DAV
Panorama
Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 78. Jahrgang /// 2/2026



Wie viel Berg gehört mir?

Freiheit – Rücksicht – Verantwortung

MATERIALKUNDE
Klettersteig-Ausrüstung

SICHERHEIT
Unfälle an Klettersteigen

GRÜNAU IM ALMTAL
Bergurlaub im Toten Gebirge

EHRENAMT
Engagement fürs Klima

LOWA

ADVENTURE UNFOLDS WITH YOU.

Es beginnt mit einem einzigen Schritt, der zu Tausenden wird. Ein unermüdlicher Antrieb, die eigenen Grenzen zu verschieben. Wenn Dich jede Meile etwas Größerem näherbringt.



outdoor
Testurteil | Ausgabe 03/2026
TESTSIEGER
ÜBERRAGEND
LOWA
EXPLORER GTX MID

UNFOLD YOUR JOURNEY with
LOWA EXPLORER GTX MID Ws.

Saisonstart

Schneefreie Touren mit leichtem Rucksack, keine zig Zwiebelschichten, keine tropfende Thermoskanne, keine Handschuhe, die regelmäßig irgendwo liegenbleiben: Zugegeben, ich gehöre definitiv zur Fraktion „Sommersaison“ am Berg. Lange Tage für lange Touren und Kleidung, die am Körper wieder trocknet. Der ganz eigene Geruch von wilden Kräutern, feuchtem Waldboden und sonnenwarmem Fels. All das eben, was dazugehört.

Was auch dazugehört, daran werde ich spätestens dann erinnert, wenn ich am Wochenende für eine schöne Tagesrunde in den Zug von München Richtung Voralpen steige. Schließlich bin ich nicht die Einzige aus der Millionenstadt, die es Richtung Berge zieht. Hin und wieder ertappe ich mich bei Gedanken wie: „Was tun die denn alle schon so früh im Zug?“ oder „Warum wollen die denn auch gerade heute an den Berg?“ Moment! Bin ich gerade abgerutscht in eine Art Tourismus-Paradoxon?



Foto: DAV/Klaus Listl

Voll ist es im Zug und am Berg wegen der anderen? Eine Abwandlung von „Touris sind immer die anderen“? Schließlich sind die Berge für alle da und niemand hat hier Vorrecht oder ist der bessere Mensch am Berg – weil erfahrener, Local oder in einer traditionelleren Bergsportdisziplin als andere unterwegs.

Welchen Anspruch wir an die Berge haben, was wir in diesem sensiblen Naturraum dürfen und besser lassen sollten, beleuchtet unser **Thema „Wie viel Berg gehört mir?“** (S. 30). Zum Start in Frühling und Sommer haben wir außerdem in den Rubriken **Materialkunde** (S. 26), **Technik & Taktik** (S. 28) und **Sicherheitsforschung** (S. 54) Informationen und Tipps zusammengestellt, um an **Klettersteigen** möglichst sicher und mit Freude unterwegs zu sein. Und mit dem **Bergsteigerdorf Grünau** (S. 10), dem **Geigenkamm** (S. 42) und **Traumtrails im Etschtal** (S.78) finden sich einige Touren-Schmankerl für die kommende Bergsaison.

Zurück in die Regionalbahn: Ansteckendes herzhaftes Lachen, raschelnde Brotzeittüten und helfende Hände beim Fahrradverstauen holen mich aus meinen Gedanken zurück in die Realität: Ob im Zug, am Gipfel oder bei der Hütteneinkehr: Was verbindet mehr als die Liebe zu den Bergen?



Christine Frühholz
Redaktion DAV Panorama

myvale®
endlich gut gehen
Maßgefertigt nach
Shaped to You
Deinem Fußabdruck.
Footprint-Box ordern
und gut gehen lassen
www.myvale.de
August-Vilmar-Str. 19a · 34576 Homberg/Efze
info@myvale.de · Tel.: +49 5681/9366490

Inhalt

Editorial 3

Augenblicke 6

Klassiker
Skitour Rotwand-Reib'n 8

Berg & Tal 18

Materialkunde
Ausrüstung für den Klettersteig 26

Technik & Taktik
Klettersteiggehen 28

Thema
Wie viel Berg gehört mir? 30

Auf einen Blick
Übernachten am Berg 38

7 Summits der Alpen
Zu den höchsten Gipfeln – by fair means 40

Knotenpunkt
Die Gipfel der Leistung? 47

Posteingang 53

Sicherheitsforschung
Lernen aus Unfällen an Klettersteigen 54

Fitness & Gesundheit
Ganzheitlicher UV-Schutz am Berg 60

Promotion
Reisenews 67
Produktnews 72
Outdoorworld 74

Alpenverein aktuell 82

Vorschau und Impressum 90



10 Bergurlaub im Almtal – Das Bergsteigerdorf Grünau bietet alles für eine sportliche, naturnahe und kulturelle Auszeit.







42 Über den Geigenkamm – Hoch über Pitz- und Ötztal findet man Hütten mit Geschichte, traumhafte Bergseen und einsame Steige.

64 Ehrenamtliches Engagement – Eindrucksvolle Gebirgsdurchquerungen mit den Öffis? Zwei DAV-Experten berichten aus dem Sektionsleben.

Titelbild:
Julian Rohn.
Seilbrücke an der Von-Schmidt-Zabierow-Hütte in den Loferer Steinbergen.





alpenverein.de



Klettersteige für die Übergangszeit – Drei talnah und südseitig gelegene Kraxeleien im Wipptal.
alpenverein.de/262



Fehler auf Tour vermeiden – Ausrüstung, Planung, Timing: Worauf kommt es an?
youtube.com/alpenverein



Auf in die Hüttensaison – Viele AV-Hütten öffnen im Mai ihre Türen. Alle Öffnungszeiten unter
alpenverein.de/huetten-saisonstart



78 Geheimtipp Tramin – Südlich von Bozen locken knackige MTB-Trails mit sensationellem Panorama und endlosen Abfahrten.

Fotos: DAV/Franz Güntner, DAV/Manuel Daum, Thomas Senfter

DAV SHOP





DAV
Wash Bag Tour II
Kulturbeutel
Mitglieder
20,95 €



C.A.M.P.
Carbon Mix Plus
Faltstöcke
Mitglieder
119,95 €



LACD
Drybag Superlight
Packsack 10 l
Mitglieder
15,00 €



DAV
Alpenvereinskarten
Geldbeutel
Mitglieder
19,95 €



DAV
Rucksackseife
Natur-Seife in der Dose
Mitglieder
16,95 €



DAV Hüttenschlafsäcke
Bio-Baumwolle,
verschiedene Muster
Mitglieder
ab 19,95 €



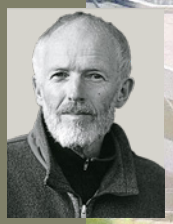
NALGENE
Sustain
1-l-Trinkflasche
Mitglieder
20,95 €

... mehr unter dav-shop.de



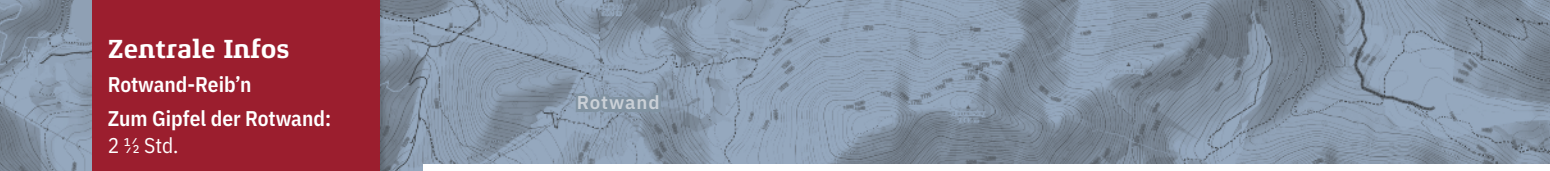
Zauberhaft?

Draußen zu Hause: In vielen Skigebieten gleiten die Neulinge auf dem „Zauberteppich“ ein paar Höhenmeter hinauf, um mithilfe der Schwerkraft nicht nur die Pizza- (Pflugbogen), sondern auch die Pommes-Technik (Parallelfahrt) zu erlernen. Die Plexiglasröhre hält nicht nur warm und trocken und bei Laune, sie erlaubt auch eine wohldosierte Naturerfahrung in vorgefertigter Bahn. Am Ausstieg entlässt sie die Jünger*innen des Skitourismus der kommenden Jahrzehnte in die (Kunst-) Schneewelt. Ungewollter Nebeneffekt: Im Sommer mutiert das Artefakt zur „Landschaftskunst“ mit Endzeit-Flair.



Kaum jemand vermag den Auswüchsen des Tourismus eine solch schaurig-schöne Ästhetik zu entlocken, wie der Fotograf **Jürgen Winkler,** der seit Anfang der 1960er Jahre die Erschließung der Alpen dokumentiert.

Foto: Jürgen Winkler



Zentrale Infos

Rotwand-Reib'n

Zum Gipfel der Rotwand: 2 ½ Std.

Gesamtzeit: 6 Std.

Schwierigkeit: mittel

Ausrichtung: alle Expositionen

Skitour Rotwand-Reib'n

Megaklassiker am Spitzing

Die Berge rund um den Spitzingsee sind ein erstklassiges Revier für Skitouren. Vor allem die Münchner Bergsportgemeinde tummelt sich hier, und das schon seit Ende des 19. Jahrhunderts, nachdem die Bahnstrecke an den Schliersee in Betrieb genommen wurde. Die Rotwand-Reib'n ist, neben dem Rosskopf im Skigebiet gegenüber, die bekannteste Skitour dort oben. Und dank zahlreicher Variationsmöglichkeiten und grandiosem Panorama völlig zu Recht ein absoluter Klassiker.

Spätestens wenn das Rotwandhaus in Sicht kommt, geht einem auf dieser Tour das Herz auf. Fast schon kitschig thront die Hütte auf einem kleinen Buckel zu Füßen der Rotwand. Beim richtigen Blickwinkel (und entsprechender Fernsicht) wird das Haus von gleich zwei der wohl bekanntesten Gipfel der Ostalpen eingerahmt: rechts der Großvenediger, links der Großglockner. Die Rotwand-Reib'n ist der Prototyp eines Skitourenklassikers in den Bayerischen Alpen. Die Zutaten: viel Panorama, tolle Skihänge und alpines Ambiente, besonders zu spüren beim Passieren der Felsgipfel der Ruchenköpfe. Ein großes Plus ist zudem das Rotwandhaus, das auch zur Skitourensaison geöffnet ist und zur Einkehr einlädt. Wer möchte, kann die Tour auch auf zwei Tage aufteilen und so nicht nur die Aussicht, sondern auch den Sonnenuntergang dort oben in aller Ruhe erleben. Die Reib'n (bayerisch für „Runde") bietet zahlreiche Variationsmöglichkeiten. Expert*innen werden sich die Nebelrinne unterhalb des Rotwandgipfels nicht entgehen lassen und Konditionsstarke nehmen noch den Abstecher zum Hochmiesing mit. Ein weiterer Vorteil dieser Tour: Sie ist perfekt mit öffentlichen Verkehrsmitteln durchführbar. Die Runde startet und endet direkt an Bushaltestellen, eine kurze Fahrt bringt einen dann zum Bahnhof Fischhausen-Neuhaus.



Foto: Jörg Bodenbender

Die Saison für die Tour kann extrem variieren. Bei frühem Winterstart kann sie schon im November möglich sein, nach schneereichen Wintern findet man hier bis weit ins Frühjahr hinein brauchbare Verhältnisse. Wichtig: Die Rotwand-Reib'n ist nur bei sicheren Lawinenverhältnissen zu empfehlen, es müssen Passagen über 35 Grad bewältigt und Hänge in fast allen Expositionen begangen werden.

Philipp Radtke

Datencheck

Talort: Spitzingsee, 1084 m

Startpunkt: Bushaltestelle Spitzingsee Kirche

Endpunkt: Bushaltestelle Taubensteinbahn

Anreise: mit dem Zug bis zum Bahnhof Fischhausen-Neuhaus und weiter mit dem Bus 362

Hütte: Rotwandhaus, 1737 m

Führer: Bayerische Alpen, Skitourenführer, Panico Alpinverlag

Karte: Alpenvereinskarte BY 15 „Mangfallgebirge Mitte, Spitzingsee, Rotwand" 1:25.000

Beste Zeit: Dezember bis April (je nach Schnee- und Lawinenlage)

Ausrüstung: normale Skitourenausrüstung (inkl. Notfallausrüstung)

Frequentierung: hoch

Video zur Tour:

Skitour Rotwand-Reib'n – Stück für Stück

1 Spitzing – Rotwand – Rotwandhaus
2 ½ Std., 800 Hm ↗, 150 Hm ↘, 7,5 km

Die Bushaltestelle „Kirche" am Spitzingsee, bzw. der Parkplatz dort, ist Ausgangspunkt der Tour. Man verlässt den Ort in Richtung Valepp und folgt kurz darauf der Abzweigung links (Wegweiser Rotwand), die Forststraße ist nicht zu verfehlen. Beim Bergwachthaus die Abzweigung rechts über die Brücke nehmen und weiter der Forststraße folgen, weiter oben kann man bei guter Schneelage links über den Sommerweg und bald wieder rechts über eine freie Lichtung aufsteigen, bis die lange Querung zum Rotwandhaus und der Rotwandgipfel links oberhalb in Sicht kommen. Bei der Querung ist besonders auf die Lawinensituation zu achten. Über den breiten Gipfelhang geht es bis zum Gipfelkreuz und in der Abfahrt leicht links haltend zum Rotwandhaus – winters wie sommers ein beliebtes Ausflugsziel.

Taktiktipp: *Der erste Teil der Tour bekommt sehr viel Sonne, oft ist hier der Schnee knapp. Dann macht es Sinn, die Ski an den Rucksack zu schnallen.*

2 Rotwandhaus – Auerspitz – Großtiefentalalm
1 Std., 320 Hm ↘, 150 Hm ↗, 1,6 km

Direkt nördlich der Hütte führt eine kurze, aber steile Abfahrt in einen flachen Boden. Hier auffellen und zum Auerspitz aufsteigen. Wer möchte, nimmt den Gipfel mit. Man kann aber auch bereits vom Sattel darunter die Abfahrt über schöne, kupierte Hänge zur Großtiefentalalm starten. Die Alm ist eingerahmt von Miesingstock, Rotwand und den Ruchenköpfen.

Taktiktipp: *Sehr gute Skifahrer*innen können bei absolut sicheren Verhältnissen die „Nebelrinne" östlich des Gipfelhangs fahren. Die Einfahrt findet man in dessen unterem Drittel. So spart man sich den Aufstieg zum Auerspitz und kann schon höher in den Aufstieg zum Miesingsattel queren, was die Tour deutlich verkürzt.*

3 Großtiefentalalm – Miesingsattel – Kleintiefentalalm – Bergstation Taubenstein
2 Std., 280 Hm ↗, 200 Hm ↘, 2,3 km

Nach erneutem Auffellen geht es über weite Hänge hinauf zum Miesingsattel. Je nach Verhältnissen kann man weiter links unterhalb der steilen Wände der Rotwand aufsteigen, wenn man deren Auslaufbereiche meiden möchte, kann man sich mehr rechts halten. Vom Miesingsattel sieht man schon den weiteren Routenverlauf zum Taubensteinhaus, eine schöne Abfahrt führt hinunter in Richtung Kleintiefentalalm. Man passiert diese leicht rechts oberhalb, durchquert ein kleines Waldstück (kurzes Schiebestück) und fellt abermals an zum letzten Aufstieg der Runde. Am Taubensteinhaus vorbei geht es in einer langen, flachen Querung hinüber zum Sattel unterhalb der Seilbahn-Bergstation.

Taktiktipp: *Vom Miesingsattel kann man auch noch den Gipfel des Hochmiesing mitnehmen. Von dort erwarten gute Skifahrer*innen interessante Abfahrtsvarianten direkt hinunter zur Kleintiefentalalm, oder (steil und spektakulär) durch die Miesingrinne nach Nordosten, was dann einen längeren Aufstieg zum Taubensteinhaus bedeutet.*

4 Taubensteinsattel – Spitzing
½ Std., 510 Hm ↘, 2,5 km

Vom Sattel führt die Abfahrt durchs aufgelassene ehemalige Skigebiet hinunter zur Talstation der Taubensteinbahn (im Winter geschlossen). Ein kurzes Flachstück im Mittelteil erfordert nochmal etwas Schiebearbeit. Von der Talstation in den Bus und nach Hause, oder das kurze Stück an der Straße (und durch einen Tunnel) zurück zum Parkplatz „Kirche".



Der Mensch zum Berg



Foto: DAV-Archiv

Mit der Rotwand wird für alle Zeiten der Name **Josef Böcklein**, Gründervater des Turner-Alpen-Kränzchens (TAK), verbunden bleiben. 1857 besucht er erstmalig die Rotwand. Im Gipfelbuch sind in diesem Jahr fünf Leute als Besucher vermerkt. 1882 wird die „Böcklein-Hütte", die vorläufig im Besitz des Erbauers bleibt, am Gipfel feierlich eröffnet. Sie bietet als Notübernachtungsraum mit Matratzen und Wolldecken (aber ohne Feuerstelle) Schlafgelegenheit für vier Personen. 1885 feiert Josef Böcklein zusammen mit der jährlichen TAK-Sommerpartie seine 150. Rotwandbesteigung auf dem Gipfel. Dort schenkt er die von ihm erbaute Hütte in aller Form dem TAK. Damit hat die Alpenvereinssektion die erste alpine Unterkunftshütte im eigenen Besitz und setzt den Anfang einer großen Erschließungs- und Bautätigkeit. Mehr Infos: **dav-tak.de**

BERG-
URLAUB

Anreise: Mit der Bahn bis Wels, weiter mit der Almtalbahn direkt nach Grünau (Endstation). Busverbindungen zum Almsee.

Region: Das oberösterreichische Bergsteigerdorf Grünau im Almtal liegt auf 528 Metern im nordöstlichen Salzkammergut im Bezirk Gmunden.

Übernachtung: Vier Partnerbetriebe mit Ermäßigung für AV-Mitglieder, vier Alpenvereinshütten.



Abwechslungsreiches Grünau im Almtal

Sonnenuhr, Priel und Zuckerhut

Text: **Jörg Wunram**

Am Almsee zeigt sich das Almtal vielleicht von seiner schönsten Seite. Steile Felswände, dichter Wald und stille Wege prägen das dortige Bergsteigerdorf Grünau, das konsequent auf sanften Tourismus setzt. Der Blick reicht vom See bis hinauf zur markanten Almtaler Sonnenuhr, deren Gipfel seit Generationen als Zeitmesser dienen. Ein idealer Ausgangspunkt, um die Gegend in ihrer Vielfalt kennenzulernen.

Sabina Haslinger atmet tief ein. Dann entlädt sich der Luftstrom in einem kräftigen „Jodilö“. Von der gegenüberliegenden Uferseite, wo die Felswände steil in die Höhe ragen, schallt es zurück: „Odiiiilööö“. Wir stehen am Echo-Platzerl, oberhalb des Almsees, dem smaragdgrünen Auge im Bergsteigerdorf Grünau. Sabina hat viele Talente. Jodellehrerin ist sie, Märchenerzählerin, Wanderführerin und Kräuterexpertin. Und eine begeisterte Berggeherin.

Ein paar Nebelschwaden tanzen über den Almsee. Die Berge dahinter sind in Wolken ge-



Foto: Jörg Wunram

Die Almtaler Sonnenuhr ist ein natürlicher Zeiteinteiler. Den Zenit bildet der Zwölferkogel (Bildmitte). Steht die Sonne direkt über dem Gipfel, ist es genau 12 Uhr. Am Ufer des Almsees lädt das Seegasthaus zur Einkehr ein.

hüllt. „Die Alm“, sagt Sabina, „ist unser Lebensnerv. Sie entspringt hier am See und begleitet uns durchs gesamte Tal bis zur Traun.“ Der Name Almsee hat übrigens nicht viel mit den zahlreichen Almen an den Hängen des Toten Gebirges zu tun. „Er kommt von den Alben, von den Elfen“, erzählt meine Begleiterin und lacht. „Hier wohnen Naturgeister. Wenn’s ganz still und neblig ist, siehst und hörst du sie.“

Das oberösterreichische Grünau im Almtal ist seit 2008 Teil der von den Alpenvereinen ins Leben gerufenen Initiative der Bergsteigerdörfer. Ein Gründungsmitglied jener Vereinigung von ursprünglichen Orten, die für einen sanften Tourismus und gelebte Nachhaltigkeit stehen. Keine riesigen Hotels und Clubanlagen, keine lauten Après-Ski-Tempel. Dafür kleine gemütliche Gasthäuser, urige Schutzhütten, viel Natur und stille Wege.

Gipfel als Zeitmesser: die Almtaler Sonnenuhr.

Bürgermeister Klaus Kramesberger sagt: „Tourismus ist bei uns ein sensibles Thema. Wir versuchen, Besucherströme so gut es geht zu lenken.“ Gerade mit Blick auf den

Die Welser Hütte auf 1756 Metern ist Ausgangspunkt für Touren auf den Großen Priel oder den Schermberg. Die Pfarrkirche St. Jakobus prägt das Grünauer Ortsbild.



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

Bergsteigerdorf Grünau

Grünau im Almtal ist Bergsteigerdorf aus gutem Grund: Eingebettet zwischen den Kalkwänden des Toten Gebirges und dem glasklaren Almsee bleibt das Tal weitgehend unverbaut. Dank der vielen Kleinwasserkraftwerke kann die gesamte Gemeinde – bei guter Wasserführung – vom Almfluss mit grünem Strom versorgt werden. Anreise mit der Almtalbahn, kleine, familiengeführte Betriebe und der Fokus auf Naturerlebnis statt Eventtourismus machen Grünau einzigartig nachhaltig.

Almsee oder die Almtaler Sonnenuhr. Letztere ist eine Reihe imposanter „Kogel" im nördlichen Toten Gebirge. Neuner, Zehner, Elfer, Zwölfer und Einser. Alle zwischen 1900 und 2100 Meter hoch.

„Den Bauern dient der Verlauf der Sonne entlang der Gipfel als natürliches Uhrwerk. Zur Mittagsstunde steht die Sonne genau über dem Zwölferkogel", erzählt Sabina. Und Stefan Schimpl, der Geschäftsführer des Tourismusverbands Salzkammergut Traunsee-Almtal, ergänzt: „Wer auf die Gipfel will, sollte Orientierungssinn haben, eine gute Kondition und alpine Erfahrung."

Die Tour auf den Zwölferkogel etwa gilt als anspruchsvoll und schweißtreibend. Leichte Kletterei am Grieskarsteig (Seilsicherungen) im weglosen Gelände inklusive. Wer will, kann vom Gipfel zur Pühringerhütte und zum Elmsee absteigen, oder über den Großen Rabenstein zum Ausgangspunkt zurückmarschieren. Sechseinhalb Stunden dauert diese Variante mit rund 1700 Höhenmetern. Start und Ziel ist der Parkplatz am Almsee.

Genau dort stehen Sabina Haslinger und ich. In der Nacht hat es geschneit. Die Bäume in der Röll – so heißt der Talkessel – tragen ein weißes Kleid. Für eine lange Kraxeltour taugen die Verhältnisse nicht, für eine Skitour gibt es noch nicht genügend Schnee. Obwohl das Tote Gebirge für die vielen Möglichkeiten auf den Brettern bekannt ist. Zum Beispiel die Tour auf den Schermberg. Etwa acht Stunden lang und einsam. Heute geht sich das nicht aus. „Lass uns auf den Schneiderberg gehen", schlägt Sabina vor. „Auf dem Steig haben wir alles im Blick. Almsee, Fäustling, Rotgschirr, Sonnenuhr, den Großen Woising und noch viel mehr vom Toten Gebirge."

Das Areal gilt flächenmäßig als das größte Kalkkarstgebiet Mitteleuropas. Der Große Priel ist mit seinen 2515 Metern der höchste Punkt der gesamten Region. Schon Erzherzog Johann schwärmte Anfang des 19. Jahrhunderts in seinem Tagebuch von dem weithin sichtbaren Stein-



Fotos: Sabina Haslinger, Jörg Wunram



BERGSPORT

Was sportliche Betätigung angeht, bleiben in Grünau und im Toten Gebirge generell wenig Wünsche offen.

Wer eher eine gemütliche Wanderung im Sinn hat, macht sich zum Beispiel auf zu den Ödseen, die sich bei Rücksichtnahme auf das dortige Landschaftsschutzgebiet auch für ein erfrischendes Bad anbieten. Hier lohnt sich auch ein Abstecher zum nahe gelegenen Almtalerhaus (714 m).

Wer ambitionierter unterwegs ist, wählt einen der zahlreichen Kletter-steige (Schwierigkeiten meist ab C), die Rotgschirr-Überschreitung (Klettereien bis II) oder Klettereien am Temlberg (II-IV).

Auf Tourenski kann man im Winter den höchsten Gipfel des Bergsteigerdorfs unter die Bretter nehmen – empfohlen wird die 1800-Höhenmeter-Tour auf den Großen Priel nur bei sicheren Verhältnissen. Drei Langlaufloipen garantieren, dass man auch im Tal ins Schwitzen kommt.

BERGNATUR

Eines der Wahrzeichen des Bergsteigerdorfs ist die Almtaler Sonnenuhr, bestehend aus Neunerkogel (1900 m), Zehnerkogel (1929 m), Elferkogel (2040 m), Zwölferkogel (2099 m) und Einserkogel (1945 m).

Ein weiteres ist das Gebiet um den Almsee, das nicht nur aufgrund seiner Idylle zum Naturschutzgebiet erklärt wurde. Hier gibt es optimale Brut- und Nahrungsgebiete für eine artenreiche Vogelwelt.

Und auch die Flora ist vielfältig. Eine Besonderheit ist der Rundblättrige Sonnentau, eine fleischfressende Pflanze.

BERGKULTUR

Das waldreiche Almtal wird klassisch forstwirtschaftlich genutzt. Dank der vielen Bäume konnten sich aber auch eine Waldschule und Waldness einen Namen machen, die verschiedene Aktivitäten rund um Wandern und Wald(-baden) anbieten. Besonders klimafreundlich: Der Almfluss wird schon seit langer Zeit als Energiequelle genutzt, früher zum Schmieden, heute zur Produktion von elektrischem Strom.

Bemerkenswert ist die Anzahl der unterschiedlichen Vereine, die sich in der Gemeinde engagieren, von Sportvereinen über Musik- und Schützenvereine bis zum Fotoclub. Ein Highlight für den Bergurlaub ist auch das Echoblasen am Almsee: Von Mitte Juni bis Anfang September (mittwochs, 19.30 Uhr, bei Schönwetter) entlockt ein Bläserquartett den Bergen vor imposanter Kulisse ein Echo.



Foto: Tourismusverband Salzkammergut, Büro Grünau im Almtal

klotz. Der Weg dorthin führt über das Almtalerhaus und die Welser Hütte. „Ein lohnenswerter Hatscher“, findet Sabina. Vom Almtalerhaus dauert er rund neun Stunden. Im vergangenen Sommer hat sie die Tour mit ihrer Familie absolviert. „Mein Mann und die Kinder waren begeistert, ich natürlich auch.“

Grünaus Bürgermeister Klaus Kramesberger sieht es ähnlich, „obwohl luftige Grate und Kletterei gar nicht so meine Welt sind.“ Mit Gratwanderungen kennt er sich dennoch aus. Zum Beispiel mit denen, die zwischen Naturerlebnis und Erschließung verlaufen. „Mit dem Tassilo-Klettersteig – Schwierigkeit D – am Schermberg ist uns das gelungen“, freut sich Kramesberger. „Seit 2009 entlastet er die Hauptwege und zieht sportliche Gäste an, die schwierige Eisenwege mögen.“ Aber auch ohne Metallstifte und Drahtseile kann man hier kraxeln. Alpines Klettern und klassische Mehrseillängenrouten gibt es zum Beispiel an der Schermberg-Nordwand und am Hohen Kreuz. Zum Bouldern gibt es in den Hetzaukögelschluchten viele Möglichkeiten. Der Bürgermeister ist inzwischen eine andere große Sorge los. Denn im Kampf um den Erhalt des Liftbetriebs am Kasberg hat die Gemeinde Grünau einen Erfolg erzielt. Auch weiterhin sollen Kinder hier das Skifahren lernen, so wie Generationen vor ihnen. Oberösterreichs Regierung will den Liftbetrieb in die Seilbahn-Holding des Landes aufnehmen. „Uns ist ein Stein vom Herzen gefallen“, sagt Klaus Kramesberger. Er verweist auf die Anstrengungen, die das Bergsteigerdorf in dieser Angelegenheit unternommen hat. Es wurde ein Konzept erarbeitet und ausprobiert, wie sich der Lift betriebswirtschaftlich rechnen könnte. „Das hat das Land offenbar überzeugt“, so Stefan Schimpl vom TVB erleichtert. Und Bürgermeister Kramesberger ergänzt: „Jetzt finden weitere Gespräche statt, um Details zu klären. Ein Aus wäre für die gesamte Region ein schwerer Schlag gewesen.“

Genau auf tausend Metern Seehöhe befindet sich der Du-Stein.

Ein weiteres jähes Ende konnte die Gemeinde Grünau ebenfalls abwenden. Die Zukunft der



Auf dem Weg der Achtsamkeit absolviert man über 96 Kilometer auf fünf Etappen. Der Pfad beginnt in Grünau im Almtal und führt ins Brunnental, Steyrtal und Kremstal.

INFO

GRÜNAU IM ALMTAL

Grünau liegt auf 528 Metern im nordöstlichen Salzkammergut im Bezirk Gmunden und zeichnet sich durch die beiden Naturschutzgebiete am Almsee und an den beiden Ödseen aus. Bergsportlich kommen hier alle auf ihre Kosten – ob beim Wandern, Klettern, Skitourengehen oder auch Langlaufen.

Fakten & Tipps

Lage: Oberösterreich, am Rand des Toten Gebirges

Einwohner*innen: ca. 2100

Fläche: 230 km² (größte Gemeinde Oberösterreichs)

Bergsteigerdorf seit: 2008

Anreise: Mit der Bahn bis Wels, weiter mit der Almtalbahn direkt nach Grünau (Endstation). Oder mit dem Bus von Gmunden. Von Grünau Busverbindungen zum Almsee.

Übernachten:

- Ferienwohnung Mittermayr, **pension-mittermayr.at** (Bergsteigerdörfer-Partnerbetrieb)
- Pension Wanderruh, **wanderruh.at** (Bergsteigerdörfer-Partnerbetrieb)
- Sportlerhof, **sportlerhof.at** (Bergsteigerdörfer-Partnerbetrieb)
- Pension Kasbergblick, **kasbergblick.jimdofree.com**
- Hotel Almtalhof, **almtalhof.at**

Einkehrmöglichkeiten:

- Seegasthaus beim Almsee, **gasthof-seehaus.at**
- Hochberghaus am Kasberg, **hochberghaus.at**
- Welser Hütte, **welserhuette-gruenau.com**
- Pühringerhütte, **pühringerhütte.at**
- Almtalerhaus, **almtalerhaus.com**
- Dorf-Café, **dorfcafe-gruenau.at**

Tourentipps:

- Tassilo-Klettersteig (Schermberg), 5-6 Std., schwer (C-D)
- Großer Priel (2515 m), 10 Std., anspruchsvoll
- Welser Hütte über Almtalerhaus, 4 ½ Std., mittel
- Zuckerhut (901 m), 2 Std., leicht
- Rundwanderung Almsee, 1 ½-2 Std., leicht

Berg- und Skiführer:

- Helmut Mittermayr, Tel.: +43/664/383 18 02 (s. FeWo Mittermayr)
- Herbert Hackl, Tel.: +43/699/10 97 48 56

Wandern & Waldpädagogik:

- Sabina Haslinger, Tel.: +43/699/11 23 45 34
- Waldness, Tel.: +43/7616/82 68, **waldness.info**

TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- **Cumberland Wildpark:** ganzjährig geöffnet (70 Tierarten, u. a. Ur-Wildpferde); **wildpark.at**
- **Konrad Lorenz Forschungsstelle für Verhaltens- und Kognitionsbiologie:** z. B. Science Holidays für Kinder oder verschiedene Angebote im Rahmen des Naturschauspiels; **klf.univie.ac.at**
- **Kids for Kids Kletterwald:** Niederseilgarten mit vielen Ideen von Kindern für Kinder; **gruenau.ooe.gv.at/Kids_for_Kids_Kletterwald**

Almtalbahn stand lange in den Sternen. Die Züge gelten als verkehrstechnische Lebensader für das Bergsteigerdorf. Für Einheimische und Gäste. Proteste und Einwände von engagierten Bürger*innen zeigten Wirkung bei den Österreichischen Bundesbahnen, sie lenkten ein. „Inzwischen wird sogar über einen Ausbau nachgedacht“, fügt Bürgermeister Kramesberger hinzu.

Bis noch mehr Züge fahren als bislang, arbeiten die Menschen im Almtal an neuen Ideen. Grünau will sich zum Sternenpark zertifizieren lassen. „Die so genannte Lichtverschmutzung wie in großen Städten wirst du bei uns nicht finden“, sagt Stefan Schimpl. „Stattdessen dunkle und sternenklare Nächte.“ Wie im Bergsteigerdorf Steinbach am Attersee. Dort haben die Verantwortlichen mit ihrem Sternenpark jedenfalls gute Erfahrungen gemacht. „Auf jeden Fall wäre das mehr als nur ein Marketinggag wie der Du-Stein“, findet Schimpl.

Obwohl dieser besondere Felsbrocken ziemlich einzigartig ist. Der Du-Stein befindet sich auf dem Weg zum Hochberghaus am Kasberg, genau auf tausend Metern Seehöhe. Ab dieser Marke sprechen sich alle Menschen seit jeher mit Du an. „Der Stein erinnert an dieses ungeschriebene Gesetz“, schmunzelt Märchenerzählerin Sabina Haslinger.

Die Wolken werden dichter, es beginnt zu tröpfeln. Ich frage Sabina, was ich bei Schlechtwetter machen könnte. Sie überlegt kurz. „Den Wildpark Cumberland und die Konrad Lorenz Forschungsstation kennst du schon, oder?“ Ich nicke. „Warst du schon mal am Zuckerhut?“ „Nein, in Rio de Janeiro war ich noch nie“, entgegne ich etwas ahnungslos. Sabina lacht. „Weißt du, dass der Zuckerhut von Grünau mit rund neunhundert Metern gut doppelt so hoch ist wie der in Brasilien? Bewaldet, wanderbar und aussichtsreich, auch bei leichtem Regen. Und garantiert ohne Seilbahn und Souvenirshop.“



Jörg Wunram lebt in Hamburg und arbeitet weltweit als freier Journalist, Autor und Podcaster. Neben den Bergen liebt der 62-Jährige das Wasser. Bevorzugt schwimmt er im Winter, auch in Almsee und Alm.

UNESCO-Biosphäre der Julischen Alpen

Wo Vielfalt Wurzeln schlägt

Zwischen Alpen, Adria und Karst entfaltet sich im MAB-UNESCO-Biosphärenreservat der Julischen Alpen eine einzigartige Natur- und Kulturlandschaft, die Biodiversität und Bergleben verbindet

Wer in den Julischen Alpen unterwegs ist, bewegt sich durch ein Gebiet mit einer absolut stillen und eindrucksvollen Kulisse voller Gegensätze. Hier treffen alpine, kontinentale und mediterrane Einflüsse aufeinander. Seit 2019 ist das Gebiet, das elf Berggemeinden in der nordöstlichsten Region Italiens Friaul-Julisch Venetien umfasst, als UNESCO-Biosphärenreservat (MAB) anerkannt. Mit einer Fläche von über 700 km² schließt das Gebiet unter anderem die Orte Resia, Venzone, Moggio Udinese und Gemona del Friuli ein.

Im Mittelpunkt steht eine Idee, die im Alpenraum zunehmend an Bedeutung gewinnt: Schutz und Nutzung in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. So versteht sich das Biosphärenreservat als Modellregion für nachhaltige Entwicklung. Es bewahrt wertvolle Lebensräume und stärkt zugleich jene Gemeinschaften, die diese Landschaft seit Jahrhunderten prägen.

Mit über 1.200 Pflanzenarten und einer artenreichen alpinen Fauna zählt das Gebiet zu den biodiversitätsreichsten Räumen im gesamten Alpenbogen. Zum Reservat gehören der Parco naturale regionale delle Prealpi Giulie, die Riserva naturale regionale della Val Alba sowie mehrere Natura-2000-Gebiete*. Schroffe Kalkwände, verkarstete Hochflächen und tief eingeschnittene Täler bilden eine eindrucksvolle Bühne für seltene Arten und Naturerlebnisse.

Gleichzeitig ist die Region kulturell vielschichtig. An der Schnittstelle zwischen der lateinischen und der slawischen Welt entstand über Jahrhunderte ein Geflecht aus Sprachen, Traditionen und Handwerken. Nachhaltige Almwirtschaft, kleinstrukturierte Landwirtschaft und vier Slow-Food-Presidi** stehen exemplarisch für eine enge Bindung an das Land. Identität wird hier nicht museal bewahrt, sondern im Alltag gelebt.

Ein Meilenstein: Im Jahr 2024 erfolgte die offizielle Anerkennung als grenzüberschreitendes Biosphärenreservat gemeinsam mit Slowenien. Administrative Linien verlieren angesichts gemeinschaftlicher Naturräume an Bedeutung. Die Julischen Alpen werden als zusammenhängendes Natur- und Kulturerbe von internationalem Rang verstanden, als Labor für Kooperation im Alpenraum.

Für Bergsportlerinnen und Bergsportler eröffnet sich damit ein Terrain, das sportliche Ambition und naturkundliche Neugier verbindet. Weitläufige Karsthochflächen, aussichtsreiche Voralpengipfel und wasserreiche Täler ermöglichen Touren in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Wer aufmerksam unterwegs ist, entdeckt nicht nur landschaftliche Kontraste, sondern auch geologische und historische Spuren.

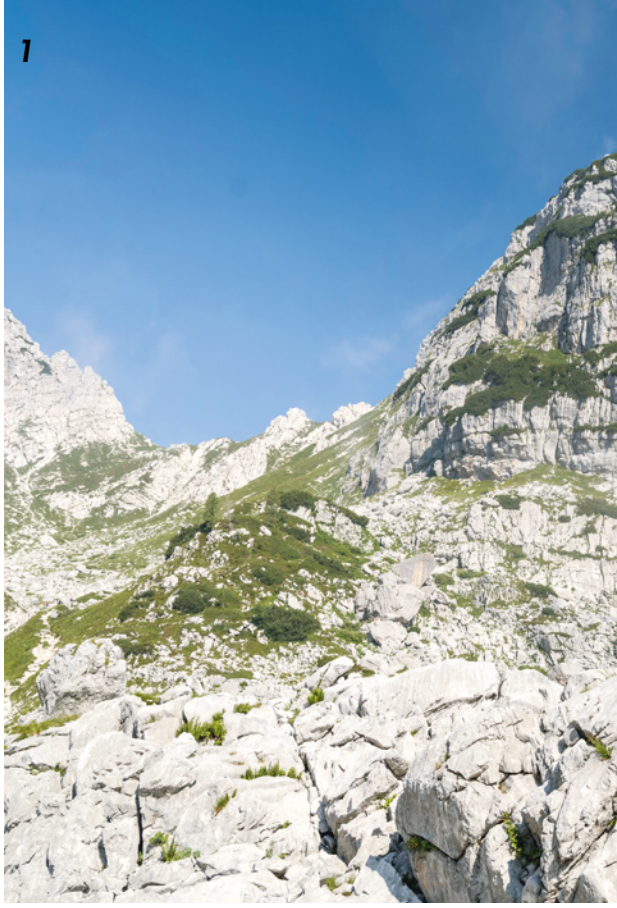
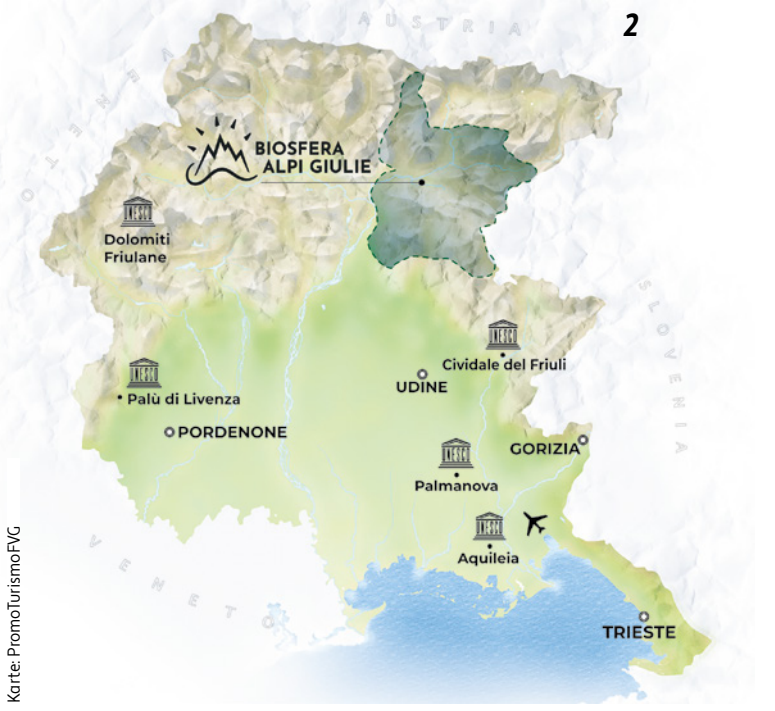


Foto: Luciano Gaudenzio



Karte: PromoTurismoFVG

1 **Bergwandernde auf dem hellen Kalk der Julischen Alpen – unterwegs in der weiten Karstlandschaft des UNESCO-Biosphärenreservats**

2 **Übersichtskarte von Friaul-Julisch Venetien: das Biosphärenreservat der Julischen Alpen – gelegen zwischen alpiner Bergwelt und Adria**



Zwischen Karst und Kulturlandschaft entfalten die Julischen Alpen eine stille Vielfalt, die Naturraum und gelebte Tradition verbindet



Foto: Laura Tessaro



Foto: Marco di Lenardo

3 Knoblauch als regionale Spezialität – ein einfaches Naturprodukt, das seit Generationen Küche und Tradition in den Julischen Alpen prägt

4 Alpine Blütenpracht auf kargem Kalkboden: Hier zeigt sich die erstaunliche Anpassungsfähigkeit der Pflanzenwelt im Hochgebirge

Die besten Routen zum Kennenlernen des Reservats:

1 Der geologische Lehrpfad „Foran dal Mus“ führt in eine der eindrucksvollsten hochalpinen Karstlandschaften Europas. Die Route erschließt eine nahezu mondähnliche Szenerie aus verkarstetem Kalk, Dolinen und schroffen Felsformationen. Seit Jahrzehnten zieht das Gebiet Höhlenforscher und Geologen an, die hier die Dynamik des Karsts studieren. Je nach gewählter Variante, kurze oder lange Route, lässt sich die Tour als ambitionierte Tageswanderung gestalten. Trittsicherheit und Orientierungssinn sind gefragt, der Lohn sind weite Blicke und ein unmittelbares Erleben geologischer Prozesse.

2 Der Rundweg um den Monte Cumieli und den Lago Minisini zeigt eine andere Facette des Reservats. Auf überwiegend gut begehbaren Wegen und Schotterstraßen verläuft die Strecke durch lichten Wald und offenes Gelände. Trotz moderater Höhenlage öffnen sich weite Ausblicke über die friulanische Ebene und das Voralpengebiet. Entlang des Weges erzählen Informationstafeln von geologischen Besonderheiten und historischen Entwicklungen. Der kleine See, eingebettet in eine stille Landschaft, bietet sich als Rastplatz an. Die Tour eignet sich für genussorientierte Bergwandernde, die Naturbeobachtung und Panorama verbinden möchten.

3 Die Quellen des Cornappo: In den Wäldern der Torre-Täler folgt ein kurzer, eindrucksvoller Weg dem klaren Wasser des Cornappo. Zwischen kleinen Wasserfällen, smaragdgrünen Becken und schattigen Passagen tritt das Wasser immer wieder aus dem Gestein hervor. Die Route vermittelt einen intensiven Eindruck von Ursprünglichkeit. Abseits stark frequentierter Wege eröffnet sich hier ein leiser Zugang zur alpinen und voralpinen Landschaft. Die Nähe zum Wasser, das Spiel von Licht und Schatten und die Stille des Waldes prägen das Erlebnis.

Für mehr Informationen den QR-Code scannen oder unter: turismofvg.it

* Ein Teil eines EU-weiten Netzwerks von Schutzgebieten, das seltene oder gefährdete Tier- und Pflanzenarten sowie ihre natürlichen Lebensräume langfristig erhält und schützt.
** Von der internationalen Slow-Food-Bewegung unterstützte Projekte, die traditionelle, regional verankerte Lebensmittel und handwerkliche Herstellungsweisen fördern und vor dem Verschwinden bewahren.

Tipps für die Hüttensaison

Von der Buchung bis zum Bettwanzen-Check

Der Frühsommer steht in den Startlöchern – und damit haben auch die meisten Alpenvereinshütten wieder geöffnet. Das A und O für einen gelungenen Hüttenaufenthalt: flexibel planen, Rücksicht aufeinander nehmen und dem Gepäck Aufmerksamkeit schenken – auch zum eigenen Schutz.
Text: Nadine Ormo

Hüttentouren sind seit einigen Jahren beliebter denn je. Zuletzt zählte der DAV rund eine Million Hüttenübernachtungen pro Jahr. Auch 2026 deutet sich eine hohe Auslastung an: Viele Hütten – besonders die beliebten und großen – sind für die Wochenenden und Ferienzeiten bereits ausgebucht. Denken wir an Hüttentouren, tun sich vor unserem inneren Auge oft atemberaubende Aussichten, schmackhafte Mahlzeiten und ein entspanntes Miteinander auf. Doch es gibt auch ein weniger positiv besetztes Detail: Bettwanzen. Sie waren schon immer Teil der Zivilisation und sind weltweit aufgrund von Resistenzen und eingeschränkten Bekämpfungsmethoden auf dem Vormarsch. Im Gepäck oder in getragener Kleidung der Gäste gelangen sie einfach und unbemerkt von einem Ort zum anderen.
Das Thema „Bettwanzen" ist oft schambehaftet, dabei hat ein Befall absolut nichts mit mangelnder Hygiene zu tun, er ist überall möglich. Berghütten mit viel Holz, verwinkelten Räumen und schwer zugänglichen Bereichen bieten einen besonders günstigen Lebensraum und Rückzugsort für Bettwanzen.

Foto: DAV/Hans Herbig



Bei Bergtouren mit Hüttenübernachtungen werden Bettwanzen vor allem mit den Wanderrucksäcken verschleppt.

Bettwanzen: (K)Ein Tabuthema

Der DAV geht offen mit dem Thema um und die Hüttenteams tun alles, um ihre Gäste zu schützen. Und falls sich ein Befall bestätigt, beginnt sofort eine professionelle Bekämpfung. Danach folgt eine Monitoring-Phase, um sicherzustellen, dass sich keine Tiere mehr im Gebäude befinden. Gleichzeitig sind die Hütten sehr stark auf die Unterstützung der Gäste angewiesen, die ebenfalls alles tun sollten, um Bettwanzen nicht weiter zu verbreiten. Schon mit kleinen Handgriffen und Aktionen lassen sich Befälle vermeiden oder früh erkennen – und damit nicht zuletzt auch die eigenen vier Wände besser schützen:

DIGITALE TOOLS

Wer kurzfristiger eine Tour plant, bringt idealerweise Flexibilität bei Termin, Route oder Hüttenziel mit. Der DAV empfiehlt, eher Touren unter der Woche und außerhalb der Ferien zu planen und gegebenenfalls auf weniger frequentierte Hütten auszuweichen. Die Suche nach freien Schlafplätzen und deren Buchung wird deutlich erleichtert mit:

- **Hut Reservation** (hut-reservation.org): Das zentrale Online-Reservierungssystem für über 500 Alpenvereinshütten in Deutschland, Österreich und Südtirol – sowie in der Schweiz.
- **Last Minute Hüttenbett** (alpenverein.de/last-minute-huettenbett)**:** ein mit Hut Reservation verknüpftes Tool, auf dem bis zu drei Tage im Voraus freie Schlafplätze für spontane Bergtouren zu finden sind.
- **Bettencheck** (caa.alpenverein.at/service/bettencheck.html): Zeigt auf einen Blick die Verfügbarkeit mehrerer Hütten entlang eines Wegs – ideal für Mehrtagestouren.

FREIE NACHT FÜRS KLIMA

Alle DAV-Mitglieder, die öffentlich zu ihrer Tour anreisen, können sich wieder Gutscheine für eine kostenlose Übernachtung auf teilnehmenden Hütten sichern. Die Aktion gilt nur für die Sommersaison 2026. **alpenverein.de/freie-nacht**

- Gepäck vor und nach der Tour gründlich kontrollieren, idealerweise durch Ausleeren in Badewanne oder Dusche.
- Fest verschließbare Beutel für Rucksack bzw. Gepäckinhalt nutzen; vor allem getragene Wäsche möglichst fest verschlossen und separat (Plastikbeutel, Packsack) aufbewahren.
- Präventionsmaßnahmen auf Hütten beachten und umsetzen (Gepäckaufbewahrung, ausgegebene Schlafsäcke).
- Rucksäcke nicht mit in die Schlafräume nehmen bzw. verschlossen in größtmöglicher Entfernung zum Schlafplatz lagern (z. B. an Kleiderhaken, im Rucksack-Depot).
- Rucksack nicht auf die Matratze stellen und so wenig eigene Gegenstände und Textilien wie möglich in Kontakt bringen.

Mehr Infos online

- Hüttenschlafsack und Kleidung regelmäßig waschen bei mind. 40 °C (besser 60 °C) im längsten Waschprogramm mit viel Waschmittel.
- Nicht waschbare Gegenstände (z. B. Rucksack) in der Tiefkühltruhe bei -18 °C für drei Tage einfrieren.
- Hitzeunempfindliche Gegenstände im Backofen bei mind. 55 °C eine Stunde erhitzen.
- Verdachtsfälle sofort melden.

Bislang ist nicht bekannt, dass Bettwanzen Krankheiten übertragen, ihre Stiche sind in der Regel schmerzfrei. Der Speichel der Bettwanzen kann allerdings starken Juckreiz auslösen, manchmal auch mit roten Quaddeln oder Blasen. Die unangenehmen Symptome können bis zu zehn Tage und mitunter länger anhalten, die Beschwerden lassen sich aber mit kühlenden Gels oder juckreizmindernden Cremes behandeln.



Nadine Ormo schreibt für DAV Panorama und alpenverein.de regelmäßig zu Hütten- und anderen Bergthemen.



PODIUM

Große Aufgaben – großer Zusammenhalt

Weiterentwicklung im Verband

Von den drastischen Folgen des Klimawandels über die Notwendigkeit einer modernen IT-Infrastruktur bis zu strukturellen Anpassungen: Auf den DAV kommen große Herausforderungen zu, um auch in Zukunft die führende Rolle im Bergsport- und Naturschutzbereich zu behalten. DAV-Präsident Roland Stierle erläutert die Hintergründe.

Klimawandel und die Folgen

Gletscherschmelze, Murgänge, Wasserknappheit: Die Klimawandelfolgen für den Bergsport und unsere alpine Infrastruktur sind drastisch und machen Anpassungen bei den Ausbildungsinhalten und kostenintensive Hütten- und Wegesanierungen unumgänglich. Heruntergebrochen auf jedes einzelne DAV-Mitglied, auf alle, die begeistert in den Bergen unterwegs sind, bedeutet Klimawandelanpassung aber auch: Die Anforderungen an Eigenverantwortung und Risikomanagement, fundamentale Prinzipien im Alpinismus und Bergsport, sind groß. Sich im Zweifelsfall allein auf die Fürsorge der Bergwacht zu verlassen, ist dagegen der falsche Weg. Ausbildung, Aufklärung und Sensibilisierung für die Gefahren am Berg bleiben damit eine Kernaufgabe des Alpenvereins. Einmal mehr hat uns das der vergangene Winter mit seinen problematischen Lawinenverhältnissen gelehrt. Trotz des wenigen Schnees zu Beginn der Saison gab es zahlreiche Lawinentote.



Foto: DAV/Tobias Hase

Der leidenschaftliche Bergsteiger Roland Stierle ist seit 2022 DAV-Präsident.

Neben der Anpassung an die klimawandelbedingten Auswirkungen sind die Vermeidung und Reduzierung von Emissionen zentrale Grundlage der DAV-Klimaschutzstrategie. Es zeigen sich erste Erfolge bei der Reduzierung des CO_2-Ausstoßes, er konnte trotz gestiegener Mitgliedszahlen erstmals reduziert werden. Und dies, obwohl die aktuellen gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen durchaus erschwerende Faktoren sind.

Ein zentraler Hebel bei der Vermeidung von Emissionen ist und bleibt die An- und Abreise vor allem zu Bergsportaktivitäten, rund 72 Prozent der Mobilitätsemissionen im Alpenverein entstehen durch private Pkw mit Verbrennungsmotor. Bei unseren Hütten gibt es Einsparpotenzial bei Energieversorgung und Verpflegung. Regenerative Energiequellen und ein angepasstes Speiseangebot mit regionalen Zutaten sind ein wichtiger Pfeiler, unsere Hütten nachhaltig, klima- und ressourcenschonend zu erhalten und zu betreiben.

Natur nutzen, ohne zu zerstören

Alpine Natur-, Landschafts- und Lebensräume für die Zukunft zu bewahren, das ist eine weitere satzungsgemäße Kernaufgabe des DAV. Der Natur- und Umweltschutz ist damit wesentlicher Bestandteil unseres Engagements auf allen Ebenen. Als anerkannter Naturschutzverband ist der DAV berechtigt, sich mittels Stellungnahmen an Planungsverfahren zu beteiligen, wir treten darüber hinaus öffentlich und im politischen Bereich für unsere Positionen ein. „Naturschutz ist nicht verhandelbar!“ – gemeinsam mit anderen Naturschutzorganisationen hat der DAV gegen den Versuch der EU protestiert, unter dem Vorwand der „Entbürokratisierung“ zentrale Naturschutzgesetze auszuhöhlen. Der Alpenverein unterstützt Maßnahmen zur Modernisierung, spricht sich aber vehement gegen die Reduzierung von Umweltstandards aus, die speziell die Einflussmöglichkeiten eines anerkannten Natur- und Umweltschutzverbandes reduzieren.

An einem Strang für die Zukunft des Vereins

Dass wir den großen Aufgaben des Alpenvereins gemeinsam begegnen und gangbare Lösungen suchen, das macht die Stärke, die Solidarität und den Zusammenhalt unseres Vereins aus. Gezeigt hat sich das einmal mehr auf der außerordentlichen Hauptversammlung im Februar. Dort konnten wir mit großer Mehrheit den Weg zu einer belastbaren Finanzierung der IT-Landschaft beschließen, die ersten Schritte der Weiterentwicklung kommen vor allem den Mitgliedern und Sektionen im Bereich der Mitgliederverwaltung zugute.

Die Delegierten haben außerdem ausführlich ein neues Strukturkonzept diskutiert und verabschiedet. Was die Veränderung unserer Strukturen, aber auch unseres strategischen Vorgehens notwendig macht? Der gesellschaftliche Wandel stellt neue Anforderungen an Ehrenamt und Hauptberuf. Und die Heterogenität und unterschiedlichen Bedürfnisse unserer Sektionen – groß/klein, alpennah/alpenfern, mit oder ohne Hütte(n) – stellen immer größere Anforderungen an den Bundesverband. Kern des Strukturkonzepts: Durch eine Verschiebung operativer Aufgaben in Richtung Bundesgeschäftsstelle werden die ehrenamtlichen Führungsgremien entlastet und erhalten damit mehr Raum, strategische Richtungsentscheidungen für den Verband zu treffen. Ehrenamtliches Engagement prägt damit auch weiterhin unsere Identität und bleibt das Herzstück des Alpenvereins.

Hommage an die Alpwirtschaft

Allgäuer Hochalpen

Der emeritierte Professor für Kulturgeografie Werner Bätzing über die Bedeutung des neuen Buches „Allgäuer Alpwirtschaft in Bad Hindelang – immaterielles Kulturerbe in Deutschland“ im alpenweiten Kontext.

In der Öffentlichkeit dominieren meist Klischeebilder über das harmonische Miteinander von Mensch, Tier und Natur hoch oben auf der Alp. Vieles von dem, was Städter und Touristen als archaisch bewundern, ist gar nicht so alt, was den Wert keinesfalls mindert, sondern nur falsche Romantizismen verhindert. Ergänzt wird dies durch die Darstellung des Original Braunviehs, also der traditionellen Rinderrasse auf der Alp, und durch eine Geschichte der Käseverarbeitung im Allgäu, die gar nicht so alt ist, wie viele glauben. Ein weiteres Themenfeld ist die enge Beziehung zwischen der Alpwirtschaft und der Artenvielfalt auf den Alpweiden. Für die Älpler ist dies völlig selbstverständlich: Eine gut genutzte Alpweide, die weder zu intensiv noch zu extensiv genutzt wird, weist eine sehr große Vielfalt an Pflanzen – und damit auch an Insekten und anderen Lebewesen – auf. Wenn man eine Weide jedoch nicht mehr nutzt, verschwindet die Artenvielfalt in kurzer Zeit. Hinein spielen auch Aspekte der Klimaerwärmung, die der Alpwirtschaft große Sorgen bereiten. Das neue Buch spannt einen großen Rahmen auf: Es zeigt die Welt der Alpwirtschaft in ihren vielfältigen Facetten, und es macht damit deutlich, dass Alpwirtschaft wesentlich mehr ist als nur eine Wirtschaftsform. *wb*

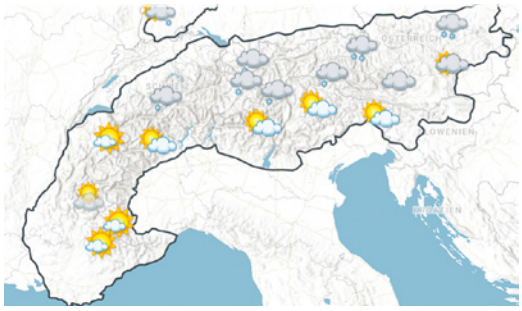


INFORMATIONEN ZUM BUCH – Drei Jahre arbeiteten Autorinnen und Autoren an dem Band, darunter Expert*innen aus Frankreich, der Schweiz und Österreich. Entstanden ist ein Werk mit 256 Seiten und 230 Fotografien, das – getragen vom täglichen Einsatz der Älplerfamilien und Bergbauern – alle 46 anerkannten Alpen der Gemeinde Bad Hindelang auflistet.
Preis: € 29,90, context verlag Augsburg



Bergwetter

MEHR DATEN, BESSERE PLANUNG, MEHR SICHERHEIT – Das Bergwetter auf alpenverein.de ist seit über zwanzig Jahren ein Dauerbrenner. Täglich werten Meteorolog*innen der GeoSphere Austria in Innsbruck Datenmaterial aus, um die Vorhersagen passend für die Bergsportgemeinde auszuformulieren. Seit Mai werden die Texte für siebzehn Alpen-Regionen, eingeteilt nach meteorologischen Gesichtspunkten, durch umfassende Daten zum Wettergeschehen ersetzt.



Die Daten in der jeweiligen Region wurden sorgfältig in Kooperation mit den Bergsportabteilungen des DAV und ÖAV ausgewählt. Sie umfassen neben gängigen Angaben zu Niederschlag und Sonnenscheindauer nicht nur Temperaturen für verschiedene Höhenlagen, sondern auch Wahrscheinlichkeiten für gute Sicht oder Sturmböen. Die Vorteile des neuen Modells sind nicht nur ein schnellerer Überblick über das Wettergeschehen, sondern auch detailliertere Angaben für die Tourenplanung. „Auch wenn manch einer die ausformulierten Texte vermissen mag, wir Meteorologen und Meteorologinnen sehen die Neuerungen positiv. Wir können jetzt nicht nur effizienter arbeiten, sondern werden weiterhin die gleiche Qualität für die beste Wettervorhersage im Alpenraum liefern", versichert Manfred Bauer, Leiter der GeoSphere. Zudem wird die West- und Ostalpenprognose weiterhin ausformuliert und steht wie gewohnt als PDF zum Download bereit. *red*

alpenverein.de/bergwetter

MTB-INFRASTRUKTUR IM DAV: PROJEKTE, BAU UND FÖRDERUNG – Vom 18.-19. September 2026 findet in Günzburg die MTB-Tagung des DAV statt. Die Tagung widmet sich der Infrastruktur, die wir fürs Biken brauchen. Welche Rollen haben wir als DAV bei der Entwicklung wohnortnaher Angebote, welche Möglichkeiten zu Finanzierung und Kooperation gibt es? Beispiele aus den Sektionen zeigen, wie Projekte erfolgreich umgesetzt werden können, und Expert*innen geben Starthilfe für Maßnahmen in der eigenen Sektion. Die Veranstaltung richtet sich an alle Vorsitzenden und ehrenamtlich Engagierten, wie z. B. Ansprechpersonen MTB, Trainer*innen und Gruppenleiter*innen sowie Naturschutzreferent*innen der Sektionen sowie Landesverbände des DAV. *red*

Kontakt: mountainbike@alpenverein.de
Infos: alpenverein.de/verband/bergsport/sportentwicklung/mtb-tagung2026

KLASSEN ZIMMER AUF DER ALM

SCHULPROJEKT IN DEN BERGEN OBERÖSTERREICHS – Unterricht nur im schnöden Klassenzimmer? Dass es auch anders geht, beweist das Projekt „Klassenzimmer auf der Alm". Dreieinhalb Monate Unterricht der 10. oder 11. Klasse finden dann für Schüler*innen zwischen 15 und 17 Jahren auf einer bewirtschafteten Alm am Rande des Nationalparks Kalkalpen statt. Interdisziplinäres Lernen, praktische Kompetenzvermittlung und Persönlichkeitsentwicklung – das ist das Grundkonzept dahinter. Neben klassischem Unterricht kommen dort oben auch Sport- und Naturerlebnisse nicht zu kurz, praxisnahe Inhalte werden ebenso vermittelt wie Natur- und Klimaschutz. Dazu kommen die Aufgaben, welche die Bewirtschaftung einer echten Alm vorgibt: Angefangen von Küchen- und Putzdiensten bis hin zu Instandhaltungsmaßnahmen und der täglichen Versorgung der Tiere, denn auf der Alm leben Kühe, Schafe, Hühner, Ziegen und Kaninchen. *red*



Foto: Florian Breitenberger

Infos: klassenzimmeraufderalm.de

Mit den Öffis in den Bergsommer

DER NEUE NETZPLAN IST ONLINE – Wo soll es in dieser Saison zum Bergsteigen hingehen? Am liebsten klimafreundlich und stressfrei ohne Auto? Vielleicht mal auf eine spannende Bergsafari? Dann ist der neue Netzplan genau das richtige Werkzeug. Denn die besten Touren sind nicht trotz, sondern genau mit den Öffis möglich. Freiheit und Flexibilität sind inklusive, wer geht schon gerne den gleichen Weg wieder zum Wanderparkplatz zurück? Viel spannender sind Durchquerungen und Überschreitungen von einer Haltestelle zur nächsten. Egal ob als Tagestour oder gleich mehrere Tage durch eine ganze Gebirgsregion.

Bergsafaris liegen voll im Trend und wer es einmal ausprobiert hat, wird es immer wieder tun – das Suchtpotenzial ist hoch. Ein dichtes Geflecht von Bahnen und Bussen im Alpenraum macht es möglich und jedes Jahr kommen neue Linien dazu, wie der „Alpenbus". Diese Expresslinie quer zu den Bergen verbindet Rosenheim mit Murnau an allen Tagen der Woche im Stundentakt. Mit mehreren Umsteigepunkten zu den Regionalbahnen im Oberland ergeben sich jetzt viele neue, interessante Tourenkombinationen, die vorher nicht möglich waren. *red*



Den aktuellen Netzplan Sommer von Michael Vitzthum mit vielen Tipps & Tricks für die Tourenplanung mit Öffis gibt es hier: alpenverein.de/oeffi-sommer

GLOBETROTTER

DU SAGST WOHIN. WIR SAGEN WOMIT.

BESTENS BERATEN VOM OUTDOOR-PROFI.

Gemeinsam planen, ausrüsten, reparieren












Fotos: Charles Dubouloz, Matthew Tangerman

HighLife

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

Die fünfte Route, die mit 9c (XII) bewertet ist, stammt von **Sean Bailey** – er sollte es wissen, denn er hat „Bibliographie“ wiederholt, die mittlerweile als „nur“ 9b+ gilt. Für „Duality of Man“ im Dry Canyon (Arizona) brauchte er vier Jahre und „Geduld wie für keine andere Route“. Wie schwer das legendäre Uralt-Projekt „Le Bombé Bleu“ in Buoux zu bewerten ist, wird wohl noch länger umstritten bleiben; die erste Begehung schaffte nun **Erwan Legrand** (Sohn der Wettkampflegende François Legrand) – barfuß. Und **Yannick Flohé** tritt mit „Excalibur“ dem Club 9b+ bei.

Im Bouldern, das bei kühlen Wintertemperaturen Hochsaison hat, sind 9A-Begehungen mittlerweile fast schon Tagesordnung. **Zach Galla** klettert gleich zwei in einer Woche: „Shaolin“ und „Return of the sleepwalker“. Und **Adam Ondra** macht seine nächsten zwei 8C-Flashes innerhalb von drei Tagen: „The Lion’s Share“ in Brione und „Celestite“ im Val Bavona. Ein Trad-Highlight setzt **Connor Herson** mit „Drifter’s Escape“ (9a+) in Squamish; den nicht mobil absicherbaren Zustieg zum entscheidenden 20-Meter-Risslein sichern allerdings zwei Bolts ab. „Ich bezeichne sie nicht als Tradroute … für mich war es einfach ein spaßiges Projekt“, sagt der Erstbegeher. Die 9a-Tradroute „Bon Voyage“ bekommt Begehungen von **Jacopo Larcher** und **Esteban Daligault**.

Den Kletter-Overtourismus spürt das nordspanische Dörfchen Margalef: Geschätzt 89.000 Menschen sollen das Gebiet jährlich besuchen. Nun hat die Gemeinde Schranken an den zwei Zufahrtsstraßen aufgestellt, um die Besuche auf 210 und 190 zu begrenzen, und verlangt 5 Euro Tagesgebühr für die Instandhaltung.

SOMMER ODER WINTER?

Wenn in den Alpen Winter herrscht (oder herrschen sollte …), ist es in Patagonien Sommer. So können Alpin-Aficionados wählen, ob sie eher eisig oder felsig unterwegs sein wollen – und am Fels schaffen kühle Temperaturen guten Grip.

Eine der schönsten Aktionen in diesem verhältnismäßig mäßigen Winter gelang Charles Dubouloz: Per Rad von und bis Annecy kletterte er drei anspruchsvolle Routen: zuerst die „Divine Providence“ (ED4, 7b, A3, Foto l.) am Grand Pilier d’Angle solo – in sechs Wandtagen verlor er dabei acht Kilo. Dann mit Antoine Bouqueret die „Directe Gamma“ (1100 m, V, X4, P4, also brüchig und schlecht gesichert) an der Barre des Ecrins in vier Tagen. Nach einer mehrwöchigen Schneefallphase klappte noch die Westwand (600 m) des Pic d’Ossau (2884 m) in den Pyrenäen, wieder im Solo. Die Bedingungen machten es auch Silvan Schüpbach schwer für sein Langzeitprojekt mit „sechs vergessenen Nordwänden“. Nach Neutouren am Nesthorn und der Punta Pioda im Februar/März 2025 klappte immerhin Mitte Dezember eine neue Variante zu „Jin-Go-La-Ba“ in der Triolet-Nordwand: „You didn’t ask“ (750 m, M7+, 80°) gelang mit Filippo Sala und Tom Livingstone und wurde direkt danach durch Amaury Fouillade, Olivier Kolly und Philippe Bruley wiederholt. Mit Kolly und Sala eröffnete Schüpbach später an der Dent Blanche „Le clin d’œil“ (850 m, M7, WI 3). Fouillade fand Ende Dezember mit Léo Billon, Nicolas Jean und Enzo Oddo in vier Tagen die Linie „Basique“ (1100 m, V+, A2, M5) an der Pointe Whymper der Grandes Jorasses. Die erste Winterbegehung des „Schutzengelwegs“ (800 m, M7+) an der Sagwand, durch Martin Sieberer und Lukas Waldner in siebzehn Stunden vom Tal aus, war die erste Wiederholung der Route nach 34 Jahren.

Vor gut fünfzig Jahren wurde die „Südafrikanerroute“ am Zentralen Paineturm in Patagonien technisch erstbegangen, die erste freie Begehung (1200 m, IX, Foto r.) gelang 2009, eine weitere 2023. Nun haben Tommy Caldwell und Siebe Vanhee mit einer freien Begehung in 24 Stunden die Maßstäbe verschoben und neue Perspektiven eröffnet, was mit schnellen Freiklettertaktiken beim volatilen Patagonienwetter machbar ist. Zwei Versuche waren im schlechten Wetter gescheitert; nach der erfolgreichen Begehung erwischte sie der Schneesturm „erst“ am Gipfel und machte die achtstündige Abseilfahrt spannend.

Winter an den Achttausendern ist ein besonders hartes Spiel – und nun auch schon Thema für geführte Touren: Die zweite Winterbesteigung des Makalu (8485 m) endete mit zwei Toten, nachdem ein Sherpa tödlich abgestürzt war, zwei Kollegen nach ihm suchten und der derweil allein absteigende Gast verschollen blieb.

Stimmen aus der **Wand**

„Ich habe gefunden, was ich gesucht habe: die extreme Erschöpfung, die den Menschen aufs Wesentliche reduziert.“ **Charles Dubouloz zum Pilier d’Angle**. „Das Geheimrezept für Erfolg in Patagonien ist die Fähigkeit, zu lachen und die Moral aufrechtzuhalten, wenn es hart aussieht.“ **Tommy Caldwell über die Paine-Erfahrungen.**

Skimo-Wettkampfsaison

Premiere und Erfolg in mehreren Etappen

Im Februar feierte Skimo bei den Olympischen Winterspielen 2026 in Bormio Premiere. Für Team Deutschland starteten Tatjana Paller (DAV Tölz), Helena Euringer (DAV Berchtesgaden) und Finn Hösch (DAV Bergland München). Auf dem Programm standen der Sprint und das Mixed Relay. Beim Sprint lieferte Tatjana Paller ein starkes Rennen ab und landete auf Rang vier; Helena Euringer und Finn Hösch erreichten Platz 15 und Platz 13. Im Staffelformat Mixed Relay erreichten Paller und Hösch Rang sieben; insgesamt legte das Skimo-Team damit einen soliden Auftritt hin, der Kampfgeist und Form für die kommenden Saisonhighlights zeigte.

Anfang März fand in Shahdag (Aserbaidschan) die Europameisterschaft in den Disziplinen Sprint, Mixed Relay, Individual und Vertical statt. Stolze zehn Medaillen konnte sich das DAV-Team sichern. Beim Sprint besonders herausragend war die Leistung von Helena Euringer, die den Titel der Jugend-Europameisterin (Sprint) in der U20-Wertung holte. In der Jugendstaffel setzte das deutsche Team direkt ein weiteres Ausrufezeichen: Helena Euringer und Moritz Bauregger (DAV Berchtesgaden) sicherten sich mit deutlichem Vorsprung den Sieg. Bei den Erwachsenen gingen Tatjana Paller und Finn Hösch für Deutschland an den Start und konnten sich ebenfalls über einen Podestplatz freuen – Rang drei. In der Jugend konnte das deutsche Team erneut überzeugen: Helena Euringer gewann das Rennen der Juniorinnen. Bei den Junioren setzte sich Silas Walter (DAV Memmingen) vor seinem Teamkollegen Moritz Bauregger durch und sicherte sich den Sieg, während Bauregger Zweiter wurde. Zum Abschluss der Europameisterschaft stand das Vertical-Rennen auf dem Programm. Hier sorgte Silas Walter mit seinem Sieg erneut für einen Höhepunkt aus deutscher Sicht.

Der nächste erfolgreiche Saisonhöhepunkt folgte Ende März in Puy-Saint-Vincent (Frankreich): Bei der Jugend-Weltmeisterschaft knüpfte das Team an die starken Ergebnisse der Europameisterschaften an, gewann drei Weltmeistertitel und überzeugte mit weiteren Podiums- und Top-Ergebnissen. Im Individual-Rennen der U20-Herren feierten Silas Walter und Moritz Bauregger einen Doppelsieg, Moritz Bauregger holte ebenso Silber beim Vertical. Helena Euringer gewann den Weltmeistertitel im U20-Sprint und bestätigte ihre starke Form zudem mit Platz vier im Individual und Rang fünf im Vertical. Zum Abschluss der Wettbewerbe sicherte sich Deutschland auch im Mixed Relay die Goldmedaille: Helena Euringer und Moritz Bauregger gewannen das Rennen und krönten damit die erfolgreiche Nachwuchs-WM. In der Nationenwertung belegte Deutschland damit Rang drei. *red*

Abseits der sportlichen Erfolge beschäftigt ein interner Skimo-Konflikt den Verband; die Aufklärung läuft derzeit. Aktuelle Infos gibt es auf alpenverein.de





MEDAILLEN BEI DER EUROPAMEISTERSCHAFT
Gold: Helena Euringer (Sprint U20, Individual Jugend), Helena Euringer/Moritz Bauregger (Mixed Relay Jugend), Silas Walter (Individual Jugend, Vertical Jugend)
Silber: Finn Hösch (Sprint U23), Moritz Bauregger (Individual Jugend)
Bronze: Tatjana Paller (Sprint Damen), Moritz Bauregger (Sprint Jugend), Tatjana Paller/Finn Hösch (Mixed Relay)

MEDAILLEN BEI DER SKIMO-JUGEND-WM
Gold: Helena Euringer/Moritz Bauregger (Youth Mixed Relay), Helena Euringer (Sprint U20), Silas Walter (Individual U20)
Silber: Moritz Bauregger (Individual U20, Vertical U20)



Jugend-WM: Silas Walter (M.) und Moritz Bauregger (l.) bei der Siegerehrung; Bauregger bei der EM in der Abfahrt; Tatjana Paller im olympischen Sprint-Rennen (u.).

Fotos: ISMF Media (2), Frank Heinen/VOIGT

Klink dich ein!

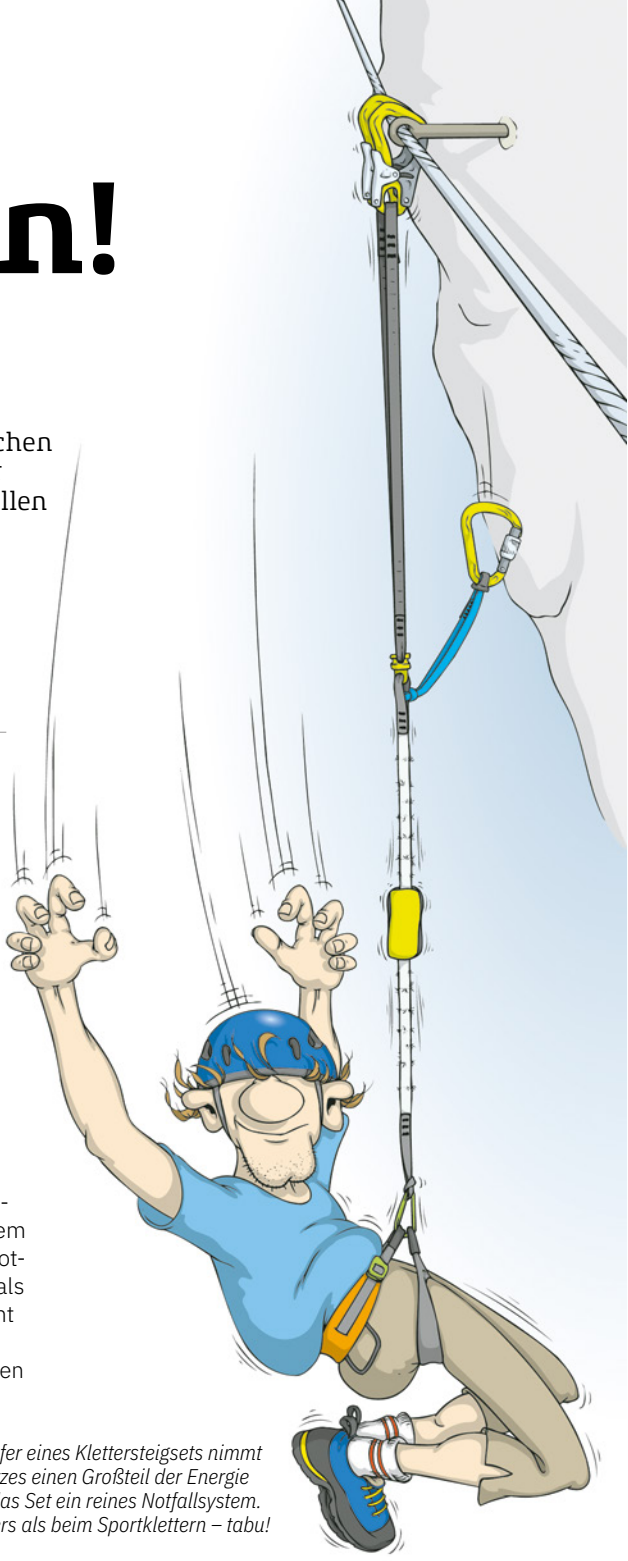
Ausrüstung für den Klettersteig

Langjährige Klettererfahrung? – Nicht nötig! Klettersteige ermöglichen einem breiten Publikum Erlebnisse in der Vertikalen. Doch leider kommt es auch bei dieser Spielform des Bergsports häufig zu Notfällen aufgrund mangelnder Ausrüstung.

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

Was gehört zur Standardausrüstung auf Klettersteigen?

- **Helm:** Einen Unterschied zwischen Kletterhelm und Klettersteighelm gibt es nicht. Kopfverletzungen ergeben sich nicht nur durch herabfallende Gegenstände, sondern vor allem durch das Anprallen am Fels oder an der Steiganlage. Deshalb lohnt sich die Anschaffung eines Inmold-Helms, der komplett aus geschäumtem Kunststoff besteht.
- **Gurt:** Alle Hüftgurte, die beim Sport- oder Alpinklettern verwendet werden, können auch auf Klettersteigen benutzt werden. Da ein langes Sitzen im Gurt und der Transport vieler Sicherungsmittel nicht vorgesehen ist, beschränken sich die von den Herstellern als Klettersteiggurte ausgewiesenen Modelle auf simple Polsterungen und wenige Materialschlaufen. Infolgedessen ergibt sich ein kleines Packmaß und ein relativ günstiger Preis. Kindern und allen anderen Personen mit einem hohen Körperschwerpunkt (Übergewicht) ist ein Brustgurt als Ergänzung zum Hüftgurt anzuraten.
- **Klettersteigset:** Tödliche Unfälle auf Klettersteigen ereignen sich besonders dann, wenn das Klettersteigset nicht verwendet wird. Auch wenn dem Klettersteigset eine zentrale Rolle zukommt, ist es doch immer nur als Notfallausrüstung zu betrachten – ähnlich einem Airbag beim Auto. Anders als beim Sportklettern sind Stürze am Klettersteig in das Klettersteigset nicht kalkulierbar. Denn die Sturzumgebung ist denkbar ungünstig. Stahlseil, Verankerungen sowie Griff- und Trittelemente machen massive Verletzungen sehr wahrscheinlich.



Der Bandfalldämpfer eines Klettersteigsets nimmt im Falle eines Sturzes einen Großteil der Energie auf. Trotzdem ist das Set ein reines Notfallsystem. Stürze sind – anders als beim Sportklettern – tabu!

Wie funktioniert ein Bandfalldämpfer?

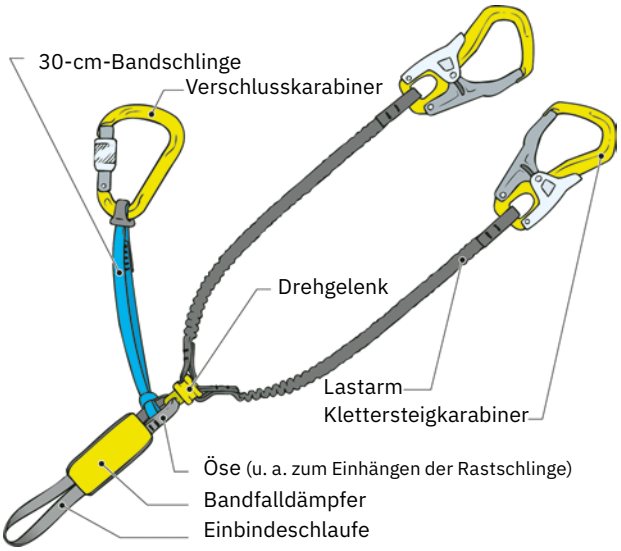
Der Bandfalldämpfer besteht meist aus zwei mehrfach gefalteten Bändern, die mit Bindfäden zu einem Schlaufenpaket vernäht sind. Kommt es zum Sturz, reißen die Bindfäden kontrolliert auf. Dadurch wird Energie abgebaut und der Sturz gedämpft.

Wichtig:

Alle zulässigen Klettersteigsets sind ausgelegt für ein Gesamtgewicht aus Körpergewicht und Ausrüstung von 40 bis 120 kg. Sie müssen damit der Norm EN958:2017 entsprechen. Sets für Kinder haben kleinere Karabiner und kürzere Lastarme.

Wann macht die zusätzliche Seilsicherung am Klettersteig Sinn?

- Eine zusätzliche Seilsicherung reduziert das Sturzrisiko in technisch anspruchsvollen oder sehr steilen Passagen. Menschen, die zum ersten Mal auf einem Klettersteig unterwegs sind, aber auch Kinder fühlen sich damit deutlich wohler.
- Personen unter 40 Kilogramm sind konsequent mit Seil nachzusichern. Dafür muss die notwendige Sicherungstechnik beherrscht werden. Erleichterung beim Nachsichern schaffen hier spezielle Kits bestehend unter anderem aus einem 15-20 Meter langen Seil, einem Stopfsack und einer Rücklaufsperre.



Aus welchen Bauteilen besteht ein zeitgemäßes Klettersteigset?

- **Klettersteigkarabiner** mit großer Schnapperöffnung und Verschlusssicherung gegen versehentliches Aushängen: Ideal sind intuitive Konzepte wie z. B. der Handballenverschluss. Klettersteigkarabiner halten den Belastungen am Klettersteig stand, sie sind getestet auf Längs-, Quer- und Knickbelastung.
- **Lastarme** aus elastischen Bandkonstruktionen für körpernahes Handling: Die Klettersteigkarabiner sind in die Lastarme eingenäht.
- **Drehgelenk** am Ansatz der Lastarme: Durch das Gelenk soll verhindert werden, dass sich die beiden Lastarme ineinander verdrehen.
- **Einbindeschlaufe** für die Verbindung zum Klettergurt: Die Einbindeschlaufe wird mittels Ankerstich in den Ring des Klettergurtes eingelegt.
- **Bandfalldämpfer** als Herzstück des Klettersteigsets: Ohne Bandfalldämpfer käme es zu Materialversagen bzw. schweren Verletzungen an der Wirbelsäule.

Welche Ausrüstungsgegenstände erleichtern das Begehen von Klettersteigen zusätzlich?

- **Rastschlinge:** Vor kraftraubenden Passagen macht es Sinn, sich in eine Rastschlinge zu setzen, um Schlüsselstellen zu erkennen und sich mental zu sammeln. Auch wer andere mit einem Seil nachsichert, ist meist froh um die Rastschlinge:
  - Wenige Sets haben eine statische Rastschlinge fix installiert zwischen den beiden längeren, elastischen Lastarmen.
  - Einige Modelle haben dagegen zumindest eine Öse am Bandfalldämpfer, an der man eine kurze, 30 Zentimeter lange Bandschlinge mit Karabiner einhängen kann. Der Vorteil beider Varianten liegt darin, dass der Bandfalldämpfer funktionstüchtig bleibt.
  - Anders die weithin gebräuchlichste Variante: Eine 60 Zentimeter lange Bandschlinge direkt eingebunden mittels Ankerstich in den Ring des Klettergurtes, am anderen Ende ein großer Karabiner, der in die Verankerung der Steiganlage geklippt wird.
  - Eine Sonderform stellen Sets mit Stahlseilklemme dar. Diese Klemmen ermöglichen es nicht nur zu rasten, sondern verhindern sogar allzu weite Stürze. Die Bedienung ist aber etwas gewöhnungsbedürftig.
- **Klettersteighandschuhe:** Eng anliegende Handschuhe mit festem Handgelenksabschluss verrutschen nicht und schützen die Hände z. B. vor ausgefransten Litzen am Stahlseil. Spezielle Klettersteighandschuhe haben zusätzlich eine Oberflächenstruktur auf der Handinnenseite, die für bessere Reibung sorgen soll. Es gibt verschiedene Ausführungen, darunter Fingerhandschuhe und fingerlose Varianten, hergestellt aus Leder, Synthetik oder einem Materialmix.
- **Geeignete Schuhe:** Die Palette der Bergschuhe, die sich besonders für Klettersteige eignen, reicht vom soliden Approach-Halbschuh bis hin zum bedingt steigeisenfesten Leichtbergschuh. Bei der Wahl des richtigen Schuhs sind neben der Schwierigkeit des Klettersteigs auch der Zustieg, der Abstieg, die Jahreszeit und die aktuellen Witterungsverhältnisse zu berücksichtigen. Personen mit hohem Körpergewicht greifen lieber zu Schuhen, die über den Knöchel reichen. Das sorgt für mehr Stabilität.

Welche Situationen musst du unbedingt vermeiden?

- **Zu geringer Abstand zwischen den einzelnen Kletternden:** Im Sturzfall kommt es sonst zu einem Dominoeffekt.
- **Kurzschließen des Bandfalldämpfers:** Am besten immer beide Lastarme ins Stahlseil einhängen! Auf keinen Fall darf der zweite Lastarm in den Ring des Klettergurts eingehängt werden. Die Mechanik des Bandfalldämpfers ist sonst außer Kraft gesetzt. Somit ergeben sich schwere Verletzungen bei einem Sturz.
- **Klettern mit eingehängter Rastschlinge:** Ist die Rastschlinge am Ring des Klettergurts angebracht, wird bei einem Sturz ebenfalls der Bandfalldämpfer ausgeschaltet. Die Folgen wären fatal. Rastschlinge daher immer straff und unter Last halten.
- **Instabiles Wetter:** Noch schlimmer als Vereisung und Regen sind Gewitter. Mit dem Drahtseil am Klettersteig hältst du einen Blitzableiter in der Hand.
- **Herabfallendes Material:** Trinkflaschen, die wie beim Wandern in der seitlichen Netztasche des Rucksacks verstaut sind, können herausfallen.
- **Psychische Blockaden:** Weniger ist mehr! Bist du die Ausgesetztheit nicht gewohnt, solltest du langsam anfangen. Es gibt auch kurze, leichte Klettersteige in Talnähe!
- **Körperliche Überforderung:** Hast du viel Gewicht und im Verhältnis dazu wenig starke Arme, wähle lieber einen kurzen Klettersteig ohne athletische Passagen.

Was kostet eine Klettersteigausrüstung ungefähr?

Helm (Inmold):	80,00 €
Gurt:	60,00 €
Klettersteigset:	120,00 €
Bandschlinge (30 cm):	7,00 €
Verschlusskarabiner:	15,00 €
Handschuhe:	28,00 €
gesamt:	**310,00 €**



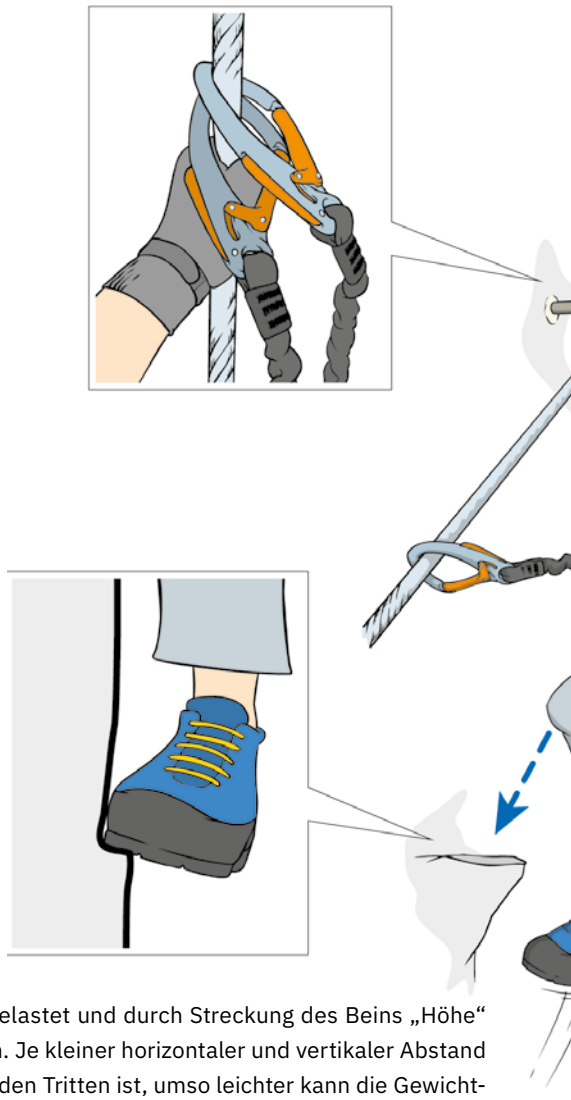
Martin Prechtl ist Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und Mitglied des DAV-Lehrteams Bergsteigen.

Mit Kopf und Stil im Eisenweg

Klettersteiggehen – Technik und Taktik

Klettersteiggehen erfreut sich großer Beliebtheit. Vom drahtseilversicherten, alpinen „Wanderweg“ bis hin zum talnahen Sportklettersteig inklusive Flyingfox, Seilbrücke oder vergleichbaren „Attraktionen“ reicht die Palette. Entsprechend unterschiedlich sind die Anforderungen. Neben gründlicher und defensiver Planung ist kluge Taktik und gute Technik für die Stahlseilturnerei unerlässlich.

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



Technik

Wie fast immer im Bergsport gilt: möglichst viel Gewicht und Hubarbeit auf die Beine und weg von Armen und Händen bringen. Leichter gesagt als getan, denn das Stahlseil bietet so verführerisch Halt, dass nur allzu gern mit Leibeskräften daran gezogen und unnötig viel Kraft verschleudert wird. Entscheidend ist es, den Blick auf die Füße zu fokussieren – nur so lassen sich Trittmöglichkeiten erkennen und die Füße platzieren. Offensichtliche Trittmöglichkeiten wie Stahlbügel, -platten und künstliche Stufen bieten selten Probleme. Das Ausnutzen natürlicher Tritte wie Felskanten und -absätze oder Reibungstritte hingegen erfordert einiges an Übung. Gelegentliches Klettertraining in leichten Felsrouten ist eine sinnvolle Vorbereitung, insbesondere für sportliche und steile Klettersteige. Die Tritte im Fels werden bevorzugt mit den Vorder-, oder (je nach Situation) Innen- oder Außenkanten der Schuhe belastet. Auf maximale Ausnützung des Trittes und eine waagrechte Fußposition achten. Reibungstritte werden mit dem Fußballen und leicht hängender Ferse „getreten“. Dann ist das Belasten des Trittes und der Hub aus dem Bein entscheidend. Durch Gewichtsverlagerung auf den jeweiligen Tritt wird der Fuß belastet und durch Streckung des Beins „Höhe“ gewonnen. Je kleiner horizontaler und vertikaler Abstand zwischen den Tritten ist, umso leichter kann die Gewichtverlagerung aus der Hüfte und ohne Krafteinsatz der Arme erfolgen. Kleine Schritte machen und alle Trittmöglichkeiten nützen! Im Idealfall dienen Arme, Hände und Stahlseil nur der Balance. Je größer die Trittabstände sind, umso mehr muss mit den Armen gezogen werden – vergleichbar mit einer Leiter, bei der man immer drei Sprossen auslässt.

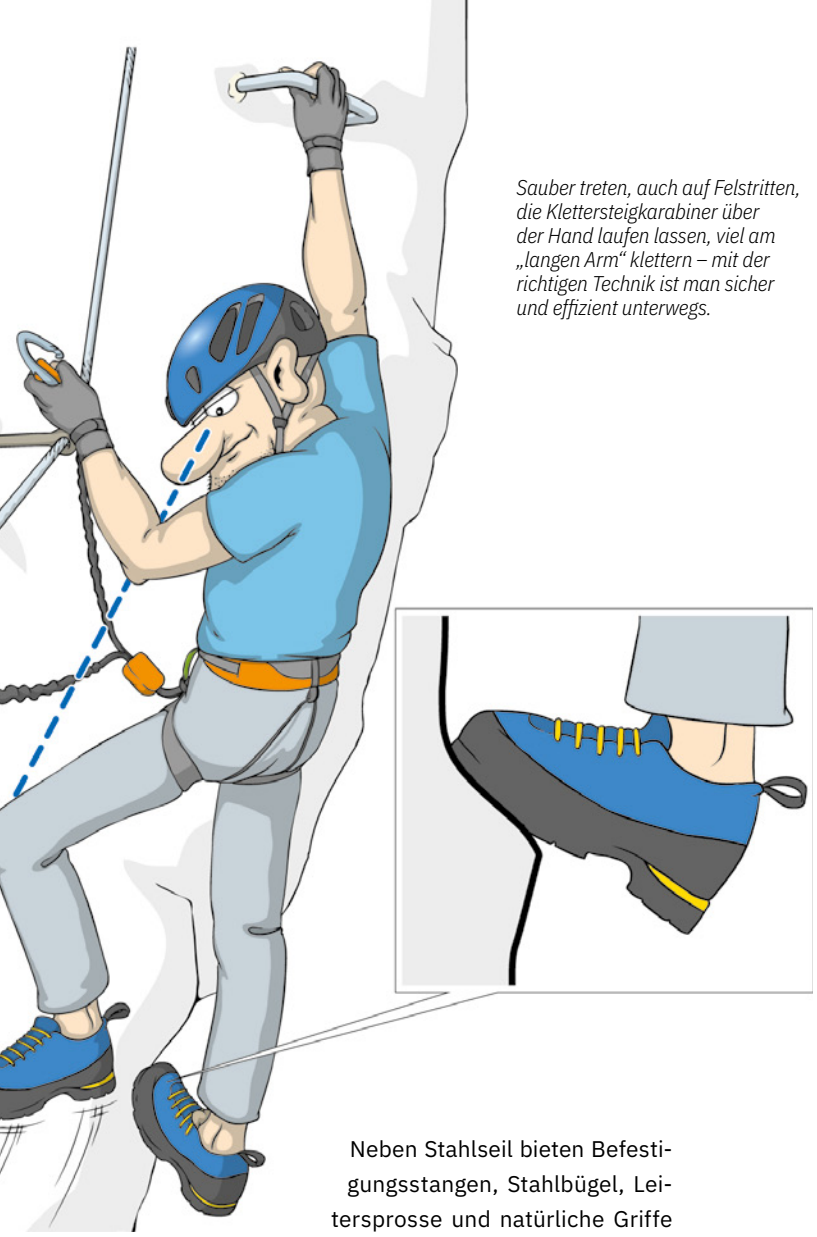
Technik für entspannte Arme

Auch mit versierter Fuß- und Tritttechnik ist in steileren Passagen Armbelastung nicht komplett vermeidbar. Um diese gering zu halten, ist das Klettern am „langen Arm“ eine wirkungsvolle Methode. Dabei ist wichtig, dass die Arme möglichst lange in gestreckter Position sind. Dafür müssen die Beine gebeugt sein. Erst wenn der Hub aus dem Bein erfolgt, wird der Arm gebeugt – Arme und Hände unterstützen nur die Arbeit der Beine.

Abwechslung tut gut: alle unterschiedlichen Griffmöglichkeiten des Klettersteigs nützen.

VAUDE
Offizieller Ausrüstungspartner
DAV

Als offizieller Ausrüster stattet Vaude die DAV-Bundeslehrteams aus und unterstützt den Alpenverein dabei, seine Mitglieder für nachhaltigen und sicheren Bergsport zu sensibilisieren.



Sauber treten, auch auf Felstritten, die Klettersteigkarabiner über der Hand laufen lassen, viel am „langen Arm“ klettern – mit der richtigen Technik ist man sicher und effizient unterwegs.

Neben Stahlseil bieten Befestigungsstangen, Stahlbügel, Leitersprosse und natürliche Griffe im Felsen oder an Wurzeln und Bäumen eine erwünschte Abwechslung zur monotonen Stahlseilzieherei. Auch das Stützen mit den Händen (z. B. zum Hochsetzen des Fußes) bietet eine willkommene Variation. Überlegte Taktik trägt dazu bei, um auch in fordernden Klettersteigpassagen einen kühlen Kopf zu bewahren, sicherer unterwegs zu sein und damit mehr genießen zu können.

Rastpunkte nutzen: Wer rastet, der rostet nicht fest am Stahl, sondern gibt sich die Möglichkeit, Körper und Geist zu erholen und Folgepassagen vorzuplanen. Um solche Rastpunkte zu erkennen und zu nutzen, braucht es etwas Erfahrung und Übung. Experimentierfreudigkeit und Kreativität sind erlaubt. Natürliche Rastpunkte sind Absätze und Bänder oder Spreizpositionen in Verschneidungen oder Kaminen. Rasten ist aber auch mit der so genannten Rastschlinge direkt am Stahlseil möglich – moderne Klettersteigsets haben diese bereits integriert. So geht’s: Rastschlinge oberhalb eines Befestigungspunktes einhängen und belasten, anders als die „Einhängarme“ des Sets dehnt sich die Rastschlinge nicht und man bleibt nahe am Seil. Das Vertrauen in das Material muss unbedingt geübt werden – z. B. an bodennahen Stellen oder Übungsklettersteigen. Insbesondere in sehr langen athletischen Passagen ist die Verwendung der Rastschlinge eine gute Hilfe. Vorsicht: Wer eine Bandschlinge als Rastschlinge benutzt, muss diese unbedingt vor dem Weiterklettern wieder aushängen. Vor allem vor und nach ausgesetzten oder furchteinflößenden Passagen sollte man Rastpunkte und leichtere Passagen nutzen, auch zum Vorausplanen von Schlüsselpassagen, um diese möglichst zügig und effizient zu bewältigen.



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

Taktik Sichern

Das Umhängen des Sets in vertikalen Passagen ist sicherungstechnisch der heikelste Moment, hier besteht das höchste Sturzpotenzial und die größte Verletzungsgefahr. Dies kann insbesondere in steilen Passagen nervenaufreibend und kraftraubend sein. Die Bedienung der Klettersteigkarabiner muss man unbedingt beherrschen, das Umhängen muss zügig erfolgen. Laufen die Klettersteigkarabiner über der Hand entlang des Stahlseils, sind die Karabiner jederzeit griffbereit und man vergisst im Eifer des Gefechts das Umhängen nicht. Zum Umhängen stabile und kraftsparende Positionen wählen: Spreizposition, guter Stand oder zumindest am langen Arm. In brenzligen Situationen gegebenenfalls erst nur einen Karabiner umhängen, um schon mal sicher zu sein. Dann in gewechselter Position den zweiten. Geht die Kraft zur Neige, hilft es, den ganzen Arm und/oder das Bein hinter Befestigungsstange und Stahlseil einzuhängen und dann umzuhängen – in solchen Situationen unbedingt erst die Rastschlinge verwenden, bevor man weiterklettert. Quergänge sind oft gefürchtet, doch sicherungstechnisch sind sie deutlich harmloser, denn das Sturzpotenzial ist gering und das Verwenden der Rastschlinge fast überall möglich. In steilen Quergängen hilft die Rastschlinge, so bleibt man eng am Quergangsseil und kann fast nicht fallen. Auch hier hilft das Vertrauen ins Material.

Technik und Taktik bedingen sich gegenseitig – wem die Tritttechnik fehlt, wird sich schwertun, Rastpositionen zu finden. Und wer planlos in Steilpassagen startet und Rastpositionen ungenützt lässt, wird sich auch mit Technik nicht dauerhaft „retten“ können. Es lohnt sich daher auf jeden Fall, in beide Aspekte gleichermaßen zu investieren.



Fotos: Stephanie Ohnesorge, AdobeStock/lihana, Caspar David Friedrich/Public domain/Wikimedia Commons

Über Respekt und Verantwortung in den Bergen

Wie viel Berg gehört mir?

Wie bitte? Was soll die Frage – mir gehört doch kein Berg? Nun, je nachdem, wie man es betrachtet. Wir betreten die Berge wie selbstverständlich. Dabei denken wir wenig darüber nach, was eigentlich dahintersteckt. Und wie sich das, was wir tun, auf die Berge auswirkt. Zeit für einen „Deep Dive“.

Text: **Jonas Kassner und Janina Schimschar**

Klar: In den Bergen wollen wir uns erholen, Sport machen, die frische Luft und das Panorama genießen. Manche fliehen vor dem grauen Alltag, suchen Herausforderungen oder einfach nur Spaß, andere nach Antworten auf wichtige Fragen des Lebens. Oder alles zugleich. Wie Menschen die Berge sehen, warum sie auf Gipfel steigen, was sie sich dort versprechen, wandelte sich über die Jahrhunderte. Wir können nicht von dem *einen* Verhältnis zwischen Mensch und Berg sprechen. Eher von einer Vielzahl an Motiven, die im Lauf der Zeit aufkamen, sich überschnitten, nebeneinander bestanden – und auch heute noch existieren.

Heimat der Götter

Zweifelsohne fühlen wir uns heute den Bergen verbunden. Noch vor drei Jahrhunderten wurden sie als ferne, hässliche Riesen verschmäht. Unwirtlich, lebensfeindlich, ein Hindernis. Und das über Tausende von Jahren. Die Menschen besiedelten zuerst die Täler der Alpen, nach und nach auch die höheren Lagen, wie der Fund des Ötzi zeigt – denn unten lauerten viele Gefahren und der Platz war begrenzt. Die Berge wurden zur Heimat, behielten aber eine geheimnisvolle Aura. Vielen Völkern und Religionen weltweit galten sie als spirituelle Orte. War man dort oben den Göttern näher? Wie es der Innsbrucker Bischof und Bergsteiger Reinhold Stecher einmal formulierte: „Viele Wege führen zu Gott, einer führt über die Berge." Auf allen Kontinenten gibt es heilige Berge, beispielsweise der Kailash in Tibet, in Japan der Fujiyama, in Australien der Uluru, der Machu Picchu in Peru, der Olymp in Griechenland. Auch der Machapucharé in Nepal gehört heute noch den Göttern: Seit den 1960er Jahren gilt ein Besteigungsverbot. Heilige Berge sollen unantastbar sein. Das sind die anderen bei Weitem nicht geblieben.



Der heilige Kailash (6638 m) in Tibet wurde – soweit man weiß – noch nie bestiegen.

Berge werden schön

Spätestens ab dem 18. Jahrhundert gewannen die Alpen an Attraktivität. Mit der Entstehung der Industriegesellschaft suchte man sie auf, „um eine nicht von Menschen beherrschte Natur erleben und bewundern zu können", wie es der Alpenforscher Werner Bätzing ausdrückt. Die Bergwelt mutierte zum „schönen" Gegenentwurf des städtischen Lebens der frühen Industrialisierung. So interpretiert es auch der britische Schriftsteller Robert Macfarlane: „Im Verlauf von drei Jahrhunderten hat sich [...] in der westlichen Welt ein tiefgreifender Wandel in der Wahrnehmung der Berge vollzogen. Jene Eigenschaften, derentwegen die Berge einst gemieden wurden – Steilheit, Einsamkeit, Gefährlichkeit – wurden nun als ihre größten Attraktionen gepriesen."

Das Erhabene spüren

Damit einher ging eine neue ästhetische Erfahrung, in der sich Schauer und Bewunderung gegenüber den Bergen mischte. Während der Romantik entdeckte man in ihnen das „Erhabene": eine Kraft, die größer ist als der Mensch, in der er sich selbst spüren und erkennen kann. Die überwältigende Natur wird zum Spiegel – festgehalten in berühmten Gemälden, wie dem bekannten „Wanderer über dem Nebelmeer" von Caspar David Friedrich. Die halb verborgene Berglandschaft steht in vielen Interpretationen für die Tiefe der menschlichen Seele und die Suche nach Sinn. Sicherlich ein Motiv, das unsere Sehnsucht nach den Bergen bis heute prägt.



Sinnsuche über dem Nebelmeer: Mensch und Berg in der Romantik.

Berge machen Menschen

Raus aus der Stadt zu ziehen, Natur zu erfahren, sollte aus dem Blick des aufstrebenden Bürgertums etwas Gutes mit dem Menschen machen, gar zur Bildung der Persönlichkeit beitragen. Gleichzeitig versprach man sich einen Effekt auf die Gesellschaft: „Die Idee war, dass Individuen durch das Bergsteigen zu besseren Menschen werden und nach ihrer Rückkehr positiv auf die gesellschaftliche Entwicklung einwirken sollten. Das Selbstverständnis des Alpenvereins als kultureller Verein mit Sendungsbewusstsein spiegelt dies wider", erklärt Max Wagner, Historiker am Alpinen Museum in München. Die Berge wurden zum Kontrast der modernen Zivilisation, die als technisiert und einengend empfunden wurde – „Auf den Bergen ist Freiheit", lautet ein berühmtes Zitat. Andererseits sind sie bei Weitem keine Spielwiese und bergen viele Gefahren. Wer sich diesen stellte, tat das auch im Streben nach höheren Idealen – und konnte viel Bewunderung ernten, wenn er sie „überwand". Ein solches kämpferisches Motiv erhielt immer stärkere Bedeutung. ▶

Gipfel erobern

Nach dem verlorenen Ersten Weltkrieg wurden neue Helden gesucht – und der Alpenverein brachte das Bergsteigen ins Spiel. Mit dem aufkommenden Nationalsozialismus hatte er viel gemein. Die Erstbegeher der gewaltigen Nordwände von Matterhorn, Eiger und Grandes Jorasses – damals die „letzten Probleme der Alpen“ genannt – stammten aus den nationalsozialistisch bzw. faschistisch geprägten Ländern Deutschland und Österreich. Nicht verwunderlich, können doch Parallelen gezogen werden zwischen der Kampfideologie und dem damaligen Ethos des Alpinismus. Kühne Männer, heroische Taten, Vorbilder für die Jugend: Das war es, was der Zeitgeist – und der Alpenverein – forderte. Der Berg wurde von der Propaganda ausgeschlachtet. Heinrich Harrer, einer der vier Erstbegeher der Eiger-Nordwand, ab 1933 Mitglied der SA und ab 1938 der SS, schrieb: „Wir haben die Wand durchklettert, über den Gipfel hinaus bis zu unserem Führer.“



Tod als ständiger Begleiter: Sterben (für einen höheren Zweck) wird einkalkuliert.

Berge für alle?

Reisen in die Alpen wurden populärer. Kein Wunder, konnten sie nicht nur immer leichter erreicht, sondern auch begangen werden. Das Hütten- und Wegenetz wurde dichter. Der Alpenverein beförderte dabei nicht nur die touristische Infrastruktur in den Bergen, sondern auch in den Tälern. Und das, obwohl frühzeitig vor dem Ansturm auf die Alpen und einer Verwässerung bergsteigerischer Ideale gewarnt wurde. So kommentierte Hans Gottfried im Jahr 1927 den Abstieg vom Gipfel der Marmolata über den von der Sektion Nürnberg angelegten Klettersteig: „Von Bergsteigen ist da natürlich keine Rede mehr. Ich kam mir vor wie ein Schornsteinfeger […]. Jammerschade ist es um diesen Grat, den man da in Eisen gelegt hat.“ In den Tölzer Richtlinien hatte man sich bereits 1923 zur Zurückhaltung beim Wege- und Hüttenbau verpflichtet. Doch der Zug war ins Rollen geraten und die Diskussionen darüber dauern bis heute an.

Profit machen und Spaß haben

Wer hätte damals geahnt, wie stark sich ab den 1960er Jahren die alpine Landschaft verändern würde? Nirgends zeigt sich das Besitzstreben deutlicher als in der Umgestaltung in Freizeitparks und im Expansionswillen der Skigebiete – „der Berg gehört mir“ scheinen die Liftmasten und Drahtseile quer über die Hänge zu schreiben. Mit dem Skitourismus wurden die Alpen zum Urlaubsziel für die Massen. Verschwunden ist die Angst vor den Naturgewalten. An deren Stelle tritt das Vergnügen, für das die Berge zur Kulisse werden. „So wird das einstige Naturerlebnis zu Action- und Funaktivitäten aufgepeppt, weil die Natur allein aus Sicht der Touristiker eben längst nicht mehr genügt“, schreibt der Journalist Georg Bayerle in seinem Buch „Der Alpen-Appell“. Wer für seinen Spaß bezahlt, denkt, es gebe ein Recht darauf – und letztlich die Erlaubnis, Natur zu zerstören. Der Hedonismus regiert und „so etwas wie Respekt vor den Bergen erscheint jetzt als überholt und unzeitgemäß“, lautet Werner Bätzings bitteres Resümee. Die touristisch geprägte Landschaft würde vielmehr in den Augen vieler Menschen zum „New Normal“, beklagt Georg Bayerle. Stille und Naturschönheit, das war eigentlich mal etwas anderes.



Widerstand zwecklos: schweres Geschütz für den Skitourismus.

Berge erfahren

Leiden wir wirklich unter einem solchen Realitätsverlust? Welcher Zugang zu den Bergen ist der richtige, wie viele Zugänge darf es geben? Zumindest abseits touristischer Zentren sind die Berge weiterhin ein Kontrast zur modernen Zivilisation. Sie öffnen einen Erfahrungsraum mit beeindruckender Topografie und einer vielfältigen Flora und Fauna. Diese zu schützen und eine Balance zwischen Bergsport und Naturschutz zu finden, machen sich viele Alpenvereinsmitglieder und -aktive zur Aufgabe. Die Frage „Wie viel Berg gehört mir?“ ist nicht nur kulturhistorisch, sondern auch rechtlich und moralisch beantwortbar. Denn es ist nicht nur wichtig zu wissen, was ich tun darf, sondern auch zu fragen, was ich tun soll – oder eben gerade nicht.

Was darf ich?

Rechtlich gesehen gehört uns ganz schön viel vom Berg: Wir dürfen die freie Natur betreten. In Deutschland ist das Betretungsrecht verankert im Bundesnaturschutzgesetz und im Bundeswaldgesetz mit seinen Regelungen in den Ländern: „Das Betreten des Waldes zum Zwecke der Erholung ist gestattet“, wie es in § 14 (1) heißt. Und auch die Bayerische Verfassung (Art. 141) und das Bayerische Waldgesetz (§ 13) erlauben das Betreten des Waldes zur Erholung – unentgeltlich und auf eigene Gefahr. In ganz Österreich gilt im Wald gemäß § 33 des Österreichischen Forstgesetzes die Wegefreiheit. Im Waldbereich dürfen sich Wandernde überall, also auch abseits der Wege aufhalten, mit Einschränkungen wie zum Beispiel in Jungwuchsflächen bis drei Meter Höhe. Das ist kein „Jedermannsrecht“ wie in Skandinavien, wo auch Zelten und Feuermachen (mit Einschränkungen) erlaubt sind. Eine vergleichbare Handhabung wie in Europas wildem Norden würde zu chaotischen Zuständen führen – schließlich sind in den Alpen mehr Menschen unterwegs. Viele folgen dem Ruf, tief in die Natur einzutauchen, einsame Abenteuer in ursprünglicher Bergwelt zu erleben und bewegen sich abseits der Wege.



Ohne Worte wirksam: Berge gelten als Gegenentwurf zur Zivilisation.

Doch wir müssen wissen, dass wir „zu Gast“ in einem hochsensiblen Ökosystem sind. Und dort nicht allein: Empfindliche Pflanzengesellschaften verlangen unsere Aufmerksamkeit und Rücksicht. In Felswänden nisten seltene Vogelarten, deshalb müssen die Sperrzeiten fürs Klettern beachtet werden. Unser Freiraum ist gleichzeitig Lebensraum für zahlreiche Tiere, der Bergwald deren Rückzugsort. Wald-Wild-Schongebiete sollen deshalb im Winter beim Wandern oder auf Skitour nicht betreten werden. Ein Biwak im Notfall ist in allen Alpenländern erlaubt. Für andere Fälle gibt es eine Reihe von lokalen Regelungen, die man kennen muss. So viel ist zumindest eindeutig: Eine romantische Zeltnacht auf einer Almwiese unterhalb der Baumgrenze ist überall verboten. Wem andererseits das Lager in einer Alpenvereinshütte zu viel Zivilisationsnähe ist, kann sein Abenteuer vielleicht in einer Selbstversorgerhütte oder einer Biwakschachtel erleben (siehe auch „Auf einen Blick“, S. 38/39).

Was soll ich?

Wie viel Berg gehört uns nun? Offensichtlich eine ganze Menge. Aus dem Recht, die Natur zu betreten, erwächst aber gleichzeitig der Imperativ, sie respektvoll zu behandeln, Verantwortung zu übernehmen. Verstehen wir „Besitz“ einmal immateriell: Unser Wissen über die Berge lässt uns mit offeneren Augen durch die Natur gehen und sie viel intensiver erleben. Wer neue Erfahrungen sucht, sollte nicht vorgefertigten Schemata folgen, sondern bereit sein, immer wieder Neues zu entdecken. Nach Robert Macfarlane liege der wahre Segen der Berge darin, dass sie uns staunen lassen: „Sie fördern unsere Bereitschaft, Wunder anzuerkennen.“ Darin könnte eine Antwort liegen: Im Staunen über diese überwältigende Landschaft und Natur treten wir ein paar Schritte zurück und nehmen respektvollen Abstand zu dem ein, was wir uns einmal genommen haben. Uns gehört der Platz, auf dem wir stehen. Nicht mehr und nicht weniger.

Tourenplanung mit Verantwortung

- **Rücksicht auf Schutzgebiete:** Tourenportale wie alpenvereinaktiv.com und skitourenguru.com bieten Layer mit Schutzzonen wie Wald-Wild-Schongebiete, die bei der Planung berücksichtigt werden müssen.
- **Natürlich auf Tour:** Die Kampagne bietet 500 Ski- und 250 Schneeschuhrouten für naturverträglichen Wintersport.
- **DAV-Felsinfo:** Über 3000 Kletterfelsen mit örtlichen Regeln und Infos über zeitliche Sperrungen wegen Vogelbrut.
- **Natürlich Biken:** Regeln und Infos zur naturverträglichen Tourenplanung beim Mountainbiken.

Was macht der DAV?

- **Schutz unerschlossener Räume:** Der DAV setzt sich ein für den Schutz unerschlossener Naturräume und Ökosysteme vor touristischen und energiewirtschaftlichen Erschließungen, aktuell unter anderem im Kauner- und Platzertal.
- **EU-Wiederherstellungsverordnung:** Der DAV unterstützt diese Verordnung, die geschädigte Ökosysteme wieder fit machen soll. Bis 2030 müssen auf zwanzig Prozent der Land- und Meeresfläche, die in einem schlechten Zustand sind, Maßnahmen ergriffen werden.
- **Besucherlenkung:** Der DAV entwickelt Maßnahmen zur Besucherlenkung, wie z. B. durch Wald-Wild-Schongebiete.
- **Landschaftspflege:** Der DAV unterstützt die Pflege von Biotopen wie Moore und Almen sowie die Sanierung von Schutzwäldern durch Aktionen mit Freiwilligen.



Jonas Kassner und **Janina Schimschar** gehören die Berge glücklicherweise auch ein wenig beruflich. Aber nicht nur am Schreibtisch geraten sie immer wieder ins Staunen.

Fotos: Erwin Merlet/Österreichischer Alpenverein/Alpenverein-Museum, Jürgen Winkler, Edo Handel-Mazzetti/DAV-Archiv

Neutouren und die „Ressource Fels“

Genug Fels für alle?

Für Hans Dülfer war’s einfach: Wo Wille auf Fels traf, war ein Weg zu finden. Heute nehmen wir die „Ressource Fels“ als begrenzt wahr. Damit stellen sich für Alpinkletter*innen, die das Abenteuer „Erstbegehung“ erleben möchten, vielerlei Fragen – nicht auf alle sind die Antworten vorgegeben. Eine Liste, ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Text und Foto: **Andi Dick**

DARF ICH DAS? Das „freie Betretungsrecht der Natur“ gilt in den meisten Alpenländern und umfasst auch das Alpinklettern samt den dazu nötigen Sicherungsmitteln. Bei Erstbegehungen sind die lokalen Gegebenheiten, Aspekte des Natur- und Umweltschutzes und gegebenenfalls gesetzliche Vorgaben zu beachten.

BIN ICH HAFTBAR FÜR DIE ABSICHERUNG? Die Wegehalterhaftung greift in der Regel nicht bei der Erstbegehung alpiner Routen. Wer eine Kletterroute wiederholt, muss die Absicherung eigenverantwortlich einschätzen. Noch wichtiger als die rechtlichen Perspektiven sind ethische, sportliche und touristische Aspekte.

WAS WAR VOR MIR? Bohrhaken oder Abseilstände von Neutouren, die klassische Routen kreuzen oder passagenweise mitbenutzen, können deren sportlichen Charakter und Anspruch mindern.

BRAUCHT ES DAS? Ins Unbekannte steigen ist spannend. Aber nicht jede Neutour oder Variante ist ein großer Schritt für die Menschheit.

VERTRÄGT ES DAS? Wer Routen anlegt, wird Kletterverkehr ernten. Wie viel Zulauf ist hier zu erwarten? Und kann dadurch die Natur über Gebühr geschädigt werden? Oder gar (bei Plaisirrouten) eine Art Overtourism erzeugt werden?

FÜR WEN TUE ICH DAS? Will ich „by all means“ mein Abenteuer ausleben? Oder etwas Schönes für andere Menschen hinterlassen?

WELCHE HAKEN BRAUCHT DAS LAND? Bohrhaken in engen Abständen machen Touren konsumfreundlich – aber auch jedes Stück Fels bezwingbar. Manche bevorzugen beim Klettern die anspruchsvolle Variante mit Normalhaken oder mobiler Absicherung. Auch für sie – und ihre Kinder und Enkel – sollten lohnende Ziele übrig bleiben.

WIE FINDEST DU DAS? Die Orientierung in der Route kann man anspruchsvoller machen, wenn man clean arbeitet oder „removable bolts“ verwendet. Am anderen Ende der Skala stehen Markierungsschlingen oder Farbpunkte. Und für manche ist schon ein Routenname am Einstieg ein Naturfrevel.

WIE VERÖFFENTLICHEN? Beschreibung und Topo sollten ehrlich und transparent die Ansprüche klären und den Weg weisen. Um Konflikte mit Naturschutz, Forst oder Einheimischen zu vermeiden, sollte eine Veröffentlichung auch auf besondere Schutzaspekte hinweisen und Rücksicht auf Grundeigentümer empfehlen.



Mit der „**Tirol Deklaration**“ gibt es für die Klettercommunity einen Vorschlag, wie Verantwortung gegenüber der Ressource Fels in der Praxis aussehen könnte. In einigen Kletterregionen haben sich die Locals geeinigt, wie sie es mit Neutouren (und Sanierungen) halten möchten. Ausnahmsweise gelten auch für alpine Routen Regulierungen aus Naturschutzgründen; es werden vielleicht nicht die einzigen bleiben.
alpenverein.de/tirol-deklaration

Trotz allem – oder deswegen? – gibt es einen Pluralismus der Stile mit unterm Strich ganz vernünftigem Verhalten der Erstbegehenden. Und es gibt immer noch viel zu entdecken in „unseren“ Alpen. Zu diskutieren am Hüttentisch, im Hallenbistro oder am Lagerfeuer gibt es noch viel mehr. Ist wohl ganz gut so.

Digitale Tourenplanung

Smart unterwegs

Projekte wie Open Street Map und Community-getriebene Tourenportale bieten gegenüber klassischer Führerliteratur einen viel umfassenderen Zugriff auf den alpinen Raum – bequeme GPS-Navigation inklusive. Welche Chancen und Risiken birgt das? Und wie gelingt die Übertragung der digitalen Informationen in die reale Bergwelt?

Outdoor-Apps machen Tourenplanung einfach: Start- und Zielpunkt festlegen, Tourentyp auswählen und die App schlägt eine passende Route vor. Dazu gibt es vielfältiges Kartenmaterial, aktuelle Wetterprognosen, Lawinenlage oder Infos zur Wegbeschaffenheit. Neben selbständig geplanten Touren gibt es darüber hinaus jede Menge Tourenvorschläge, gezielt gesucht werden kann nach Bergsportdisziplinen, Schwierigkeitsgraden und Regionen. Damit Tourenplanung unter Naturschutz- wie Sicherheitsaspekten gut gelingt, gilt es ein paar Dinge zu beachten. Wir haben am Beispiel unseres Portals alpenvereinaktiv.com einige Fragen und Antworten zusammengestellt.

In den Bergen gibt es viele sensible Naturräume. Wie lassen sie sich erkennen?

Alpenvereinaktiv.com und viele weitere Apps erleichtern die Planung, indem Wegpunkte automatisch entlang des bestehenden Wegenetzes zu einer Route verbunden werden. Informationen über lokale Gegebenheiten und aktuelle Wegsperrungen (Artenschutzsperrung, Wegearbeiten etc.) lassen sich über die Funktion „Hinweise & Sperrungen“ anzeigen. Auf alpenvereinaktiv.com sind, wie in den klassischen Papierkarten des Alpenvereins, Naturschutzgebiete, Wald-Wild-Schongebiete oder auch Wildschutzgebiete ausgewiesen, damit Nutzer*innen ihre Touren naturverträglich planen können. Wichtig ist das vor allem bei Skitouren, die teilweise abseits eingezeichneter Wege verlaufen (off-grid). Im Rahmen der Kampagne „Natürlich auf Tour“ stehen auch zahlreiche passende Ski- und Schneeschuhtouren zur Verfügung. Die speziell ausgewiesenen alpenvereinaktiv-Qualitätstouren – zu erkennen am gelben alpenvereinaktiv-Logo – berücksichtigen allesamt die „Natürlich auf Tour“-Kriterien.

Wie gewährleistet alpenvereinaktiv.com, dass Touren solide beschrieben sind?

Zum einen gibt es die Touren von ausgewiesenen alpenvereinaktiv-Autor*innen, größtenteils Mitglieder, die in ihrer Sektion aktiv sind. Sie werden speziell geschult und müssen sich an vorgegebene Qualitätsstandards halten. Sie müssen die Touren selbst gegangen sein und genaue Kenntnis der örtlichen Gegebenheiten besitzen, insbesondere über Gefahrenstellen, Schwierigkeiten und Länge der Tour. Sehr wichtig sind außerdem die Aspekte Naturverträglichkeit und Legalität: Zu den Standards gehört, dass Touren die Naturräume nicht über Gebühr belasten und lokale Gegebenheiten oder Lenkungsmaßnahmen respektiert werden sollen. Touren, die diese Ansprüche nicht erfüllen, werden nach Rücksprache abgeändert, angepasst oder ausgeblendet. Das Portal ermutigt darüber hinaus die gesamte Community, sich an diesen Standards zu orientieren. Bei der Anzeige von Community-Touren – Touren ohne alpenvereinaktiv-Logo – gibt es für den Alpenraum ein Punktesystem, das bestimmte Qualitätskriterien widerspiegelt. Damit Touren auf alpenvereinaktiv.com überhaupt angezeigt werden, braucht es eine Mindestpunktzahl.

Wer am Berg „blind“ dem Navi folgt, kann schnell in eine Notlage geraten. Wie lässt sich das vermeiden?

Kartenlesen und Orientierung bleiben essenzielle Fähigkeiten am Berg. Lernen kann man das in Basiskursen, die viele Sektionen anbieten. Grundsätzlich sollte immer eine Papierkarte als Backup im Rucksack sein. Unerlässlich ist darüber hinaus, sich über aktuelle Wetterbedingungen im Vorfeld zu informieren und auch während der Tour im Auge zu behalten. Die eigenen Fähigkeiten und mögliche schwierige Stellen, die es unterwegs zu meistern gilt, muss man einschätzen können. Vor Ort also nicht nur der Navigation folgen, sondern die Umgebung aufmerksam wahrnehmen und bei ersten Schwierigkeiten alternative Wegführungen oder auch die Umkehr in Betracht ziehen. *red*

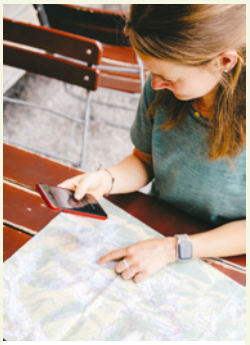


Foto: alpenvereinaktiv/Marisa Koch

SCHUTZGEBIETE

Naturschutzgebiete: streng geschützt, dienen sie dem Schutz der Artenvielfalt und wertvollen Lebensräumen. Das Betreten ist erlaubt, jedoch sind lokale Regelungen wie Wegegebote zu beachten.

Landschaftsschutzgebiete: i.d.R. großflächiger und mit geringeren Nutzungseinschränkungen verbunden. Sie dienen dem Schutz des Naturhaushalts samt der Erholungsfunktion für den Menschen.

Wildschutzgebiete: amtliche Betretungsverbote (i.d.R. zeitlich befristet), um dem Wild Rückzugsräume zu bieten.

Wald-Wild-Schongebiete: empfohlene Schutzgebiete, die vom 15.12.- 30.4. nicht betreten oder befahren werden sollten. Der DAV hat in Zusammenarbeit mit lokalen Interessensgruppen rund 500 Routenempfehlungen für den bayerischen Alpenraum und den Bayrischen Wald erarbeitet.

Alpine Infrastruktur pflegen und bewahren

„Der schönste Arbeitsplatz der Welt“

250 Hütten in den Alpen gehören den DAV-Sektionen, die 189 Arbeitsgebiete mit fast hundert Quadratkilometern Fläche in Bayern und im westlichen Österreich betreuen. Als Wegehalter kümmern sie sich damit um ein weit verzweigtes Netz aus Bergwegen und alpinen Steigen. Viele ehrenamtlich Engagierte sorgen dafür, dass wir alle sicher und naturverträglich in den Bergen unterwegs sein können.

Der DAV erhält für den Unterhalt der alpinen Wege finanzielle Unterstützung vom Freistaat Bayern, von den österreichischen Bundesländern Kärnten, Salzburg, Tirol und Vorarlberg sowie von der Versicherungskammer Bayern.

Warum steht die Berliner Hütte eigentlich mitten in den Zillertaler Alpen? Wer das zum ersten Mal hört, fragt sich vielleicht: Was hat Berlin mit Tirol zu tun? Tatsächlich ziehen sich die Namen vieler deutscher Städte und Regionen durch die Ostalpen. Sie stehen für DAV-Sektionen und ihre Arbeitsgebiete, in denen Mitglieder Hütten und Wege pflegen. Jeder Steig erzählt seine eigene Geschichte von den Menschen, die hier ehrenamtlich aktiv sind.

Menschen wie Stefan Wagegg. Wenn er in den Bergen unterwegs ist, wandert sein Blick über die Wege: Steht das Schild richtig? Ist die Sicherung noch intakt? Während viele den Gipfel anvisieren, achtet er auf Markierungen, Stufen und Drahtseile. Seit Jahren ist er Geschäftsführender Vorstand Wege & Hütten bei der Sektion Leutkirch. Mit über vierzig weiteren Ehrenamtlichen pflegt er ein sechzig Kilometer umfassendes Wegenetz rund um die Leutkircher Hütte und das Kaiserjochhaus in den Lechtaler Alpen.



Als Wegereferent entfernt Stefan (DAV Leutkirch) manchmal defekte Seile statt sie zu reparieren – ganz bewusst. So können die Menschen wieder lernen, das zu nutzen, was bereits natürlich vorhanden ist.

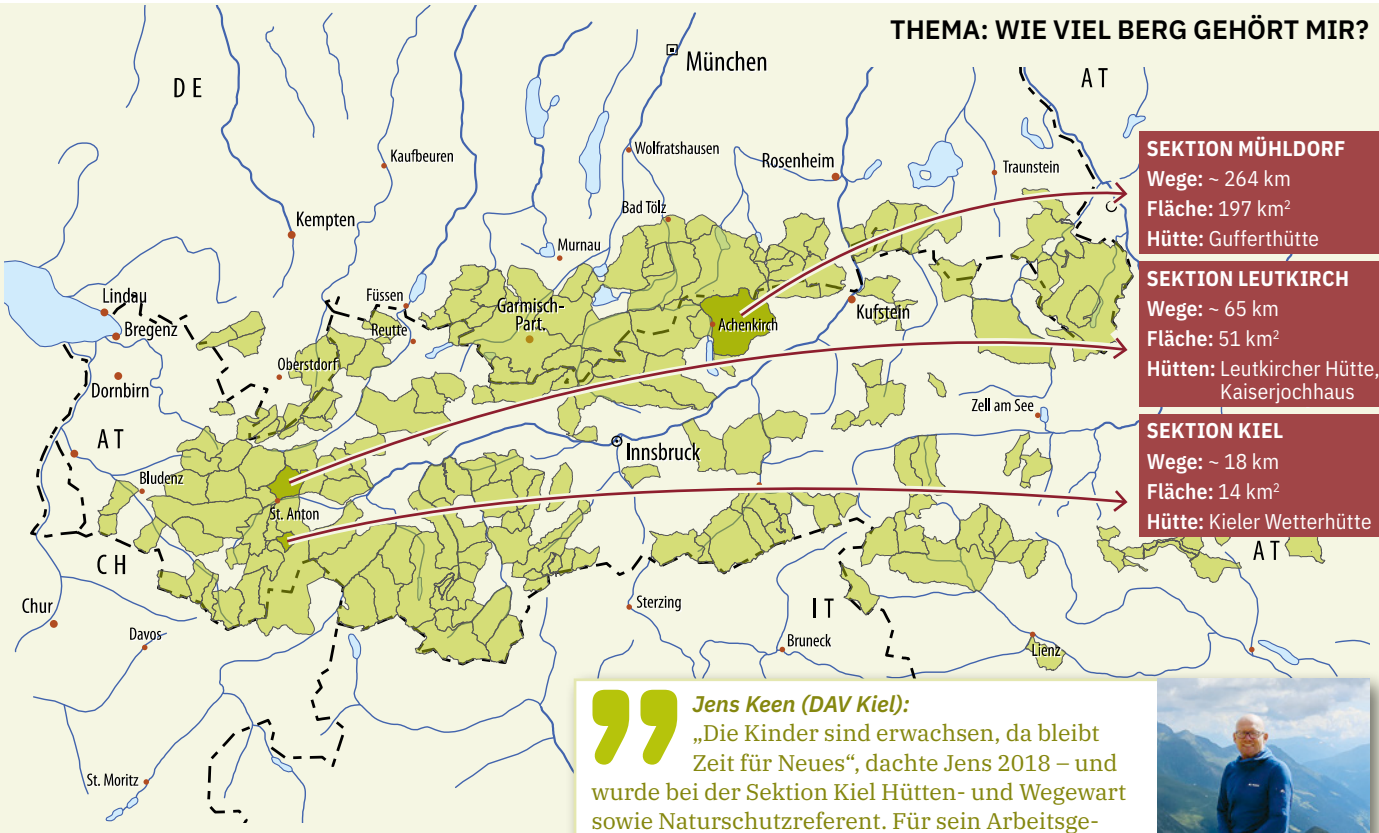
Insgesamt 446 solcher Arbeitsgebiete verteilen sich über den deutschen und österreichischen Alpenraum. 189 betreut der DAV, zu ihnen gehört ein Wegenetz von etwa 30.000 Kilometern. Ehrenamtliche markieren und beschildern Routen, reparieren Sturm- oder Lawinenschäden, kontrollieren Drahtseilsicherungen und renaturieren Abkürzungen. Der Einsatz ist notwendig, damit die Wege begehbar bleiben und um zu verhindern, dass Wander*innen in ungesichertes Gelände geraten. Mehr als 50.000 Stunden unentgeltlicher Arbeit fließen jedes Jahr in dieses Netz; zusätzlich investiert der DAV rund eine Million Euro in die Pflege und den Ausbau der Wege. Das Ergebnis: ein Wegenetz, das allen offensteht, gleichzeitig die Besucher*innen lenkt und die Sicherheit erhöht.

Für Stefan Wagegg beginnt die ehrenamtliche Arbeit oft lange bevor andere den ersten Schritt auf den Weg setzen. Im vergangenen Jahr verlegte er einen drei Kilometer langen Steig, nachdem wiederkehrende Hangrutsche einen Abschnitt zerstört hatten. Stundenlang prüfte Stefan mögliche Routen: unterhalb zu steil, oberhalb zunächst aussichtslos. Ganz oben wurde er schließlich fündig: „Da habe ich einen alten Weg entdeckt, mit hundert Jahre alten, intakten Steinstufen.“ Das war die ideale Grundlage, den neuen Abschnitt hierhin zu verlegen.

Wegewart*innen wie Stefan gibt es seit über 150 Jahren. Der 1869 gegründete DAV bot Bergbegeisterten die Möglichkeit, ihre Leidenschaft zu teilen. Schnell entstanden selbstständige Sektionen, die Hütten bauten und Wege anlegten, oft in Regionen, die ihnen bereits vertraut waren. Die meisten Sektionen trugen die Namen deutscher Städte – und benannten danach ihre Hütten. Ab 1879 gab es die erste Hüttenbauordnung, 1895 die erste Arbeitsgebietsein-

> *Annika Haak (DAV Mühldorf):* „Berge geben so viel Energie zurück“, schwärmt die Hüttenwartin der Gufferthütte. Seit 2024 organisiert die Bauingenieurin Arbeitseinsätze und Baumaßnahmen. Durch eine Kooperation mit der Stiftung Ecksberg, einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung, erhält die Sektion tatkräftige Hilfe. Annikas Highlight: „Nach getaner Arbeit sehen, was wir gemeinsam für die Berge geschaffen haben.“





SEKTION MÜHLDORF
Wege: ~ 264 km
Fläche: 197 km²
Hütte: Gufferthütte

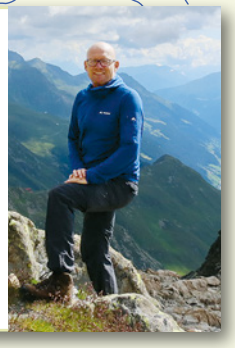
SEKTION LEUTKIRCH
Wege: ~ 65 km
Fläche: 51 km²
Hütten: Leutkircher Hütte, Kaiserjochhaus

SEKTION KIEL
Wege: ~ 18 km
Fläche: 14 km²
Hütte: Kieler Wetterhütte

Die Arbeitsgebiete der DAV-Sektionen in den Ostalpen, erstellt von der DAV-Kartographie.

Quelle: Airbus, USGS, NGA, NASA, CGIAR, NCEAS, NLS, OS, NMA, Geodatastyrelsen, GSA, GSI and the GIS User Community

Jens Keen (DAV Kiel):
„Die Kinder sind erwachsen, da bleibt Zeit für Neues“, dachte Jens 2018 – und wurde bei der Sektion Kiel Hütten- und Wegewart sowie Naturschutzreferent. Für sein Arbeitsgebiet im Verwall reist er jedes Jahr aus dem Norden in seine alpine Heimat. Dort pflegt er Wege, betreut die Kieler Wetterhütte und unterstützt Bauprojekte. „Der Wechsel von Meereshöhe auf über 2800 Meter ist jedes Mal beeindruckend.“



Fotos: Stefan Wageggs, privat, Jens Keen

teilung. In dieser Pionierzeit arbeiteten die Alpenvereine eng mit der dankbaren, lokalen Bevölkerung zusammen; Hütten und Wege trugen entscheidend zur Erschließung der Alpen bei. Heute sorgt ein gemeinsames Wegekonzept von DAV und ÖAV für einheitliche Beschilderung.

Bei der Sektion Leutkirch gibt es für jeden Weg Pat*innen, die ihre Abschnitte ein- bis zweimal jährlich kontrollieren. Entlang der Pfade stehen Schilder, die zeigen, wer sich hier engagiert. Stefan koordiniert die anstehenden Aufgaben: Treppen bauen, Entwässerungsrinnen anlegen, Markierungen erneuern oder Sicherungen setzen. Meist gibt es drei gemeinsame Arbeitseinsätze pro Jahr, bei denen er selbst immer dabei ist.

Damit all diese Aufgaben reibungslos ablaufen, regelt die Arbeitsgebietsordnung, welche Verantwortung die Sektionen in ihren Gebieten tragen – von der Instandhaltung der Wege über den Schutz der Natur bis zur Abstimmung mit den Menschen vor Ort. Der DAV sieht die Erschließung der Alpen als grundsätzlich abgeschlossen. Hütten werden bei Bedarf saniert, die Sektionen konzentrieren sich damit auf die Pflege vorhandener Infrastruktur.



Clara Willmann liebt Mehrtagestouren in den Alpen. Sie ist den Ehrenamtlichen besonders dankbar – ohne die intakten Wege und Hütten wären ihre kleinen Abenteuer nicht möglich.

Stefan Wageggs Ehrenamt ist vielseitig, beansprucht aber auch viel Zeit. Auf die Frage nach dem Warum antwortet er: „Seit Jahrzehnten bin ich in den Bergen unterwegs, das ist einfach meine Leidenschaft. Besonders schön ist, wenn Wanderer vorbeikommen, sehen, dass wir die Wege pflegen, und sich bedanken. Viele denken ja, das erledigt der Tourismusverband oder es bezahlt jemand dafür.“ Für Stefan ist dort oben „der allerschönste Arbeitsplatz der Welt“.

Ein bisschen Berlin in den Zillertaler Alpen, ein wenig Duisburg in den Hohen Tauern – die Arbeitsgebiete des DAV spiegeln jahrzehntelange ehrenamtliche Arbeit wider. Beim nächsten Aufstieg lohnt es sich, daran zu denken: Wege und Hütten sind keine Selbstverständlichkeit. Menschen investieren ihre Freizeit, damit die Berge zugänglich bleiben, Sicherheit gewährleistet ist und sensible Naturräume durch gezielte Lenkung bewahrt werden.

Übernachten am Berg

Beobachten, wie der Nebel aus dem Tal aufsteigt und die ersten Lichtstrahlen die Hänge erhellen. Frühmorgens das Panorama genießen und nach einem erfüllten Tourentag den Abend auf der Hüttenterrasse ausklingen lassen – Übernachten in den Bergen ermöglicht unvergessliche Erlebnisse. Hütten, Biwakschachteln oder Trekkingplätze machen kleine Abenteuer möglich. Dabei gilt: Landschaft, Mitmenschen und Wildtiere respektieren, Müll mitnehmen und sorgsam mit den Ressourcen umgehen.

Alpenvereinshütte

Mitten in den Bergen bieten Alpenvereinshütten Schutz, einen Ausgangspunkt für längere Touren und einen Ort zum Einkehren oder Übernachten. Meist gibt es Matratzenlager oder Mehrbettzimmer. Hüttenschlafsack, Bargeld und ein Müllsack gehören ins Gepäck. Für empfindliche Ohren sind Ohrenstöpsel zu empfehlen. Wasser und Strom gibt es meist nur begrenzt, also sparsam verwenden. Viele Hütten bieten Halbpension an, in der Regel auch das günstigere Bergsteigeressen. Für ein angenehmes Miteinander ist es wichtig, die Hüttenruhe zu beachten, da viele Gäste früh aufbrechen. Außerhalb der Saison gibt es auf vielen Hütten einen Winterraum zur Selbstversorgung, der Schutz und eine einfache Übernachtungsmöglichkeit bietet.

Selbstversorgerhütte

Ohne Hüttenwirt und Speisekarte wird alles selbst organisiert: kochen, heizen und Wasser holen. Hier zu übernachten bedeutet, selbst mit anzupacken. Viele Selbstversorgerhütten liegen ruhig und abgeschieden mitten in den Bergen. Wer das liebt, verpflegt sich selbst, packt seinen Müll wieder ein und verlässt die Unterkunft sauber und aufgeräumt. Zugang gibt es nach Anmeldung bei der hüttenbesitzenden Sektion mit dem Hüttenschlüssel.



Notbiwak

Biwakieren bedeutet, im alpinen Gelände unter freiem Himmel zu übernachten – ohne Zelt. In Deutschland ist geplantes Biwakieren außerhalb offizieller Plätze verboten. Ein Notbiwak dagegen ist – wie der Name sagt – eine ungeplante Übernachtung in einer Notsituation, etwa bei Verletzung oder Schlechtwettereinbruch, wenn der Rückweg ins Tal keine Option mehr darstellt. Dann ist es erlaubt, im Biwaksack oder unter einer Plane Schutz zu suchen. Eine solche Notfallausrüstung, wie auch eine Stirnlampe, gehört mit auf jede Bergtour. Oberhalb der Baumgrenze ist ein Notbiwak in allen Alpenländern erlaubt. Die Regeln zum Biwakieren unterscheiden sich ansonsten je nach Land oder Bundesland.
alpenverein.de/uebernachten-am-berg

Biwakschachtel

Kleine, sehr einfache Unterkünfte in den Bergen bieten Rast- und Schlafmöglichkeiten für Bergsteiger*innen auf langen, anspruchsvollen Touren oder bei plötzlich einsetzendem Schlechtwetter. Meist gibt es keinen Ofen, keinen Strom und nur minimalen Komfort. Biwakschachteln bieten Schutz und Wärme, wenn ein Abstieg ins Tal nicht mehr möglich ist. Wichtig: Türen schließen und alles sauber hinterlassen, damit die Notunterkunft für alle nutzbar bleibt.

Trekkingplatz

Mitten in der Natur zelten – legal und fernab klassischer Campingplätze. Möglich ist das auf ausgewiesenen Trekkingplätzen, die meist in Mittelgebirgen liegen und gut über Wanderwege zu erreichen sind. Selten gibt es sie auch in den Alpen, z. B. im Nationalpark Kalkalpen in Österreich. Die Plätze sind klein, oft mit Holzplattform, Feuerstelle, Toilette und Sitzgelegenheiten ausgestattet. Strom und Wasser gibt es in der Regel nicht. Gedacht sind sie für eine Nacht während einer Mehrtagestour. Abends sitzen alle gemütlich zusammen, plaudern und genießen die Natur. Auch hier wird der Müll wieder eigenständig ins Tal gebracht.

Illustration: Marmota Maps



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



Von Paradiso bis Triglav

Zu den höchsten Gipfeln – by fair means

Nach 28 Tagen fast ohne Pause beglückt uns der Plemenice-Grat auf dem Bamberger Weg am Triglav mit strahlendem Sonnenschein.

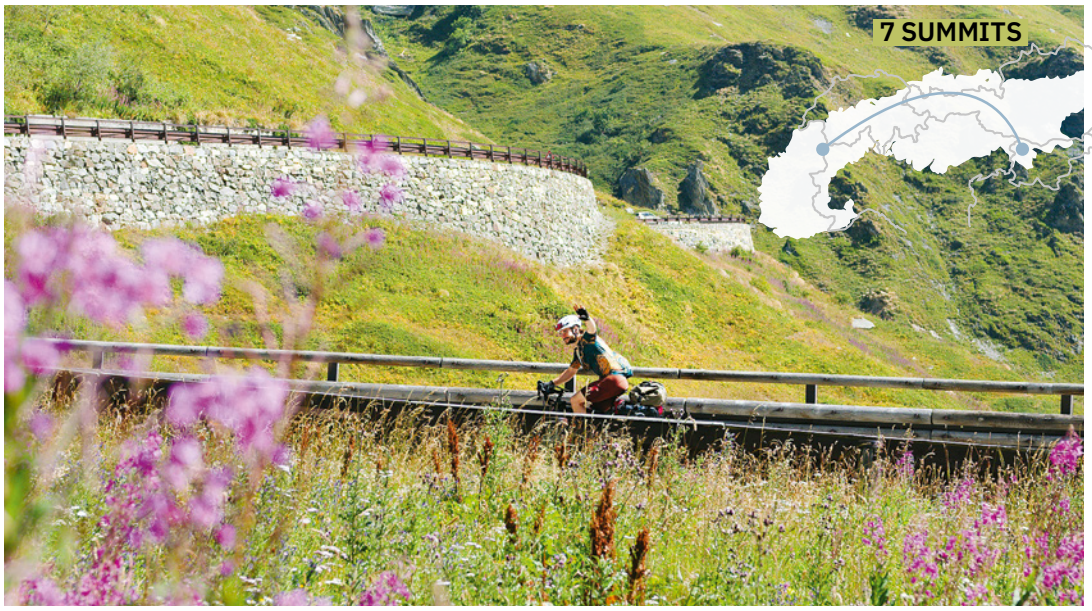
Vom Gran Paradiso mit dem Rad Richtung Mont Blanc, weiter zur Dufourspitze, nach Liechtenstein zur Vorder Grauspitz, nach Deutschland zur Zugspitze und schließlich über den Großglockner bis zum Triglav nach Slowenien – so der ambitionierte Plan einer Gruppe, die sich noch aus Jugendkursen im DAV kennt.

Text und Fotos: **Henri Wagner**

„Für mich ergibt sich der Wert einer Besteigung aus der Summe dreier untrennbarer Elemente, die alle gleichermaßen wichtig sind: Ästhetik, Geschichte und Ethik“, fasste die italienische Bergsteigerlegende Walter Bonatti seine Touren-Ethik zusammen. Unsere Devise war schlichter: „Immer weiter!“

Kennengelernt haben wir uns im Jugendprogramm des DAV, besonders in einem Hochtourengrundkurs auf der Tierberglihütte. Aus ersten Schritten am Seil wurden regelmäßige Touren, aus einer Kursgruppe Freundschaft. 2025 wollen wir die höchsten Gipfel der Alpenländer verbinden – aus eigener Muskelkraft. Vier von uns nehmen sich den August komplett frei, der Rest begleitet einzelne Etappen.

Der Auftakt gelingt am Gran Paradiso. Statt des überlaufenen Normalwegs wählen wir einen ruhigen Klettersteig – perfekte Einstimmung auf den Mont Blanc. Nur am felsigen Gipfelgrat wird



Beflügelt von der erfolgreichen Besteigung des Mont Blanc zwei Tage vorher fetzen wir über den Sankt-Bernhard-Pass in Richtung Schweiz und Dufourspitze.

es eng; wer die Madonna meidet und die kurze, aber ungesicherte Kletterstelle zum Hauptgipfel wählt, findet dort ein ruhigeres Plätzchen. Danach rollen wir ins Aostatal und weiter nach Courmayeur. Wir versuchen den Mont Blanc über die Cosmique-Route, weil wir das Steinschlag-Roulette im Grand Couloir, insbesondere so spät im Jahr, nicht mitspielen wollen. Um 0:30 Uhr steigen wir bereits die rund sechshundert Meter hohe Flanke des Mont Blanc de Tacul hinauf. Über einige Spalten und durch Gletscherbrüche hindurch, erreichen wir die Schlüsselstelle der Tour: eine Eis-Passage am Mont Maudit. Die Situation spitzt sich zu, zwei von uns drehen um. Der Rest steht um 7:30 Uhr erschöpft und glücklich auf dem Gipfel und nach zwölf Stunden wieder an der Hütte.

In den folgenden Tagen strampeln wir über den Sankt-Bernhard-Pass nach Zermatt – mitten in einer Hitzewelle, was unsere Gruppe um eine Person reduziert. Auch beim Rest macht sich Erschöpfung breit und wir quälen uns das Monte-Rosa-Massiv hoch, obwohl die Tour selbst wirklich lohnend ist. Auch der Gipfelgrat der Dufourspitze auf 4500 Meter ist ein Genuss. Wieder unten geht es direkt weiter; Zeit für eine Pause lässt uns das Wetter nicht. Dank einer gastfreundlichen Alm dürfen wir am Fuß des niedrigsten Gipfels unserer Unternehmung, der Vorder Grauspitz in Liechtenstein, zelten. Nach so vielen überlaufenen Bergen tut die Stille gut und erinnert uns daran, warum wir in die Berge gehen. Zum höchsten Gipfel Deutschlands brechen wir aufgrund eines passenden Wetterfensters direkt nach der Grauspitz-Besteigung auf. Beim Zwischenstopp im Allgäu werden wir von einem Mitglied der örtlichen DAV-Sektion zum Familienessen im Garten eingeladen und verbringen dort eine ruhige Nacht. Den bebauten Gipfel der Zugspitze erreichen wir dann recht zügig über Wiener-Neustädter-Hütte und Stopselzieher.

Am Brenner erwarten uns die schönsten Radwege der gesamten Tour. Unser Leitspruch „Immer weiter“ gilt auch für die Ernährung: essen, fahren, schlafen, wieder essen. Bei der Besteigung des Großglockners in Österreich sind wir wieder fast vollzählig und stellen uns nach einer Nacht in der Erzherzog-Johann-Hütte in die Gipfelschlange. Pro-Tipp: Wer von hier als Letzter startet, hat trotzdem ein Zeitfenster vor den ersten Seilschaften der Stüdlhütte!

> Ein altes Pathos: dem Berg auf ehrliche und faire Weise begegnen.

Für den letzten Gipfel verabschieden wir uns wieder von der Gruppe. Wir genießen das wunderbare Slowenien, die guten Fahrradwege und unsere erste wetterbedingte Pause. Die Besteigung des Triglav über den Bamberger Weg, den anspruchsvollsten der vielen Klettersteige, ist eine Wohlfühl-Tour bei bestem Wetter und ein würdiger Abschluss unserer Unternehmung.

Bergtouren per Rad lassen ein altes Pathos aufleben; dem Berg auf ehrliche und faire Weise zu begegnen. Highlights sind die Gipfel, genauso wie die Pässe, die Schlafplätze, die Menschen und die Abwechslung.

Und man muss nicht zwingend „die höchsten“ sammeln – genauso gut kann man sich ruhige Bergziele aussuchen. Oder man wählt vier Gipfel im fahrradfreundlichen Südtirol, packt seine Sachen und fährt einfach los; immer nach dem Motto Ästhetik, Geschichte und Ethik.

Detaillierte Tourenbeschreibungen

Wichtig: Bei anspruchsvollen Unternehmungen wie den beschriebenen sind Erfahrung, technisches Können und eine sehr gute Kondition zwingende Voraussetzung.

Wichtig außerdem: Vor Tourantritt immer die aktuellen Verhältnisse erfragen.



Henri Wagner hat die Liebe zu den Alpen von seiner Mutter geerbt. Bei seinen Touren im Freundeskreis versucht er, dem Berg mit Respekt zu begegnen.

Dauer:
5 Tage

Max. pro Tag:
1145 Hm ↗, 1495 Hm ↘, 12,5 km

Höchster Punkt:
Luibiskogel (3112 m, Gipfeloption)

Ausrüstung:
Feste Wanderstiefel, Stöcke und Grödel

Schwierigkeit:
Anspruchsvoll; Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Kondition erforderlich

Beste Zeit:
Juli-September

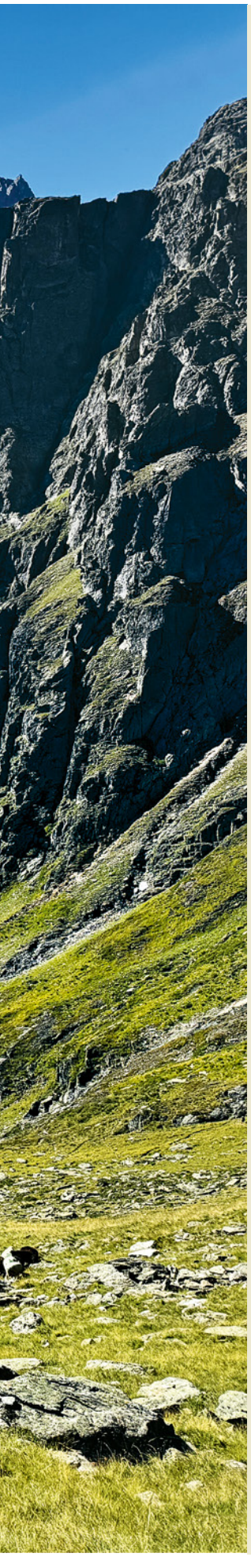


Über den Geigenkamm

Da ist Musik drin

Kaum bekannte Dreitausender, malerische Seen und Gletscherreste bilden die Kulisse der Mehrtagestour über den Geigenkamm. Wer genug Erfahrung im Bergwandern und eine große Portion Fitness mitbringt, darf sich auf eine spannende Durchquerung hoch über Pitz- und Ötztal freuen.

Text und Fotos: **Stefan Herbke**



Unbekannte Dreitausender, endlose Weiten: im Felderkar auf dem Weg zur Hauerseehütte.

Aller Anfang ist schwer. Oder zumindest mühsam und anstrengend. So wie der mehrstündige Anstieg zur Erlanger Hütte im nördlichen Bereich des Geigenkamms, der Ötz- und Pitztal trennt. Die Alpenvereinshütte thront aussichtsreich auf einem Felsabsatz hoch über dem Tal und ist ein beliebter Rastplatz auf der langen Tour zum Wildgrat – und ein wichtiger Stützpunkt einer mehrtägigen Durchquerung des Geigenkamms bis zur Rüsselsheimer Hütte. Eine abwechslungsreiche, aufgrund der teils langen Etappen aber konditionell recht sportliche Tour, die alpin Erfahrene mit dem anspruchsvollen Mainzer Höhenweg sogar noch verlängern können.

Im Jahr 1929 begannen die Arbeiten an der Erlanger Hütte. Damals musste das ganze Material mehr als 1500 Höhenmeter heraufgetragen werden. Am 23. August 1931 wurde der stattliche Steinbau mit den rot-weiß-roten Fensterläden eingeweiht – und seit dem Jahr 2023 steht die Alpenvereinshütte unter Denkmalschutz. „Wir haben immer geschaut, dass die Hütte so erhalten bleibt, wie sie gebaut worden ist“, erzählt Christian Rimml, der seit 2008 zusammen mit seiner Frau Anita die Erlanger Hütte bewirtschaftet. „Die Stühle im Gastraum haben wir getauscht, aber ansonsten sind die Lager, Zimmer und die zirbengetäfelte Stube noch im Originalzustand.“ Die einst vorhandene Dunkelkammer zur Entwicklung von Fotografien (ja, schon damals wollten die Menschen ihre Aufnahmen „instant“, also sofort, haben) hat man aber längst in ein kleines Lager umfunktioniert.

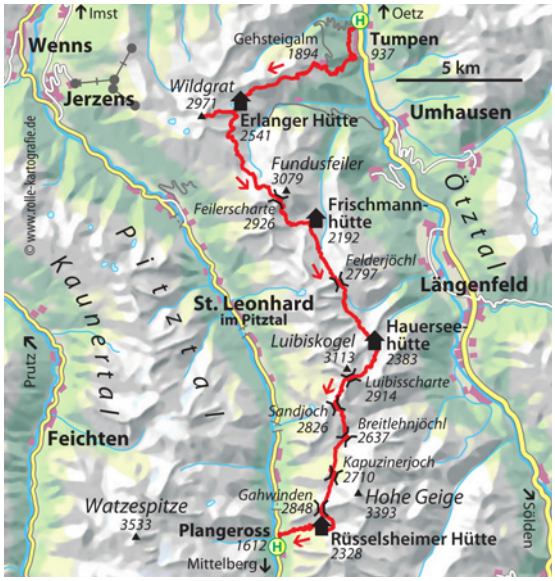
> Lager, Zimmer und die zirbengetäfelte Stube der Erlanger Hütte sind noch im Originalzustand von 1931.

Früher war Christian Chefkoch in Vier-Sterne-Häusern, ehe er eine neue Herausforderung mit Siebzehn-Stunden-Tagen als Hüttenwirt annahm. „Das war immer schon mein Traum“, erinnert er sich. Trotz der Lage hoch oben in den Bergen achtet er darauf, regionale und frische Produkte zu verarbeiten. Damit erfüllt er die Kriterien der Initiative der Alpenvereine „So schmecken die Berge“ und der Vereinigung „Genussplatzlen.“ Dort haben sich einige Ötztaler Almen und Hütten zusammengetan, die Regionalität mit Herz und Seele leben. „Das Lammfleisch etwa kommt aus der Landwirtschaft von meinem Schwager“, erklärt Christian, „manchmal gibt es auch Wildgerichte wie Ragout vom Steinbock – nur Pommes haben wir nie.“

Aber die vermisst auch keiner der vielen Gäste, die bei schönem Wetter gern im Liegestuhl auf einer der beiden Terrassen relaxen oder zum idyllischen Wettersee spazieren, der die Hütte, die auch das Umweltgütesiegel der Alpenvereine trägt, zuverlässig mit Strom und Trinkwasser versorgt. Abends wechseln dann alle in die gemütliche Stube.

Die meisten Übernachtungsgäste sind unterwegs über den Geigenkamm. Die Etappe zur benachbarten Frischmannhütte ist ein schöner Einstieg in diese einsame Bergwelt. Im Auf und Ab quert man Kar für Kar, entdeckt malerische Seen, an deren Ufer man stundenlang sitzen könnte, hört das Pfeifen der Murmeltiere und kommt beim Anstieg zum Fundusfeiler gehörig ins Schwitzen. Der Dreitausender ist neben

Video: Hauerseehütte – Konzept der Zukunft?





ÜBER DEN GEIGENKAMM

Die Tour über den Geigenkamm ist eine sportliche Herausforderung für geübte Bergwander*innen. Unterwegs passiert man Hütten mit Geschichte, traumhafte Bergseen, einsame Steige und den einen oder anderen Dreitausender, der sich „mitnehmen" lässt.

Schwierigkeit: Gute Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit unbedingt erforderlich („Schwarz", bis T5).

Ausrüstung: Stabile Bergstiefel, Stöcke, Leichtsteigeisen oder Grödel (bis in den Juli gibt es hier und da steile Schneefelder).

Anreise: Zug bis Ötztal Bahnhof, Bus nach Tumpen. Rückfahrt von Plangeross mit dem Bus zum Bahnhof Imst-Pitztal.

Beste Zeit: Juli bis September.

Karten: Alpenvereinskarte 30/5, Ötztaler Alpen/Geigenkamm, 1:25.000; freytag&berndt, Blatt WK 251, Ötztal – Pitztal – Kaunertal – Wildspitze, 1:50.000.

Tag 1: Tumpen (Bushaltestelle, 937 m) – Gehsteigalm (1894 m, Auffahrt mit Taxi möglich, Tel.: +43/5255/58 58) – Erlanger Hütte (2541 m, **erlangerhuette.de**)
10,7 km, 1685 Hm ↗, 80 Hm ↘, 6 Std. (inkl. Taxi 3 Std.)

Tag 2: Erlanger Hütte – Wildgrat (2971 m) – Feilerscharte (2926 m) – Frischmannhütte (2192 m, **frischmannhuette.at**)
12,5 km, 1145 Hm ↗, 1495 Hm ↘, 6 ½-7 Std., Option: Fundusfeiler (3079 m)

Tag 3: Frischmannhütte – Felderjöchl (2797 m) – Hauerseehütte (2383 m, **alpenverein-ludwigsburg.de**)
7,7 km, 760 Hm ↗, 570 Hm ↘, 4 Std.

Tag 4: Hauerseehütte – Luibisscharte (2914 m) – Sandjoch (2826 m) – Breitlehnjöchl (2637 m) – Kapuzinerjoch (auch Rötkarljoch, 2710 m) – Gahwinden (2648 m) – Rüsselsheimer Hütte (2328 m, **neu.ruesselsheimer-huette.de**); 11,5 km, 1130 Hm ↗, 1185 Hm ↘, 7 ½-8 Std., Option: Luibiskogel (3112 m)

Tag 5: Rüsselsheimer Hütte – Plangeross (Bushaltestelle, 1612 m) 3,9 km, 20 Hm ↗, 735 Hm ↘, 1 ½ Std., Option: weiter zur Braunschweiger Hütte (2759 m) über den Mainzer Höhenweg (10,2 km, 1300 Hm ↗, 860 Hm ↘, T6)

WAS SONST NOCH GEHT

- **Waalweg:** Wanderung vom Weiler Köfels über das Köfler Schartle und einen Waalweg zur Frischmannhütte
- **Aufwärmen:** Als perfektes Schlechtwetterprogramm bietet sich der Besuch der Bade- und Wellnesslandschaft im Aqua Dome in Längenfeld an. **aqua-dome.at**
- **Steinbock:** Das Tiroler Steinbockzentrum mit Museum und Gehege in St. Leonhard widmet sich der wechselhaften Beziehungsgeschichte zwischen Mensch, Natur und Kultur im Pitztal. **steinbockzentrum.tirol**







Die Luibisscharte (o. r.) ist ein Höhepunkt auf der Etappe zur Rüsselsheimer Hütte (o. l.). Von der Erlanger Hütte am Wettersee geht es hinauf Richtung Wildgrat (M.). Nicht zu überhören sind die Murmeltiere im Leierstal (u.).

dem Wildgrat eine der lohnenden Gipfeloptionen auf diesem Abschnitt. Der steile Abstieg durch das Funduskar erfordert Trittsicherheit, dann hat man es geschafft und wechselt auf der Sonnenterrasse der Frischmannhütte in den Erholungsmodus.

Die Hütte des Österreichischen Touristenklubs wurde bereits im Jahr 1891 fertiggestellt. Im Corona-Jahr 2021 übernahm Selina Klotz aus Sölden die Bewirtschaftung. „Ich wollte einfach mein eigener Chef sein“, erklärt sie. Im Alter von zwanzig Jahren hat sie sich beworben – und als Antwort gleich den Pachtvertrag zugeschickt bekommen. Seitdem kommen jeden Sommer mehr Gäste, was auch an der guten Erreichbarkeit liegt. Zur Hütte führt ein Fahrweg, auf dem viele für einen Tagesausflug bequem mit dem E-Bike hinaufradeln. Wer auf dem Geigenkamm unterwegs ist, steht bei der nächsten Etappe vor einem Problem. „Die Hauerseehütte ist eine Selbstversorgerhütte und hat nur fünfzehn Schlafplätze“, erzählt Selina. „Daher musst du dort rechtzeitig reservieren, weichst auf die unterhalb gelegene Innerbergalm aus oder gehst direkt weiter auf die Rüsselsheimer – dann hast du aber eine Gehzeit von zehn bis zwölf Stunden.“

Vom Felderjöchl blickt man auf selten bestiegene Gipfel, einsame Kare und mächtige Schuttströme.

Wer einen Schlafplatz hat, darf sich auf der eher kurzen Etappe zur Hauerseehütte gerne Zeit lassen. Schritt für Schritt geht es gleichmäßig ansteigend hinauf in die einst vom Gletscher bedeckten Böden des Fernerkars und weiter ins Felderjöchl. Hier öffnet sich ein faszinierender Blick auf viele nur selten bestiegene Gipfel um die dreitausend Meter Höhe, deren Namen man noch nie gehört hat, auf einsame Kare und mächtige Schuttströme. Im Hintergrund zeigt sich sogar die Wildspitze, doch noch beeindruckender ist der Tiefblick. Kühn führt der schmale Steig durch eine steile Flanke hinunter zum Weißen See, dessen Name sich nicht ganz erschließt – das klare Wasser leuchtet eher in einem verlockenden Grünton. Weiter geht es hinüber zum Unteren Spitzigsee und zur Hauerseehütte. Die wurde im Jahr 1928 erbaut und zählte damals zu den modernsten Hütten im Alpenraum. Mit fließendem Wasser, Bier vom Fass, elektrischer Heizung dank eines Wasserkraftwerks und auch einer Dunkelkammer unter dem Dach. Doch im Jahr 1946 wurde das Haus von einer Lawine zerstört. Erst Anfang der 1960er Jahre hat man unter dem Schutt einen Keller ausgegraben und eine Notunterkunft hergerichtet. Später wurde noch etwas dazugebaut, damit mehr Personen übernachten können, doch das war es. „Mehr darf man nicht bauen, weil sonst ganz andere Vorschriften greifen würden“, erzählt Helmut Klotz, einer der vielen



Kurze Drahtseilpassage: Mit Blick auf die Reste des Hauerferners geht es Richtung Luibisscharte.

Hüttenwart*innen, die sich ehrenamtlich und im wöchentlichen Wechsel um das Haus kümmern. 1999 übernahm Helmut das erste Mal diese Aufgabe. „Damals waren wir gefühlt ganz weit weg vom Alltag“, erinnert er sich. „Da hatten wir nur ein Funkgerät als Verbindung zur Außenwelt, doch seit ein paar Jahren haben wir hier oben sogar Handyempfang.“

Nicht alle Gäste wissen, dass es sich um eine reine Selbstversorgerhütte handelt. „Einige kommen und schreien von Weitem ‚vier Weizenbier‘“, erzählt Helmut und grinst: „Wenn sie erfahren, dass es nur Tee gibt, entgleiten ihnen die Gesichtszüge.“ Ein paar Päckchen Suppe gibt es als Notreserve, doch eigentlich müssen die Gäste alles, was sie essen und trinken wollen, selbst mitbringen. Und auch für die ehrenamtlichen Hüttenwarte ist das Leben hart, weiß Helmut. „Am Anfang der Saison wird eine überschaubare Menge Bier raufgetragen. Das sind dann pro Hüttenaufsicht drei Bier – es ist wirklich ein Ehrenamt.“

Die einfache Hütte ist etwas Besonderes – und der gleichnamige See mit seinem milchigen Wasser, in dem sich die umliegenden Gipfel spiegeln, einmalig. Vorbei an dem je nach Sonnenstand in unterschiedlichen Blautönen schimmernden Wasser führt der Steig zu den Resten des Hauerferners und ohne Eisberührung weiter Richtung Luibisscharte. Den benachbarten Dreitausender Luibiskogel nehmen allerdings nur konditionell ganz Starke mit, denn die Etappe zur Rüsselsheimer Hütte zieht sich. Laut Wegweiser beträgt allein die Gehzeit von der Hauerseehütte zum Breitlehnjöchl drei Stunden, in der Realität läuft man allerdings deutlich länger. Auch, weil nach dem steilen Abstieg von der Luibisscharte durch eine düstere Rinne ein mühsames Labyrinth aus Blockfeldern ausbremst. Und der Weiterweg über Sandjoch, Breitlehnjöchl und Kapuziner Joch ist ein ewiges Auf und Ab, dicht vorbei an mächtigen Blockgletschern und mit Blick auf die schwindenden Eisriesen der Ötztaler Alpen. Nach einem letzten Anstieg zur Aussichtsloge Gahwinden wechselt man in das Reich der Steinböcke – und die Heimat von Tabea Kirschner. Die Dreißigjährige übernahm vor fünf Jahren die Bewirtschaftung der Rüsselsheimer Hütte, die in atemberaubender Lage hoch über dem Pitztal thront – mit einem Traumblick auf die Watzespitze und ihren Hängegletscher vis-à-vis.

> „Wenn die Gäste erfahren, dass es nur Tee gibt, entgleiten ihnen die Gesichtszüge“, erzählt Helmut.



Stefan Herbke war begeistert von den einsamen Steigen, der wilden Berglandschaft mit eher unbekannten Gipfeln und den unglaublich schönen Bergseen – für einen Sprung ins eiskalte Wasser war es aber nicht warm genug …

Ein Ausblick, den die Pitztalerin von klein auf kennt. „Ich bin hier oben aufgewachsen“, erzählt sie. „Schon meine Großeltern haben die Hütte vierzehn Jahre bewirtschaftet und im Anschluss hat’s mein Papa dreißig Jahre lang gemacht.“ Daher weiß sie auch, warum die von der Hauerseehütte kommenden Wander*innen in der Regel keinen Steinbock sehen. „Tagsüber machen sie Siesta“, erklärt Tabea, „am ehesten siehst du sie in der Früh oder abends.“ Entsprechend enttäuscht sind daher auch viele Tagesgäste, die mittags zum Essen auf die Hütte kommen und im Anschluss noch ein paar von den Tieren sehen wollen. Die Steinböcke, die gute Küche, aber auch das familiäre Klima auf der Hütte sind Grund genug, hier oben noch einmal zu übernachten. Beim gemütlichen Ausklang der Überschreitung des Geigenkamms versteht man schnell, warum Tabea von ihrem Arbeitsplatz schwärmt: „Ich bin so gerne auf der Hütte, da geht mir das Herz auf.“

jdav
KNOTENPUNKT.
DAS MAGAZIN
DER JUGEND
DES DEUTSCHEN
ALPENVEREINS
26/2

DIE GIPFEL DER LEISTUNG?

MOTIVATION OHNE DRUCK

Leistung ist tief in unseren Köpfen und in unserem Gesellschaftssystem verankert. Schon als Kind heißt es oft: Höher, schneller, weiter! Auf dem Weg zur Uni gebe ich dann alles, um bloß nicht vom E-Bike überholt zu werden. Sich zu beweisen und mit anderen zu messen, macht Spaß. Doch mit Leistung kommt auch Druck. Wer sich ständig vergleicht oder auch von außen Leistungsdruck erfährt, riskiert, die eigenen Bedürfnisse zu ignorieren. Dabei wird oft vergessen: Leistung ist individuell – hat aber immer einen Referenzpunkt. Das neue Kind in meiner Jugendgruppe vergleicht sich nicht mit einer Topkletterin wie Hannah Meul, und auch die olympische Speedkletterin vergleicht sich nicht bei jedem Versuch mit der Weltrekordhalterin, sondern vielleicht eher mit ihrem persönlichen Rekord. Dazu erklärt Niko gemeinsam mit einer Expertin die Psychologie von Leistung, Jonathan entdeckt unbekannte Schwierigkeitsskalen, Sepp erzählt vom Trend Everesting und zeigt, wie man gesund trainiert. Also, **habt Spaß** beim Leistungstraining und beim Lesen.



Euer *HENRI*

WORTSCHATZ

Powernap

Ein nur wenige Minuten langer Schlaf, um dem natürlichen Bedürfnis nach Erholung nachzugeben. In Japan ist das ein fester Bestandteil des Berufslebens, hier dagegen fehlen in Schule oder Beruf die Möglichkeiten weitestgehend – noch. Forschende vermuten, dass Powernaps über einer Stunde schädlich sein können, das ist allerdings noch wenig erforscht. Deswegen – gönnt euch ruhig eine extra Mütze Schlaf für einen extra Energie-Boost. *MH*



LEISTUNGSVERGLEICH

DER BLICK ZUR SEITE

Der Abgleich der persönlichen Zielzeit ist auch vielen Hobbyläufer*innen wichtig.
AdobeStock/babaroga

Raureif bedeckt das Gras, es ist noch kalt morgens. Ich stehe mit dem Rad an der Ampel auf dem Weg zur Arbeit. Grün, weiter geht's. Den Berg hoch, ich muss ordentlich reintreten. Plötzlich zieht ein anderes Fahrrad von hinten an mir vorbei. Mein erster Blick geht nicht zum Kopf der Person auf dem Rad – sondern zum Rahmen und zur Kurbel: E-Bike oder nicht?

NIKO LINDLAR MIT EVA-MARIA SPERGER

Warum beschäftigt uns Menschen Leistung so, warum interessiert es mich, ob ich von einem E-Bike oder einem normalen Rad überholt wurde? Warum trainiere ich auf einen Marathon und möchte „unter 3:30 Stunden" im Ziel sein? Ein Sieg ist ausgeschlossen, Hunderte oder sogar Tausende Personen werden vor mir ins Ziel laufen. Ich könnte es genauso gut ein bisschen langsamer angehen lassen – was sind schon 100 oder 200 Plätze?

Und dennoch bin ich nicht allein: Millionen Menschen laufen Marathons und orientieren sich an Zeiten wie „unter 4 Stunden": Kurz vor einer runden Zeit steigen die Finisher-Zahlen stark an, da wollen alle noch schnell ins Ziel.

Das Bedürfnis nach Leistung ist aber nichts Besonderes, es ist vielmehr ganz normal: Leistung, so beschreibt es die Psychologin und Leistungssportlerin Eva-Maria Sperger, entsteht fast immer in Bezug auf einen Referenzpunkt. Man gleicht innerlich ab – mit Zahlen, Zeiten oder schlicht mit einem Gefühl: Wie schwer hat sich das angefühlt? War ich heute stärker als sonst?

Dieses innere Abgleichen ist tief in uns verankert. Unser Gehirn vergleicht ständig – nicht aus Eitelkeit oder Ehrgeiz, sondern weil Vergleichen Orientierung gibt: Es hilft uns einzuordnen, wo wir stehen, macht Entwicklung sichtbar und kann motivieren. Problematisch wird es erst dann, wenn wir Leistung oder Vergleich mit unserem persönlichen Wert verwechseln.

Der Blick auf den Rahmen des überholenden Fahrrads ist deshalb kein Zeichen übertriebener Konkurrenz. Er ist Ausdruck eines normalen menschlichen Mechanismus. So auch im Ausdauersport: Ein Ziel wie „unter 3:30 Stunden" steht für sich, es vergleicht nicht mit anderen, es geht nicht ums Gewinnen. So ein Ziel kann Richtung geben und Fortschritt greifbar machen. Vergleich ist ein Trainingspartner, sagt Eva-Maria Sperger dazu: Er fordert heraus, motiviert und kann helfen, über sich hinauszuwachsen.



Eva-Maria Sperger ist Leistungssportlerin, macht Trail- und Ultraläufe und arbeitet als Diplom-Psychotherapeutin in München und Garmisch-Partenkirchen. psychotherapie-sperger.de

Ungesund wird es, wenn dieser Trainingspartner ein Richter wird. Wenn Zahlen nicht mehr unterstützen, sondern bewerten. Wenn Leistung beginnt zu schaden: körperlich, psychisch oder sozial. Der Vergleich an sich ist normal – aber das Leiden daran nicht zwingend. Auch wenn das gesamte Selbstwertgefühl nur noch an Erfolg und Misserfolg hängt, wird es kritisch. Dann wird aus Orientierung eine Fixierung. Leistung ist kein Dauerzustand.

Gleichzeitig ist unsere Gesellschaft stark leistungsgeprägt. Zeiten und Zahlen sind emotional aufgeladen. Das kann motivieren – aber auch Druck erzeugen. Zeiten ohne Vergleich, ohne Leistungsdruck und ohne Leistungsmodus sind deshalb wichtig. Gerade in schwierigen Phasen kann der ständige Vergleich stark belasten. Hier spielt heutzutage natürlich Social Media eine große Rolle: Dort gibt es tolle, inspirierende und motivierende Inhalte – aber es kann auch ganz schön runterziehen, die ganze Zeit fitte Leute zu sehen. Eine einfache Leitfrage ist: Wie geht es mir nach der Nutzung? Wenn es mehr Energie raubt als gibt, kann Abstand hilfreich sein.

Auch jemand wie Eva-Maria Sperger, mit diversen Ultra-Trail-Siegen schaut noch an der Ampel auf das Fahrrad neben ihr. Ihr hilft, in einem ersten Schritt diesen Vergleich bewusst wahrzunehmen: „Ah, da ist wieder der Vergleich." Das ist kein Fehler, sondern menschlich. Vergleich ist wie ein Höhenmesser, Leistung ist wie eine Bergtour: Gipfel und Täler gehören zusammen. Entscheidend ist ein respektvoller, mitfühlender Umgang mit sich selbst – gerade an schwierigen Tagen. Leistung darf antreiben. Sie sollte dich nicht definieren. Und vielleicht reicht es manchmal, an der Ampel einfach normal weiterzufahren – egal, wer daneben steht.

EIN INTERVIEW MIT EVA-MARIA SPERGER GIBT ES ONLINE

Titelbild
Leistung im Bergsport: Chancen und Risiken
GeminiFlash/779369/Firefly/Elisabeth Zacherl

SCHWIERIGKEITSGRADE

ALLES DRIN AUSSER DURCHBLICK

Begleitet eine Jugendgruppe auf Tour und durch das Chaos der Schwierigkeitsgrade. Denn für fast jede alpine Aktivität gibt es eine eigene Skala, und jedes Land kocht gerne sein eigenes Süppchen – also heißt es Obacht geben: Nicht falsch abbiegen.

JONATHAN LIDL

Jetzt heißt es also: Klettersteigsets anlegen. Gurt anziehen, überprüfen, ob der Helm richtig sitzt und ein bisschen dehnen. Denn gleich öffnen sich die Zugtüren.

Hier wartet die berüchtigte Bahnhofsunterführung (K1) auf uns. Also brav am Geländer einhängen und ja nichts riskieren.

Die nächste Hürde folgt sogleich: Der schlaglochübersäte Gehweg (T2) sorgt für die erste Selektion – wer übersteht ihn heil? Aber zum Glück ist selbst der schlechteste Gehweg mal zu Ende und es geht auf den blau markierten Wanderweg. Nicht mehr ganz kinderwagentauglich, aber genug Platz zum Fangenspielen.

Nächste Abzweigung: Wir folgen natürlich weiter dem blau markierten Weg (aber warum sind da auf einmal weiße Streifen dabei?). Nach zehn Minuten wartet ein rutschiger, steiler Grashang mit absoluter Absturzgefahr auf uns. Oha! Auf einem blauen Weg?

Da kommt die Erkenntnis: Wir haben die Grenze zur Schweiz überschritten und da steht blau-weiß für extrem schwierig. Uff, gerade noch rechtzeitig! Also umdrehen, wieder zurück und den richtigen Weg nehmen.

Die verlorene Zeit will aber wieder reingeholt werden, die erste Abkürzung wartet schon. Also rein in den Wald. Blöderweise ist das nur so ein blöder Boulderertrampelpfad, der an einem Block endet. Fb 6c mitnehmen und umdrehen. Nach so vielen Verhauern ist es Zeit für eine Pause. Mit dem Rücken an die Wand der Alm könnte man die Sonne genießen. Oder man kraxelt die Hüttenwand rauf und lässt diese V0 nicht unbegangen zurück.

UNGEWÖHNLICHE SKALEN

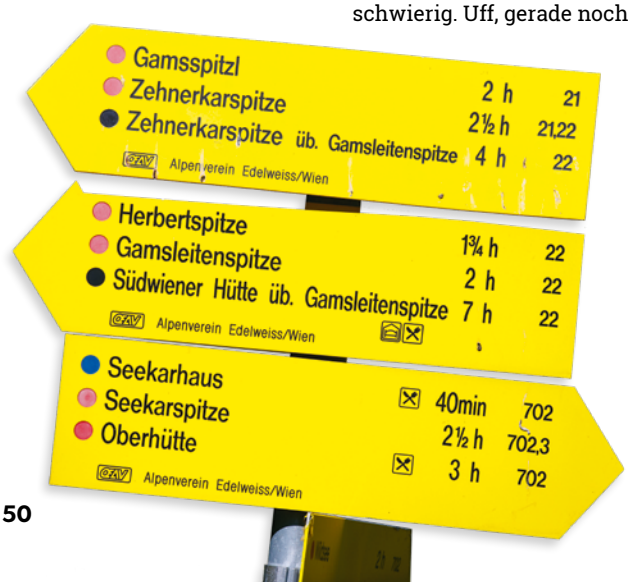
Benesch-skala (~1894)	Eisklettern (WI = Waterice)	Schwierig-keitsgrad	Ewbanks (Australien)	Yosemite Decimal System (USA)	Krakau-skala	Japanisches Dankyu (Bouldern)
VII	WI1	**sehr leicht**	11	5.1 (UIAA 3+)	I	10-kyu
VI	WI2	**leicht**	12	5.2	II	9-kyu
…	…	**mittel**	…	…5.10c (UIAA 7)…	…(bis VI+ wie UIAA)	…1-kyu
II	WI6	**schwer**	34	5.15c	VI.1(+)	1-Dan
I	WI7 (>90°)	**sehr schwer**	35	5.15d (UIAA 12)	VI.2(+)	2-Dan

Schon ist die Sonne weg, in der schattigen Nordseite lauert tatsächlich ein Schneefeld (ZS+) auf vorbeikommende Wander*innen. Und als wäre das nicht genug, ist da auch noch ein gefrorener Wasserfall. Mindestens WI6. Heute wagen wir uns aber dann doch nicht in das 90° steile Eis.

Lieber zurück in die Sonne. Die versteckt sich aber hinter einem Sandsteinblock (wo kommt der denn her?). Hilft nichts, also eine menschliche Baustelle bauen mit dreizehn Mann und Frau und die sächsische V bezwingen. Oben treffen wir dann auch auf den Rest, der einfach außen rumgegangen ist. Tja, schade!

Aber jetzt, so kurz vorm Gipfel, schlappmachen wäre ja eine Schande! Mit ein bisschen Planlosigkeit wird der Gipfelaufbau schon mal zur 5.11c /A0. Erst oben bemerken wir den Wanderweg (Beneschskala VII) auf der anderen Seite. Jetzt wartet nur noch das Gipfelkreuz – unser Endgegner. Mindestens eine 34 (zumindest in Australien). Aber mit Hilfsmitteln auf A3 runterbrechen hilft und schon sitzt die ganze Gruppe oben.

Nach so einer anstrengenden Tour ist es völlig legitim, über die Rutsche (eine Rutsche am Berg? Lächerlich!) abzufahren. Erschöpft stehen wir vorm Bahnhof. Alles wäre gut – wenn da nicht noch die berüchtigte „Bahnsteigunterführung (K1/A)" warten würde …



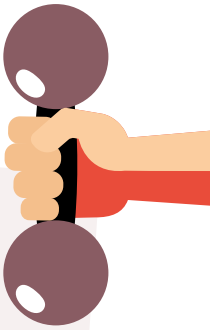
Blau, rot, schwarz bedeutet bei Alpenvereinswegen leicht, mittelschwer, schwierig.
Marco Kost

LEISTUNG IM SPORT

Geht auch gesund und mit Spaß?

Von Sepp Hell

Nach nur knapp sechs Stunden Schlaf aufstehen, Tablette einwerfen gegen Muskelkater, alleine die erste Trainingseinheit erschöpft mit nüchternem Magen absolvieren und dann gestresst aufs gemeinsame Training abends harren: Muss Leistung im Sport so aussehen!? Um nachhaltig erfolgreich zu sein, gibt es einige sinnvolle Grundregeln:



DON'TS

Nur ans ferne **utopische Ziel** denken.

Übertraining: Bei starkem Muskelkater, z.B. nach einem verfrühten nächsten intensiven Training.

Quantität statt Qualität: Immer in der gleichen mäßig anstrengenden Intensität in sehr hohem Umfang trainieren bringt weniger, als sinnvolle Trainingsreize zu setzen.

Verletzung oder Krankheit: Weniger ist oft mehr! Eine Zwangspause wirft dich weiter zurück als ein verpasstes Training.

Training allein: Anstrengende Einheiten meisterst du besser gemeinsam, eine Trainingsgruppe und ein gemeinsames Ziel helfen gegen den Schweinehund.

DOS

Regeneration: Besser wird man auch durch eine gute Erholung nach dem Trainingsreiz.

Schlafhygiene: Regelmäßige und ausreichende Schlafenszeiten helfen nicht nur den Profis.

Ernährung: Setze auf kohlenhydrat- und proteinreiche Ernährung sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr bei intensiver Belastung.

Intensität: Regelmäßiges, geeignetes Kraft- und Mobilitätstraining nutzen – auch im Ausdauersport.

Trainingsplan: So setzt du dich mit dem Training auseinander und die Dokumentation hilft der Disziplin.



DAS POSITIONSPAPIER DER JDAV ZUM THEMA LEISTUNGSSPORT BEI IHREN MITGLIEDERN FINDET SICH HIER.



JDAV Konstanz

Wasserpark für Große

Ab ins Nasse hieß es an Himmelfahrt für eine Gruppe motivierter Teilnehmender der JDAV Konstanz. Es ging ins Tessin, um dem einzigen Bergsport zu frönen, bei dem Regen kein Ärgernis ist.

Der JDAV-Partner Mountain Equipment stattet die Jugendgruppe für ihre kommenden Touren mit Groundup Headbands aus, diese passen übrigens auch unter einen Helm.



Unser BERG Moment

Wir prämieren 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



Sepp Hell

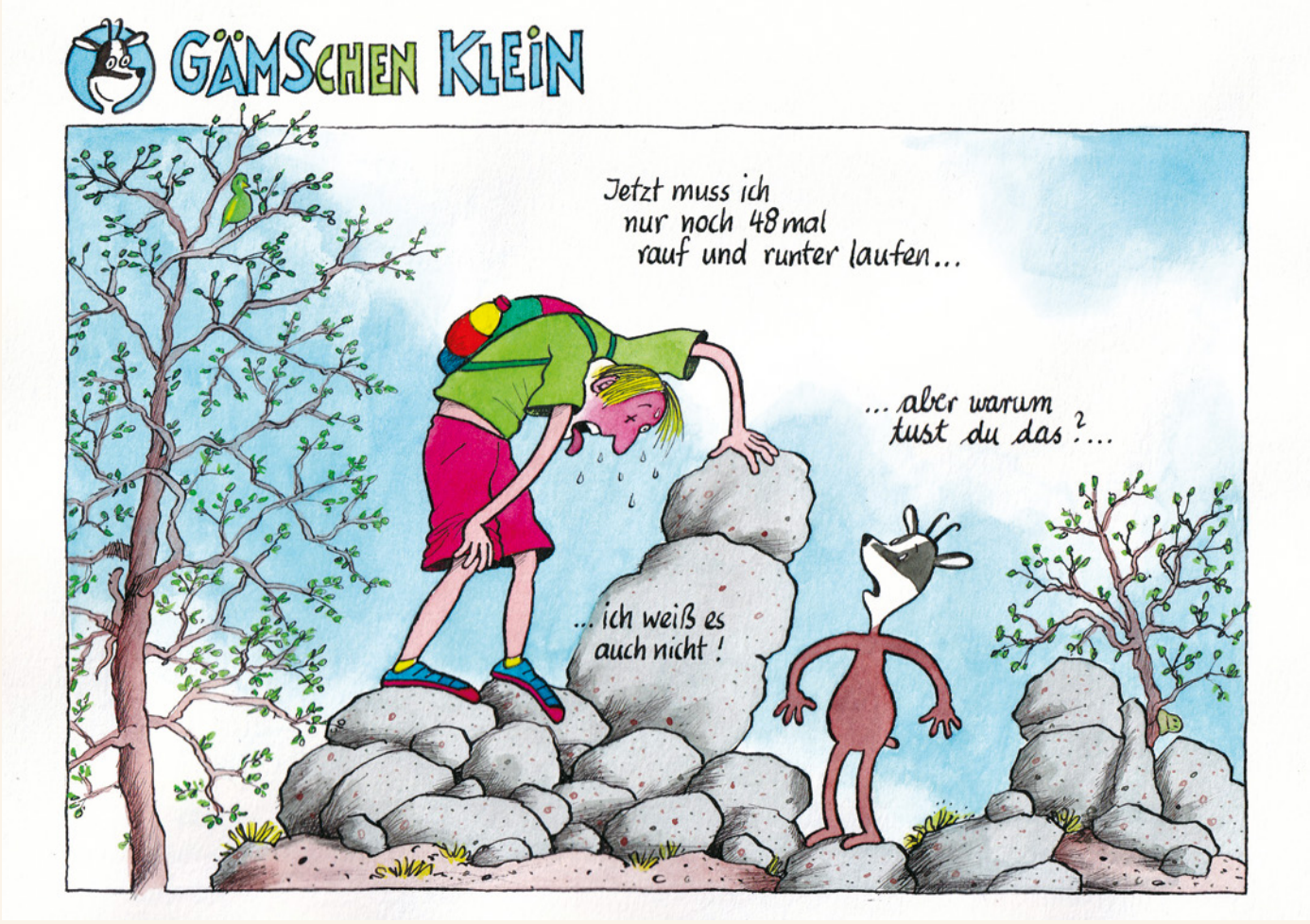
AUSDAUER-CHALLENGE

EVER-REST-IN-PEACE!?

8848 Höhenmeter Everesting – wieso gibt man sich der Qual hin, den gleichen Buckel so oft hintereinander zu erklimmen, bis man einen vertikalen Höhenunterschied erreicht, der der Höhe des Mount Everests entspricht!? Erst einmal kurz zu den Regeln gemäß der Website „everesting.cc": Jeder Aufstieg muss immer gleich und vollständig innerhalb einer Aktivität (ohne Schlafen und ohne Zeitlimit) absolviert werden, bis man 8848 Gesamthöhenmeter im Aufstieg erreicht. Die Spielart der Leistungsschau findet immer mehr Fans. Auch im Skimo gibt es mittlerweile organisierte Everesting-Veranstaltungen wie am Fichtelberg im Erzgebirge. Ich habe 2024 mit dem Rennrad an der Everesting-Veranstaltung auf der Panorama-Rossfeldstraße bei Berchtesgaden teilgenommen: Elf Auffahrten mit je achthundert Höhenmetern. Als jemand, der lieber etwas langsamer, dafür gerne etwas länger macht, konnte ich den Großteil des Tags tatsächlich genießen. Ich konnte mit Spezln ratschen, hatte endlich einmal ausgiebig Zeit zum Hörbuchhören und durfte guten Gewissens den ganzen Tag über gemütlich aus der Trikottasche vor mich hin schnabulieren. Klar plagte mich auch einmal eine Durststrecke, die aber nach einer Pause überstanden war. Wiederholungspotenzial? Eine Skimo-Version würde mich noch reizen! Vielleicht lasse ich danach Everesting-Ambitionen aber doch mal ruhen. *SEPP HELL*

HIER GIBT'S SEPPS GANZEN BERICHT.

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Sepp Hell, Maria Holzapfel (MH), Jonathan Lidl, Niko Lindlar, Henri Meyer-Gauen.
Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Annika Quantz, Raoul Taschinski.
Redaktion: Christine Frühholz (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



Klassiker „Laufsteg der Extraklasse“

DAV Panorama 1/2026, S. 8f.

Achtung – Im Taktiktipp wird der Alternativabstieg vom Osterfeuerkopf zum „Heldenkreuz Eschenlohe“ empfohlen. Dieser Abstieg darf meiner Meinung nach nicht in einem bestimmt häufig gelesenen Panoramaartikel angeboten werden. Es wird zwar auf trockene Verhältnisse, auf ausgesetzte Stellen und erodierte Passagen und auf „Hand anlegen“ verwiesen, das beschreibt aber nicht die Gefährlichkeit dieser Variante. Ich bin diesen Weg im Aufstieg mit meiner Frau (zum Glück eine trittsichere Berggeherin) gegangen und habe an den ausgesetzten Stellen ein total mulmiges Gefühl der absoluten Absturzgefahr verspürt (man steht stellenweise sehr ausgesetzt 50-100 Höhenmeter senkrecht über einer schluchtartigen Rinne). Im Aufstieg schon ein Problem, im Abstieg aber darf diese Variante in keinem Fall empfohlen werden. Danke für eure gute Arbeit über viele Jahre „Panorama“. *G. Heerdegen*

Editorial „Sorgenfrei am Berg“

DAV Panorama 1/2026, S. 3

Freude am Risiko? – Auch bei bestem Risikomanagement bleibt immer eine Restgefahr, sein Leben in den Bergen zu lassen. Wir können es nicht verstehen, dass Herr Radtke dieses Risiko als Mehrwert beim Alpinsport im Editorial der Zeitschrift Panorama feiert. Auch wenn dies seine persönliche Meinung ist, dann ist so ein Artikel doch ein Schlag ins Gesicht für alle, die bereits einen folgenschweren Unfall im Gebirge überlebt oder einen Angehörigen bei einem Bergunglück verloren haben. Oder fragen wir mal die Bergretter, wie faszinierend für sie die Risiken bei ihren Einsätzen sind. Die Verunglimpfung des Badmintonsports finden wir nebenbei auch höchst anmaßend.

A. Lengefeld und K. Offenhäuser

Skimo bei den Olympischen Winterspielen

DAV Panorama 1/2026, S. 18f.

Sportevent vs. alpine Realität – Mit Interesse habe ich Ihren Beitrag im Panorama 1/2026 zum Thema „Skibergsteigen“ gelesen und im Anschluss die Wettkämpfe bei Olympia verfolgt. Mein Fazit: Es war durchaus interessant, aber mit Ski-BERGSTEIGEN hat das rein gar nichts zu tun. Allein die Länge und Dauer des Wettkampfs in präpariertem Gelände ist kein Bergsteigen. Der Weg durch den „Diamanten“ soll eine Anlehnung an Spitzkehren sein? Nein, dazu fehlt mir die Fantasie. Auf die erforderliche Planung einer Tour mit Beurteilung des Geländes, der Lawinenlage, des Wetters, des Könnens der Teilnehmer – alles wesentliche Elemente des Skibergsteigens – kann guten Gewissens verzichtet werden. Orientierung im Gelände? Nicht erforderlich. Die beim Bergsteigen notwendige Ausrüstung mit LVS-Gerät, Schaufel, Sonde, Wärmeschutz, Erste-Hilfe-Packerl fehlt komplett. Und dann werden die Trainingshöhenmeter der Athleten bei der olympischen Berichterstattung noch in Everest-Besteigungen umgerechnet. Das sollte wohl neben der Verwendung des Begriffs „Bergsteigen“ diese Sportart zusätzlich künstlich heroisieren oder spannender machen, ist aber völlig sinnfrei. Die Teilnehmer an dieser Disziplin des Skisports mögen durchaus auch fähige Bergsteiger sein, die bei Olympia gezeigte Variante hat damit reichlich wenig zu tun.

J. Golder

Fokus auf Hauptziele

JDAV Knotenpunkt 4/2025, S. 48f.

Gerecht? – Ich bin seit vielen Jahren mit Mann und Tochter beim DAV und lese das Panorama immer sehr gerne. Heute möchte ich ein Lob für den Artikel von Niko Lindlar im Knotenpunkt 25/4 „Wildnis auf Wish bestellt?“ aussprechen: Er trifft den Nagel auf den Kopf! Aber seit längerer Zeit tauchen bei mir immer wieder Zweifel an den Inhalten des Magazins auf. Ich habe den DAV als einen Verein betrachtet, der für Berge und Natur steht, somit auch für Schutz der Flora und Fauna der Berge. Ist der DAV nun hauptsächlich auf Gewinn aus, so wie jede andere Firma? Verschiedenste fast-professionelle Wintersportarten werden durch Mitgliedergelder unterstützt. Flüge und Aufenthalte in Nepal, Patagonien und sonst wo. Ist das die Aufgabe des DAV? Sollten die Gelder nicht ausschließlich für „die Berge“ verwendet werden?

Da legt der DAV die Welt zu Füßen der Reichen, die sich so was leisten können. Inklusion ist ein tolles Wort, aber wo bleibt die Inklusion der mittleren und unteren Gesellschaftsklassen? Kaum eine vierköpfige Familie kann sich bald Wintersport leisten und oft auch nicht die Berge im Sommer. Ist das gerecht? So wird die Gesellschaft noch mehr gespalten, das Geld regiert auf Kosten der Natur und der Berge. Ich habe das Gefühl, dass ganz anders gehandelt wird als gepredigt, auch beim DAV. Ich würde mir mehr Fokussierung auf die Hauptziele des DAV wünschen. *Babsi*

gesucht/gefunden

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

Risiko im Bergsport

DAV Panorama 1/2026, S. 26ff.

Tourismusverband – Die Abhandlung im Heft 1/2026 „Risiko im Bergsport“ findet meine vollständige Zustimmung, gut gemacht, gut argumentiert. Das entsprechende Risikobewusstsein soll nun allen Mitgliedern vermittelt werden? Ich hoffe, der DAV wird noch lange das freie eigenverantwortliche Bergsteigen vertreten, wobei für mich das Risikobewusstsein von der großen Spannweite der Risikobereitschaft abhängt. Der überwiegende Anteil der jetzigen Mitglieder hat doch eine niedrige Risikobereitschaft. Das wird durch Bergführer und Führungstouren bedient. Der DAV und die Medien machen Reklame für sorgenfreies geführtes Bergsteigen. Der größte Teil der Infrastrukturen am Berg, wie Hütten und Wege, ist dafür schon ausgelegt. Das ist Tourismus! So bleibt ein kleinerer Teil von Bergsteigern übrig, die mit einem kalkulierten Risiko gehen wollen. Das sollte doch eigentlich die Jungmannschaft sein, aus der Bergsteiger kommen, die gemäß Ihrem Artikel eigenverantwortlich aktiv sind. Mit einer guten Jugendarbeit ist es aus, warum weiß ich auch nicht so genau: keine Leitung, zu große rechtliche Verantwortung, zu große individuelle Vielfalt? Die 18-Jährigen brauchen Partner, mit denen sie die ersten großen Schritte machen können. Ich weiß, wovon ich rede, und bin mit diesen Jungen bis im fortgeschrittenen Alter geklettert, von den Tannheimern bis in die Brenta. Die Weichen beim DAV sind schon lange gestellt, zum „Tourismusverband“, das ist meine Meinung. *M. Heinrich*

Lob an den Zeichner

JDAV Knotenpunkt 1/2026, S. 52

Selbst reflektiertes Sein – Einfach echt klasse! Beim gründlichen Hinschauen erkennt man die Tiefe der Aussage. Auch der Text: Wenn du denkst … erinnert mich an meine Jugendzeit. Dafür schauen wir die DAV Panorama genau an, obwohl wir beide über achtzig Jahre alt und nicht mehr bergfähig sind. Weiterhin viel Erfolg wünschen *A. und H. Epple*

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

Abenteuer für alle?

Lernen aus Unfällen an Klettersteigen

Klettersteige sind beliebt – und gefährlich? Immer wieder kommt es zu Not- und Unfällen. Doch wie häufig passiert wirklich was? Die DAV-Sicherheitsforschung hat das Unfallgeschehen der letzten Jahre an Klettersteigen für eine laufende Verhaltensstudie analysiert. Mit Lerneffekten für alle, die auf Eisenwegen unterwegs sind.

Text: **Andi Dick, Lorenz Berker und Lukas Fritz**

Klettersteige im Karwendel … sowohl spektakuläre Gratwanderungen als auch luftige Anstiege mit atemberaubender Aussicht … Kombination aus alpinem Flair, gut gesicherten Routen und der Möglichkeit, viele der Steige bequem mit Bergbahnen zu erreichen." (Quelle: karwendel-urlaub.de)

Klingt schön, die Realität kann härter sein. Etwa am Absamer Klettersteig (Schwierigkeit C, 600 Hm, gesamt 1000 Hm) zur Bettelwurfhütte:

- „Alle vier Beteiligten mussten aus dem Klettersteig wegen Erschöpfung geborgen werden. Eine Beteiligte stürzte zuvor und verletzte sich am rechten Sprunggelenk."
- „Aufgrund ihres völlig erschöpften Zustands und Schneefall mit etwa 30 cm Neuschnee, waren sie nicht mehr in der Lage, den Abstieg selbstständig zu bewältigen bzw. den Steig zu finden."
- „Beide Kletterer gelangten an ihre körperliche Grenze, worauf sich Kreislaufprobleme einstellten."

(Quelle: Unfalldatenbank des Österreichischen Kuratoriums für Alpine Sicherheit, kurz ÖKAS)

Klettersteige mögen viel versprechen: dosierten Nervenkitzel im Steilgelände für ambitionierte Bergwandernde. Eine sichere Alternative zum Felsklettern. Abenteuer ohne Gefahr. Doch wie groß ist das Risiko an Klettersteigen tatsächlich?

Unterschätzte Gefahren?

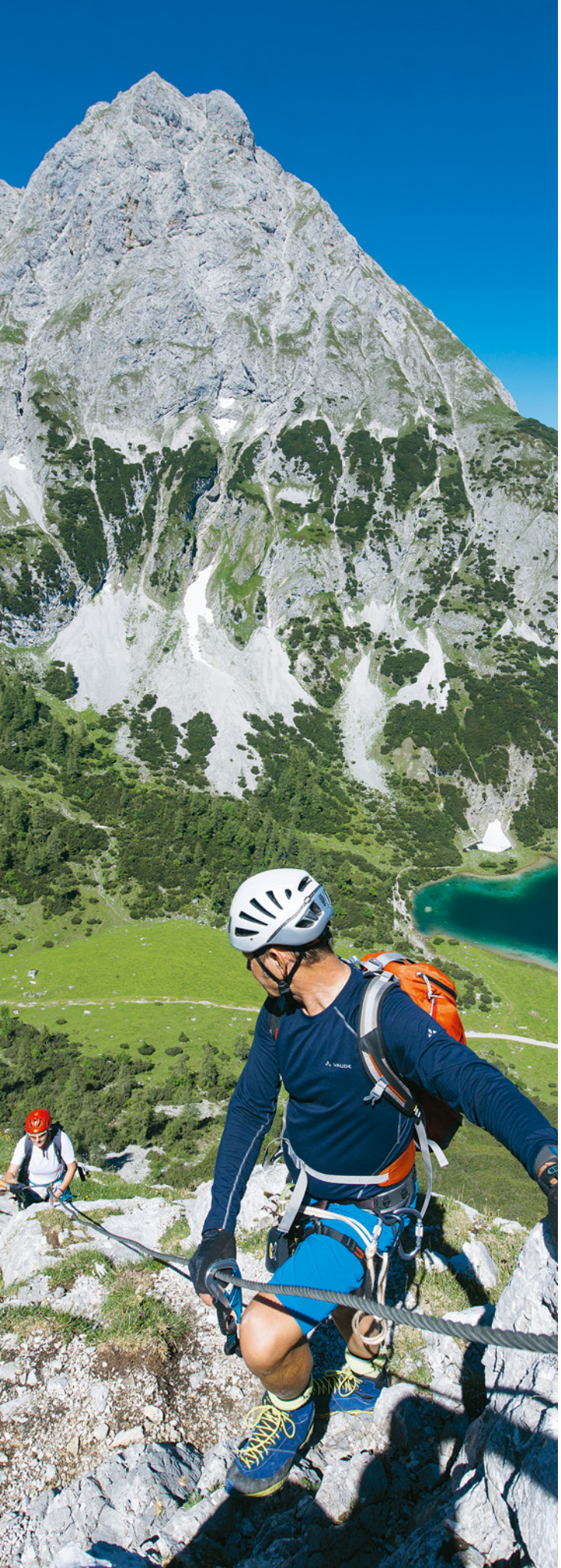
Klettersteige führen durch Felsgelände, Drahtseile erleichtern den Aufstieg und schützen vor Absturz. Dennoch ist ein Sturz tabu – das gestufte Gelände und die herausstehenden Eisenteile bedeuten hohe Verletzungsgefahr. Das Klettersteigset ist nicht vergleichbar mit dem Seil beim Sportklettern, wo Stürze zum Spiel gehören: Es ist eine Notfallausrüstung, die den kompletten Absturz verhindert, vergleichbar mit einem Airbag.

Dies scheint sich einigermaßen herumgesprochen zu haben; dennoch machen Unfälle durch Stürze ungefähr ein Drittel der Meldungen aus – wobei ein Teil davon auch ungesichert, im oft „leichteren" Gelände passiert. Deutlich über die Hälfte der Unfallzahlen aber wird durch „Blockierungen" verursacht: Die Bergrettung wird alarmiert, wenn man nicht mehr vor oder zurück kommt – wegen Überforderung, Erschöpfung, Verirren oder schlechten Bedingungen, dabei bleiben Betroffene zumindest äußerlich meist unverletzt. Die drei Tourenplanungs-Elemente lassen grüßen: Mensch – Gelände – Verhältnisse (3x3-Schema).

Der Notruf wegen Blockierung kann vernünftig sein: Lieber rausholen lassen, als einen Sturz riskieren; Handy und Hubschrauber sind aber keine Garantie für eine schnelle Rettung und sollten nur die Notlösung sein. Andererseits sind Unfallberichte oft Beleg, dass einiges schiefgelaufen sein muss, bis es zu einer Blockierung kommt. Eine Verkettung von Ereignissen, mangelnde Selbsteinschätzung, Gruppendynamiken, fehlerhafte Routenwahl, Vorbereitung, Planung oder Umgang mit Entwicklungen.

Was so alles passiert

Um einen Überblick über das Unfallgeschehen an Klettersteigen zu bekommen, hat die DAV-Sicherheitsforschung einige Quellen aus dem Alpenraum ausgewertet: Die Bergunfallstatistik von DAV-Mitgliedern, die Datenbank des ÖKAS, die „Alpine Unfalldatenbank" der Südtiroler Landesverwaltung und Einsatzzahlen der Bergwacht Bayern. Da jede Institution ihre Daten etwas unterschiedlich erhebt, einordnet und speichert, gibt es sicherlich Überschneidungen, Diskrepanzen und Lücken. DAV-Unfallzahlen etwa werden weltweit gesammelt und beinhalten nur Unfälle von DAV-Mitgliedern, die anderen Quellen erheben ihre Zahlen regional. Absolute Gesamtzahlen für den Alpenraum sind also nicht zu bekommen. Aber die Tendenzen sind vergleichbar. In der DAV-Unfallstatistik gab es im Zeitraum 2000 bis 2024 insgesamt 778 Klettersteigunfälle mit 1056 beteiligten DAV-Mitgliedern. Dabei



Der Klettersteig am Tajakopf ist beliebt. Neben leichten (Foto) gibt es einige sehr herausfordernde Stellen (D/E). Im Erhebungszeitraum gerieten dort 18 DAV-Mitglieder in eine Notlage.

Foto: DAV/Christian Pfanzelt

gab es 31 Todesfälle – 73 % durch Stürze (praktisch immer ungesichert), 23 % durch körperliche Probleme und einmal durch Steinschlag. Unfälle bilden das gesamte Spektrum von Problemen beim Klettersteiggehen ab:

- **Ausrüstung:** Dass ein veraltetes Klettersteigset oder gar nur eine Bandschlinge verwendet wird, sieht man gelegentlich noch, wenngleich seltener. Aber auch die modernste Ausrüstung muss man richtig anwenden. Wenn der Gurt falsch herum angezogen oder das Klettersteigset an der Materialschlaufe statt an der Anseilschlaufe befestigt wird, nützen sie wenig. Am Loser (Salzburger Land) gab es dadurch einen tödlichen Absturz.
- **Herz-Kreislauf- oder sonstige körperliche Probleme:** Diese können entstehen, wenn Körper- und Trainingszustand nicht zu den Anforderungen der Tour passen. Ein Unterschätzen der Anforderungen führt nicht selten zu Überforderungen: „Kräfteverlust in den Armen, kein Weiterkommen aus eigener Kraft möglich“ steht dann etwa im Unfallbericht vom Tegelberg.
- **Zeitplan und Gehtempo:** „Das Pärchen startete die Tour zu spät und kam über die Route nur sehr langsam voran, sodass es im Ausstiegsbereich des Steiges bereits dunkel war.“ (Rax)
- **Wetterbedingungen** (Regen, Gewitter): Nässe macht die Fortbewegung schwierig und beschleunigt die Entkräftung. Ein Gewitter ist der GAU am Blitzableiter Drahtseil; es gab schon einige Rettungseinsätze deswegen. Dennoch sollte man besser im Drahtseil eingehängt bleiben, wie ein tödliches Unfallbeispiel von einem Blitzschlag zeigt, der den Betroffenen aus der Wand schleuderte.
- **Verhältnisse** (Schnee, Nässe): Vor allem bei nordseitiger Exposition sind Menschen häufig überrascht, trotz guten Wetters anhaltenden Schnee oder Nässe anzutreffen. Besonders erdige, aber auch felsige Passagen werden dann unangenehm schmierig.
- **Versteigen:** Ob man dem runtergefallenen Handy im Rofan ins Absturzgelände nachkraxelt oder den Abstieg von der Alpspitze nicht findet: Versteigen kostet Zeit oder bedeutet direkte Gefährdung.

Abb. 1: Anteil Blockierungen am Gesamtunfallgeschehen von DAV-Mitgliedern

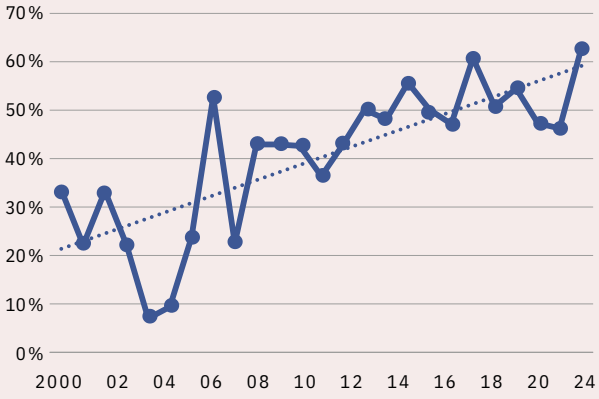
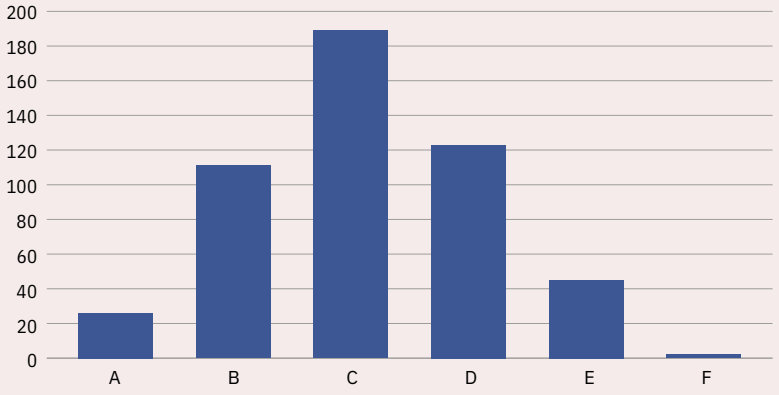


Abb. 2: Anzahl Klettersteige Österreich
(Höchstschwierigkeitsgrad der Tour)



- **Felsqualität:** Neben Steinschlag (Menschen, Gämsen, Frostsprengung, Regen) kann auch mal ein Griff oder Tritt ausbrechen und zum Sturz führen.
- **Sturzfolgen** (Anprall-Verletzung, Kollision mit anderen, Hängetrauma): Jeder Sturz bedeutet höchste Verletzungsgefahr, auch für Nachfolgende, die zu nahe aufrücken (in der Vertikalen mindestens ein ganzes Segment Abstand lassen!). Und Hängen im Gurt ist ungemütlich – Beispiel vom Tajakopf: „4 Meter gefallen … dabei den Knöchel gebrochen. Durch den Gurt sind meine Beine nach 5 Minuten abgeschnürt."
- **Psyche:** Der Kopf ist auch am Klettersteig der „wichtigste Muskel" – und vor allem Kinder sind schneller an der Panik-Grenze. „… nach Abfahrt der letzten Bergbahn an der Alpspitz-Bergstation angekommen … der erste Klettersteig mit meiner Tochter (9 Jahre alt) … sie war entkräftet, Verzweiflung, Blasen …" Kinder sollten besonders behutsam herangeführt werden, zusätzliche Seilsicherungskenntnisse sind ein Muss (siehe QR-Code rechts).

Es gibt auch Situationen, die schmunzeln lassen. So trauten sich am Hochjoch-Klettersteig in Vorarlberg schon zweimal Gruppen nicht an Steinböcken vorbei. Und bei einer Winterbegehung froren einem Mann die Handschuhe am Drahtseil fest; Ersatzhandschuhe hatte er nicht dabei.

Zudem gibt es die bitteren Todesfälle durch Absturz – im scheinbar leichten Gelände, wie am Mindelheimer Klettersteig: „… nach Lösen des Klettergurts muss ihr ein Fehltritt oder Stolpern passiert sein …"

Zum Hauptthema des Geschehens werden aber zunehmend Blockierungen: Der Anteil an den Unfallzahlen ist tendenziell gestiegen und liegt bei 55 bis 65 %, je nach Datenquelle (Abb. 1). Selbst abschreckend schwierig gestaltete Einstiege helfen da nicht immer – Beispiel am Tajakopf: „Nach ca. 40 Höhenmetern wollte ich den Aufstieg abbrechen und umkehren. Es gelang mir nicht, wieder abzusteigen."

Wem passiert es?

Ob Mann oder Frau spielt keine große Rolle bei Klettersteigunfällen. Laut der letzten Mitgliederbefragung (Panorama 2022) sind etwa 60 % der Männer und 40 % der Frauen im DAV auf Klettersteigen unterwegs; die Verteilung an den Unfällen liegt bei 68 % gegenüber 32 %, die Tendenz geht Richtung Ausgleich. Auch das Alter wirkt sich nicht massiv aus: Die über 60-Jährigen sind etwas überrepräsentiert (13 % Aktive, 18 % Unfallanteil), die 30- bis 40-Jährigen geringer (20 zu 27 %).

Auf den ersten Blick scheinen Klettersteige wenig unfallträchtig: 37 % der DAV-Mitglieder gehen sie – die drittbeliebteste Bergsportdisziplin nach Wandern und Bergsteigen. Aber 2024 machten sie nur 4 % der Unfälle aus (Platz 7). Eine Diskrepanz, die man mit der geringen „Expositionsdauer" (s. u.) erklären könnte: 4,4 Klettersteigtage à 4,7 Stunden kommen durchschnittlich zusammen; beim Wandern und Bergsteigen ist es deutlich mehr.

Wo passiert es?

Spielt vielleicht die Schwierigkeit eine Rolle? „Der Sprung von C auf D, das ist noch mal um einiges anspruchsvoller", sagt Regina Poberschnigg von der Bergrettung Ehrwald. Und tatsächlich gibt es an Steigen mit einer Höchstschwierigkeit D (nach Schall-Skala, siehe Abb. 3) die meisten Verunfallten. Bei den noch schwierigeren E-Steigen sind es absolut deutlich weniger, aber 80 (statt 60) % davon mit Blockierungen – die massiv gesteigerten Schwierigkeiten überraschen wohl viele. Es gibt aber auch deutlich weniger Steige mit diesem hohen Schwierigkeitsgrad (Abb. 2). Andersrum ist es bei den Steigen mit maximal B-Schwierigkeit: Hier dürften sehr viele Begehungen stattfinden, dennoch sind die absoluten Unfallzahlen geringer – die Blockierungsquote liegt aber auch schon bei 60 %. Es wäre interessant, herauszufinden, wie viele Begehungen es pro Schwierigkeitsklasse gibt und wann und mit welcher Motivation Menschen sich in die nächste

Abb. 3: Anzahl Verunfallter in Österreich

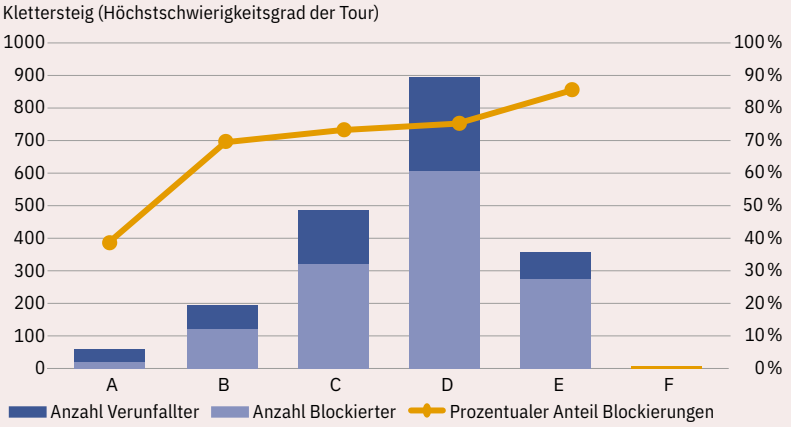


Abb. 1: *Der Anteil der Blockierungen an den gemeldeten Unfällen von DAV-Mitgliedern hat tendenziell zugenommen.*

Abb. 2: *Verteilung der Schwierigkeiten von Klettersteigen in Österreich, dem Land mit den meisten Unfällen von DAV-Mitgliedern. Quelle: bergsteigen.com*

Abb. 3: *Am meisten Unfälle geschehen auf Klettersteigen der Schwierigkeit D – hier wird es richtig steil und kräftezehrend. Quelle: ÖKAS Unfalldatenbank*

Niveaustufe hineintrauen. Die reine Anzahl der Klettersteige in Österreich korreliert jedenfalls nicht mit den Unfallzahlen: Grad C macht den größten Anteil aus, die Zahlen dort sind aber auf mittlerem Niveau.

Wichtig: Die Maximalschwierigkeit entscheidet nicht allein. Es kommt auch auf die Häufigkeit und Lage der schwierigen Stellen an, auf die Gesamtlänge, den alpinen Anspruch, die Exponiertheit, Himmelsrichtung (Hitze/Kälte), Höhenlage und mehr. Gute Infoquellen (z. B. bergsteigen.com oder Führerliteratur) liefern dazu die wichtigen Daten – sie gilt es kompetent zu verarbeiten.

Die meisten Klettersteigunfälle von DAV-Mitgliedern im Zeitraum 2000-2024 ereigneten sich in Österreich (422 Fälle), in Deutschland sind es nur 195 – hier gibt es auch weniger Steige. Doch vier der „Top Ten“ mit den meisten Unfällen von DAV-Mitgliedern liegen in Deutschland. Hier dürften wieder die Begehungszahlen (die wir nicht kennen) eine Rolle spielen, angetrieben wohl durch eine Art „Bucket-List-Faktor“: Man „muss“ sie einfach gemacht haben (mag man denken): Eine Sonderrolle hat der Spitzenreiter, der Höllentalanstieg zur Zugspitze – der auch eher ein drahtseilgesicherter hochalpiner Anstieg ist und kein Sportklettersteig. Attraktiv und vielleicht auch deswegen unfallträchtig erscheinen der Tegelbergsteig in Sichtweite von Schloss Neuschwanstein, die Alpspitz-Ferrata und die Steige in Ehrwald (Seebensee und Tajakopf). Nicht verwechselt werden sollten diese Zahlen mit dem Gesamtunfallaufkommen unabhängig von einer DAV-Mitgliedschaft. Die Bergwacht Bayern zum Beispiel meldet allein am Höllentalsteig in den letzten drei Jahren jährlich über zwanzig blockierte Personen, gefolgt vom Tegelbergsteig mit rund zehn Blockierten jährlich. Soll man, um das persönliche Risiko zu senken, nun auf diese Steige verzichten? Oder auf die Monate Juli und August, wo es die meisten Unfälle gibt? Natürlich nicht – wenn viele Menschen unterwegs sind (im Sommer zur Ferienzeit), dann schlägt

Tourenplanung für den Klettersteig

Seiltechnik am Klettersteig

Videoserie Klettersteig: So geht’s



Bereit für ein neues Abenteuer?



Die Powerbank für die Hosentasche. Die Rapunzel Fruchtschnitten bestehen aus nur wenigen Zutaten, wie sonnengereiften Früchten und vollwertigen Nüssen.

Jetzt bestellen!

*Gültig vom 01.05. bis 31.08.26 auf unsere Knabbereien & Snacks, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Gilt nicht auf reduzierte Artikel, Geschenkboxen und Gutscheine. Nur im Webshop gültig.

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.

Klettersteige mit dem höchsten Unfall- bzw. Notfallaufkommen (bei DAV-Mitgliedern)

Unfälle DAV-Mitglieder (2000-2024)	Steig	Schwierigkeit	Kraft	Kondition	„Bucket-Faktor“	Seilbahn-Anbindung/ Zustiegsdauer	Bemerkung
39	Zugspitze übers Höllental	B/C, 1350 Hm	mittel	hoch	hoch	ja für Abstieg / 4,5 h	hochalpin, im Spätsommer Probleme mit Gletscher und Randkluft
25	Seeben-Steig	D/E, 220 Hm	hoch	mittel	mittel	nein / 1 h	steil, oft feucht
24	Tegelberg	C, 350 Hm	mittel	mittel	mittel	ja für Abstieg / 1 h	oft feucht, dann schwerer
21	Alpspitz-Ferrata	B, 530 Hm	niedrig	mittel	hoch	ja / 20 Min.	alpiner Abstieg
21	Mindelheimer Klettersteig	C, Klettern 2, 400 Hm	mittel	hoch	hoch	nein / 3 h	alpin, Hüttenübernachtung
18	Köllespitze	D, Klettern 1, 350 Hm	hoch	hoch	gering	2,5h / 1,5h mit Seilbahn	alpiner Abstieg
18	Tajakante	D/E, Klettern 1, 580 Hm	hoch	hoch	mittel	nein / 2 h	ohne Hüttenübernachtung wird’s lang
15	2-Länder-Steig Kanzelwand	D, 200 Hm	hoch	gering	gering	ja / 45 Min.	teils grasig
15	Grünstein Isidor	C, 470 Hm	hoch	mittel	gering	nein / 45 Min.	schwere Varianten
14	Innsbrucker Klettersteig	C/D, 550 Hm	mittel	mittel	mittel	ja / 10 Min.	längerer Rückweg

Auf besonders beliebten Klettersteigen sind aufgrund der hohen Begehungszahlen auch mehr Not- bzw. Unfälle zu verzeichnen. Daher wichtig: eine realistische Einschätzung des eigenen Könnens vor der Tour.

eben die Statistik häufiger zu. Aber dort, wo viele sein wollen, kommt wohl auch schnell Ehrgeiz bis Überforderung ins Spiel.

Risiko senken – nur wie?

Man könnte anmerken, dass das Risiko bei Klettersteigen statistisch ohnehin nicht sonderlich groß ist. Schließlich gibt es (ermittelt aus den DAV-Unfallzahlen und der Panorama-Leserbefragung) je nach Jahr nur ein bis drei Betroffene pro 100.000 Aktivitätstage. Das sind ähnliche Zahlen wie beim Bergwandern, deutlich geringer als beim Hochtourengehen oder Alpinklettern.

Nicht messbar ist, wie häufig und wie nah Klettersteiggehende an eine Notlage herankommen. Gut wäre es, wenn bei jedem Menschen vor der Entscheidung für einen Klettersteig die richtige Einstellung stünde.

Eine Studie aus Tirol von 2015 (Faulhaber et al.) belegt immerhin, dass „nur“ bei 10 % der 332 Teilnehmenden die Ausrüstung mangelhaft gewesen sei, dass 76 % einen Partnercheck durchführten und 96 % Überholmanöver mit den anderen Menschen abstimmten. Sie diagnostiziert aber auch, dass viele anscheinend unzureichend über den Steig und seine Risiken informiert waren.

Klettersteige versprechen, die Wildnis der Berge zu zähmen und „userfreundlich“ aufzubereiten. Die Berge bleiben trotzdem wild – sei es beim alpinen Zu- oder Abstieg oder durch Sonne, Wind und Wetter. Klettersteige im Gebirge sollten nicht dafür da sein, körperliche oder mentale Grenzen auszutesten.

Gefahren zu sehen und zu respektieren, ihnen mit realistischer Selbsteinschätzung, Demut und Reserven zu begegnen, ist der Königsweg zu nachhaltig großartigen Bergerlebnissen. Die Hauptprobleme für Blockierungen an Klettersteigen lassen sich durch Vorbereitung, passende Tourenwahl und Aufmerksamkeit kontrollieren:

- **Unzureichende Ausdauer:** Training zur Vorbereitung, nur fit einsteigen.
- **Zu wenig Kraft:** Technik- und Muckitraining in der Kletterhalle und zum Umhängen des KS-Sets.
- **Überforderte Psyche:** langsames „Hineinwachsen“ durch allmähliche Steigerung der Anforderungen. Nicht von anderen mitreißen lassen.
- **In die Dunkelheit kommen:** früher Aufbruch, ständige Kontrolle des Zeitplans.
- **Problematische Verhältnisse:** Informationsbeschaffung vorab, Bereitschaft für Plan B.
- **Wetterprobleme:** Information und angemessener Zeitplan, Beobachtung, Plan B.

An welchen dieser Punkte es hapert, welche Faktoren bei Blockierungen tatsächlich eine Rolle spielen, und wie man rechtzeitig eingreifen kann, um Notlagen zu erkennen und zu verhindern, untersucht die DAV-Sicherheitsforschung in ihrer laufenden Verhaltensstudie.



Andi Dick (Bergführer im DAV-Lehrteam) hat den Text verfasst; **Lorenz Berker** (DAV-SiFo) hat mit Hilfe von Paul Schmid bei der Unfalldatenanalyse das Konzept erstellt und wurde durch **Lukas Fritz** (DAV-SiFo) unterstützt.

Mit Cannabidiol bereit für die nächste Tour

Nach einem Tag in den Bergen machen sich Muskeln und Gelenke schon mal bemerkbar. Besonders wenn ordentlich Höhenmeter zu meistern waren oder mit der Zeit der Rucksack auf den Schultern gedrückt hat. Was dann für die nächste Wanderung helfen kann.



Natürliche Wirkstoffe haben oft die Nase vorn. Cannabidiol, kurz CBD, gehört dazu. Es unterstützt die Regeneration der Haut dort, wo Wanderstiefel anliegen. Gewonnen wird es aus den Blüten und Blättern der Hanfpflanze, hat aber anders als Tetrahydrocannabinol (THC) keine berauschenden oder psychoaktiven Eigenschaften. Stattdessen können CBD-Hautgele eine Wohltat für beanspruchte Muskeln und Haut sein. Denn: Hoch dosiert kann CBD die Haut in den oberen Hautschichten pflegen und vor freien Radikalen schützen. Im Cannaxil K CBD-Aktiv-Gel* wird es mit kühlendem Frescolat® ML kombiniert. Das erfrischt müde Beine und verspannte Muskeln. Ist Wärme nach der Anstrengung des Tages angenehmer, kann die Kombination aus CBD und Thermolat® aufgetragen werden. Der speziell entwickelte Wirkstoff in Cannaren W CBD-Gel* vermittelt sensorisch ein Gefühl der Wärme über die Haut. Dieser Effekt baut sich langsam auf und hält lange vor. Verspannungen lösen sich. Eine Massage kann ihren Teil dazu beitragen, egal ob wärmend oder kühlend. Durch die manuellen Reize werden die Muskeln gelockert. Das fördert die Versorgung mit Sauerstoff und mit körpereigenen Nährstoffen zur Vitalisierung und Regeneration. Dafür genügen meist schon sanfter Druck und kleine kreisende Bewegungen auf den beanspruchten Partien, wie z. B. Beinen, Schultern und Nacken. Hier können die CBD-Gele ausgiebig je nach Bedarf einmassiert werden.

Mehr Infos dazu gibt es unter: cannaren-cannaxil.com

* Kosmetikum. Dermatologisch geprüft.

Kühlt & vitalisiert



Belebt. Vitalisiert. Pflegt. Auch für eine schnelle Erfrischung während oder nach einer Wanderung.

Wärmt & regeneriert



Entspannt. Regeneriert. Pflegt. Eine wärmende Wohltat nach Erreichen des Etappenziels.

Erfrischende Kühle mit Frescolat® ML

Überlastete Muskeln müssen nicht lange warten. Der Kühleffekt des speziellen Wirkstoffs Frescolat® ML setzt sofort ein. Durch die Kombination aus Menthyl Lactate und dem ebenso erfrischenden Öl der Pfefferminze vitalisiert das Cannaxil K CBD-Aktiv-Gel* müde Beine. Der Extrakt aus Königssalbei und das CBD sorgen zusätzlich für ein angenehmes Gefühl auf der Haut. Das Cannaxil K CBD-Aktiv-Gel* belebt, pflegt und vitalisiert.



Wohltuende Wärme mit Thermolat®

Für verspannte Muskeln ist eine Massage genau das Richtige. Cannaren W CBD-Gel* kann dabei helfen. Denn: Der Wärmeeffekt seines speziellen Wirkstoffs Thermolat® baut sich langsam auf und hält auch noch lange nach der Massage an. Unterstützt wird dies durch Rosmarinöl. Außerdem pflegen das enthaltene Lipid Squalan und das CBD die strapazierte Haut. Cannaren W CBD-Gel* regeneriert, pflegt und entspannt.



Mehr als Sonnencreme

Ganzheitlicher UV-Schutz am Berg

Bei schönem Wetter lockt die Freude an der Bewegung in der Natur ganzjährig in die Berge. Ob Wintersport, Wandern, Klettern oder Mountainbiken – der Aufenthalt und die Bewegung im Freien fördern die körperliche Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden. Zum Schutz der Haut sollte man auf Tour jedoch einiges beachten – selbst, wenn sich die Sonne hinter Wolken versteckt.

Text: **Anett Leppert**



Foto: Adobe Stock/24K-Production

Das Licht und die Wärme der Sonne können wir sehen und fühlen. Für ihre ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) hingegen besitzen wir kein Sinnesorgan. Wir können sie nicht wahrnehmen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie UV-Strahlung wirkt und wie man sich schützt. Die Intensität der Strahlung steigt in höheren Lagen und je klarer und reiner die Luft ist. Schnee, Eis und das Wasser der Bergseen reflektieren zusätzlich. Deshalb sind gerade beim Bergsport ganzjährig Schutzmaßnahmen erforderlich.

UV-Strahlung ist der externe Hauptrisikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Dieser tritt häufig erst im höheren Alter auf, doch die Schädigung der Hautzellen geschieht wesentlich früher. Bei jedem Sonnenbrand im Kindes-, Jugend- oder Erwachsenenalter wird das Erbgut der Hautzellen angegriffen. Und schon bevor eine Rötung sichtbar wird, haben die Hautzellen erheblichen Schaden genommen. Um sich vor Hautkrebs zu schützen, ist es wichtig, über die gesamte Lebensspanne hinweg präventiv zu handeln.

Meiden, kleiden, cremen

Die so genannte primäre Prävention betrifft das eigene, entsprechend angepasste Verhalten, um das Auftreten einer Erkrankung zu verhindern oder zu verzögern. Bezogen auf das eigene Verhalten gibt es drei grundlegende Vorgehensweisen, die in Kombination und folgender Reihenfolge anzuwenden sind: Erst Sonne meiden, dann kleiden, dann cremen. Schatten suchen in den Mittagsstunden ist die wirksamste Maßnahme, sich vor starker UV-Strahlung zu schützen. Wenn man dennoch im Freien unterwegs ist, sind geeignete Kleidung, die vor allem Schultern, Dekolleté und Arme schützt, eine Sonnenbrille mit der Kennzeichnung UV 400 und ein Sonnenhut mit breiter Krempe und Nackenschutz wichtig. Auch UV-Schutzkleidung ist sinnvoll. Die Hautstellen, die man nicht mit Kleidung bedecken kann, werden mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. 30, besser 50 oder 50+) eingecremt.

Repräsentative Umfragen zeigen, dass viele Menschen in Deutschland Sonnenschutzmittel in der Rangfolge als

Steigende Hautkrebszahlen

Vorbeugen ist besser als Heilen

Innerhalb von zwanzig Jahren ist die Zahl der stationären Hautkrebsbehandlungen in Deutschland laut Statistischem Bundesamt um 87,5 Prozent gestiegen. Während viele sich mit dem Auftragen von Sonnencreme in den Sommermonaten auf der sicheren Seite fühlen, ist die Empfehlung eine andere:

Um sich wirksam vor Hautkrebs zu schützen, sollte man generell und insbesondere in der Mittagszeit Schatten aufsuchen und die Haut mit geeigneter Kleidung bedecken. Zusätzlich gilt gerade am Berg: Sonnencreme sollte man zu jeder Jahreszeit ergänzend nutzen!

Die personalisierte Arthrose-Therapie



Arthrose?
Mein Körper hat was dagegen.

Durch Arthrose schmerzende Gelenke schränken die Beweglichkeit ein und mindern die Lebensqualität. Hier kann die ACP-Therapie (Autologes Conditioniertes Plasma) Abhilfe schaffen: Eine personalisierte, natürliche und wirksame Therapieoption mit zu 100 % biologischen und körpereigenen Inhaltsstoffen.

Bye-bye Schmerz.
Hallo Beweglichkeit.

Jetzt mehr erfahren:
acp-therapie.de

Offizieller Gesundheitspartner
der Deutschen Ski-Nationalmannschaften
und des FC Bayern Basketball

ACP-Therapie | DSV Deutscher Skiverband

FC Bayern Basketball | ACP-Therapie

Foto: DAV/Julian Rohn



Um sich wirksam vor Hautkrebs zu schützen, sind auch verhältnispräventive Maßnahmen gefragt. Dazu gehören die Überdachung von Rastplätzen oder das Aufstellen von UV-Warntafeln.

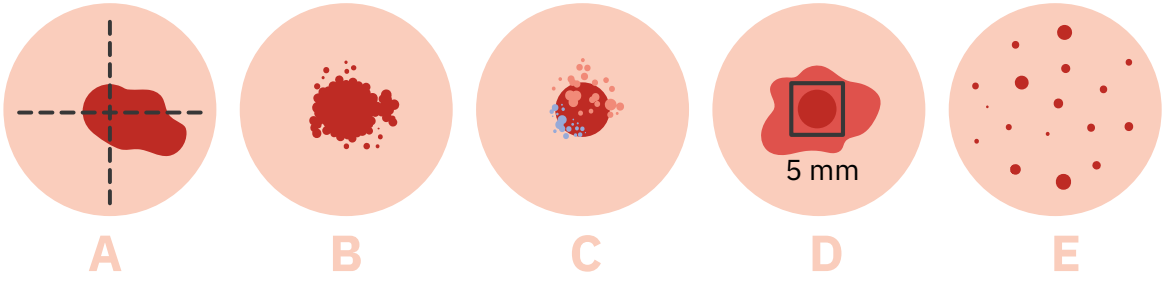
wichtigste Maßnahme zum UV-Schutz einstufen. Aber: „Sonnenschutzmittel allein bieten keinen ausreichenden Schutz vor UV-Strahlung und ihr schützender Effekt hinsichtlich einiger Hautkrebsarten wie Basalzellkarzinom und malignes Melanom ist weiterhin fraglich“, so Dr. Inga-Marie Hübner von der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V. Man muss eine ausreichende Menge wiederholt, alle zwei Stunden, auftragen. Es gibt keine risikofreie Zeit in der Sonne, weshalb man den Aufenthalt so kurz wie möglich halten sollte.

Gesundes Verhalten fördern

Verhältnispräventive Maßnahmen zielen darauf ab, eine Umwelt zu gestalten, die gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt und ermöglicht. Mit Blick auf den UV-Schutz können vom Klimawandel geschädigte Waldregionen klimaresilient aufgeforstet, Rastplätze an Wanderwegen überdacht, Hütten mit Sonnensegeln und Verschattungssystemen ausgestattet und der UV-Index sichtbar gemacht werden (Infos zum Aufstellen von UV-Indexwarntafeln unter **hautkrebspraevention.de**). Der UV-Index zeigt auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 11+ (extrem) an, wie hoch die Gefahr für einen Sonnenbrand ist. Und man kann Berg- und Tagestouren so planen, dass man in der Mittagszeit eine Pause im Schatten im Wald oder einer Berghütte genießt.

Die A-B-C-D-E-Regel

Auch zu Hause im Alltag kann man etwas für die Sicherheit und Gesundheit der Haut tun. Die so genannte sekundäre Prävention strebt eine frühzeitige Erkennung vielleicht bestehender Erkrankungen an. Es lohnt sich, regelmäßig einen Selbstcheck der Haut durchzuführen – am besten einmal im Monat. Denn frühzeitig erkannte Erkrankungen der Haut lassen sich besser und erfolgreicher behandeln. Und: „Hautkrebs, insbesondere ein Melanom, entsteht nicht nur an Stellen, die der Sonne ausgesetzt sind!“, erklärt Dr. Inga-Marie Hübner. Deshalb prüft man bei gutem Licht die gesamte Haut auf Auffälligkeiten. Für besonders uneinsichtige Stellen kann man einen zusätzlichen Handspiegel nutzen oder eine zweite Person um Hilfe bitten.



Bei der Selbstuntersuchung der Haut werden Pigmentmale auf ihre Form, Farbe und Größe sowie Beschaffenheit der Außenränder hin geprüft. Bei Veränderungen sollte immer ärztlicher Rat eingeholt werden.

Illustration: Freepik.com

Man prüft die Pigmentmale nach der A-B-C-D-E-Regel:

- **A – Asymmetrie:** Ist das Mal unregelmäßig geformt, nicht mehr rund oder oval?
- **B – Begrenzung:** Sind die Ränder unscharf, ausgefranst oder ungleichmäßig?
- **C – Color/Farbe:** Gibt es mehrere Farbtöne oder hat sich die Farbe verändert?
- **D – Durchmesser:** Ist das Mal größer als 5 mm oder wächst es sichtbar?
- **E – Entwicklung:** Hat sich das Mal im Lauf der Zeit verändert in Form, Größe, Farbe oder Oberfläche?

Besonders Muttermale und Leberflecken, die neu entstehen, sich verändern, jucken, nässen oder gar bluten, sind dabei zu beachten. Im Zweifelsfall ist es immer richtig, hautärztlichen Rat einzuholen. Dort oder in hausärztlichen Praxen kann man auch das Hautkrebsscreening durchführen lassen. Ab dem 35. Lebensjahr zahlt diese Untersuchung die Krankenkasse alle zwei Jahre. Bei der Ganzkörperuntersuchung wird die gesamte Haut von der Kopfhaut bis zu den Zehenzwischenräumen kontrolliert. Dazu gehören auch die Mundschleimhaut und die After- und Dammregion mit den äußeren Genitalien bei Männern und Frauen.

Die Selbstuntersuchung und die regelmäßige Teilnahme am Hautkrebsscreening vermitteln das gute und sichere Gefühl, die Gesundheit der eigenen Haut im Blick zu haben. Gemeinsam mit den alltäglichen Maßnahmen Meiden, Kleiden, Cremen schützt man die Haut rundherum und effektiv und kann so langfristig den Aufenthalt in der freien Natur und den Bergen als das genießen, was es ist: eine Wohltat für Körper und Geist.



Anett Leppert arbeitet bei der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V. unter anderem an der Leitlinie „Prävention von Hautkrebs“ des Leitlinienprogramms Onkologie und Lebensweltorientierter Prävention von Hautkrebs.



Ehrenamtliches Engagement
für die Öffi-Anreise

Mit Rucksack und Regio

Wer mit Bahn und Bus zur jeweiligen Tour startet, schont nicht nur das Klima, sondern kann besonders eindrucksvolle Gebirgsdurchquerungen erleben. Wir stellen zwei DAV-Experten in Sachen Bergsport mit öffentlichen Verkehrsmitteln vor, die sich in ihren Sektionen stark für das Thema engagieren.

Text: **Michael Pröttel**



Wolfgang Hugo (Sektion Schweinfurt)

„Ich bin über meinen Bruder Gerhard zum Bergwandern gekommen. Mit Begeisterung haben wir ab dem Jahr 1979 an den Sektionstouren des damaligen Wanderleiters Karl Groha teilgenommen. Karl hat damals schon die Anreisen zu den Wanderungen mit Bus und Bahn geplant“, erzählt Wolfgang Hugo von der Sektion Schweinfurt über seine Anfänge als leidenschaftlicher Öffi-Nutzer. „Seit Einführung der Pauschalangebote (zum Beispiel des „Bayerntickets“) sind diese jedes Jahr teurer geworden. Zum Glück gibt es jetzt das Deutschlandticket, das nutze ich ausgiebig.“

Zwei- bis dreimal im Monat organisiert Wolfgang Sektionstouren beim DAV Schweinfurt: „Meine Lieblingsregion ist Oberfranken. Bei meinen Wanderungen nehmen rund zehn Leute teil. Wir sind in allen Mittelgebirgen der Region unterwegs. Die Touren führen von der Rhön bis zum Spessart. Unsere Anreise zu den bis zu zwanzig Kilometer langen Touren beträgt dabei maximal zweieinhalb Stunden.“ Wolfgangs Einschätzung nach haben sich die Möglichkeiten für die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in den letzten Jahren leicht verbessert.

Die Vorliebe, mit den Öffis oder mit der Bahn und mit dem Bus unterwegs zu sein, ist dabei keinesfalls auf seine fränkische Heimat beschränkt. Auch die Anreise zu entfernten Zielen legt Wolfgang mit Bahn und Bus zurück. Während seiner fünfzehn Jahre als Wegewart der Sektion, in denen er für das Wegenetz rund um die Schweinfurter Hütte in den Stubaier Alpen verantwortlich war, nutzte er fast immer die Öffis. „Allenfalls wenn es Material zu transportieren gab, setzte ich mich mit in den von Schweinfurt aus fahrenden Sektionsbus“, berichtet er und schmunzelt. „Ansonsten sind wir mit dem ‚Bayernticket‘ bis zur Landesgrenze und in Österreich mit dem ‚Einfach-Raus-Ticket‘ weiter-

„Mein gutes Leben verdanke ich auch der Natur. Nun möchte ich ihr etwas zurückgeben.“





Fotos: DAV/Georg Hohenester, Michael Pröttel

Wolfgang Hugo (M.) widmet den ihm 2021 verliehenen Ehrenamtspreis allen Menschen, die durch ihr Verhalten zum Klima- und Naturschutz beitragen. Im Zug nach Unterammergau: Bernhard Angerer ist auf dem Weg zu einer Ski-Überschreitung der drei Hörnle.

gefahren. Wir haben es immer geschafft, vor zwanzig Uhr auf der Hütte anzukommen."

Wolfgangs Meinung nach ist noch etwas Luft nach oben, was die Bewerbung für Touren mit öffentlicher Anreise angeht: „Viele Wandertipps in den Zeitungen sind Rundwanderungen, da die Redakteure meist selber mit dem Auto anreisen. Ich tüftle aber am liebsten Touren mit unterschiedlichen Ausgangs- und Endpunkten aus." Eine seiner liebsten Gebirgsdurchquerungen am Alpenrand führt durch die nördlichen Ammergauer Alpen. Startpunkt ist der Bahnhof Füssen und Endpunkt der Bahnhof Oberau.

Auf die Frage, woher seine Liebe zum Umweltschutz kommt, meint Wolfgang: „Ich habe siebzig Jahre ein gutes Leben gehabt. Das habe ich sehr der Natur zu verdanken. Ich möchte etwas tun, damit sie erhalten bleibt. Also der Natur etwas zurückgeben." Als Wolfgang im Jahr 2021 den Ehrenamtspreis des Deutschen Alpenvereins für sein Klimaschutz-Engagement verliehen bekam, betonte er: „Diesen Preis beanspruche ich keinesfalls für mich alleine. Ich nehme die Auszeichnung stellvertretend entgegen für alle Menschen, die durch ihr Sozialverhalten und ihr Konsumverhalten zum Schutz unserer Lebensgrundlagen und zum Erhalt der Artenvielfalt beitragen."

Bernhard Angerer (Sektion Landshut)

Passenderweise treffe ich Bernhard im Zug. Wir sind auf dem Weg zum Bahnhof Unterammergau, von wo aus er eine Ski-Überschreitung der drei Hörnle nach Bad Kohlgrub vorgeschlagen hat. Das Umsteigen in Murnau klappt auf die Fahrplanminute, sodass wir auf der Fahrt zum Zielbahnhof gemütlich weiterplaudern können.

Bernhard ist seit 2020 bei der Sektion Landshut zum Thema Bergsport mit öffentlichen Ver-





Bernhard Angerer steigt über der Wolkendecke bei strahlend blauem Himmel auf und genießt die klare Aussicht während seiner Ski-Überschreitung. Wolfgang Hugo mit einer Sektionsgruppe am Bahnsteig. Sie sind unterwegs zum Ausgangspunkt einer gemeinsamen Tagestour.

Fotos: Wolfgang Hugo, Michael Pröttel

kehrsmitteln aktiv. „Es war die Zeit, als ich mich wieder verstärkt dem Thema Klimaschutz zugewandt habe. Anstoß waren auch die ‚Friday for Future'-Demonstrationen. Ich erkannte, dass auch ich etwas tun muss. Und da ich schon immer mit den Öffis in die Berge gefahren bin, erschien mir das der richtige Ansatz."

Die Reaktion des Sektionsvorstands war sehr positiv. Bernhard ist seitdem beim DAV Landshut Ansprechpartner für Touren mit klimafreundlicher Anreise. „Egal ob Tourenleiter oder einfaches Sektionsmitglied. Jedem der sich informieren möchte, wie man mit Bahn und Bus am besten in die Berge kommt, helfe ich dabei." Seitdem werden mehr Sektionstouren mit öffentlicher Anreise angeboten. Bernhard hatte noch nie ein Auto und war schon immer mit Bus und Bahn oder mit dem Fahrrad unterwegs. Einmal radelte er sogar bis in die Schweiz.

Das Ziel des Deutschen Alpenvereins, bis 2030 klimaneutral zu sein, begrüßt der Öffi-Experte. Und hält es gleichzeitig für ziemlich ehrgeizig. „Ich glaube, man braucht noch mehr Fortbildungen für Tourenleiter. Viele Trainer sind daran gewöhnt, ihr Mobilitätskonzept nur mit dem Auto zu planen. Das ist tief in den Köpfen drinnen. Es braucht also Leute, die gewohnte Pfade verlassen. Der Bundesverband sollte darauf hinweisen, dass die Tourenleiter eine Vorbildfunktion haben. Nicht nur in Bezug auf Schutzgebiete und Sicherheit, sondern besonders auch in Bezug auf die Anreise."

„Der Stoiker ist der beste Reisebegleiter."



Als Vorsitzender der Umweltschutzorganisation Mountain Wilderness Deutschland bemüht sich **Michael Pröttel,** selbst vorwiegend mit den Öffis in die Berge zu fahren.

Bernhard, der pro Jahr etwa fünfzig Bergtouren mit öffentlicher Anreise unternimmt, gibt folgenden Tipp: „Ich informiere mich sehr gut und meide bei der Planung zum Beispiel Baustellen. Nur in Einzelfällen musste ich eine Tour auch einmal umplanen." Gelassenheit ist dennoch niemals verkehrt: „Wenn die Durchsage kommt ‚Wir haben eine Störung' löst es bei meinen Leuten oft Stress aus. Der Stoiker ist für mich der beste Reisebegleiter."

Eine wichtige Ergänzung zu den eigentlichen Touren vor Ort ist Bernhards ehrenamtliche Autorenschaft bei alpenvereinaktiv.com, dem digitalen Portal zur Tourenplanung: „Mir macht es Spaß, meine Touren dort zu präsentieren. Der Leser findet darin auch detaillierte Tipps zur Anreise mit Bus und Bahn. Ich denke mir im Vorfeld eine Tour aus, die gut erreichbar ist, und probiere sie dann einfach mal aus." Wie beispielsweise die gelungene Skitouren-Überschreitung vom Bahnhof Unterammergau über alle drei Hörnle bis zur Bahnhaltestelle Bad Kohlgrub, wohin Bernhard und ich übrigens fast bis auf den Bahnsteig mit Ski abfuhren.

ANZEIGE

Panorama promotion

Zeit zum Feiern

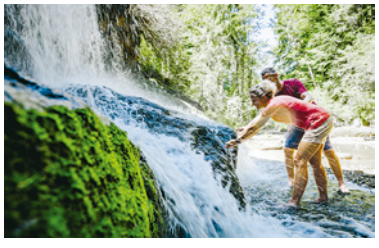
25 Jahre EPIC Bike Park Leogang

FÜR ALLE BERGSPORT-BEGEISTERTEN

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



DIE PERFEKTE KOMBI
Rother Wanderführer und App sind ein perfektes Duo für die Planung eigener Wunschtouren.



TAGES- UND HALBTAGESTOUREN
Auf 876 Kilometern lädt die Wandertrilogie Allgäu zum Staunen und Genießen ein.



DIE NUMMER EINS
Beim Mücken- und Zeckenschutz bewertet die Stiftung Warentest Anti Brumm Forte mit „sehr gut“.

Foto: Sebastian Astl

Time to celebrate

Geburtstag feiern im Bike-Mekka



In diesem Sommer feiert der EPIC Bike Park Leogang, das Herzstück von Österreichs größter Bikeregion, sein 25-jähriges Jubiläum. Wenn das kein guter Grund ist, sich nicht nur den alpinen Pionier der Bikeparks in Europa anzuschauen, sondern gleich das länderübergreifende Streckenangebot der XXL-Bikeregion Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn unter die Lupe zu nehmen: 120 Kilometer Lines und Trails (darunter ein paar der schönsten Naturtrails der Alpen), neun Bergbahnen und sieben Berge, und das alles mit nur einem Ticket. Dieser grenzübergreifende Zusammenschluss im Salzburger Land gehört zu den Besonderheiten der Region.

Bis vor Kurzem waren im Salzburger Skicircus noch die Wintersportbegeisterten auf Ski und Snowboard unterwegs, doch ab Mai verwandelt sich der Austragungsort der Alpinen Ski WM 2025 wieder zum größten alpinen MTB-Abenteuerspielplatz des Landes. Das Bikejahr 2026 in Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn ist kein gewöhnliches MTB-Kalenderjahr: Neben all den Top-Bike-Events wie der WHOOP UCI Mountain Bike World Series oder den World Games of Mountainbiking gibt es in diesem Jahr ein besonderes Ereignis: Denn in diesem Sommer feiert der EPIC Bike Park Leogang seinen 25. Geburtstag und damit ein Vierteljahrhundert rot-weiß-rote Mountainbikegeschichte. Immerhin gilt der renommierte Bikepark als Pionier in Sachen alpines Mountainbiking. Im Jubiläumsjahr erwartet die Gäste Überraschendes, darunter neue Trails wie die X-Line 3, die flowig vom Berg bis ins Tal führt, oder auch die brandneue Skill Area für die Bike-Newbies in Fieberbrunn. Sie erweitern das Angebot rund um die erst im vergangenen Jahr eröffnete Streuboden Line und die Streubodenbahn.

Top-Revier für Neulinge und Fortgeschrittene

Familien und Neulinge finden in der Region auf insgesamt drei Beginner-Arealen ihr perfektes Trainings- und Spaßrevier – darunter den Riders Playground im EPIC Bikepark Leogang und die Learn-to-Ride-Area auf der Turmwiese neben der Kohlmaisbahn in Saalbach: Hier lassen sich die ersten Skills auf fünf bekannten Saalbacher Trails in Miniausgabe testen – etwa auf dem Little Hacklberg, dem Little Panorama oder der Little Pro-Line. Große Glücksgefühle garantiert!

Die Klassiker der Alpen erleben

Wer mehr will, wagt sich auf die schönsten Naturtrails der Alpen im Originalformat, wie etwa den Speedster, die offizielle Downhill-WM-Strecke im EPIC Bikepark Leogang, oder die beiden Naturburschen AlteSchmiede Trail und Matzalm Trail. Und natürlich darf der Hacklberg-Trail in Saalbach Hinterglemm nicht fehlen! Die flowige Strecke genießt ebenso Kultstatus wie das Geburtstagskind und gilt als einer der ältesten und schönsten Trails im Alpenraum. In einer einzigartigen Tour auf der Hinterglemmer Promenade geht es dabei 5,5 Kilome-

INFO

DESTINATION

Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn
bike.saalbach.com

TOP-EVENTS

GlemmRide Bike Festival Saalbach
9.-12.7.2026

World Games of Mountainbiking
Saalbach Hinterglemm, 11.-13.9.2026

Geburtstagsfeier EPIC Bike Park
24.-26.7. 2026

BIKEEXPERTEN

Hotel THE VIEW*s,** Hinterglemm, *the-view.at*

Biohotel Rupertus**,** Leogang, *rupertus.at*

puradies**s,** Leogang, *puradies.com*

Fotos: Sebastian Astl, Saalbach.com/Moritz Ablinger

ter und 600 Höhenmeter über die typischen Pinzgauer Grasberge – mit Blick aufs Kitzsteinhorn, die Hohen Tauern, das Steinerne Meer und die Leoganger Steinberge. Man spürt dabei deutlich: Genau hier muss der natürliche Flowtrail erfunden worden sein. Zum Start auf 2000 Metern geht es per Bergbahn. Wer dann noch Kondition hat, folgt am Ende dem Buchegg-Trail über Wellen und Anliegerkurven weiter bis zur Talstation. Damit sind es dann gute 10 Kilometer und 1000 Höhenmeter alpines Trailvergnügen.

Happy Birthday, Bike Park und GlemmRide!
Davor, dazwischen und danach treffen sich alle Partygäste und Biker im EPIC Bike Park in Leogang. Einer der größten Pumptracks des Landes bietet ein 30.000 Quadratmeter großes Übungsareal mit Riders Playground, Bagjump und diversen Singletrails. 2026 werden die Trail-Neuzugänge gefeiert: Gateway, Hangover, Back to the Roots und T-Line. Vor allem der schwere Hangover sticht hervor: ein steiler, schneller Trail über einen halben Kilometer und 92 Höhenmeter mit Extremgefälle, Anliegern und natürlichen Jumps – nur für Profis! Ähnlich wild geht es auf der mittelschweren



Familien und Neulinge finden in der Region auf insgesamt drei Beginner-Arealen ihr perfektes Trainings- und Spaßrevier.

T-Line zu – pures Rollercoaster-Feeling auf 1,3 Kilometern mit einer 13-Meter-Brücke, die als Sieben-Meter-Table dient. Nur Fliegen ist schöner. Viele gute Gründe zum Neuentdecken und Mitfeiern also – von 24. bis 26. Juli 2026 beim Community-Event der EPIC-Geburtstagsparty – oder Anfang Juli beim zehnjährigen Jubiläum des legendären GlemmRide Bike Festivals in Saalbach. Auf dass die Korken knallen und die Reifen rollen!

Info: bike-holidays.com

Die perfekte Kombi

Neu: Rother Wanderführer + App

Rother Wanderführer und Rother App – ein unschlagbares Duo: im Wanderführer in Ruhe blättern, sich inspirieren lassen und die eigene Wunschtour auswählen. Der Clou: Ab Frühjahr 2026 gibt es die Touren in der App direkt zum Wanderführer dazu. Sie lassen sich ganz einfach freischalten. So entsteht das perfekte Kombi-Produkt: die besten Touren, ausschließlich von Profis erstellt, im Buch und in einer zuverlässigen App mit Top-Karten. Statt mühsamer Recherche einfach die Tour im Buch aussuchen – und mit der App gleich loswandern. So einfach geht Wanderglück!

Mehr unter: rother.de/app-zum-buch



Das Wiedtal

Komm mal runter!

Das Wiedtal liegt mitten im Naturpark Rhein-Westerwald. Die romantische Wied mit ihrem engen Flusstal und den Höhenzügen ist die ideale Kulisse für einen Wanderurlaub. Hier gibt es verschiedene Routen wie die drei Wäller Touren und fünf Kleine Wäller als Rundwanderwege sowie den Wiedweg oder die Zwergenwege für Familien. Der Klosterweg verbindet den RheinSteig mit dem WesterwaldSteig und bildet so ein ausgezeichnetes Wanderdreieck zwischen Westerwald und Rheintal. Die staatlich anerkannten Luftkurorte im Tal bieten individuelle Urlaubsmöglichkeiten bei bester Luftqualität. Für einen Kurzurlaub eignen sich neben den Wanderungen auch der Wied-Radweg, die fünf Campingplätze am Wasser oder das Weihnachtsdorf Waldbreitbach im Winter. Ganz neu wurden vier Gravelbike-Strecken geschaffen. In den Restaurants findet man regionale Speisen aus dem Westerwald und dem Rheintal. Eine große Auswahl an Hotels, Ferienwohnungen, Gasthöfen, Campingplätzen und Wohnmobilstellplätzen rundet das Angebot ab.

Info: wiedtal.de





Tages- und Halbtagestouren

Lauschen, staunen und genießen beim Wandern im Allgäu

Tagträumen geht im Allgäu ganz einfach: den Blick über die weite Landschaft mit den Gipfeln schweifen lassen, durch Wälder und an Bergquellen entlangspazieren und regionale Geschichten hören. Die Region hat sich mit dem Weitwanderwegenetz Wandertrilogie Allgäu, das auf 876 Kilometern drei Routen umfasst, einen Namen gemacht. Doch auch für Tages- und Halbtageswanderungen bietet das Allgäu eine gefüllte Schatzkiste mit attraktiven Touren. Besonders spannend für Familien sind die 37 Naturerlebniswege mit Spiel und Spaß für alle Sinne.

Wer also kein Weitwanderfan ist und keinen Unterkunftswechsel mag, kommt trotzdem auf seine Kosten. Von den Hotels in den Partnerorten sind die Trilogie-Rundgänge ein perfekter Einstieg in den Wanderurlaub. Im Trilogie-Raum Schlosspark in Kaufbeuren zum Beispiel steht eine sogenannte Lauschtour auf dem Programm. Hier geht es per Audioguide ein paar Jahrhunderte zurück in der Stadtgeschichte.

Am nächsten Tag können Genusswandernde eine der vielen Kurztouren auswählen. So etwa den Bier.Genuss.Wanderweg. Diese Tagestour führt auf den Wächter des Allgäus, den Grünten, dessen Aufstieg oberhalb des Bier. Genuss.Dorfs Rettenberg im Trilogie-Raum Panoramalogen beginnt. Der Name hält, was er verspricht: Zur Tour gehört das sogenannte ProBiererle, ein kleines Bier von den drei dorfeigenen Brauereien und dazu ein regionales Gericht – Genuss auf allen Ebenen.

Der stellt sich auch auf den Premiumwegen ein, wie unter anderem im Trilogie-Raum Wasserreiche. Hier gibt es die ersten zertifizierten Premium-Spazierwanderwege und Premium-Wanderwege wie den „Berg & See“ in Scheidegg: eine Panoramarunde mit Alpen- und Bodenseeblick. Spannende Abenteuer für Familien warten auf den Naturerlebniswegen im Allgäu. Hier steht das Wander- und Naturerlebnis an erster Stelle. Fesselnde Geschichten, Abenteuerspielplätze und viele Mitmachstationen gibt es hier zu entdecken.

Infos: allgaeu.de/naturerlebniswege, allgaeu.de/halbtages-tagestouren

Das Allgäu bietet eine gefüllte Schatzkiste mit Tages- und Halbtagestouren.



INFO

Offizielles Buchungscenter der Wandertrilogie Allgäu

Hilfreiche Engel für die Wandertrilogie Allgäu. Im Buchungscenter steht Ihnen das mehrfach ausgezeichnete Team der Trail Angels für die Planung und Buchung Ihrer Wanderreise mit Rat und Tat gern zur Seite.

Mehr hierzu unter:
allgaeu.de/buchungscenter



Fotos: Allgäu GmbH/Erika Dürr

Deutschlands schönster Wanderweg 2025

Der Bliessteig

Vom „Wandermagazin“ als „Deutschlands schönster Wanderweg 2025“ in der Kategorie Mehrtagestouren gekürt, zählt der Bliessteig zu den eindrucksvollsten Fernwanderwegen des Landes. Der 108 Kilometer lange Steig ist als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ zertifiziert und trägt das Prädikat „Leading Quality Trails – Best of Europe“. In neun abwechslungsreichen Etappen führt er vom französischen Sarreguemines bis nach Bexbach quer durch das UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau. Sanfte Hügel, artenreiche Streuobst- und Orchideenwiesen, eindrucksvolle Buntsandsteinfelsen und alte Buchenwälder prägen die Landschaft. Das Biosphärenreservat, amtierender Sieger im Bundeswettbewerb „Nachhaltige Tourismusdestinationen“ steht für gelebten Natur- und Artenschutz. Der Bliessteig greift diesen Anspruch auf: Alle Etappen sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar – auch am Wochenende. So verbindet die Tour Naturerlebnis, Weitblick und nachhaltige Mobilität auf vorbildliche Weise.



Foto: Manuela Meyer

Info: wandern.saarland

Individuelle Radwoche mit Gepäcktransfer

Bodensee-Radweg zum Sensationspreis

Auf die Räder, fertig, los! Die Bodenseeregion ist ein Paradies für Fahrradbegeisterte. Gut ausgebaute, meist ebene Radwege führen entlang des Sees zu Burgen, Schlössern und Naturschutzgebieten. Die Reise beginnt in der Festspielstadt Bregenz, weiter über das schweizerische Ufer nach Konstanz, Meersburg, Friedrichshafen und in die malerische Inselstadt Lindau. Kostenlose Strandbäder laden zu erfrischenden Pausen ein. Täglich drei bis vier Stunden gesunde Bewegung auf dem Rad, während das Gepäck ins nächste Hotel transportiert wird. „Alles ist organisiert – nur in die Pedale treten ist noch nötig.“ Die Rundum-sorglos-Radwoche gibt es ab nur € 559 pro Person inklusive sechs Übernachtungen mit Frühstück in Drei- und Viersternehotels, Gepäcktransfer, Infopaket mit Karten und GPS-Daten sowie Erlebnispaket.
Anreise täglich 17.4.-17.10. Leihrad + € 90,- / E-Bike + € 200,-. Extra: DAV-Rabatt mit Code DAVBS: bis zu € 30,- Rabatt bei Buchung bis zum 30.5.2026.

Buchung & Info: dav.donautouristik.de



Foto: Donau Touristik, Bernhard M. Wieland

Hotel Weisses Lamm

Hochalpin & Grenzgenial

Die Auswahl in der Bikeregion Paznaun-Ischgl ist schier endlos: klassische Touren, hochalpine Trails und panoramareiche E-MTB-Genussstrecken. Und mittendrin liegt auf 1050 Metern über dem Alltag das Hotel Weisses Lamm****. Mit Rad und Tat steht Chef Georg Ehrenberger, geprüfter Bikeguide, bei Tourenplanung und Technikfragen zur Seite, unterstützt von Topguide Heinz Peer, dem Freeride-Experten der Silvretta Bikeacademy. Dank der Silvretta Card nutzt man hier alle Bergbahnen kostenfrei und genießt so maximalen Fahrspaß. In diesem Bikehotel dreht sich alles ums Rad, im Angebot sind jede Menge Trail-Abenteuer. Außerdem bietet das Haus einen umfangreichen Spa-Bereich, um nach einem actionreichen Trail-Tag zur Ruhe zu kommen. Infinity-Panorama-Pool, Rooftop-Spa und Whirlpool laden zum Entspannen ein. Kulinarisch punktet das Hotel mit regionalen, saisonalen Spezialitäten – Genuss und ausgewogene Ernährung inklusive. Ob Freeride, Downhill oder genüssliches E-Biken – hier schlägt das Herz im Takt der Berge.



Foto: TVB Paznaun – Ischgl



Foto: Hotel Weisses Lamm

Info: hotellamm.at, weitere Hotels und Regionen unter: bike-holidays.com

Tatonka

GROSSER WANDERRUCKSACK FÜR ANSPRUCHSVOLLE BERGTOUREN



Der Norix 34 ist vielseitig und mit einem Volumen von 34 Litern auch für Hüttentouren geeignet. Dank ergonomisch gestaltetem Kontaktrücken-Tragesystem sitzt er fest am Rücken. Das Hauptfach ist über eine große Reißverschlussöffnung auf der Rückseite zugänglich. Elastische Außentaschen, Kompressionsriemen und diverse Materialschlaufen bieten vielseitige Verstau- und Befestigungsmöglichkeiten. Der Rucksack verfügt über eine Helmhalterung. Der Hüftgurt kann abgenommen werden, um einen Klettergurt anzulegen. Der Norix ist auch mit 27 Litern und als Damenrucksack mit 24 oder 31 Litern erhältlich. Er ist PFAS-frei imprägniert.

PREISEMPFEHLUNG: € 160,-, tatonka.com

Mountain Equipment

CLASSIC SCHLAFSÄCKE



Die Classic Daunenschlafsäcke sind seit vielen Jahren bewährte Allrounder für komfortable Nächte. In drei Füllstufen sowie als Herren- und Damenvariante erhältlich, sind sie jetzt vollständig aus recycelten Materialien gefertigt. Gefüllt mit recycelter Daune mit 700 cuin verbinden sie Nachhaltigkeit mit zuverlässiger Wärmeleistung. Ob Trekkingtour, Camping oder Reise – sie bieten ein angenehmes Schlafklima und dank ihres komfortablen Schnitts viel Bewegungsfreiheit. Die ideale Wahl für alle, die Wert auf Umweltbewusstsein legen, ohne Kompromisse bei Funktion und Qualität einzugehen.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 319,90, mountain-equipment.eu

Anti Brumm Forte

DIE NUMMER EINS GEGEN MÜCKEN UND ZECKEN

Anti Brumm Forte wurde im vergangenen Jahr von der Stiftung Warentest beim Mücken- und Zeckenschutz mit der Note „sehr gut“ bewertet. Es schützt bis zu sechs Stunden vor heimischen und tropischen Mücken sowie bis zu fünf Stunden vor Zecken. Die Hautverträglichkeit ist dermatologisch getestet. Bei sparsamer Verwendung ist das Präparat bereits für Kinder ab drei Jahren geeignet. Anti Brumm Forte enthält 30 Prozent DEET, der von der WHO für die Tropen empfohlene Wirkstoff, der als Goldstandard unter den Mitteln zur Insektenabwehr gilt.



PREISEMPFEHLUNG: € 12,49 (75 ml), antibrumm.de

Magnesium-Power für unterwegs

LOCKER BLEIBEN BEIM OUTDOORSPORT

Wenn sommerliche Aktivitäten uns ins Schwitzen bringen, verliert der Körper nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Elektrolyte. Empfohlen wird deshalb, viel Wasser zu trinken und den Elektrolyteverlust durch eine ausgewogene Ernährung auszugleichen. Hierbei spielt besonders Magnesium eine wichtige Rolle für die Muskeln. Daher kann gerade in der warmen Jahreszeit eine zusätzliche Versorgung mit diesem wertvollen Mineralstoff sinnvoll sein – zum Beispiel mit dem Nahrungsergänzungsmittel Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Direct-Sticks, das sich perfekt für die Einnahme unterwegs eignet.

PREISEMPFEHLUNG: € 12,49 (20 Stück), biolectra-magnesium.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 – eine innovative Alternative 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 „Panorama226“, gültig bis 30.6.2026), flexi-bag.de



Lebenswichtige Nährstoffe

VITAMIN D3, K2 UND MAGNESIUM

An all unseren Bewegungen sind Knochen und Muskeln beteiligt. Die lebenswichtigen Nährstoffe Vitamin D und Magnesium unterstützen die Erhaltung der Muskelfunktion und zusammen mit Vitamin K den Knochenerhalt. Im Allgemeinen reicht eine abwechslungsreiche normale Ernährung aus, um alle Nährstoffe ausreichend aufzunehmen. Zu gewissen Zeiten oder Lebensumständen kann es allerdings sinnvoll sein, auf die Zufuhr von Nährstoffen wie Vitamin D3, K2 und Magnesium zu achten, etwa bei Sporttreibenden, aber auch bei unzureichender oder einseitiger Ernährung, in Stresssituationen oder im höheren Alter. Cefavit enthält Vitamin D3 in drei Dosierungen (2.000 I.E., 4.000 I.E. und 7.000 I.E.), außerdem sehr gut bioverfügbares Vitamin K2 und 300 Milligramm Magnesium. In zwei Darreichungsformen: Kapseln und Stix, die für unterwegs besonders geeignet sind.

PREISEMPFEHLUNG: € 13,95 (36 Stück mit 2000 I.E. Vitamin D3), cefak.com

Doghammer

BEWUSST ERLEBEN

Mit dem Terrar Rock zeigt Doghammer, dass ein Barfuß-Wanderschuh mehr kann, als viele denken. Statt starrer Sohlen erlebst du den Untergrund bewusst – Schritt für Schritt. Die flexible Barfuß-Vibramsohle sorgt dabei für sicheren Halt, während die breite Zehenbox und der Null-Absatz deinen Füßen natürliche Freiheit geben. Anfangs ungewohnt? Vielleicht. Aber genau darin liegt der Reiz: Deine Füße werden gefordert, aktiviert und entdecken ihre natürliche Stärke neu. Gefertigt in Portugal und kombiniert mit Kork und Wolle, entsteht ein leichtes, natürliches Laufgefühl – ohne auf Schutz zu verzichten. Zeit, den Berg neu zu spüren.



PREISEMPFEHLUNG: € 179,90, doghammer.de

Alpin 34+ im DAV-Design

ZUVERLÄSSIG AUF ALLEN WEGEN

Der Alpin 34+ ist ein vielseitiger Tourenrucksack für Bergsport zu jeder Jahreszeit. Mit einem Volumen von 34 Litern, erweiterbar um acht Liter, bietet er ausreichend Platz für Ausrüstung und Wechselkleidung. Durchdachte Funktionen wie die schnell zugängliche Fronttasche für Sicherheitsausrüstung und der rückseitige Zugriff auf das Hauptfach erleichtern den Einsatz im Gelände. Das stabile Tragesystem sorgt für hohen Komfort und gute Lastverteilung. Gefertigt aus recyceltem, bluesign® zertifiziertem Material und PFAS-frei beschichtet, ist er sowohl funktional als auch umweltgerecht. Regenhülle inkludiert.



PREISEMPFEHLUNG: ab € 179,95, dav-shop.de

Arnika Roll-On

FÜR NACKEN, SCHULTERN & RÜCKEN

Das Arbeiten vor dem PC, lange Autofahrten, Stress oder auch eine hohe Belastung beim Sport können zu Verspannungen führen. Ursache ist nicht selten eine Überlastung der Muskulatur. Klosterfrau Arnika Roll-On lockert durch das Einmassieren mit der Roll-On-Kugel die verspannten Muskeln in Nacken, Schultern und Rücken. Er ist selbst bei eingeschränkter Beweglichkeit einfach und ohne Händewaschen anzuwenden. Die ätherischen Öle ziehen schnell ein, die Haut wird gepflegt und aktiviert.



PREISEMPFEHLUNG: € 4,95 (50 ml), klosterfrau.de



The Generation Forest

LET IT RAIN

Die neue Kollektion von The Generation Forest verbindet klare Statements mit echtem Impact: Designs wie „Let it rain“ stehen für eine Zukunft, in der Mensch und Natur gemeinsam wachsen. Das „Let it Rain Forest“-T-Shirt bringt diese Botschaft sichtbar in den Alltag – fair produziert, nachhaltig zertifiziert und gemeinsam mit GoodBuy umgesetzt. Die Erlöse fließen direkt in Aufforstung, Pflege und Schutz von Generationenwäldern. Wer sich über ein T-Shirt hinaus engagieren möchte, kann als Genossenschaftsmitglied echten, dauerhaften Wald schaffen.

PREISEMPFEHLUNG: € 34,90,



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

berghuetten.com
Selbstversorgerhütte mieten 2-160 Pers.
in Bayern, Österreich und Südtirol
www.berghuetten.com | 089 / 3564 77200



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

TOSKANA-URLAUB.COM
FeHs mit Meerblick +49 (0)8662-9913

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

Alpamayo.at
PERU REISEN
Expeditionen – Skitouren
Bergtouren – Trekking
MTB-Abenteuer
office@peru-expeditions.org www.alpamayo.at

Penserhof
Sarntal - Südtirol
Tiefschneeabenteuer vor der Haustür
Skitouren . Schneeschuh
Langlauf
www.penserhof.com +39 0471 627122

trekking-bergsteigen.com
Peru – Bolivien - Argentinien



WILDNISWANDERN
Touren, Seminare & Ausbildungen in freier Natur
Deutschland, Europa & weltweit
wildniswandern.de • 07071/256730

KORODIN
Herz-Kreislauf-Tropfen

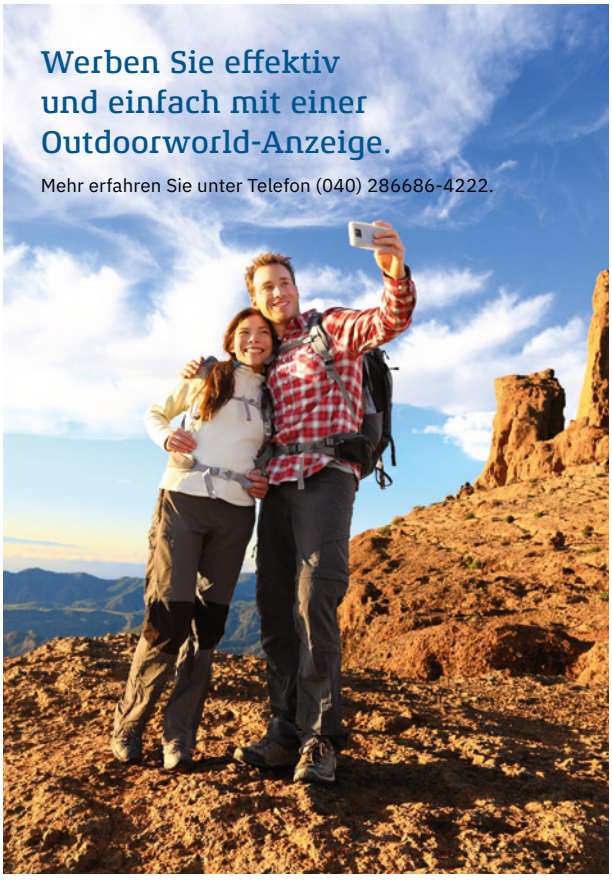
Roman Mueller Treks
► KAILASH PILGERREISE
► DOLPO-TREKKING
► UNTERWEGS AUF DEM GTA
► ZU FUß ÜBER DIE ALPEN
www.bergwandern-meditation.de



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

Antihydral®
Gegen starke Schweißabsonderung zur Anwendung auf der Haut

Werben Sie effektiv und einfach mit einer Outdoorworld-Anzeige.
Mehr erfahren Sie unter Telefon (040) 286686-4222.





KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

Terrasse mit Weitblick ges. zw. Lech und Ammer. Ehepaar mit Klavier und grünem Daumen sucht 3-4 Z.-Wohn. dauerhaft von freundl. Vermietern ab Nov/Dez 26. Gerne Ortsrand oder Außenbereich. Tel. 0151 440 37376 / e-Mail: post@luiknoll.media.

BEKANNTSCHAFTEN

Wenn du zw. 65 und 75 Jahre bist, Outdoor , Bewegung und Reisen keine Fremdwörter sind, du auch gerne die Gemütlichkeit zuhause schätzen weisst, dann freue ich mich auf dein Zuschrift: uschi.kuratli@bluewin.ch

BergWanderfreund gesucht aus GaPa u.U.. Du bist +-60J, gerne offline in den Bergen, genießt Stimmungen, Stille, Wildleben? W60 freut sich auf Kontakt gapabergwelterkunden@posteo.de

REISEPARTNER/IN

Berg-, Natur-, und Kunstverbundene 67-jährige sucht sinnesgleiche Begleitung im Raum Süddeutschland. kothum@gmx.de

Nepal 2026 - Trekking zum Makalu BC, private Gruppe, 1 Platz frei. 14.10.-14.11.2026|| nepal.2026@netcologne.de

Reisefreudiger Backpacker, 61, aus München möchte Klettersteige ausprobieren und unternimmt gerne Trips zur Tierwelt in Nationalparks, zu Wasserfällen und Vulkanen! Nächste Wunschziele wären z. B. Madagaskar, Ecuador/ Galapagos, Kanada-Ost! Freue mich auf eine jüngere, ebenfalls schlanke und natürliche Partnerin (ggf. auch gerne mit Kind), um gemeinsam besondere Momente zu erleben! Bei Inspiration: wolf-zorro@gmx.de

W, 70 sucht Wanderpartnerin, auch Hüttentouren, Raum Düsseldorf, ubrig30@gmail.com

Neuseeland Anfang 2027. Tour über 3 Wochen mit Wanderungen in Nationalparks, entlang faszinierender Küstenlandschaften und durch spektakuläre Natur. Wenn du Abenteuerlust, Naturliebe und gute Laune mitbringst - melde dich bitte bei mir unter reiselustig26@gmail.com

Suche Teilnehmer ca. 50 J. bis 70 J. für eine Reise zum Yukon/Klondike in Kanada für ca 1 - 2 Wochen im Zeitraum Juli bis September. Flug mit Condor über Vancouver nach Withehorse. Übernachtungen z.T. in Privatquartier, Motels, Campgrounds. Einzelheiten unter kluane@web.de

VERSCHIEDENES

Salar Uyuni, Licancabur + Verlängerung Llullaillaco vom 04.-23.10.2026 (bis 30.10.2026 mit Llullaillaco), Infos: info@kleintierpraxis-neuhaus.de

SIE SUCHT IHN

Fitte 62erin, sportlich, schlank, 1, 68/55, vielseitig unterwegs, z.B. Skitour, Laufen, Bergwandern, SUP, Reisen mit dem Bulli, naturnaher Garten, Musik uvm. sucht fitten Mann, gerne jünger, empathisch, authentisch mit ähnlichen Vorlieben, gerne aus SH/HH. Neugierig? Bitte Mail mit Bild an meerberge@proton.me

Ich, w, 74 Jahre jung, suche Wanderpartner aus dem Raum 78xxx. Bin gerne im Donautal, am Schluchsee und am Bodensee unterwegs. gewiss247@gmail.com

Rm A, Wer hat Lust gemeinsam zu radeln, in die Berge zu gehen, draußen in der Natur zu sein und mit mir das Leben zu genießen? Ich w 54 Jahre jung suche netten, unkomplizierten, sportlichen Mann für eine Beziehung, Skifahren, Radeln, Bergwandern und die schönen Dinge des Lebens. Zuschrift Bmb an: mybergliebe72@gmx.de

PLZ 79, Sportliche, schlanke Naturliebhaberin(61) sucht empathischen und vielseitig interessierten Partner für eine feste Beziehung. Freue mich über eine Nachricht an: naturerleben5@web.de, BmB

PLZ 815, Ich (65) bin aktiv, neugierig, gefühlvoll, mal ernsthaft, mal albern, sehr gerne zu Zweit. Was möchtest Du noch erleben? BmB, ich freue mich sabinev132@gmx.de

PFALZ / Sie (36) sportlich, natürlich, naturverbunden sucht unternehmungsfreudigen und bodenständigen Partner (bis 40 J. im Raum KL, LD, NW, DÜW) für gemeinsame Abenteuer und Familie. Ich genieße Wanderungen, Trailrunning, MTB, Kultur, DIY-Projekte. Zuschriften gerne mit Bild an pfalz-mit-dir@gmx.de.

RM 74: Bergverbundene Frau, 55, sucht Mann mit Freude an echter Begegnung. Ich mag das Unterwegssein ebenso wie das Ankommen. Gespräche, Stille, Lachen, Nähe, aber auch Verlässlichkeit und körperliche Verbundenheit gehören für mich zu einem erfüllten Miteinander. Ich freue mich über deine Nachricht: unterwegsbegegnen@web.de

Rm830 W 66/163cm schlank, sucht charmanten Begleiter für Berg und Tal. Freu mich! Mail: EinsUndEinslstZwei@gmx.de

Rm71: Gemeinsam Freude haben beim Wandern, Radeln oder Skifahren, genauso wie beim Kochen, Reisen, Spielen oder Kulturellem. Ich (66/160/NR) suche dich für diese Aktivitäten. BmB an Jq59@gmx.de

52, Journalistin, spiele Klavier, experimentiere gerne an den Töpfen. Ich mag natürliche Gewässer und Natur, brauche aber auch Input durch städtische „Vibes". Umkreis RV. Wer mag dabei sein? jetzt.mail@gmx.de

Früh aufstehende Bergziege 55, 166, 51 sucht gleichgesinnten, schlanken, sportlichen Mann für alles, was am Berg (klettern, wandern, mtb, Ski, …) Spaß macht. Zuschriften bitte mit Bild an bergziege70@freenet.de

Raum 8: **Zu zweit ist es schöner**Suche einen klugen, warmherzigen Mann, der wie ich (65) gerne fremde Länder bereist und draußen aktiv unterwegs ist. aktive.zukunft@gmx.de

Frau, 61 J., schlank, fit, attr., bewegl. heiter, PLZ 3 + auch weiter, su. Klugen + fürsorgl. Mann bis 75 J. für Bergliebe, LL, Wandern, Kochen, LebensFreude, Zukunft. BmB an WanderWonne@t-online.de

100% Übereinstimmung muss ja gar nicht sein. Wenn Du aber emphatisch, feinfühlig, ehrlich, kommunikativ, ungeimpft, tierlieb, **bergverrückt** bist dann könnten wir zusammenpassen. Ich (58, 168, RM 87) freu mich auf Dich! bergliebe.hochzwei@web.de

Alles kann, nichts muss. Holde Maid in Köln, kaum zu glaubende 60 J, wacher Geist in zierlichen, trainierten 162 cm, ist neugierig auf dich: ca. 55 - 65 J, schlank, trainiert, outdoor- und bergbegeistert, klug, achtsam im Alltag und in der Liebe, warmherzig und lebensbejahend. Zusammen die Berge beim Wandern, Trailrunning, RR- oder MTB-Touren erkunden, Trekking und Reisen, Kultur und Essen genießen und echte Nähe basierend auf Eigenständigkeit wachsen lassen, das wäre schön! Ich freue mich auf deine Mail an gipfelstuermerin-cologne@freenet.de

RM83: Ich, 49/173/NR, berg- und naturbegeistert, suche humorvollen, empathischen Ihn, für Wanderungen, gute Gespräche und evtl. auch mehr? Melde dich BmB unter newtome@gmx.de.

Pendant zu aktiver, offener, flexibler, vorzeigbaren Frau(1.78, 68J, 72kg) mit Herz und Verstand zum Sporteln und Geniessen im südl.Bayern gesucht. BmB an huette2002@gmail.com

Herzklopfen kennt kein Alter ... Nette Frau sucht netten Mann zum Wandern und Verlieben. Bitte Email mit Bild unter alpenveilchen2204@gmail.com an mich: 67, 171cm, 61kg, NR, Großraum München

südl. muc: Suche sportlichen, gleichaltrigen (Anfang 50) Partner, für gemeinsame entspannte Zeit: Berge, Kultur, Augenhöhe ggf. Leben; Bmb SeeBerge@web.de.

OA. Sportliche, stilbewusste Frau (58/167) mit Leidenschaft für Berge (Trailrunning, Wandern, Hochtouren), Gardasee-Momente und Genuss sucht aktiven, humorvollen Mann mit Herz und Haltung. Ich freue mich auf ein Hallo an: freizeitundberg@web.de

RM 69 Sportliche humorvolle Zeitmillionärin (65j /172/58) wünscht sich einen Partner zum wandern, radeln, joggen, reisen, Kultur, lachen, genießen. Zu zweit (er)leben ist einfach viel schöner! Freu mich auf Nachricht b.m.B. casa-walldorf@gmx.de

Naturverb., reflek., vielseit., empath. Sie (64J, 1, 60, 50) mit Liebe zum Bergwand., innere Entwickl. (Medit., GFK, Ku, Kul, Phil). Räuml flex., freiberufl. Wer mag mit durch die Berge streifen, tiefe Gespräche, lachen – Ausgang offen? Imm77@mail.de

Wenns`d a Herz hast wie a Bergwerk... dann bist vielleicht du der, den ich (Berghexe, 63, 170, sportlich-schlank) suche, der mit viel Herz, Hirn und Humor, der so wie ich gerne aktiv ist, besonders in den Bergen, aber auch Lust auf Kultur (Theater, Kino, Konzert, Literatur), Genuss (gutes Essen, guten Wein, guten Kaffee...) und vieles mehr hat. Super wäre Raum OA oder AC (aber kein Muss)! Ich freue mich auf dich!! bergzauber27@t-online.de

Ich (**41 J., 1, 68 m / Basecamp Stuttgart**), kinderlieb, naturverbunden und sehr aktiv: liebe MTB, Wandern, Joggen, Ski & Skitouren – Hauptsache draußen! Familie und Zuverlässigkeit sind mir genauso wichtig wie Trails und Berge. Lust auf gemeinsame Touren und spaßige Momente? Trailsundgipfel@web.de

Powerfrau (62) vom Bodensee, aber nicht daran gebunden - wander- und skibegeistert, auch gerne mit Paddel oder unter Segel unterwegs. Mit klarem Kopf, mit Humor und ohne Zicken. Herzlich und verschmust, reiselustig - und ja: Bildung ist vorhanden, aber nicht im Weg. Mag Kunst, Konzerte, Kino - und gelegentlich auch Unsinn. Suche Mann mit wachem Kopf und Lust auf Bewegungg. Der Rest? Darf sich entwickeln! nothing.else.matters@gmx.de

Rm 9 Bin 62 und auch alleine glücklich - auf Bergtour, im Klettersteig, auf der Hütte und beim Abkühlen im See, im Winter beim Skaten oder auf Schneeschuhtour. Liebe auch Tanzschuhe, Theater und Konzert und bei einem Glas Wein auf den Tag zurückzublicken. Und dann träume ich davon, Erlebnisse, Glück und Liebe mit dir zu teilen.Suche gleichgesinnten Partner ca. 60 - 65. Bergliebe.26@yahoo.com

KLEINANZEIGEN

Rm 79: Natürliche, humorvolle, warmherzige und junggebliebene Frau (60/169/64), Akad., NR, liebt Natur, Berge, Radtouren, Wandern, Kultur, Reisen, sucht humorvollen, intelligenten, weltoffenen, naturverb. Mann mit Niveau & Herz (bis 65J) für eine dauerhafte Beziehung und mit ein wenig Glück - gemeinsam alt werden. BmB an: bergfreundin_neu@web.de

Zu jung, zu fit, lange genug allein! Bin 58, verwitwet, sportlich, naturverbunden, reiselustig, kulturell interessiert, suche ehrlichen, humorvollen, warmherzigen Partner, der mit mir durch's Leben wandert. D/E uU, bmB, silke2026@web.de

Raum K/BN/ Eifel: **Kommst du mit?** Reiselustige, neugierige, Wanderin (56 J/Akad.) naturverbunden u. Kultur interessiert mit Herz, Hirn, Humor sucht Gefährten für gemeinsame, neue Wege! Melde dich gerne unter: wanderherz2026@gmx.de

PLZ85, w 58, 183, sportlich, lebenslustig, vielseitig interessiert sucht einen Partner für eine harmonische Beziehung. Du solltest auch lieber die Einsamkeit mögen, spontan und aufgeschlossen sein. Wissen was wichtig im Leben ist und die Einfachheit schätzen. Frei mi auf Nachricht mit Bild voegelfrei788@web.de

R 87:junggebliebene Sie(66, 1, 69m, NR) fit, herzlich, klug, empathisch, humorvoll, naturverbunden (wandern, E-Bike, Golf) aber auch mit Lust zum Reisen und Spaß an Kultur/Musik würde sich gerne neu verlieben. Allgäu-GS@gmx.de

w, 36 J., PLZ 97, mit Freude am Wandern, Tanzen, Klettern und Genießen (gutes Essen, Musik) sucht zuverlässigen, empathischen Partner, NR, mit Familienwunsch und Sinn für gute Gespräche mit Tiefgang und Humor. Ich freu mich auf Deine Nachricht: am_see@gmx.net

ICH KANN ALLEINE UND MAG'S ZU ZWEIT ..möchte gern in Resonanz sein, Erleben teilen, Anziehung spüren. Bin 62, gr, schl, fit, mitten in Dt., unabhängig und bindungswillig, lebensklug geerdet und intellektuell, entdeckungsfreudig, gern auf Reisen und draußen in Bewegung, kunstaffin, gern zusammen, gern für mich. Mag sinnliches Erleben, Praktisches, Unübliches. Magst Du (ab55) Zeit mit mir teilen? Beim Gedankenaustausch, auf Reisen, im Alltag ? In Sinnlichkeit und Emotionalität ? Für eine Beziehungsvariante mit Zukunft ? dasgewisseetwas@posteo.de

Rm72 Feinsinnige und kluge Frau (47), verkörpert und erdverbunden wünscht sich ihr Gegenüber: bodenständig, präsent, aufgeräumt und humorvoll. Zum Sein und **gemeinsamwerden**@gmx.de

RM91+, Optimistin (53/1, 75/NR) mit Herz, Hirn und Humor, mit beiden Beinen im Leben, aber auch barfuß im Gras sucht lebensfrohen, liebevollen Wegbegleiter für aktive Zeit in den Bergen und am Wasser, Kultur und Genussmomente, gemeinsames Lachen und Schweigen, für Leichtigkeit und Tiefe; BmB an sonnen_blume@mein.gmx

Wieder einen Liebsten finden… Raum Stuttgart: Zierl., dunkelhaarige, optimistische u. unternehmungslustige Frau (59, 161, Akad., ortsgeb., led., schlank u. gepflegt), sucht liebevollen, kultivierten, klugen u. bindungswilligen Mann. Ich wandere gerne durch die Alpen, habe einen Garten u. viele Bücher, spiele Klavier und mein Herz schlägt für klassische Musik und Jazz. Wer tanzt mit mir nicht nur durch diesen Sommer und bietet eine Schulter zum Anlehnen? Keine Fernbeziehung. Über eine Nachricht mit Bild freue ich mich: SunnySide26@gmx.de

SIE SUCHT SIE

Wo sind d. Ü50 E-MTB Fahrerinnen aus RLP, d. anspruchsvolle Trails fahren? Freu mich auf Gleichgesinnte: aloha_777@web.de

ER SUCHT SIE

Zu zweit macht`s mehr Spass. Sich hingezogen fühlen, Gleichklang spüren. Bin 66, schlank, fit, Akad., weltoffen und welterfahren, gerne und oft unterwegs, auch gerne daheim. Möchte Kunst, Musik, Sport, Berge, Alltägliches gemeinsam erleben, mag Gedankenaustausch, Sinnlichkeit, Genuss. Hast Du (ab 55, Südd., Alpennähe) Lust, Zeit mit mir zu teilen? herzenswunsch@gmx.eu

RM63/97/87/88: Ich, 57/187, vielseitig, aktiv und unabhängig, gerne in der Natur unterwegs, aber auch im Kino + Theater, tanze gerne (Salsa), liebe gutes Essen und habe Freude am Leben, suche aufgeräumte Partnerin auf Augenhöhe für Gipfelerlebnisse, Reisen, Gespräche bei einem Glas Wein, Miteinander statt Nebeneinander und wenn es passt, dann vielleicht auch mehr. Freue mich auf Deine Zeilen, schön wäre mit Bild: myglueckskeks68@gmx.de

Raum 63, bin 64, sportlich, frei. Erlebe die Welt gern zu Wasser und zu Land. Suche liebe, lebensfrohe Frau zum Entdecken und gemeinsamen Lachen. Alpenskipper@gmail.com

Zuverlässiger, bodenständiger Allgäuer RM87 (41/186 NR) sucht humorvolle, aktive Sie (Natur, Wandern, MTB, Ski) für gem. Zukunft. BmB an: oabergler26@gmx.de

Glücksmomente – wer möchte sie mit mir erleben? Natürlicher Allrounder (58 | 186 | 94) aus dem Chiemgau sucht eine humorvolle, sportliche und empathische Partnerin mit Herz und Verstand für gemeinsame Aktivitäten in den Bergen und darüber hinaus. Ich bin vielseitig interessiert, spontan, flexibel, harmonieorientiert und unkompliziert. Wenn du Freude an Bewegung, Natur und echter Begegnung hast, freue ich mich über deine Zuschrift.
BmB: NRG1967@live.de

Leidenschaftlicher und reflektierter humorvoller kletter-und bergbegeisterter attraktiver **Allgäuer** Sonnenschein (43/192/NR, 3 Kind.) möchte dein Herz jeden Tag aufs Neue zum Hüpfen bringen und mit dir zusammen die Welt ein bisschen bunter machen! Wenn du neugierig geworden bist freue ich mich auf deine Nachricht BmB: sunclimbing@web.de

Goslar/Harz Ich, bergbegeistert, naturverbunden und reisefreudig, 53 J, geschieden, suche nette Sie für gemeinsame Freizeitgestaltung und Zukunft! Bitte mit Bild an maushase@t-online.de oder 0160 8488595

42J, bergbegeistert, ohne Kinderwunsch: suche positive & aktive Partnerin (Raum Stuttgart bis Allgäu) berg83@posteo.de

Rm. Vom Main zur Altmühl, bes. Rm. Nbg.: Bergerfahrener Er, solid, gutsit. Landbewohner sucht ebensolche naturverb. Sie vom Land, ca. 60 J. bis 65 J./ < 165 cm, unabhängig, ohne Fam.-Anh. für Lebensgemeinsch. und Interesse für Berge, Wandern und Kultur. Nur seriöse, ausführl. Antworten. info.mackenzie@web.de.

Mein Profil: 1.86/85/67J., attraktiv, empathisch, authentisch, reiselustig, neugierig, gepflegt. Meine Interessen… (Berg)wandern, Reisen-gerne auch länger, Kultur, Segeln, Natur erleben, Radeln und vieles mehr. **Ich vermisse….** Dein Bild in meiner Geldbörse, wann kommst du nach Hause… unser Lied, über den Markt schlendern und etwas Leckeres zum Kochen suchen, den Abschiedskuss am Morgen, einen Geburtstag mehr auf dem Kalender und die Frage: "wo sind wir Heiligabend?". Einen Tritt unbeabsichtigt in der Nacht. Warten und Wiedersehensfreude… sucht sie +/- 57J. gerne auch größer, schlank, offen für Nähe, Humor, Tiefe und gemeinsame Wege. Raum Würzburg bis ca. 350 km – oder ortsungebunden, wenn das Herz entscheidet. BmB. Mail: lagoon350@yahoo.de

Neue Wanderschuhe, Größe 42, für junge Frau mit ca. Größe 32-46 vorhanden. Anbieter ist naturnaher, sanftmütiger und neugieriger Mann. glastal@gmx.de

Selbstbewusster und selbständiger Mann (57, 171, 66) sportlich und fit, interessiert und interessant, lustig und ernsthaft, glaubt fest daran, dass in diesem Leben noch sehr viel passieren wird, und **sucht** daher eine **kluge und attraktive Frau und Partnerin** für die gemeinsamen Erlebnisse in Stadt, Land, Fluss und Berg aus dem Großraum N/Fü/Erl. (wenn es passt, dann meinetwegen aber auch aus Helgoland). Freue mich auf Dich! BmB an stadt-land-fluss-berg@hotmail.com

Münchner Süden / 34 Jahre / 1, 84 m / sportlich. Ich lache gern – über gute und schlechte Witze. Hoch im Kurs stehen Gewichte stemmen, Rennradln, Mountainbiken, Wandern und Abenteuer aller Art. Ich mags aber auch entspannt – gutes Essen und Gespräche – tiefgründig oder blödsinnig. Was ich suche? Spontan an den See fahren, zusammen kochen und viel zu viel essen – eine Abenteurerin mit Humor. Schreib gerne an bergzwerg@gmx.com – ich freue mich auf dich!

Out of Ro ... er 56_182_85 sportlich, kultiviert, tageslichttauglich und Bergler aus Leidenschaft. `Wünsch mir die eine, feine, die bereit ist fürs Abenteuer Leben. Suche kluges und warmherziges Pendant für Seil, Rad, Ski ect. - und für meine breite Schulter um gemeinsam zu genießen. Von M bis BGL und von 40 bis 55 J. raumformerei@gmx.de

Kölner (34) sucht Bergfreundin für Touren in Region & Alpen – Wandern oder auf dem Rad. Lust auf gemeinsame Gipfelmomente und neue Orte? gipfel.moment@gmail.com

Zu zweit macht`s mehr Spass. Sich hingezogen fühlen, Gleichklang spüren. Bin 66, schlank, fit, Akad., weltoffen und welterfahren, gerne und oft unterwegs, auch gerne daheim. Möchte Kunst, Musik, Sport, Berge, Alltägliches gemeinsam erleben, mag Gedankenaustausch, Sinnlichkeit, Genuss. Hast Du (ab 55, Südd., Alpennähe) Lust, Zeit mit mir zu teilen? herzenswunsch@gmx.eu

Naturtyp (42/1, 93m) sucht Gleichgesinnte. Bodenständig, selbstdenkend, ungeimpft und mit der Natur verbunden. Suche Partnerin auf Augenhöhe, die Lust auf ein authentisches, naturverbundenes Leben abseits des Mainstreams hat. Habe ich Dein Interesse geweckt? Dann melde Dich unter der Tel.Nr. +49157/56524113 oder per SMS.

28 J. PLZ 78 Suche eine liebe Person. Habe passende Kleidung für jedes Wetter. schwalben_flug@web.de

Rm Allgäu/OA Naturverb. Er (49/1.93/NR/Akad.) sucht natürliche Sie zum Wandern und vieles mehr. BmB an: **mt1977@web.de**

KLEINANZEIGEN

RM82 junggeb Bergfex48j 183cm 86kg, MTB, Gravel, H&F, SkiT, Klettern, Bergtouren, Biwak & Reisen. Humor, unkompl, leidensch.Handwerker.Genuss, Kochen, Wellness&Sauna.Suche dich weil's zu zweit einfach doppelt so viel Freunde macht. ammertal-vibes@gmx.de

Raum M-TÖL-RO Er, Ende 60, 186/78, NR, einfühlsam, sportlich und jugendlich, ordentlich und handwerklich nicht ungeschickt, durchaus vorzeigbar, humorvoll, geschieden, sucht eine neue Liebe und sinnliche Sie mit Herz für eine harmonische Beziehung. Zuschriften bitte mit aktuellem Bild an girglgirgl007@gmail.com Ich freue mich auf Deine Antwort.

Es ist nicht gut, das der Mensch alleine sei! So spricht der Herr. Daher wünsche ich mir eine passende, bodenständige, sportl. schl. Gefährtin.Schl-Holst, bin 62J./175/74, NR, sportl. schl. ehrlich, herzlich, praktisch mit Vorliebe für Land u. Natur. Wenn Du auch Wandern, Radfahren, Schwimmen, Bergtouren, Zweisamkeit magst und sehnst Dich nach einer ehrl. liebev. Beziehung, dann bitte trau Dich. Ich freue mich auf Deine Nachricht. Bergwandern7777@gmail.com

46-jähriger im Herzen jung gebliebener Klinikarzt aus Regensburg, naturverbunden, sport- und literaturbegeistert, sucht warmherzige, sportliche Frau für einen gemeinsamem Weg durch das Abenteuer Leben. Über Zuschriften an Glueck-2026@gmx.de, gerne mit Bild, freue ich mich.

FRA/MUC 180/69/54 NR quirliger, kinderlieber Kerl sucht gerne jüngeres Pendant zum Radeln (RR, MTB), wandern, bergsteigen, reisen, genießen, kochen & lieben – intensive Erlebnisse für ein gemeinsames Leben. Traudich@vorsicht-scharf.de

RM RW, TUT, ZAK: Sportlich, humorvoller Mann, 68 Jahre 182, wünscht sich eine humorvolle, ehrliche, liebevolle Partnerin um gemeinsame Erlebnisse wie wandern, Klettersteige, Skifahren, Wellnessen, Essen gehen, reisen zu teilen und gemütliche Abende zu zweit bei guten Gesprächen zu verbringen. Ein liebevoller, lebensfroher Mann, der es ernst meint, wartet auf ihre Antwort, gerne mit Bild und Telefonnr. an outdoorfan56@gmx.de

M/Obb: Er, 60/185, NR mit Wohnmobil sucht schlanke, sportliche Sie zum Wandern, Radeln, Schwimmen, Reisen. bergseen@live.de

R. DD Stadt Er Jg. 64 1, 71, 75 kg sucht Sie zum Klettern, Wandern, Draußensein jetztdiekuer@gmx.de

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

84347 PAN Endorphinjunkie sucht Endorphinjunkine. Ich, 59, 181/78, NR, „bewegungsaffin & trockenhumorig", bin viel u. gern in den Bergen unterwegs (Wandern, Klettersteig, Skitour, Rad, Langlauf ...). Zwischendurch dann chillen (Sauna, Konzerte, Meer ...). Wenn du gleiche Interessen hast, melde dich. Vielleicht wird mehr daraus und wir steigern auf Dauer auch unseren Oxytocin-Spiegel. **EndoJky67@web.de**

PLZ 72: Für eine lebend. Bezieh. auf Herz- u. Augenh. mit Tiefe u. Leichtigk. suche ich (Akad., 62, weltoff., reflekt., empath., humorv., sportl., mit jugendl. Ausstr. u. viels. Interes. (u.a. Rad, Trekk., Ski, Yoga, Singen, Tanzen, Kultur, Reisen) ein weibl. Wesen (intellig., warmher., fröhl., sportl., gerne auch abenteuerl.), das meine Seele berührt. Zuschr. BmB an: stardust-1@gmx-topmail.de

UL bis Allgäu, ich 61/183/85 sportlich, NR, suche sportliche Begleiterin für Berge, sporteln, Camper, Süden, alles was lecker ist, und was sonst noch Spaß macht. berge-2017@gmx.de

Er, 47 (179/81/ Rm83 LK RO), ehrlich, treu, humorvoll und naturverbunden. Liebt Bergwandern, Radln, Kino und schöne Abende zu zweit – bodenständig und zuverlässig. Du: natürlich, herzlich, gern vom Land, mit Wunsch nach einer festen Beziehung und Familie. Klingt gut? Dann meld dich – vielleicht passen wir perfekt zusammen. wanderer_78@freenet.de

Skifahren, Felsklettern, Rennrad - M30 aus dem Raum Ulm sucht sportliche Sie für gemeinsame Abenteuer. lieber-zu-zweit-30@gmx.de

PLZ73, 28, **sportlich & humorvoll.** Outdoor statt Online. Suche sie, die lieber erlebt als liked. myberge98@gmx.de

Rm 88/87: empathischer, ruhiger, vielseitig interessierter Hobbykoch (38 / NR / Akad.) sucht niveau- und humorvolle Partnerin für Berg und Tal: WanderLiebe2026@web.de

OBB, 62; 1,80m. Liebe die Kraft & Ruhe der Natur. Sonnenuntergänge am Berg und vieles mehr. Tolerant und reflektierend. Suche dich für gemeinsamen weiteren Lebensweg. Neues_Leben@gmx.at

Rhein-Main: Als warmherziger, sportlicher, ehrlicher und humorvoller (junger!) Mann (42 J., 190 cm) bin ich sehr viel lieber zu zweit unterwegs und suche eine weltoffene Begleiterin für gemeinsame Stunden bei Outdoor- und vielen anderen Aktivitäten. Über Deine Zuschrift als Frau mit einem Sinn für das, was im Leben zählt, freue ich mich sehr, ganz besonders wenn mehr daraus wird: main-nidda@posteo.de

RM 86 sportlich, schlank, naturverbunden.58J/180/72. Liebe die Berge u. Aktivitäten draußen mit MTB, Rennrad oder Wandern. Sommer auch gerne mit SUP. Entspanne gerne beim Yoga oder mit meiner Gitarre. Suche Frau für gemeinsame Outdoor- Aktivitäten, Reisen u. alles was gemeinsam glücklich macht. BmB an bikeumore21@gmx.de

Rm38+ Sprachlich affiner Südhesse (34 J, 197 cm, NR, Ing.) freut sich darauf hier eine reiselustige Partnerin für gemeinsames Wandern, Radeln, Ski-LL zu finden, die sich auch für Kulturelles begeistert (Musik, Kunst, -museen), und sich letztlich eine eig. Familie wünscht. oker-aussicht@gmx.de

Allgäu/Oberschwaben: Biete: 46 J. topgepflegtes Allgäuer Original, dunkelhaarig, wetterfest, am liebsten am Berg, im Sattel oder auf dem Tanzparkett. Ich bin ein Familienmensch mit Wurzeln, aber offen für neue Wege. Suche: Dich! Eine liebevolle, hübsche Gipfelstürmerin, die nicht nur die Berge, sondern auch das Leben liebt. Du bist ortsungebunden? Perfekt, mein Basislager ist groß genug. Lass uns gemeinsam den Rhythmus finden – beim Wandern, Radeln oder Tanzen. Meldest du dich? **gipfelglueck_123@gmx.de**

Rm73: Junggebliebener Topf (Jhrg ´70, 180cm, 79Kg), gefüllt mit Verlässlichkeit, Empathie, großem Herz, Intelligenz, handwerk. Geschick, vielseitig interessiert (Rad MtB+Straße, Fitness+Wellness, Kochen, Wandern, grillen+chillen, ...), sucht ähnlich guten Jhrg. (´68-´77) als passenden Deckel. Ich freue mich auf deine Nachricht. Gerne mB an albtrauf2000@gmx.de

RM 79: Er, sportlich, schlank (58, 184, NR), gefühlvoll, mit Humor und vielen Interessen an den schönen Dingen des Lebens sucht Partnerin, um drinnen (Kultur) und vor allem draußen (Natur) auch heitere und stimmungsvolle Momente zu erleben. gemeinsam.unterwegs.2026@gmx.de

Rm **UL**/S/HN: 43/172/**sportl.**, **bodenständig**, **natürlich, sinnlich, achtsam, erotisch, bewusst**. Verbundenheit und Nähe entstehen durch tiefe Gespräche und ehrliches Mitteilen (a la Gopal). Lass uns in den Bergen hoch hinaus und in Beziehung tief gehen, mit allem was dazu gehört! Gemeinsam was erleben, ob beim Wandern, Campen, MTB, Skitour, in der Natur, im Cafe, in der Sauna, im Kino oder auf dem Sofa, hauptsache echt und präsent! In Vorfreude auf uns (BMB): geissenpeter83@gmail.com

FLOHMARKT

Beste Wanderkleidung für Herren Gr. XL neuw. VB Preis Tel.0162/9218718

Gemeinsam statt einsam – Wohnen mit Perspektive! Wir sind fünf aktive Menschen und haben in Wangen im Allgäu eine neue Wohngenossenschaft gegründet. Unser Ziel: selbstbestimmt leben, Gemeinschaft gestalten und sich gegenseitig unterstützen. Dafür suchen wir Menschen 50+, die Lust haben, sich einzubringen und mit uns ein lebendiges Wohnprojekt aufzubauen. Neugierig? Schreib an: **Wohnbundt@gmx.de**



Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!

Buchen Sie Ihre Anzeige jetzt online unter kleinanzeigen.guj.de

Anzeigenannahmeschluss ist am 26.6.2026

PANORAMA 3/26 erscheint am 11.8.2026

Dauer:
Touren zwischen 2-6 Std.

Höchster Punkt:
Roen (2116 m)

Ausrüstung:
Fully MTB für die technischen Trails

Schwierigkeit:
Von leichten Touren über Forstwege bis hin zu technisch schwierigen Trails

Beste Zeit:
April-November



Vom langen Rücken rund um den Roen-Gipfel eröffnen sich Tiefblicke ins Etschtal und Fernblicke in die Dolomiten.



Mountainbiken rund um Tramin

Traumtrails im Etschtal

Mountainbike-Touren, die tatsächlich noch als Geheimtipp durchgehen. In Südtirol? Ja, so was gibt's. Die Berge rund um den Kalterer See sind voller Trails, Auffahrten mit sensationellem Panorama und endlosen Abfahrten.

Text und Fotos: **Philipp Radtke**

Wenn der Wein kommt, tut's weh – diese Lektion lernt man auf Biketouren mit Start im Etschtal schnell: Während der flache Talboden größtenteils von endlosen Apfelplantagen eingenommen wird, ändert sich der Anbau, sobald man die Talflanken erreicht. In den Hanglagen machen sich dann die Weinberge der Weingüter breit und die Straßen dazwischen sind mit ihren Steigungswerten zum Biken oft mühsam. Dass hier das E-MTB weit verbreitet ist, verwundert nicht, aber wir sind „by fair means", nur mit Muskelkraft unterwegs. Bei der Anfahrt vom Weinstädtchen Terlan zur Talstation der Mendelbahn mit 22 Prozent Steigung (Weinberge links und rechts!) verstummen die morgendlichen Gespräche schnell, zu schwer geht der Atem. Ein hübscher Kaltstart, das Rührei vom Frühstück macht sich bemerkbar.

So ganz stimmt das „nur mit Muskelkraft" nicht, denn auf der heutigen „Königsetappe" zum Hauptgipfel hoch über Tramin, dem Roen, nehmen wir die Mendelbahn gerne in Anspruch. Denn selbst mit der Unterstützung der Standseilbahn sind auf der Tour immer noch rund 1200 Höhenmeter zu bewältigen, nicht wenige davon auf reichlich steilen Schotterrampen.



Von den Apfelplantagen geht es hinauf in die Gipfelregion des Roen.

Wer vom Tal rund um den Kalterer See nach Westen, in Richtung Mendelpass und Roen, oder nach Osten hoch Richtung Trudener Horn blickt, kann kaum glauben, dass es hier lohnende MTB-Möglichkeiten geben soll. Scheinbar zu steil ragen die Talflanken empor, die felsigen Gipfel lassen eher Klettersteige vermuten (die es hier tatsächlich auch gibt) als Singletrails. Radfahren ist hier bisher vor allem im Tal populär, der Etschtalradweg ist stark frequentiert, nicht wenige haben mit dem Rennrad den Gardasee zum Ziel, der von hier noch rund 85 Kilometer entfernt ist. Wer die „Lago-Tour" als Tagesausflug mit dem Rad plant, sollte beachten, dass etwa ab Mittag der Wind in der Regel erbarmungslos von Süden bläst. Wohl denen, die dann die Tour so geplant haben, dass sie diesen als Rückenwind nützen können, denn wer ihn gegen sich hat, hat schnell das Gefühl, gar nicht mehr vom Fleck zu kommen.

Vom Mendelpass aus verläuft die Mountainbike-Tour zum Roen-Gipfel über schottrige Wege immer unweit einer markanten Hang-





Foto: Armin Pomella

Felsige Abfahrtspassagen fordern technisches Können und etwas Mut. Nicht nur optisch ein Juwel: der Kalterer See, der wärmste See der Alpen.

kante. Links das Etschtal mit dem türkisen Auge des Kalterer Sees, rechts fällt der Blick in Richtung Val di Non.

Dann, auf dem Gipfel des Roen angekommen, wartet etwas, das für Trailfans kaum zu toppen ist: Die Abfahrt vom Roen auf 2116 Metern Höhe hinab nach Tramin ins Etschtal auf gerade einmal 276 Metern sucht ihresgleichen. Immer gut fahrbar, gespickt mit ein paar kniffligen Stellen (die aber im Zweifelsfall ganz leicht schiebend zu bewältigen sind), geht es durch endlose Wälder, die vor allem im Sommer gnädig Schatten spenden. Armin Pomella fährt in schlafwandlerischer Sicherheit vorneweg. Einen besseren Guide könnte man sich nicht wünschen. Armin ist Hotelier des Traminerhofs. Er hat sein Hotel über viele Jahre zum perfekten Basislager für Radtouren werden lassen: Alle, die hierher zum Mountainbiken, aber auch Rennradeln oder Gravelbiken kommen, werden mit Annehmlichkeiten wie Werkstatt im Radkeller, Wäscheservice für die Bikeklamotten und geführte Touren versorgt. Und, fast das Wichtigste, kompetente Beratung, welche Tour am nächsten Tag die richtige sein könnte. „Früher war ich ein Spinner, heute heißt's Pionier", sagt Armin.

Eine Trailabfahrt mit rund 2000 Tiefenmetern, sowas findet man nicht allzu häufig.

Wenn sich der Blick hinab einmal lichtet, scheint der Talboden noch nicht wirklich näher gekommen zu sein, diese Traumabfahrt nimmt einfach kein Ende. Die Trailpassagen werden nur selten von kurzen Stücken auf Forststraßen unterbrochen, und wer bereit ist, noch einen kleinen Gegenanstieg einzubauen, kommt auf über zweitausend Tiefenmeter Traumabfahrt. Immer wieder bleibt Armin stehen und weist auf unscheinbare Details im Trail hin. Zusammen mit seinen Mitstreitern pflegt er den schmalen Weg und sorgt mit raffiniert angelegten Abflussrinnen dafür, dass er nicht von starken Regenfällen weggeschwemmt wird, „davon profitieren übrigens auch die Wanderer!", sagt er. Konflikte mit selbigen gibt es hier keine, denn nur wenige nehmen diese wirklich anstrengende Tour auf sich. Nur rund um die flacheren Höhenwege am Roen gibt es Begegnungen, die alle gleich ablaufen: Es wird freundlich gegrüßt, man freut sich gemeinsam über den Ausblick und diesen wunderschönen Tag.

Auch auf der Talseite gegenüber warten beispielsweise rund um das Trudener Horn Touren für technisch und konditionell starke Biker*innen, für die Abfahrt lassen sich aber häufig auch



Info

Anreise: Südlich von Bozen sind die Orte rund um den Kalterer See wie Tramin für MTB-Touren und andere Radaktivitäten perfekte Ausgangspunkte.
Mit dem Zug geht es bis Auer, weiter mit dem Linienbus oder dem Anschluss-Shuttle von Südtirol Transfer; **suedtiroltransfer.com**.
Am An- und Abreisetag gibt es das Anschlussticket Südtirol für die Fahrten vom/zum Bahnhof.

Unterkunft: Ideal für alle Radbegeisterten sind die Betriebe von Mountain Bike Holidays, **bike-holidays.com**, wie z.B. der Traminerhof; **traminerhof.it**.

Tourentipps: Eine umfangreiche Sammlung an Touren in allen Schwierigkeitsgraden gibt es unter **tramin.com/radeln** und **traminerhof.it/bike/touren**.

Was sonst noch geht:

- Messner Museum Sigmundskron
- Ausflug nach Bozen
- Besichtigung von Weingütern
- Einkehr in Buschenschänken
- Klettern im Quarzporphyr
- Wandern um die Montiggler Seen

leichtere Varianten finden. Familien- und kinderfreundlich lässt es sich hier auch unterwegs sein, rund um den Kalterer See zum Beispiel. Der See gilt als der wärmste der Alpen, also sind hier schon früh im Jahr Stopps in einem der Seebäder möglich. Wer nur eine kurze Tour einlegen möchte, ist auf dem Bergrücken rund um die Montiggler Seen gut aufgehoben. Wie ein schlafender Drache zieht sich diese Erhebung längs durchs Etschtal, hier lässt es sich wandern und klettern im auffällig roten Quarzporphyr. Aber auch technisch spannende Traumtrails lassen sich in Talnähe und mit konditionell überschaubarer Auffahrt erledigen, ideal für eine Abendrunde. Paradebeispiel: der „Powertrail“. Dieser Trail bekam seinen Namen, da er direkt in der Schneise einer Hochspannungsleitung verläuft, die Autobahn mit dem endlosen Strom gen Gardasee, dem berühmten Mountainbike-Revier, stets im Blick. Und die nächsten Meter perfekten Singletrail vor dem Lenker, kommt man nicht umhin zu denken, „wenn die wüssten …“



Die Qualität und Vielfalt der Trails haben **Philipp Radtke** hier besonders gefallen, ob auf kurzen Touren im Tal, oder auf tagesfüllenden Unternehmungen.

Mehr drin für Mitglieder
Mit alpenvereinaktiv nutzt du Touren, Hütten und AV-Karten der Alpenvereine – mit exklusiven Vorteilen.
alpenvereinaktiv.com
alpenvereinaktiv.com PRO / PRO+ VORTEILE für Alpenvereins-Mitglieder
Das Pro+ Abo 10 € günstiger für Mitglieder
AV-Karten bereits beim Pro Abo enthalten
Alpenvereinaktiv bündelt die Inhalte von DAV, ÖAV und AVS für Planung, Orientierung und Inspiration am Berg.
DAV Deutscher Alpenverein
AVS Alpenverein Südtirol
alpenverein österreich

Wenn Tradition auf Zukunft trifft

Nachhaltiger Umbau von Schutzhütten

Wie führt man eine mehr als hundert Jahre alte Hütte in die Zukunft? Der auf der Hauptversammlung 2025 verabschiedete Wegweiser Hütten 2030 gibt als Leitlinie klar vor: nachhaltig, klima- und ressourcenschonend. Doch wie gelingt das bei einem Umbau im Gebirge, ohne Zufahrtsstraße und Talanschluss, wo Ressourcen seit jeher knapp sind? Zwei Beispiele aus den Sektionen zeigen, wie es geht.
Text: Nadine Ormo, Julia Behl

Zirkuläres Bauen auf der „Holahü“

Wacker hat sich die Hochlandhütte, auf 1623 Metern unterhalb des Wörner gelegen, über Generationen behauptet: Die „Holahü“, wie sie bei den Mitgliedern der Sektion Hochland liebevoll heißt, ist seit mehr als einem Jahrhundert ein wichtiger Stützpunkt für Bergtouren im Karwendel.
1909 erbaut, in den 1950er und 1980er Jahren ergänzt um einen Anbau, der sich seither immer wieder Schönheitsoperationen unterzog – ein Facelift hier, eine Straffung dort, um den steigenden Auflagen an Technik-, Trocken- und Lagerräume gerecht zu werden. Als zuletzt wieder neue brandschutztechnische Anforderungen erfüllt werden mussten, war klar: Statt weiterer kosmetischer Korrekturen war jetzt ein ganz grundlegendes Eingreifen in die Substanz nötig. Hinzu kam, dass es in den letzten Jahren immer schwieriger geworden war, die Trinkwasserversorgung stabil zu gewährleisten. Alpenweit ist die Wasserversorgung inzwischen eines der Hauptthemen, wenn es um das Sanieren (oder Stilllegen) von Hütten geht.

Was passiert in vierzig oder fünfzig Jahren?

„Wo es möglich war, haben wir Materialien wiederverwendet und bei allen Planungsdetails vom Ende her gedacht, also eine mögliche Demontage bereits berücksichtigt“, beschreibt Sonia Branchadell, die Geschäftsstellenleiterin der Sektion, das Vorgehen. Also wurde der alte, aber erst zwanzigjährige Dachstuhl – zwar ohne tragende Funktion, dafür als Wandverkleidung – wiederverwendet. Auch mehrere alte Fenster und einzelne Massivholztüren konnten überarbeitet, instand gesetzt und im neuen Anbau wieder eingebaut werden. Vielleicht klein erscheinende, aber durchaus relevante Maßnahmen, um vorhandene Ressourcen möglichst lang zu nutzen. „Was wir immer im Hinterkopf hatten: Was passiert in vierzig oder fünfzig Jahren? Die nächste Sektions-Generation soll sich nicht mit all den Dingen belasten müssen, wie es beim aktuellen Rückbau der Fall war.“ Also: weg von Verbundmaterialien, hin zu sortenreinen Werkstoffen, die sich sauber trennen lassen.

Anfang Juni 2026 wird die Hochlandhütte wieder eröffnet – mit neuem Schlaflager im Dachgeschoss, Lebensmittellager und Trockenraum sowie Sanitärbereich mit zwei Waschräumen, Urinalen und vier Trockentrenntoiletten.

ZIRKULÄRES BAUEN ist ein nachhaltiger Ansatz im Bauwesen, der auf Prinzipien der Kreislaufwirtschaft basiert und Gebäude als „Materialbanken“ versteht. Statt linear zu denken – bauen, nutzen, entsorgen – zielt das Konzept auf Wiederverwenden und Recyceln ab und denkt die Trennbarkeit im Rückbau bereits mit.





Ob Bergwiese oder karges Hochgebirge: Die Herausforderungen einer nachhaltigen Sanierung sind auf der Gießener Hütte (o.) und der Hochlandhütte im Großen und Ganzen die gleichen.

Nachhaltiger und sicherer: die „neue“ Gießener Hütte

Mitten in den südlichen Hohen Tauern, auf 2215 Metern Höhe, wird seit 2025 die Gießener Hütte umfassend saniert. Die Schutzhütte ist seit über einem Jahrhundert das Tor zur Hochalmspitze – und bekommt nun ein zukunftsfähiges Fundament für die nächsten Jahrzehnte.

1913 eröffnet, 1975 durch eine Lawine zerstört, 1977 etwas tiefer und geschützter neu aufgebaut – die Gießener Hütte hat bewegte Zeiten hinter sich. Doch was vor fünfzig Jahren modern war, entspricht heute nicht mehr den sicherheitstechnischen Anforderungen. Der stetige Rückgang des Schmelzwassers am Gletscher erschwerte zuletzt zusätzlich die Energieversorgung, die bisher fast ausschließlich auf Wasserkraft beruhte.

Nach umfassender Planung entschied sich die Sektion Gießen – mit finanzieller Unterstützung durch den Bundesverband und mit öffentlichen Mitteln von Bund und EU – für eine Kernsanierung. Nur die tragenden Wände bleiben erhalten.

Der Startschuss fiel 2025 mit einer beeindruckenden Liste an Maßnahmen:

- Abriss des maroden Holzanbaus und Neubau eines massiven und damit lawinensicheren Lager-, Werkstatt- und Geräteraums
- Erneuerung der Wasserleitung zur Quelle und Einbau einer modernen Zisterne
- Vorbereitung einer Photovoltaikanlage am Dach
- Bau einer biologischen Kleinkläranlage

2026 steht der Innenausbau im Fokus: moderne Küche, frisch gestaltete Gasträume, neue Sanitärbereiche. Wenn Wetter und Schneelage es zulassen, soll die Hütte bereits zur Eröffnung im Juli 2026 wieder in neuem Glanz erstrahlen.

Ohne Ehrenamt unmöglich

Der außergewöhnliche Einsatz der Ehrenamtlichen machte die Sanierung erst möglich. Das sechsköpfige Hüttenwart-Team sowie viele Sektionsmitglieder investierten Hunderte Stunden – oft dort, wo Fremdfirmen schlicht zu teuer gewesen wären.

„Mit der Kombination aus Wasserkraft und neuer Photovoltaik, moderner Infrastruktur und optimierten Betriebsabläufen wird die Gießener Hütte künftig wesentlich nachhaltiger und sicherer sein. Sie bleibt ein unverzichtbarer Stützpunkt für den Bergsport – und ein lebendiges Beispiel dafür, wie viel möglich ist, wenn alle Beteiligten gemeinsam anpacken“, fasst das Pächter-Ehepaar Kanthima und Erwin Zuzak die Umbaumaßnahmen zusammen.

„Als Verein streben wir an, bis 2030 klimaneutral zu werden. Wir wollen dabei nicht nur auf dem Papier eine Netto-Null erreichen, sondern tatsächlich so viele Emissionen wie möglich gar nicht erst verursachen. Einer der vielen Bausteine bei unseren Bemühungen betrifft Baumaßnahmen zum Erhalt der Alpenvereinshütten. Wir in der Bundesgeschäftsstelle unterstützen auf Wunsch beratend und können Fördermittel dazugeben.“

Sabine Fleischmann, DAV-Ressort Hütten und Wege

Der Bundesverband unterstützt die Sektionen durch Darlehen und Beihilfen zur Finanzierung von Baumaßnahmen. Möglich machen das größtenteils die Mitgliedsbeiträge: Pro Mitglied fließen 4,80 Euro pro Jahr in die Unterstützung von Hüttenbaumaßnahmen.

140 Jahre Sektion Gießen: Infos zu den Feierlichkeiten unter dav-giessen.de



Nadine Ormo und **Julia Behl** waren besonders beeindruckt, wie viele der schweren Arbeiten auf den Baustellen ehrenamtlich erbracht wurden.

Fotos: DAV Hochland, DAV Gießen



Die perfekte Kombi: Im Wanderführer schmökern, unterwegs sich zuverlässig von der Rother App leiten lassen. Ab jetzt gibt es die Touren aus den Rother Wanderführern in der App inklusive.

- Touren aus dem Buch einfach in der ROTHER APP freischalten
- Verlässliche Routen
- Von Profis für dich

So einfach geht Wanderglück!
rother.de/alle-neuheiten

ROTHER BERGVERLAG

Die Kraft der eigenen Worte

Schreiben am Berg

Ob zur Reflexion, zur Inspiration oder einfach, um Erinnerungen festzuhalten – das Schreiben in den Bergen schenkt Klarheit und Kraft. Doch wie beginnt man ausgerechnet dort, wo die Luft dünn und die Gedanken frei sind? Eine Anleitung mit Tipps von Schreibcoach Daniela Esch – und der Gewissheit: Jede*r kann schreiben, man muss nur beginnen.

Text: Nadine Ormo

Wer seine Eindrücke nicht nur im Kopf bewahren, sondern greifbar festhalten möchte, findet im Schreiben ein mächtiges Werkzeug. Damit sofort, noch in den Bergen, zu beginnen, ließe sich als echter Glücksgriff bezeichnen. „In der Natur können wir das Hintergrundrauschen, vor allem auch das digitale, hinter uns lassen und uns auf das Wesentliche konzentrieren“, erklärt Schreibcoach Daniela Esch. Hinzu kommt: Was im geschlossenen Raum oft erst durch Entspannungsübungen gelingt – das Loslassen des Alltags –, ist im Aufstieg bereits geschehen, auch das körperliche Workout hat man schon hinter sich. Bewegung, vor allem in der Natur, beflügelt die Ideenfindung – das ist längst bewiesen. Und ein Gedanke wird klarer, wenn wir ihn schriftlich ausformulieren, besonders das Schreiben per Hand fördert dabei die kognitiven Prozesse.

Anhalten, nachdenken, schreiben

Mehr noch: Im Schreiben kommt der Mensch zu sich. Schreiben fördert das Denken, das Reflektieren, das eigenständige Urteilen. Dabei lässt sich in der Natur nicht nur das Erlebte reflektieren, sondern auch Neues entdecken, wenn wir uns beispielsweise fragen: Kenne ich eigentlich den genauen Begriff für das, was ich beschreiben möchte („Nebelkrähe“ oder „Alpendohle“; „Kuhschellen“ statt „Bergblumen“)? Oder was weiß ich über die Geschichte einer Hütte oder die Legenden rund um einen Gipfel? Selbstverständlich lassen sich Erlebnisse und Begegnungen auch verfremden und in fiktive Geschichten einbetten. Wer schreibt, stärkt durch die kreative Arbeit sein Selbstbewusstsein – also das Bewusstsein für sich selbst. Die größte Hürde? Der Schritt von „Ich möchte schreiben“ zu „Ich traue mich zu schreiben“. „Oft sind schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit der Grund“, weiß die Schreibtrainerin aus ihren Beobachtungen. „Weil wir stark reglementiert werden beim Schreiben, etwa in der Schule oder im Job. Starre Vorgaben ersticken oft unsere Kreativität.“

AUSSTELLUNGSTIPP

Auch die Dauerausstellung „Darum Berge“ im Alpinen Museum München schwenkt den Blick auf das Schreiben am Berg. Auffälliges Detail: Wo früher in Bergtexten der „Kampf mit der Natur“ dominierte, scheint „das Heroische“ zwar noch in Resten durch – die großen Themen heißen inzwischen jedoch Vielfalt und Individualität. **alpenverein.de/museum**

Druck rausnehmen und Themen finden

Damit der Start gelingt, hilft ein wichtiger Grundsatz: Druck rausnehmen. „Du hast ja keinen Vertrag unterschrieben, dass du genau jetzt etwas zu Papier bringen musst“, ermutigt Esch. „Genauso wenig muss es ein perfekter Text sein.“ – Wer unsicher ist, lässt den Berg einfach länger auf sich wirken. Und: Selbst geübte Schreiber*innen kennen Blockaden. Wichtig ist: für sich selbst herausfinden, was man als besonders und beschreibenswert erachtet. Möchte ich beschreiben, wie ich gestresst loslief und immer entspannter wurde? Oder soll der Berg Inspirationsquelle für eine fiktive Geschichte werden? Dann stellen sich Fragen wie: Soll es mystisch sein? Amüsant oder nachdenklich?



Foto: AdobeStock/ metelevan

Ein persönlicher Schreibplatz in der Natur hilft, innerlich zur Ruhe zu kommen.

„Selbst wenn man im ersten Moment denkt, dass die eigenen Themen niemanden interessieren – oft verbirgt sich dahinter eine spannende Geschichte“, erläutert Schreibtrainerin Daniela Esch. „Vielleicht ist es einfach besonders, ein Murmeltier zu sehen, dann kann auch das wert sein, aufgeschrieben zu werden.“

Den Berg spüren

Entscheide ich mich fürs Schreiben am und über den Berg, prägt er mein Schreiben. Der Berg verändert mich – und auch meine Worte: Habe ich eine heikle Situation erlebt, dann wird das Adrenalin auch im Text rüberkommen, er wird temporeicher. Auch ein mystischer, nebelverhangener Bergtag findet seinen Weg in die Worte. – „Menschen, die keine Schreiberfahrung haben, werden mitunter überrascht sein, wie sehr sich ihre Texte voneinander unterscheiden können“, so die Schreibexpertin.

Die Kraft, die aus dem Schreiben kommt

IM GESPRÄCH MIT DER SCHREIBEXPERTIN DANIELA ESCH

Daniela Esch lebt und arbeitet als Schreibexpertin sowie Mental-Health-Coach in München. Ihr persönlicher Kreativitäts-Boost: frische Luft in Verbindung mit einer schönen Naturumgebung. Oder eine Stunde Unkrautrupfen im Gemeinschaftsbeet. Wenn sie in der Natur schreibt, dann sehr gerne am Wasser oder auf einer Wiese; daheim am liebsten in der Stille der Nacht.

Gibt es für das Schreiben (am Berg) ein ideales Setting?

Ich würde es beschreiben als eine Stelle, an der ich mich fallen lassen kann. – Natürlich bitte nur im übertragenen Sinne! Im Nature Writing, das in den vergangenen Jahren ja einen enormen Zuspruch erlebt hat, kennt man den „Sit spot", also einen persönlichen eigenen Schreibplatz in der Natur. Letztlich brauche ich einen Platz, an dem ich innerlich zur Ruhe komme. Bei dem einen gelingt das vielleicht hervorragend auf einer Alm oder in der Hütte. Die andere braucht einen Stein oder eine Bank. Man probiert am besten etwas herum. Wichtig ist: sich nicht sofort entmutigen lassen, wenn der erste Versuch nicht gleich gelingen will.

Was brauche ich sonst noch?

Die Frage ist ja im Grunde: Schreibe ich von Hand oder nutze ich technische Hