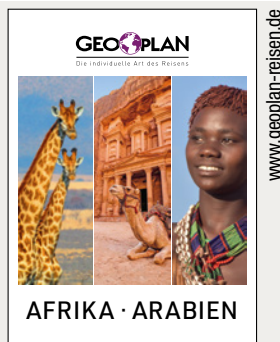
160-14



www.geoplan-reisen.de

Seit über 35 Jahren sind wir Ihr **Spezialist für Reisen in ferne Länder.** Erkunden Sie die ganze Vielfalt Asiens – exklusiv, maßgeschneidert und privat geführt. Lassen Sie sich inspirieren und kontaktieren Sie uns unter Tel. 030 34649810, team@geoplan.net.

160-15



www.geoplan-reisen.de

In unserem Katalog finden Sie **exklusive**, privat geführte und individuelle Reisevorschläge in das südliche, westliche und östliche Afrika sowie nach Arabien. Kontaktieren Sie uns! Geoplan Privatreisen, Tel. 030 34649810 oder team@geoplan.net

160-16



www.geoplan-reisen.de

In unserem Katalog finden Sie **exklusive** und privat geführte Reisevorschläge für Mittel- und Südamerika sowie für die Karibik. Kontaktieren Sie uns für Ihr ganz persönliches Angebot! Tel. 030 34649810, team@geoplan.net.

160-17



www.geoplan-reisen.de

Erleben Sie die Vielfalt Nordamerikas! In unserem Katalog haben wir für Sie spannende Reisevorschläge nach Kanada, Alaska, in die USA und nach Hawaii zusammengestellt, die wir ganz individuell Ihren Wünschen anpassen. Tel. 030 34649810.

160-18



www.geoplan-reisen.de

Gönnen Sie sich **exklusive, maßgeschneiderte und unvergessliche** Reisemomente in Australien, Neuseeland und in den Inselparadiesen der Südsee. Für Ihr ganz persönliches Angebot kontaktieren Sie uns, Tel. 030 34649810 oder team@geoplan.net.

160-19



www.geoplan-reisen.de

Europas schönste Seiten individuell und exklusiv entdecken! Geheimtipps wie Moldau, Rumänien und Grönland finden Sie ebenso im Katalog wie klassische Reiseideen nach Skandinavien, ins Baltikum, nach Albanien, Ungarn oder auf die Azoren.

160-20



www.crd.de

In unserem **Kanada & USA** Katalog finden Sie Vorschläge für unvergessliche Reiseerlebnisse! Alle Reiseverläufe basieren auf den Erfahrungen unserer Nordamerikaexperten und können individuell angepasst werden. Tel. 040 300616 0 oder team@crd.de.

160-21



www.kiwitours.com

Seit mehr als 40 Jahren ist Geoplan **KIWI Tours Ihr Spezialist für Reisen** in die Pazifikregion sowie Gruppen- und Individualreisen in alle Welt. Geoplan KIWI Tours, Tel. 089 7466250, info@kiwitours.com.

160-22

Kataloge bestellen und gewinnen!



Mit WORLD INSIGHT die Welt entdecken!

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

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

Teilnahmeschluss ist der 09.12.2025. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Pro Teilnehmer ist nur eine Einsendung gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeiter des Verlages Gruner + Jahr Deutschland GmbH und ihre Angehörigen. Eine Barauszahlung des Gewinns oder eine Übertragung des Gewinns auf einen Dritten ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gilt deutsches Recht. Veranstalter ist die Gruner + Jahr Deutschland GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Die Teilnahme ist abhängig von einer Katalogbestellung.

Kostenlos Kataloge bestellen*:

Hier bitte die Kennziffern der gewünschten Kataloge ankreuzen:

<input type="checkbox"/> 160-01	<input type="checkbox"/> 160-02	<input type="checkbox"/> 160-03	<input type="checkbox"/> 160-04	<input type="checkbox"/> 160-05	<input type="checkbox"/> 160-06
<input type="checkbox"/> 160-07	<input type="checkbox"/> 160-08	<input type="checkbox"/> 160-09	<input type="checkbox"/> 160-10	<input type="checkbox"/> 160-11	<input type="checkbox"/> 160-12
<input type="checkbox"/> 160-13	<input type="checkbox"/> 160-14	<input type="checkbox"/> 160-15	<input type="checkbox"/> 160-16	<input type="checkbox"/> 160-17	<input type="checkbox"/> 160-18
<input type="checkbox"/> 160-19	<input type="checkbox"/> 160-20	<input type="checkbox"/> 160-21	<input type="checkbox"/> 160-22		

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Wohnort

E-Mail



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



Internet
www.Alpenverein.de/Reisekataloge



Email
bestellung@katalog-collection.de



QR-Code
per Smartphone einscannen



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

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

BERGurlaub in der STILLE www.gruiba.com

Italien im Naturpark, zw Meer & Bergen,
Panorama, 1-6 Gäste www.die-marken.de

ALLGÄU 2 gr. FeWo (je 130qm) in ehem.
Berghütte in herrl. Lage.
www.kuckucksnest-allgaeu.de

BEKANNTSCHAFTEN

W 65 + Wandern Thüringen Sachsen
bergundhimmel@web.de

RM 82 Berge, Wälder, Seen, Natur, Tiere -
Wandern, Sport, Meditation, Literatur,
Kultur. 60/174/70 sucht humorvolle,
gebildete, sportliche und naturverbundene
Frau für schöne Lebenszeiten. BmB an
herzundnatur@gmx.de

Wir, 60+, suchen Paare, die nicht nur
Freude an schönen Bergtouren und/oder
Biketouren haben sondern auch Interesse
an Kultur, Kunst und weiteren interessanten
Aktivitäten. Und, für die auch tiefer gehende
Gespräche, Neugier, Respekt und
Gemeinsinn ebenfalls wichtig sind. Raum:
München, Oberbayern: (Bad Tölz, Starnberg,
Weilheim, Miesbach/Tegernsee, Garmisch)
Zuschrift an: nicht-nur-Berge@gmx.de

KA/SWald Wandern & DGS
wandgs@web.de

Aussichtspunkt zwischen Kaufering und Landsberg. Ihr, 2 Frauen und ein Mann mit dem Rad von Augsburg kommend, ich mit Rad. Ich würde die Frau, die mich gebeten hat von euch ein Foto zu machen, gerne wiedersehen. Tel. 0172/78 33 739

Regenbogen-Wochenende Süd

Für Single-Lesben Ü45 vom 13.-16.08.2026
in der Südpfalz. Ein Wochenende zum
Kennenlernen und Kontakte knüpfen. Info:
rebowsued@posteo

REISEPARTNER/IN

Ararat, Damavand, Kazbegi im
Sommer 2026 mit Führung. Wer geht mit?
Ich 72 J. u. fit.
heinrich.gloeckle@t-online.de

3-4 expeditionserfahrene Alpinisten suchen
für eine Expedition zum Kun (7077m) in
Nordindien vom 20.8.-16.9.26 noch
höhenerefhare Bergsteigerkollegen:innen.
E-Mail gerne an: joe.alle@gmx.de

Himalaya - Trekking Termine 2026
u.a. Tibet + Mt. Kailash vom 06.10.-31.10.
für 3470, - Euro. Ins obere Dolpo vom
20.09.-14.10. für 3590, - Euro. Langtang
Trek vom 03.03.-24.03. für 1280, - Euro.
Alle weiteren Infos unter www.nepaltour.de

SIE SUCHT IHN

Stinknormale Fränkin (55) hält Ausschau
nach einem ungebundenen, sportlichen
'Stinknormalo', der gerne wandert und sich
gemeinsam mit ihr an den kleinen und
großen Dingen des Lebens erfreut
stinknormalo55@web.de

Berlin: Sportliche Datenanalystin
(36/170/60), blond, liebt Wandern, Klettern,
Yoga & Hunde, sucht passenden Ihn (25-45)
mit Familienwunsch fürs gemeinsame
Glück. BmB: lena.berlin.1989@gmail.com

Naturfan (sie, 58/1,77m, Kniegelenk
gebraucht, okay) sucht Gleichgesinnten für
entspannte Berg- und Fahrradtouren.
Wichtiger als das Knie: Humor! Singe im
Chor, mag Konzerte und umgebe mich gern
mit Menschen voller Lebensfreude.
Humor_und_natur@mein.gmx

Bist du, wie ich auf der Suche nach
Gesellschaft bei Spaziergang, Wandern,
Klettern & Versch. mehr - im Raum Nbg/Sc,
dann melde dich bei mir, weibl. 46/160.
BmB: 6-8@gmx.de

Neugieriges Landstadtkind (47, 174, NR,
Akad.) sucht bergverliebten Mann mit
Abenteuerlust. Ich tausche High Heels
gegen Wanderschuhe, Clubs gegen
Gipfelglück und trinke Champagner auch
aus einem Campingbecher. RM 81/83 – wo
bist du? bergverliebt2025@gmail.com

Gepflegt, sportlich(56) mit Humor und Herz
sucht naturverbundenen Mann für eine
schöne Beziehung. Ich liebe die Berge ,
Reisen, Kultur. Gemeinsam lachen, Natur
genießen und Zukunft gestalten
xanuschka1@gmail.com

Ich, attraktive, reisefreudige 50ig jährige in
Rbg, suche einen ebenbürtigen Partner :)
missbeuti@gmx.de

Berge (MTB-Transalp, Skitouren, wandern
und einkehren), Konzert (von Klassik bis
Crossover), Gespräche über Gott und die
Welt, lieber Kino statt fernsehen, eher
Städtereise wie Strandtag. Nähe spüren und
Freiheit geben - wenn du das und noch
manches andere teilen magst, freue ich
(w/63/180/68, Rm83-93) mich über eine
Nachricht an iw2025@gmx.de

FFB/DAH/M su. zuverl. humorv. Gefährten u.
Genießer für Berg, Tal, Sport, Kultur, Musik,
zum Reden, Lachen und Ankommen BmB
58/168/NR bergtraum17@gmx.de

KLEINANZEIGEN

RM 76: w64/165, natürlich / aktiv / realistisch-zuversichtlich / Mitte links. Mit Freude an Wanderungen + Natur, Städten + Kultur, Interesse an Politik + Gesellschaft. Suche aufgeräumten, klugen, humorvollen Mann. Wenn es passt, für ein gemeinsames Leben. BmB an aktivundentspannt_2025@gmx.de

N/FÜ/ER Wer wünscht gewinnt...Ich (58) wünsche mir sportlichen Partner für den Gipfelkuss, einen intellektuellen Freigeist für Kultur, eine charmante und warmherzige Persönlichkeit für's Genießen. BmB: zugabe.2025@gmx.net

Abenteuerlustige, sportliche, schlanke Frau (63) aus Unterfranken Gerne mit dem MTB unterwegs oder auch mit Wanderschuhen, Skiern oder Rodel in den Bergen, sucht Begleitung für die Aktivitäten aber auch fürs Leben ssonnenschein1962@gmx.de

München I sie 38, schlank, sportlich und mit Leidenschaft für die Berge. Ich genieße Wanderungen mit Weitblick, Kunst und Kultur, gutes Essen und Gespräche, die unter die Oberfläche gehen. Reisen erweitern den Blick auf die Welt und ein Sinn für Romantik darf dabei nicht fehlen. Ich wünsche mir einen empathischen, warmherzigen Partner, mit dem ich all das teilen kann: bergmomente86@gmail.com

Rm 1/überall Teilzeitrentnerin mit sehr großer Liebe zur Natur, zum Wandern, zu meiner Hündin und weitgehend allen Tieren, recht sportlich und intelligent sucht Mann mit Humor, Bildung, Liebe zu den Bergen und tierischen Lebewesen, politisch eher links. BmB an: Nepal54@gmx.de

Lebensfrohe 34-Jährige mit Familienwunsch sucht sympathischen Mann (34-42), der mit ihr Berge erobert, Länder erkundet und gelegentlich für Wellness-Pausen zu begeistern ist. Wer auch gern reist, lacht und mit beiden Beinen im Leben steht, möge sich melden. *Raum Regensburg mail.juliadav@web.de*

Rm 792: Wo steckt der nette +/- 80 ?Zusammen könnten wir Wandern, Radfahren, Skifahren, Reisen: 07666/8445

RM88: Ich w/56/NR, aktiv & bergbegeistert (klettern, wandern) suche Dich (humorvollen Naturliebhaber) für gemeinsame Abenteuer und mehr. BmB an: mail.bergziege@web.de

Rm: ER/NA/BT: **Lebensfrohe, mutige Frau (43J, 1, 80, Ing, NR) sucht Mann mit Herz (40-48J).** Ich liebe die Natur, Bewegung, Glauben, gute Gespräche mit Tiefgang, Humor und Leichtigkeit und Zeit mit Wein, Zweisamkeit und Gemütlichkeit. Bist DU bereit, das Leben zu genießen, Träume zu erfüllen, eine Familie zu gründen und gemeinsam ins große Abenteuer zu starten? Dann los: Erlangen3.0@gmx.de (BmB)

RM 0/L Gefährte und Geliebter gesucht für Berg und Tal und alle Lebenslagen (Wandern, Ski/Rad fahren, Klettern (sofern Vorsteiger verfügbar), Klettersteige, Reisen nah und fern, Kultur, Lagerfeuer, Geselligkeit, glücklich sein, ...) w/61/1, 67/schl/HSA BmB an Bergfreude1964@web.de

RM 88, +50km, 60 J., 162/54 kg Habe meinen Rucksack gepackt: drin sind gute Kondition, Zuverlässigkeit und Humor... Suche ZIEMLICH BESTEN (Berg)-FREUND noria8@gmx.de

Raum K, fröhliche, unkonventionelle Frau(59J), sucht Pendant zum Wandern, Skifahren und mehr. BmB Frauinkoeln@gmx.de

München, Tourenski für tiefen Powder, Rennrad für hohe Pässe, Berg- und Laufschuhe für weite Strecken. 58, studiert, kulturinteressiert, suche humorvolle, inspirierende und verlässliche Begleitung für Berg und Tal. BmB, bergtal25@web.de

PLZ 855 I 33: Ich bin lebensfroh, naturverbunden, offen, weitgerast & heimatverbunden. Eine Frau mit Humor, Herz & Hirn. Suche ehrlichen, herzlichen, ambitionierten Partner, der Lust auf Lachen, Nähe & Gespräche mit Tiefe, gemeinsame Wege & auf das Projekt Familie hat! gradmesserfreude@gmail.com

Rm83:47/166/NR suche einen Mann, der Jesus, Natur und Berge liebt, (auch bei Regen)mit dem ich Pferde stehlen kann.Ich bin eine Frohnatur, entschlossen und schlagfertig.Freue mich auf deine Antwort BmB: g.bergziege@web.de

She's not just a pretty face . She's got brains and brawn. Ich 59 Jahre alt, 171 suche ein echtes Gesamtpaket .Klug und stark, einfühlsam und interessiert. Lebenselixier Höhenluft für gemeinsamen Tiefgang. Für Reflektierende Seelen mit Bild: helenherbst@web.de

Zuverlässige, sportl. Sie (32J., NR, stud.) mag Kultur/Berge/Ski/Reisen und sucht lieben, rücksichtsvollen Partner für eine feste Beziehung, gerne **PLZ 80-83**. Winter_26@t-online.de

„Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende“ – ich (w, 52 Jahre, 1, 68 m, 65 kg, Region DD) suche einen Mutigen für einen gemeinsamen Anfang, gemeinsamdraussensein@web.de

Raum 8: Witwe sucht Witwer zum Wandern, Befreunden und vielleicht Verlieben! Ich bin 67, groß+schlank, NR. Bitte Email mit Bild an sonnenblume0696@gmail.com

Ich bin ein echtes Münchner Kind und wünsche mir, dass ich über diese Anzeige meine passende Hälfte find. Mit drei G - gutaussehend, gebildet, gesundheitsbewusst - kann ich glänzen und drei W - witzig, wohlherzogen, wissbegierig - wollen meine Persönlichkeit ergänzen. Berge, Wasser und Kultur gehören zu meinem Leben, aber auch Bücher, Filme und gutes Essen muss es darin geben. Auf deine Zuschrift freue ich mich schon sehr und hoffe, daraus wird später mehr. E-Mail: ute.baumueller@yahoo.com Ort: München 42 J. / 1, 60 m / 55 kg / NR

Rm83/01 Junggebliebene , spontane, herzliche Sie 61J./1, 65/58 NR, vielseitig interessiert, sucht emphatischen Begleiter Ich mag wandern, Reisen, Klettersteige, Tanzen, Ski alpin, Kultur uvm.Fühlst du dich angesprochen, freue ich mich auf deine Nachricht.BmB an naturundmeer@gmail.com

RM 89: 57/176, sportlich, natürlich, Berg-verliebt (MTB, Wandern, ST, SS) sucht Partner für gemeinsame Outdoor-Aktivitäten und mehr. MitDirDurchsLeben@gmx.de

RM88: Bin 59J., natürl., sportl., schlank u suche dich an meiner Seite für tolle gem. Erlebnisse am Berg, im Tal u evtl. mehr. Freu mich auf dich! stoka6153@web.de

ER SUCHT SIE

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

Er, 65J-175, sucht Sie 57-63J., Wandern, Berge, Sport und gerne auch mehr. RM-88/89/87 BmB an: treffe-mich@gmx.de

Vitaler und zärtlicher Mann, mit Hund, 61 Jahre, sucht Partnerin für emotionale und körperliche Nähe. Kann Kochen, Putzen, Waschen und Lieben. Hat viel Zeit. Kontakt über WhatsApp: 0163/42 12 556.

Rm 86 u. Umgebung (M) 59/179 s. nette sportl. Sie für Beziehung,MTB, Wandern, Skifahren, Skitouren, joggen u. v. mehr. BmB an: blonder40@gmx.de

Mehr wagen/mehr erleben/ mehr? Sportlicher Er (55/180/72 NR) sucht im **Raum FFM/Berlin** Partnerin für Outdoor (RR, MTB, Berg- und Wassersport), Kulinarik, Kultur u.v.m ohne doppelten Boden, für tolle Abenteuer und mehr. Freue mich auf Dich! Mehrwagen@gmx.de

Schwarzwald und überall: Outdoorfreund (39/1.88/74) mit Hund sucht Dich für eine gemeinsame Zukunft. wandern2026@t-online.de

R83/84/85 Junggebl. und fit 60/177/78, möchte das Glück des Lebendigseins mit Dir (48+) teilen. Wandern, Bgst., Ks, Reisen, Kultur, uvm., was Spaß macht. Gipfelglueck8@gmx.de

Raum: Mfr./Ofr./Opf. 47 Jahre, 197cm Naturverbundener, sportlicher und reflektierter Mann sucht aktive, lebensfrohe und warmherzige (Lebens-)Partnerin für alpine Abenteuer (gerne auch mal ablegen und fernab der ausgetretenen oder ausgefahrenen Hotspots), für das gemeinsame Erleben schöner Momente und für eine bewusste Gestaltung des ebenso lebenswerten Alltags. Ich freue mich auf deine Nachricht BmB an: mail.lebensfreude@gmx.de

Bergromantiker mit Klampfe, 40, aktiv, attraktiv und agil, sucht humorvolle und offene Gefährtin für gemeinsame (Natur-)Erlebnisse und eine Zukunft als Familie. BmB an: bergemtidir@web.de

Machst Du in der Wanderhose und im „kleinen Schwarzen“ eine gute Figur? Fühlst Du Dich in Chioggia wohler als in Cannes? Lieber Theater statt Tablet? Sportlicher Mann mit RR, MTB und Ski, (62/173/79), vielseitig interessiert, jünger aussehend, mit beiden Beinen im Leben – aber noch genügend Unfug im Kopf - sucht eine alltagstaugliche, abenteuerlustige Begleitung für Berge, Meer und Stadt. Raum Oberbayern / A wäre top. Freue mich auf Deine Zeilen unter: tramareemonti@gmx.de

Bayer, in Tirol lebend, 60+, 175, medit.Typ, studiert. Lebe Sport (u.a.LL-Trainer) und Reisen (v.a.Asien). Attribute sind Makulatur, wenn die Chemie nicht stimmt. Also Mut! (BmB) unter pt1125@gmx.de.

Rm83 Ich, 65J, 180, ruhig, verlässlich, sportlich fit, lebe im wunderschönen, südlichen Chiemgau und suche die Frau, die mit mir aktiv sein will am Berg, aufm Radl, im Leben. Also einfach anrufen oder Nachricht an 01756811381 ich freu mich

Rm FÜ/N, Gipfelglück zu zweit? Spaß bei MTB, Skitour, LL, Kultur und weite (Camper-) Reisen? Unbekanntes entdecken, Momente sammeln, lachen? Freue mich auf dich! (65J, 1, 85m 75kg) 7sky@gmx.de

Rm M, 64, NR. Witwer doch Optimist, bereit wieder zu teilen: mit Humor, Vertrauen, Toleranz, bei Wanderungen, leichten Skitouren, Reisen ... eine dauerhafte Beziehung aufbauen und mit ein wenig Glück - gemeinsam alt werden. rentezuzweit@web.de

HD +75km sportl., attraktiver, positiver.Mann (58); junggeblieben sucht Partnerin (48-55) für gemeinsame Zeit und Zukunft. Liebe die Sonne u. draußen sein. oro4711@gmail.com

KLEINANZEIGEN

45, sportlich und naturverbunden RM FB/VB). Gehe gern zum Sportklettern und bin auch sonst gern aktiv unterwegs – oft auch motorisiert. Suche eine humorvolle Partnerin (30–45) für gemeinsame Erlebnisse drinnen wie draußen.
hesse636@gmx.de

Rm 72, Naturbursche, 71/174/74, sportl.aktiv, Wandern, Rad, Wellness, liebe die Berge und suche eine sportl., junggebliebene Sie für gemeins. Erlebnisse am Berg, ev Meer, gute Gespräche. Trau Dich! vital68@gmx.de

Rm73+50km m38/175: Hast Du Spaß am Bouldern/Klettern oder an gemeinsamen Wanderungen, aber auch an einem gemütlichen Abend bei einem Buch oder mit Freunden? Dann würde ich mich über eine Nachricht von Dir freuen. jaj87@gmx.de

Bayern S/O: Erträumst Dir auch einen Partner offen für Familienplanung? Freu mich auf ersten gem. Aufstieg für ein unbeschwertes Kennenlernen. 49/183/85, trittsicherer Vater eines superlieben Sohnes. begegnungsberg@gmx.de

Dorfkind aus Thüringen (39/167) sucht dich für einen Neuanfang. Willst du mit mir Gipfel erklimmen, Natur genießen, in der Sonne baden, alle Momente des Lebens teilen und auch mal was „Verrücktes“ tun? Du sollstest natürlich, sportlich und bodenständig sein. Ich freue mich auf dich.
bergundsonnenverliebt@web.de

Rm 01: Du magst lange Wanderungen, Hüttentouren am Berg, Klettern, Skifahren, Paddeln und vieles mehr? Naturfreund aus Dresden (53) sucht dich für den gemeinsamen Lebensweg. Sei einfach neugierig! berg-natur@web.de

RM79/m/45J., Die Alpen und mehr durchqueren? Reisepartnerin und vielleicht mehr gesucht. gluecksberg24@gmx.de

RM Thüringen/Harz – Holger, 66J, sucht DICH! Du bist sportlich und lebenslustig und möchtest mit mir einen Blick in die Sterne wagen?! Meine Vorlieben sind Bergwandern, Walking, Radfahren, Langlauf, Romantik, Lagerfeuer, bzw. im Winter Kerzenschein ... Man sagt, ich wäre vielseitig interessiert und humorvoll. Ob's stimmt? Find es heraus! Ich bin gespannt auf DICH! Wenn du also keine Angst vor Lachfalten und spontanen Ideen hast, TRAU DICH und melde dich bitte bei mir!
info@eichsfeld-feinkost.de

PLZ 90: Du und ich gemeinsam. Lieber Herz-Mann (59/185/NR), schlank, vielseitig, gerne an der frischen Luft, Wandern, (Renn-, Tour-) Radeln ..., wünscht sich liebe Herz-Frau. Gemeinsam erleben, genießen, das Leben meistern, Nähe spüren. Ich freue mich auf deine Nachricht.
youai@wolke7.net

RM 88, +55 km, 61 J., 88 / 184
Zuverlässiger Bergfreund sucht abenteuerlustige Gefährtin für Bergtouren.... späteres Herzklopfen wäre „DER GIPFEL“!
hjh64@web.de

Sportlicher Genießer sucht Partnerin
Tobias 35 Raum Nbg.
unternehmungslustig, sportlich, humorvoll und im Leben gefestigt. Liebe Reisen, SUP, Wandern, mehrtägige Radtouren
Sonnenuntergänge, kulinarische Genüsse.
Suche aktive, liebevolle Partnerin für gemeinsame Abenteuer und echtes Miteinander. Urlauber.Tobi@outlook.de

Rm Bonn, Ich, Daniel/1, 76m/78kg, suche eine liebe, spontane, abenteuerlustige und fröhliche Partnerin zum gemeinsamen Wandern, E-Biken und noch viel mehr im Leben! Bitte Nachricht unter bedayo@gmx.de.

Rm 99: zu Fuß, auf dem Rad, oder auf LL-Ski. Hauptsache in Bewegung. Junggebl. Senior (72, HSA) sucht die passende Partnerin dazu und auch für alles andere Schöne. Zuschrift an rodio@mail.de

87437 / 47 J. Da wir uns sowieso bald begegnen, hier deine **Abkürzung:**
Kempten, selbstständig – und bereit, mit dir die spannendsten Orte zu entdecken. Schreib mir einfach eine **Mail mit Bild** – vielleicht beginnt damit schon bald etwas, das dich **emotional fesselt**.
e-mail-fuer-marco@gmx.de

Bodensee: Abenteuer Leben.
Gemeinsam mit Dir über die Gipfel und auch durch die Täler? 55 Jahre, noch viele Flausen im Kopf und Locken auf dem Kopf.
Email: HierAmSee@gmx.de

Bergsteiger(25) aus dem Allgäu Wandern, Klettern, Skitouren, Kochen & Lachen – such' eine Partnerin, die Berge liebt :) Mail: alpen26@web.de

München: empathischer, vorzeigbarer Mann 1.83 m, sportlich und schlank, Anfang 60, studiert, 2 erwachsene Söhne. Interesse an den Bergen, der Natur, Städten, Yoga, Musik, Kultur und an den Blumen & Kräutern in meinem schönen Garten; ich reise gerne, auch mal weit, aber abseits der Massen und selbst organisiert. Ich suche eine sportliche, achtsame (Lebens) Partnerin zwischen Anfang und Ende 50 für alles, was das Leben wirklich schön macht. Zuschriften BmB nur aus München und Umgebung an bergeundreisen2025 @gmx.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

FLOHMARKT

Diverse Wanderkleidung (J. Wolfskin, etc) für Herren (Gr. XL), fast neu, zu verkaufen.
Preis VHB auf Anfrage unter 0162 9218 718

Millet Everest UK12, €300,-
Tel.: 06333/63498

23 AV - Jahrbücher 1998 - 2021, original verpackt, **Wege und Hütten**
Bd 1 u. 2, original verpackt
T. 0 71 44 2 99 41

Jetzt noch einfacher und schneller buchen:

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!

Sie wollen Kleinanzeigen in einem geeigneten Umfeld schalten? Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen.

Gehen Sie auf <https://print-kleinanzeigen.de>.

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter meine.kleinanzeige@ad-alliance.de oder rufen Sie an. Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie Montag – Freitag | 9:00 - 16:00 Uhr Tel. (040) 286686-4222.

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 Montag – Freitag | 9:00 - 16:00 Uhr (040) 286686-4222 an.

Anzeigenannahmeschluss ist am **15.12.2025**

PANORAMA 1/26 erscheint am **10.2.2026**



Anreise: Mit der Rhätischen Bahn sind alle drei Bergsteigerdörfer einfach und panoramareich erreichbar.


Region: Mächtige Gipfel wie Piz Linard, Verstaclahorn und Piz Buin bilden im Norden die natürliche Grenze zwischen Engadin und Piznaunental. Auf der südlichen Talseite von Lavin und Guarda erhebt sich auf 2600 m ein Teil des Schweizerischen Nationalparks. Große Teile der Berglandschaft rund um die drei Dörfer gelten als Naturdenkmäler von nationaler Bedeutung.

Übernachtung: 6 Bergsteigerdorf-Partnerbetriebe und zwei SAC-Hütten.

Lavin, Guarda und Ardez

Im Tal des Schellen-Ursli

Text und Fotos: Alix von Melle



Die Abfahrt vom Fil da Tuoi (2867 m) im Plattenpulver verlangt doch etwas Skikönnen.



Ursprüngliche Landschaft, kulturelle Besonderheiten und vielfältige, teils anspruchsvolle Tourenmöglichkeiten. Die Bergsteigerdörfer Lavin, Guarda und Ardez im Osten Graubündens sind nicht nur im Winter ein kleiner Geheimtipp.

Im stillen, von Arven und Lärchen geprägte Tuoi-Tal gleiten unsere Ski durch den knarzenden Schnee. Gestartet sind wir für unsere Skitour zum Fil da Tuoi (2867 m) im malerischen Bergsteigerdorf Guarda. Ein Ort wie aus dem Bilderbuch mit seinen kunstvoll bemalten Häusern und schmalen Gassen.

Apropos Bilderbuch: Kindheitserinnerungen werden wach. Mein Lieblings-Kinderbuch war und ist „Schellen-Ursli“. „Hoch oben in den Bergen, weit von hier, da wohnt ein Büblein so wie ihr“, beginnt die Geschichte von Selina Chönz und dem Künstler Alois Carigiet. Sie spielt eben in Guarda und handelt vom Brauch des Chalanda-marz, der alljährlich am ersten März durchgeführt wird. Die Tradition will, dass an diesem Tag der Winter mit lautem Glockengeläut der Engadiner Kinder ausgetrieben und der nahende Frühlingsbeginn gefeiert wird. Kinder können die Abenteuer des Schellen-Ursli auf dem gleichnamigen Wanderweg entdecken. Er beginnt in Guarda im Dorf und führt entlang der Schlittelpiste hoch bis zur Lichtung „Plan dal Növ“. Unterwegs ist die erste Hälfte des Schellen-Ursli-Kinderbuches auf großen Tafeln zu lesen. Oben angekommen, wartet das Maiensäss, eine in der Schweiz verbreitete Form der Almwirtschaft, mit dem ganzen Buch und die zauberhafte Geschichte kann zu Ende gelesen werden. Eine Schlechtwetter-Alternative ist

das Schellen-Ursli-Museum in Guarda. Es bietet Einblicke in verschiedene Szenen der Kindergeschichte. Hier wird die Geschichte des Schellen-Ursli real.

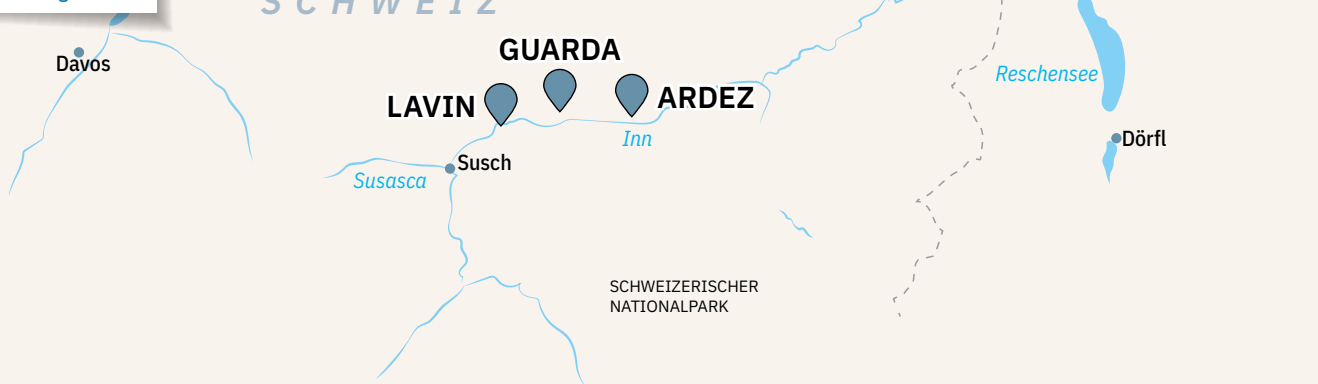
Während der gleichmäßigen Gehbewegung, die ich auf Skitour so liebe, wandern meine Gedanken weiter zu den anderen Unterengadiner Bergsteigerdörfern. Südlich der Silvretta liegen hier im rätoromanischen Sonnenthal außer Guarda noch Lavin und Ardez. Neben historischen Gebäuden und umliegenden Dreitausendern locken die Orte auch mit viel Kunst und Kultur. Wuchtige Steinwände verziert mit Sgraffito-Ornamenten, Rundbögen, vertiefte Fenster und gedeckte Farben sind typisch für Engadiner Häuser, wie sie in den rätoromanischen Dörfern stehen. Die stattlichen Bauten erinnern an Burgen, und dennoch sind sie Bauernhäuser. In der Römerzeit entstand der kräftige Kubus, der unter schwerem Dach alles vereint: Stall, Scheune und Wohnen. Bemalte Fassaden zeugen von künstlerischen Einflüssen aus Tirol und Italien. Die Menschen sprechen hier im Unterengadin „Valader“, eine Variante des Schweizer Rätoromanischen. In der Schule ist es bis zur dritten Klasse die einzige Unterrichtssprache, danach lernen die Kinder Deutsch als erste Fremdsprache.

Nach rund einer Stunde Gehzeit kurz vor der Alp Suot (2018 m) verlassen wir den flachen Weg zur Tuoihütte und biegen in die Südwesthänge

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

Schroffe Felsen und sanfte Formen



Geologisch gesehen besteht das Gebiet der Bergsteigerdörfer Lavin, Guarda und Ardez aus zwei Teilen. Die dunkelfarbig und oft schroffen Felsberge aus kristallinem Gestein sind im Silvrettagebiet nördlich von Lavin und Guarda zu finden. Der andere Teil umfasst die Berge und Täler nördlich von Ardez, wo sanftere Formen mit einer weitläufigen Offenheit des Geländes dominieren. In der Geologie ist dieses Gebiet bekannt als Unterengadiner Fenster.



Rund um Scuol befinden sich über zwanzig Mineralwasserquellen. Wenn das Wasser aus der Erde sprudelt, färbt sich das Gestein, der Quelltuff, blutrot bis rostbraun. Grund für die Färbung ist die chemische Verbindung Eisenhydroxid. Auf mehreren Wanderwegen kann man mehr über die Geschichte der Dörfer und Quellen lernen.

BERGSPORT

Wandern, Skitouren, Schlitteln



Von den Bergsteigerdörfern Lavin, Guarda und Ardez aus sind sommers wie winters zahlreiche Tagestouren möglich. Viel zu entdecken gibt es auf der mehrtägigen Panoramawanderung „Via Engiadina“, auf den Wegen zu den SAC-Hütten und im „Parc Nazional Svizzer“, dem einzigen Nationalpark der Schweiz.

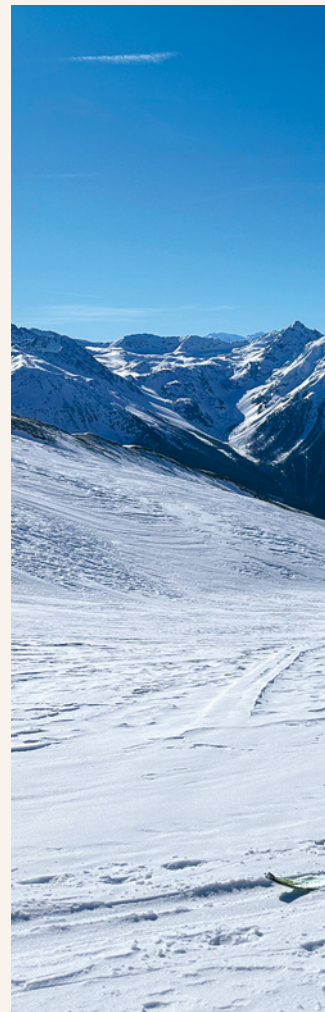


Die Chamonna Tuoi ist ein guter Stützpunkt für (Ski-)Touren auf die umliegenden Gipfel. Man kann Richtung Piz da las Clavingliadas oder Fil da Tuoi starten und gelangt in den Genuss schöner Südwesthänge. Wer Langlaufski bevorzugt, kann Lavin oder Ardez auf Rundloipen erkunden.



In allen Dörfern gibt es spezielle Abfahrten zum „Schlitteln“. Die schönste und längste Rodelbahn befindet sich in Ardez ab der Alp Murtera Dadaint.

Wichtige Gipfel sind Piz Linard (3411 m), Piz Buin (3312 m), Verstanclahorn (3297 m), Silvrettahorn (3243 m), Piz Sagliains (3201 m), die Plattenhörner (3200 m), Piz Nuna (3124 m) und Piz Macun (2888 m).



ab. Über ideales Skigelände erreichen wir den grünen See: Lai Verd. Dort spuren wir nach rechts auf den Rücken und gelangen über ihn auf den Fil da Tuoi (2867 m). „Bütsch al piz!“ So ertönt es im Engadin, hoch oben, wenn nach einem schweißtreibenden Aufstieg stolz der Gipfel erklommen wird. „Bütsch al piz“ ist rätoromanisch und bedeutet übersetzt „Küss den Gipfel“. Das machen wir, bevor uns der Plattenpulver in der Abfahrt doch einiges an Skikönnen abverlangt.

Bergluft macht hungrig! Nach einem nachmittäglichen Spaziergang durch die engen Gassen von Ardez zur imposanten Burgruine Steinsberg wartet das Abendessen. Die Burg ist Wahrzeichen von Ardez und geht urkundlich zurück auf das Jahr 1209. Nachdem die Burg und viele Dörfer 1499 durch österreichische Schergen niedergebrannt wurden, ist Steinsberg nicht wieder aufgebaut worden. Nach dem kurzen Ausflug in die Geschichte schlemmen wir uns durch die Spezialitäten der Engadiner

„Bütsch al piz!“ ertönt es im Engadin, wenn nach einem schweißtreibenden Aufstieg stolz der Gipfel erklommen wird.



BERGKULTUR

Landwirtschaft, Sgraffito, Handwerk



Die drei Dörfer setzen vornehmlich auf biologische Landwirtschaft. Da das Unterengadin jedoch ein inneralpines Trockental ist, regnet es wenig und die Wiesen müssen bewässert werden. Je steiler die Hänge und je größer die Entfernung zum Dorf, desto extensiver wird die Landwirtschaft. Dies zeigt sich auch in der außerordentlichen Blumenpracht: Arnika, Männertreu, Feuerlilie, Türkenbund oder Knabenkraut und viele mehr wachsen auf den Wiesen über den Dörfern.

Die Zusammenarbeit in den einzelnen Dörfern ist sehr wichtig. In Lavin beispielsweise gibt es eine Maschinengenossenschaft, die Geräte wie Güllefässer, Förderbänder oder einen Klauenstand kauft und diese nachher gegen Entgelt allen zur Verfügung stellt. Auch die Alparbeit, wie die Pflege der Weiden oder die Viehtriebe, findet gemeinschaftlich statt.



Architektonisch gesehen sind vor allem Guarda und Ardez mit ihren Sgraffito-verzierten Häusern Engadiner Musterdörfer. Sgraffito ist ein Kunsthandwerk, das im 16. Jahrhundert von Italien nach Graubünden kam. Beim Sgraffito werden die Ornamente aus einer feuchten, mit Kalk übertünchten Putzschicht durch Schaben und Ritzen bis auf die darunterliegende dunkle Schicht freigelegt.



In allen drei Dörfern gibt es noch traditionelle Handwerksbetriebe: In Lavin werden Gitarren von Hand gefertigt, in Guarda wird noch geschmiedet und in Ardez werden aus der einheimischen Schafwolle verschiedene Produkte hergestellt.

Beim Aufstieg zum Fil da Tuoi genießt man die Ruhe und die beeindruckende Bergkulisse.

SKITOUREN IM UNTERENGADIN

Anreise: Dank der Rhätischen Bahn sind die drei Bergsteigerdörfer aus allen Richtungen gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Von dort weiter mit dem Postauto. sbb.ch/fahrplan

Region: Die Bergsteigerdörfer Lavin, Guarda und Ardez liegen im Unterengadin im Kanton Graubünden, ganz im Osten der Schweiz. Das romanisch-sprachige Unterengadin, romanisch Engiadina Bassa, wird vom Inn durchflossen und grenzt an Österreich und Italien. Weitere Infos: bit.ly/3UqyFsd

Übernachtung:

- ▶ 6 Bergsteigerdorf-Partnerbetriebe vor Ort mit Ermäßigung für AV-Mitglieder.
- ▶ Chamonna dal Linard (2327 m), SAC-Sektion Engiadina Bassa Val Müstair, linardhuetten.ch
- ▶ Chamonna Tuoi (2250 m), SAC-Sektion Engiadina Bassa Val Müstair, tuoi.ch

Touren:

- ▶ Piz Arina (2827 m)
Schöner Skigipfel mit prächtiger Aussicht ins Unterengadin und in die Lischanagruppe. Sehr lohnende Firntour.
Ausgangspunkt: Vnà (1600 m), leicht bis mittelschwer, 1200 Hm \nearrow , 13,4 km, 3 ½ - 4 Std.
- ▶ Piz Murtiröl (2659 m)
Dem Piz Arpiglia nördlich vorgelagerte Bergkuppe, die dank ihrer Lage eine schöne Aussicht ins Engadin und ins Val Chaschauna bereithält.
Ausgangspunkt: Zuoz (Resgia) (1670 m), leicht, 1000 Hm \nearrow , 3 Std.
- ▶ Fil da Tuoi (2867 m)
Sonnseitige und skifahrerisch lohnende Skitour zwischen Val Tuoi und Val Tasna vom malerischen Bergdorf Guarda aus.
Ausgangspunkt: Guarda (1653 m), leicht bis mittelschwer, 1200 Hm \nearrow , 17 km, 3 ½ - 4 Std.

WAS SONST NOCH GEHT

- ▶ Der Klettergarten Ardez bietet für fast jeden Geschmack die richtige Route in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Die Auswahl geht von Einstiegsrouten um 2a bis hin zu 7b: engadin.com/de/klettergarten-ardez
- ▶ Eine Schellen-Ursli-Runde ist auch mit dem Mountainbike machbar. Der Klassiker kann von allen drei Bergsteigerdörfern aus gestartet werden.
- ▶ Das „Nairs“ ist Künstlerhaus, Kunsthalle und Kulturlabor zugleich und bietet ein umfassendes Programm von Opern über Musikfestivals bis zu Gesprächen zwischen Kunschtchaffenden: nairs.ch/de/
- ▶ Das Schellen-Ursli-Museum in Guarda bietet Einblicke in verschiedene Szenen der Kindergeschichte: engadin.com/de/schellen-ursli-museum



Die Tour auf den Piz Murtiröl (2659 m) bringt uns ins Oberengadin. Der Aufstieg überzeugt mit strahlendem Sonnenschein und tollen Ausblicken. Guarda liegt auf 1653 Metern, nicht mal zweihundert Menschen leben hier.

Küche: Die Ofenrösti „Plain in Pigna“, die an Spätzle erinnernden Pizokel und Capuns – köstliche in Mangold gewickelte Päckchen aus Spätzleteig, Kräutern und Bündnerfleisch.

Anderntags erkunden wir mit den Tourenski den Piz Arina (2827 m), eine sehr lohnende Firntour mit prächtiger Aussicht ins Unterengadin und in die Lischanagruppe. Ein „Ausflug“ ins Oberengadin beschert uns Gipfelglück am Piz Murtiröl (2659 m) – eine dem Piz Arpiglia nördlich vorgelagerte Bergkuppe, die dank der vorgeschobenen Lage einen schönen Blick ins Engadin und ins Val Chaschauna bereithält.

Nach gelungener Abfahrt schlendern wir durch das dritte Unterengadiner Bergsteigerdorf und werden mit einem herzlichen „Allegra“ (freue dich) von den Einheimischen begrüßt. Lavin unterscheidet sich äußerlich deutlich von den übrigen Dörfern im Tal. Die Architektur und das Erscheinungsbild ist von „Italianità“ geprägt,





die Abstände zwischen den Häusern sind größer. Der Grund dafür ist der verheerende Dorfbrand von 1869. Anstelle der 68 abgebrannten Häuser wurde nur rund die Hälfte wiederaufgebaut. Der Wiederaufbau prägt Lavin bis heute. Der Kanton bestimmte nicht nur die Anzahl der neu zu bauenden Häuser, sondern auch den Abstand zwischen ihnen. Dieser wurde auf 6,20 Meter festgesetzt, die Straßenbreite auf 4,50 bis fünf Meter.

Einige Laviner zogen für ihre Arbeit in der Zuckerbäckerei nach Italien, weshalb Geld, Pläne und Baumeister des Dorfes zu einem großen Teil aus dem Süden stammten. Apropos Zuckerbäckerei: Lavin ist bekannt für die Bäckerei Giacometti, die die besten Engadiner Nusstorten und Birnbrote weit über die Schweizer Grenzen hinaus verkaufen soll. Davon überzeugen wir uns beim Nachmittags-Kaffee, bevor es nach diesen erlebnisreichen Skitourentagen im Unterengadin zurück nach Hause geht.

Aufgrund eines Dorfbrands im Jahr 1869 unterscheidet sich Lavin deutlich von Guarda und Ardez.



Alix von Melle ist und bleibt ein Winterkind. Am liebsten erkundet sie mit Tourenski einsame Alpentäler und kann sich für Bergsteigerdörfer und ihre Geschichte begeistern.

Dem Inn folgend lassen wir die schmucken Dörfer noch einmal an uns vorbeiziehen. Meine Gedanken kehren zur Geschichte vom Schellen-Ursli zurück: Er hat für den Chalandamarz nur ein kleines Glöckchen erhalten, weswegen er von den anderen Dorfknaben gehänselt wird und am folgenden Tag beim Umzug am Ende mitgehen soll. Da erinnert Ursli sich an die große Kuhglocke, die in der Frühsommeralphütte im Maiensäss hängt. Er macht sich auf den gefährlichen Weg durch den tiefen Schnee hinauf zur Hütte. Währenddessen sorgen sich die Eltern. Als es dunkel wird, sucht das ganze Dorf nach dem kleinen Ursli. Doch der ist gut im tief verschneiten Maiensäss angekommen und verbringt dort mit der großen Kuhglocke im Arm glücklich die Nacht. Als er am nächsten Tag stolz mit ihr zurück nach Hause kommt, sind alle erleichtert. Da der Ursli nun von allen Kindern die größte Glocke hat, darf er den Umzug als Schellen-Ursli anführen.

Gemeinsam zu Perus Gletscherbergen

Inklusive Expedition des DAV

Eine inklusive Expedition in die peruanischen Anden? Die richtige Planung, gute Vorbereitung und Teamgeist sorgen dafür, dass die Teilnehmenden ihre Einschränkung für einige Zeit vergessen und stolz auf fünftausend Metern Höhe in die Kamera jubeln konnten.

Text & Fotos: Sascha Mache

Nach fünf Stunden Aufstieg gleichen wir unsere GPS-Daten ab: Es ist so weit! Tracker, Smartphone, Pulsuhr – alle zeigen die Höhe von fünftausend Metern, wir haben es geschafft! Wir weinen und lachen und staunen über die Aussicht: Über uns der Gipfelaufbau des Cerro Sentilo, unter uns die Laguna Taullicocha mit dem schroffen Eisriesen

wie Teamgeist – gerade auch unter den fordernden Bedingungen des Zeltens in großer Höhe und Kälte. Feste Zweier-Teams erleichtern es dabei, Vertrauen zu gewinnen und ermöglichen Rückzug und Fürsorge im geschützten Rahmen abseits der Gruppenaktivitäten.

Am höchsten Punkt unserer Reise, am Cerro Sentilo, strahlen jetzt glückliche Gesichter fürs Jubelfoto. Der Mut, trotz Selbstzweifel und Behinderung gemeinsam diese Expedition zu wagen, wird belohnt. „Ich habe nie darüber nachgedacht, welche Einschränkungen die jeweiligen Menschen haben oder nicht – vermeintlich ‚Schwache‘ bewiesen ihre Stärke, und umgekehrt konnten Stärkere sich wieder erholen“, so ein Teilnehmer. Eine Teilnehmerin erfüllt sich ei-

nen Lebenstraum und beweist, dass Höhenbergsteigen für sie auch mit Multipler Sklerose möglich ist. Ein anderer erinnert sich an schwere Momente seiner Darmkrebserkrankung, als er vor Projektbeginn von einer solchen Anstrengung wie heute nicht zu träumen wagte.

Aber dann müssen wir eine Entscheidung treffen. Bis zum Gipfel des Sentilo wären es nur noch hundert Höhenmeter. Doch alle zusammen sind wir nicht sehr schnell unterwegs. Den langen Abstieg im weglassen Gelände schaffen wir nicht bei Tageslicht, wenn alle gemeinsam zum Gipfel klettern. Anstatt uns aufzuteilen und nur die schnellsten Richtung Gipfel zu schicken, entscheidet die Gruppe, zusammenzubleiben. Gemeinsam feiern wir das

Erreichte, im Wissen, dass jede*r Einzelne heute an einem Punkt die persönlichen Ziele hinter den Erfolg der Gruppe zurückgestellt hat – ein unvergesslicher Moment.

Unterschiede bei der Leistungsfähigkeit gibt es natürlich auch in unserer inklusiven Gruppe – und wie in jeder Seilschaft bestimmt auch die Tagesform individuelle Grenzen. Bei der Besteigung des Cerro Sentilo konnten wir frei entscheiden, wie weit jede*r gehen wollte oder konnte. An den anderen Tagen folgt unsere Tour allerdings einer modifizierten Route des berühmten Santa-Cruz-Trekkings und die ganze Gruppe muss jeweils bis zum Abend am nächsten Camp-Platz sein, an den unsere Tragetierr das große Gepäck und die Zelte transportieren. Eine Herausforderung,



Im Anstieg zur Schlüsselstelle, dem 4750 Meter hohen Pass Punta Unión, hat die Gruppe majestätische Gipfel wie den Taulliraju immer im Blick.

Taulliraju. Mit einem Schlag fällt die Anspannung aus vielen Monaten Vorbereitung von uns ab. Inmitten der majestätischen Andengletscher ist die unsichtbare Höhenmarke ganz unwichtig – aber symbolisch markiert sie vor allem für die Bergsteiger*innen mit Behinderung einen unvergesslichen Erfolg, sportlich und vor allem persönlich.

In der inklusiven Gruppe sind von acht Teilnehmenden nur zwei ohne Behinderung oder chronische Erkrankung. Ob Autoimmun- oder Krebserkrankung, Sehbehinderung oder psychosomatische Erkrankung: In unserem Projekt geht es nicht um den Grad der Behinderung, sondern darum, wie allen gemeinsam eine optimale Vorbereitung aufs Höhen-trekking gelingt. Gegenseitige Unterstützung zählt genau so



Die komplette Reportage und weitere Hintergründe zum Projekt gibt es unter alpenverein.de/thema/inklusion.



vor allem an der Schlüsselstelle, der Überschreitung des 4750 Meter hohen Passes Punta Unión.

Wie jede andere Trekking-Gruppe müssen wir uns an die Höhe anpassen. Neben der Beobachtung möglicher Symptome einer Höhenkrankung überprüfen wir die Akklimatisation mit der täglichen Kontrolle des Ruhepulses und bei Bedarf Messung der Sauerstoffsättigung. Mit sportmedizinischen Belastungstests hatten alle zu Hause schon abgeklärt, dass durch vorhandene Grunderkrankungen in der Höhe kein besonderes Risiko besteht.

Bei der Tourenplanung gemeinsam mit unserem Bergführer Máximo Henostroza aus Huaraz haben wir

ein Programm entworfen, das präzise auf unsere Bedürfnisse zugeschnitten war. Nach Tagestouren rund um Huaraz komplettierten wir die Anpassung mit einem ersten Trekking ins Quilcayhuanca-Tal. Schon viel früher, bei einem Vorbereitungswochenende in den Ötztalern, schliefen wir auf der über dreitausend Meter hoch gelegenen Similaunhütte und befassten uns theoretisch mit den körperlichen Anpassungsprozessen in der Höhe und der passenden Taktik. Bei einem anderen Modul im Januar erprobten wir in einer Frostnacht im Taunus unter freiem Himmel die Wärmeleistung unserer Schlafsäcke.

Während die körperliche Erfahrung der Höhe für alle spannend war, sind den Teilnehmer*innen die nackten Zahlen der erreichten Höhe im Rückblick nicht so wichtig. Was vor allem zählt, ist, die grandiose Landschaft zu sehen – oder bei eingeschränktem Sehvermögen mit allen Sinnen wahrzunehmen. Und die Gastfreundschaft der Menschen, ob in Lima oder in der Cordillera Blanca. Für viele aus der Gruppe war es die erste Reise in ein derart weit entferntes Land, diese Erfahrung wird bleiben.

Mit Leuchtturmprojekten zeigt der Alpenverein, wie sich Bergsport inklusiv gestalten lässt. 2018 überquerten wir bei einer inklusiven Transalp den Alpenhauptkamm in der Schweiz, 2022 waren wir zu einem Zelt-Trekking in der Bergwildnis Albaniens unterwegs. Das Team des aktuellen Projekts reiste im Sommer drei Wochen nach Peru in die Cordillera Blanca zum Höhentrekking.

Mit den Projekten will der Alpenverein Bergsteiger*innen in den Sektionen inspirieren und beispielhaft zeigen, wie inklusive Gruppen den unnötigen Ausschluss von behinderten Personen im Bergsport überwinden können.

Dieses Projekt wird unterstützt vom DAV-Ausrüster VAUDE.



Sascha Mache ist Trainer für Hochtouren und inklusiven Bergsport. Der erfahrene Höhenbergsteiger leitete das Trekking zusammen mit der Erlebnispädagogin Christiane Werchau aus dem Bundeslehrteam Inklusion.



Die Mitfahrzentrale für Eure Sektion.

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



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



Drei Ausstellungen widmen sich dem Gauertal, seinen Bergen und der Lindauer Hütte selbst.

Wenn das Museum ins Gebirge zieht ...

AUSSTELLUNGSREIHE AUF DER LINDAUER HÜTTE – Ein Museum auf 1744 Metern Höhe, mitten im Gauertal, umgeben von schroffen Rätikon-Gipfeln und grünen Alpwiesen. Wer die Lindauer Hütte besucht, erwartet eigentlich gemütliche Stuben, eine zünftige Jause oder den Ausgangspunkt für alpine Abenteuer. Doch seit Herbst 2024 öffnet sich hier für die kommenden Jahre ein Fenster in die Kulturgeschichte der Region. Das Museum kommt zu den Menschen – direkt dorthin, wo sich Natur, Geschichte und Gegenwart auf einzigartige Weise begegnen.

Die Idee dazu hatte Franz Haag vom Österreichischen Alpenverein Montafon. Gemeinsam mit der DAV-Sektion Lindau und den Montafoner Museen entwickelte er das Konzept einer Ausstellungsreihe auf der Hütte. Unterstützung kam vom europäischen Regionalentwicklungsfonds „Interreg“. Herzstück der Reihe sind drei Ausstellungen, die das Gauertal, seine Berge und die Lindauer Hütte selbst in den Mittelpunkt stellen. Die erste Ausstellung, kuratiert von Andreas Brugger, nimmt die Gäste mit auf eine Zeitreise: 125 Jahre Lindauer Hütte – eine Geschichte von Idealismus, finanziellen Hürden und schließlich einer Erfolgsgeschichte als alpiner Stützpunkt. Sie war bis Herbst 2025 auf der Lindauer Hütte zu sehen, seit Juni wird sie ebenfalls im Alpin- und Tourismuseum in Gaschurn (bis Juni 2026) gezeigt und später auch in Lindau präsentiert. Die zweite Ausstellung, gestaltet von Franz Haag und Andreas Brugger, rückt die frühen Pioniere der Rätikon-Besteigungen ins Licht. Wer waren die Menschen, die sich als Erste an die Gipfel rund um die Lindauer Hütte wagten? Welche Spuren haben sie hinterlassen? Noch bis Herbst 2026 in der Lindauer Hütte zu sehen, wird auch diese Ausstellung zusätzlich im Museum in Gaschurn gezeigt, bevor sie schließlich auch in Lindau Station macht. Und damit nicht genug: Bereits in Planung ist eine dritte Ausstellung, die den geheimnisvollen Höhlen des Rätikon gewidmet ist – verborgen, faszinierend und voller Rätsel.

Dr. Andreas Brugger, Montafoner Museen & Ulli Trifflinger-Frener, DAV Lindau

BERUFLICHE ORIENTIERUNG AUF 2193 METERN

WANDERN, HANDWERK, HANDWERKSTATT – Unter diesem Motto macht sich eine Schülergruppe der Gemeinschaftsschule Ammerbuch auf den Weg zur Tübinger Hütte in der Silvretta. Trotz mäßiger Wetterprognosen sind alle hochmotiviert, an und um die Hütte handwerklich tätig zu werden. Denn genau darum geht es bei der Handwerkstatt, einem Projekt des Kompetenzzentrums Ökonomische Bildung (KÖB), einer Initiative der Stiftung Würth. Die Jugendlichen haben während des einwöchigen Aufenthalts die Möglichkeit, das Handwerk kennenzulernen und sich beruflich zu orientieren. Direkt am ersten Morgen werden die Aufgaben verteilt. Eine Gruppe widmet sich der Natursteintreppe, die hinter die Hütte führen soll, eine andere bringt die Feuerstelle auf Vordermann und eine dritte entwirft zwei Wasserradprototypen für den Bach neben der Hütte. Einmal wird die Gruppe sogar von einem Filmteam begleitet, das einen Imagefilm über die Handwerkstatt dreht – eine zusätzliche Motivation für alle, die hier anpacken. Mit großem Engagement richtet sich das Wasserrad-Team den Arbeitsplatz mit dem schönsten Panorama ein und legt mit der Produktion los. Die Gruppe für den Treppenbau sucht im Gelände passende Steine, um diese trittsicher zu platzieren. Weitere Jugendliche schichten Steine zu einer Kräuterspirale auf und befüllen diese mit Erde. Auch für eine Wanderung zum Garnerajoch und eine Hüttenführung durch Wirt Tim ist Zeit, bevor es an den Abstieg geht. *Stefan Gerber*

Der Film zum Projekt: <https://youtu.be/XTb5zKeXoBk>

DEINE GESCHICHTE IM ALPINEN MUSEUM

Berge sind ein Ort, der Grenzerfahrungen möglich macht, wo wir (eigene) Grenzen spüren, an die eigene Grenze kommen, Grenzen austesten und zum Teil auch Grenzen überschreiten. Wir suchen nach individuellen Erfahrungen! Das Alpine Museum plant für Herbst 2026 eine neue Sonderausstellung und wie in den vorangegangenen Ausstellungen sollen dabei auch DAV-Mitglieder zu Wort kommen.

Schickt uns eure Grenzerfahrung und ein Foto eines Gegenstands, der diese Geschichte erzählen könnte, an:

alpines.museum@alpenverein.de

Betreff: Aufruf Panorama



Die Schülergruppe der Gemeinschaftsschule Ammerbuch vor der Tübinger Hütte.

Streit um Badener Wand beigelegt

BALD DARF WIEDER GEKLETTERT WERDEN – Der Battert im Nordwesten des Schwarzwalds ist ein beliebtes Klettergebiet, viele traditionsreiche Routen finden sich an der Badener Wand. Um die dortigen Nistplätze des Wanderfalken zu schützen, hatte das Regierungspräsidium Karlsruhe die Wand ganzjährig für Kletternde gesperrt, wogegen 2023 Klage eingereicht wurde. Nach einer Gerichtsverhandlung Ende Juli 2025 können nun gemeinsam Lösungen gefunden werden, Klettern und Naturschutz an der Badener Wand wieder in Einklang zu bringen.



Foto: DAV/Philipp Abels

Die DAV-Konzepte für den Vogelschutz an Mittelgebirgsfelsen wirken.

Das Verwaltungsgericht hat den Einwänden der Klageparteien gegen die ganzjährige Vollsperrung zugestimmt. Dies bestätigt die Einschätzung des DAV, dass der geringe Bruterfolg des Wanderfalken an der Badener Wand nicht allein auf menschliche Störungen und damit die Kletternden zurückgeht. Er wird auch durch andere Faktoren beeinflusst, unter anderem durch den Uhu, der ein potenzieller Fressfeind des Wanderfalken ist. Somit sind temporäre Kletterverbote der gesamten Badener Wand während der Brutzeit zwischen 15.1. und 31.7. ausreichend, um die Aufzucht des Wanderfalken zu schützen. Störungen während der Herbstbalz wirken sich nicht in gleichem Maße aus wie in der sensiblen Nestgründungs-, Brut- und Aufzuchtphase. Das Gericht hält eine temporäre Verschraubung der Kletterhaken während der Sperrzeit für eine wirksame Möglichkeit, das befristete Kletterverbot durchzusetzen. Die komplette Entfernung der Haken, wie an der Badener Wand geschehen, wäre somit nicht erforderlich gewesen. Das Urteil zeigt: Das vielfach bewährte Konzept des DAV, Kletterbereiche temporär zu sperren und dies durch Schilder und das Verschrauben der Haken zu unterstützen, wird als wirksam anerkannt. Schon bald sollen alle Beteiligten am „Runden Tisch Battert“ zusammensitzen und gemeinsam die zukünftigen Regelungen für das Klettern an der Badener Wand erarbeiten.

red

Details und aktuelle Infos unter
alpenverein.de/badener-wand

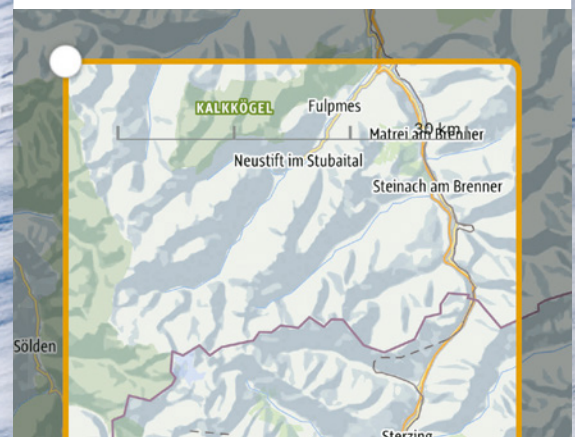
Inspirieren. Planen. Erleben.



alpenvereinaktiv.com



Karten offline speichern



Dreißig Jahre Klettercomics

Erbse im Jubiläums-Interview

Seit vielen Jahren prägen die Comics von Hans Eberhard „Erbse“ Köpf das Erscheinungsbild des Knotenpunkts der JDAV im Panorama. Nicht wenige Leser*innen haben seine typischen Charaktere wie das „Nordwandgesicht“ oder der „Boulderfuzzi“ über Jahre bei ihrer Kletterkarriere begleitet. Neben amüsanten Szenen am Kletterfelsen sind bis heute auch immer aktuelle, nicht selten (vereins-)politische Themen Grundlage der Comics – diese werden manchmal kontrovers diskutiert, sind aber immer auch unterhaltend.

Dreißig Jahre Klettercomics – das sind sechs Comicbände, ab 2021 in vier Büchern neu aufgelegt, und zwei Sammelbände mit den Comics aus dem Knotenpunkt. Zum Jubiläum erscheint ein neuer Comicband. Wie kamst du zu dieser Berufung und was verbindet dich mit dem Alpenverein?

Der Zugang zum Zeichnen wurde mir in die Wiege gelegt. Nachdem mich die Welle des damals jungen Sportkletterns voll erwischt, habe ich Mitte der 1990er intuitiv beide Lei-



denschaften verknüpft. Das entwickelte eine unerwartete Resonanz und Eigendynamik. Als 2002 das Angebot kam, für Panorama zu zeichnen, war das mein Impuls, den Schritt in die Freiberuflichkeit als Zeichner zu wagen. Was für eine Reise, was für ein Erfahrungsraum! Der neue Band macht die Sache rund.



Erbse bei der Arbeit.

Foto: Martin Schepers

Du bist ein Sportkletter-Urgestein und wirst als „Hofnarr der Kletterszene“ bezeichnet. Wie hat sich die Szene über die Jahrzehnte verändert? Und wie hat das deine Comics beeinflusst?

Als ich anfang, war das Freiklettern eine überschaubare, subkulturelle Szene. Diese ging im vielschichtigen Themenfeld Klettern auf, das heute breiten- und leistungssportlich organisiert, urbanisiert, kommerzialisiert ist. Die Subkultur hatte ihre Sprache, Merkmale und

Symbole, die ich in den Zeichnungen aufgriff. Dieser Insider-Charme hat sich aufgelöst, die Comics treffen aber offenbar für viele immer noch ins Schwarze. Insgesamt verändert die Digitalisierung fundamental den Rahmen und die Kommunikation. Ich war damals mit meinem analogen Tun zur rechten Zeit am rechten Ort. Ich weiß nicht, ob meine Geschichte heute noch so möglich wäre.

Ein zweiter Aspekt deines kreativen Schaffens ist dein Kletter-Kabarett, das du regelmäßig bei DAV-Sektionen aufführst. Worum geht es in deinem aktuellen Programm?

Um eben diese faszinierende Evolution des Kletterns! Diese für sich schon spannende Geschichte steht exemplarisch für ähnliche Entwicklungen und verweist auf den kollektiven Kontext. Als jemand, der über mehr als eine Generation hinweg aktiv am Geschehen teilhat, mache ich das zum Thema. Mit viel Witz und Ironie, in Wort, Comicbild und an der Gitarre. Ich habe da was zu erzählen, es lohnt sich! *red*

Mehr Infos zu Erbse und dem neuen Comic unter klettercomics.de

Ein Moor für den DAV

PILOTPROJEKT IM BUNDESVERBAND – Um bis 2030 klimaneutral zu sein, muss der DAV Emissionen, die sich nicht vermeiden und reduzieren lassen, kompensieren. Damit das greifbar und vor Ort geschieht, hat der Bundesverband ein ungewöhnliches Pilotprojekt gestartet: Renaturiert werden soll ein rund viereinhalb Fußballfelder großes Niedermoor in Oberbayern, um regional Verantwortung für das Binden von Emissionen zu übernehmen und gleichzeitig Lebensraum für hochspezialisierte Arten zu schaffen. Ziel dieses Projekts ist es, die Möglichkeiten der Kompensation auszuloten und Erfahrungen zu sammeln, bevor die Entscheidung für mögliche Optionen fällt. Der DAV-Partner CO₂-Regio pachtet die Moorfläche für dreißig Jahre und kümmert sich um die Wiedervernässung – der DAV und ein weiterer Projektpartner, die Aktion Zukunft+, beteiligen sich finanziell. Im Mai 2025 wurden bei einer ersten Begehung Bohrungen durchgeführt und der Bodenzustand begutachtet. Der Zustand der ersten zwei Bohrungen ist schlecht, doch je tiefer die Bohrung, desto besser ist der Torf erhalten. Eine gute Grundlage für das Vorhaben. Natur zu renaturieren, ist also möglich – aber auch sehr langwierig, aufwendig und kompliziert. Mit Blick auf die Erschließungspläne der Tiroler Wasserkraft AG (TIWAG) im Kaunertal und Platztal sind Moore in den Alpen konkret vom Menschen bedroht. Diese Lebensräume gilt es zu schützen und das einzigartige Ökosystem und seine Bedeutung fürs Klima zu erhalten. *ik*



Das „DAV-Moor“ soll zeigen: Natur zu renaturieren, ist in einigen Fällen möglich.

Foto: DAV/Ida Kösters



WIR SIND DAV!

1 Verein /// 356 Sektionen /// über 1,6 Millionen Mitglieder

Fotos: privat

1



Koordinierend

Annika Haak

DAV Mühldorf am Inn – Annika Haak ist Bauingenieurin mit Herz für die Berge – und seit 2024 Hüttenwartin der Gufferthütte. Mitglied ist sie seit 2021 und schon zwei Jahre später weckte eine Mitgliederumfrage der Sektion zum möglichen Kauf der Gufferthütte ihr Interesse, hier Verantwortung zu übernehmen. Heute koordiniert sie Instandhaltungen, stimmt sich eng mit der Wirtin ab und organisiert Arbeitseinsätze. Bürokratie? Gehört dazu. Ihre Höhepunkte: wenn Projekte fertig werden und sichtbar machen, wie sich die Hütte weiterentwickelt. Das Ehrenamt ist Annikas Ausgleich zum Alltag – und perfekte Verbindung von Fachwissen und Leidenschaft. Ihre Botschaft: Mitmachen lohnt sich – im Team ist der Zusammenhalt groß und man bekommt mehr zurück, als man gibt.

„Ein Ehrenamt im Alpenverein bedeutet nicht nur Arbeit, sondern auch Gemeinschaft und viele besondere Momente in den Bergen, die man in den bunt zusammengewürfelten Gruppen erlebt und in denen alle voneinander lernen können.“

2



Gestaltend

Hans Sterr

DAV Alpenkranzl Erding – Bereits über dreißig Jahre gestaltet Hans Sterr seine Sektion mit: seit 1994 als Trainer C Bergsteigen, als Ausbildungsreferent zwischen 1996 und 2006, von 2006 bis 2016 als 1. Vorsitzender und heute als Digitalkoordinator, IT-Beauftragter, Webmaster und Sponsoring-Beauftragter. Der Fotograf und freie Journalist scheut sich nicht, seine Meinung zu sagen und Verantwortung zu übernehmen – darum wurde er auch immer wieder gefragt, wenn ein Ehrenamt zu vergeben war. Am liebsten leitet er Touren: Hier kann er seine Leidenschaft für Gletschertouren, Klettersteige und fotografisch interessante Landschaften ausleben. Hans weiß aber auch, dass man sich nicht mit jeder Entscheidung beliebt macht. Was zählt: teamfähig bleiben, gleichberechtigt kommunizieren und klar entscheiden. Sein Gewinn: wertvolle Begegnungen fürs Leben.

„Lass dein Leben nicht an dir vorüberziehen und warte nicht darauf, dass irgendjemand etwas für dich erledigt. Eigener Antrieb ist für dich und gleichzeitig für andere ein Gewinn.“

3



Überzeugend

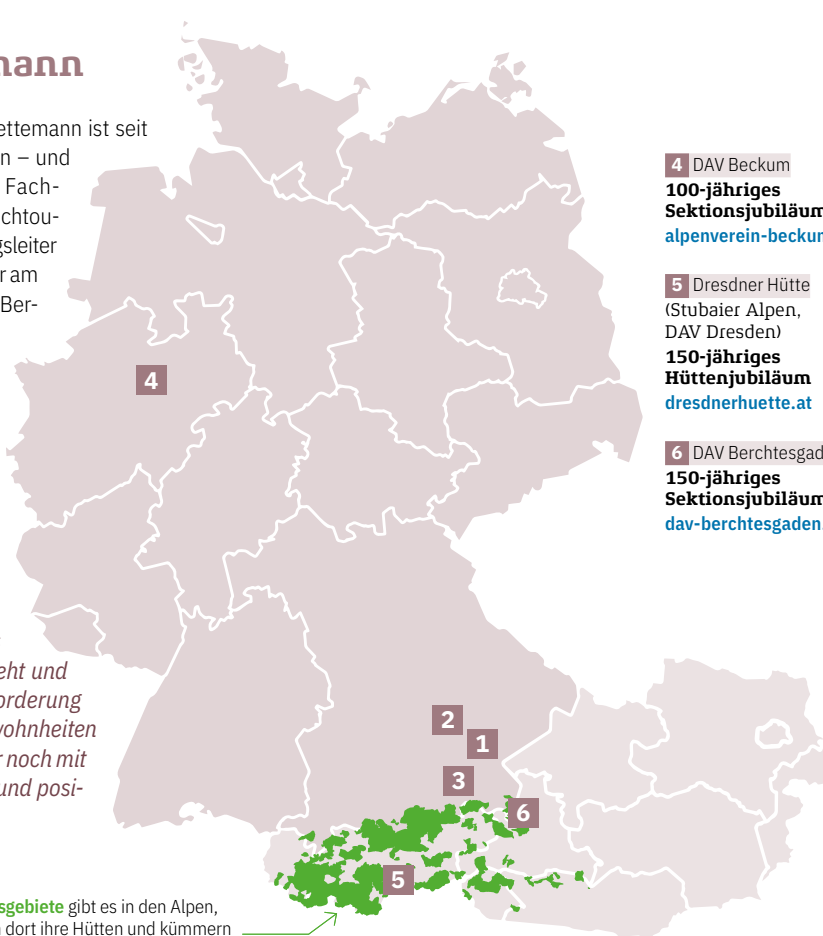
Harald Wettemann

DAV Rosenheim – Harald Wettemann ist seit 1990 Mitglied im Alpenverein – und jemand, der anpackt. Als Fachübungsleiter/Trainer B Skihochtouren (seit 1997) und Fachübungsleiter Mountainbike (seit 2013) ist er am liebsten mit Menschen in den Ber-

gen unterwegs, vermittelt Wissen und Bergsportfähigkeiten und freut sich über glückliche, erfüllte Gesichter nach Touren und Kursen. Zusätzlich zu seinem Engagement im Klimaschutzteam übernahm der Diplom-Ingenieur Umwelttechnik 2024 zusätzlich das Amt des Klimaschutzkoordinators. Für Natur und Umweltschutz brennt Harald schon lange – auch beruflich als Gebäude-Energieberater. Seine Einladung: mitmachen, weiterentwickeln, Verantwortung übernehmen – und gemeinsam mehr bewirken. *red*

„Der Klimaschutz ist ein wichtiges und interessantes Thema, daher finde ich es toll, dass der DAV das angeht und ich meinen Beitrag leisten kann. Eine große Herausforderung dabei ist, die Menschen zu überzeugen, von alten Gewohnheiten abzuweichen. Ich selbst bin seit einigen Jahren fast nur noch mit Öffis unterwegs – ein Wandel, der mir aber viele neue und positive Erfahrungen gebracht hat.“

4



4 DAV Beckum
100-jähriges Sektionsjubiläum
alpenverein-beckum.de

5 Dresdner Hütte
(Stubai Alpen, DAV Dresden)
150-jähriges Hüttenjubiläum
dresdnerhuette.at

6 DAV Berchtesgaden
150-jähriges Sektionsjubiläum
dav-berchtesgaden.de

189 DAV-Arbeitsgebiete gibt es in den Alpen, Sektionen haben dort ihre Hütten und kümmern sich um Bergwege und alpine Steige.

Im nächsten DAV Panorama ab 10. Februar:



Sektionstour Steinernes Meer

Eine hochalpine und dennoch meist unschwierige Hüttentour durch die Berchtesgadener Alpen.



Fotos: Ingo Röger, Stefan Herbke

Weitere Themen:

Thema: Risiko beim Bergsport

Fitness & Gesundheit: Mineralstoffe

Sicherheitsforschung: Wärmemanagement



Dezember: Unterwegs im Partisanendorf Paraloup

Januar: Bergsteigen im albanischen Prokletije

Online: alpenverein.de/zwischen durch

Bergurlaub in Matsch

Wenn der Schnee mal nicht für die Skitour reicht, gibt es im Bergsteigerdorf zahlreiche Alternativen.

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
77. Jahrgang, Nr. 4, Dezember - Februar
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, Auf einen Blick, Reportage)
Philipp Radtke – pr (Berg & Tal, Klassiker, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt)
Julia Behl – jb (Thema, 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 Zeichnungen 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, Schwierigkeitsstufung, 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:

Max Bolland, Dr. Andreas Brugger, Michaela Brugger, Andi Dick, Lukas Fritz, Stefan Gerber, Florian Hellberg, Stefan Herbke, Georg Hohenester (gh), Axel Klemmer, Laura Knecht, Ida Kösters (ik), Sascha Mache, Martin Prechtel, Bernd Ritschel, Malte Roeper, Dr. Martin Schwiersch, Stefan Stadler, Ulli Triflinger-Frener, Alex von Melle

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 Mohnruck GmbH, 33311 Gütersloh
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 2/2025: 942.744,
davon ePapers: 314.245
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

KJ2

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet!

GESCHENKIDEEN



Nalgene Sustain 1
1 L Trinkflasche
Mitglieder
20,95 €



Brotzeittüte
aus Papyr, mit und ohne Isolierung
Mitglieder
ab 18,95 €



Thermosflasche
recycelter Edelstahl 800 ml
Mitglieder
23,95 €



DAV „Arnspitzen“
Sportsocken Set Bio-Baumwolle
Mitglieder
29,95 €



DAV Taschenflasche
„Sie haben Ihr Ziel erreicht.“
Mitglieder
19,95 €



DAV „Kuhweide“
Kinder Multifunktionstuch
Mitglieder
14,95 €



DAV „Alpentiere“
Kinder Bio-Baumwoll-Shirt
Mitglieder
22,95 €



DAV „Alpentierparade“
Kinder Sportstirnband
Mitglieder
14,95 €



Hier geht's
zur Newsletter-
Anmeldung:



Eine Rebe, viele Facetten: Primitivo!



-61%

REDUZIERT!

10 Flaschen + 2 Weingläser statt € 129,00 nur € **49⁹⁰**

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/dav

Hier zum Angebot:



Vorteilsnummer
1120076



JAHREZEHNTENLANGE ERFAHRUNG 60 Jahre Erfahrung im Versand und Leidenschaft für Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.

Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/service/lieferkonditionen und www.hawesko.de/datenschutz. Weitere Produktinformationen (Lebensmittelkennzeichnung) finden Sie auf www.hawesko.de auf der jeweiligen Artikelseite. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Alex Kim, Nicolas Tantzen. Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.

Zusammen mit 10 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus Tritan® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer (wie links angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt.

HAWESKO
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS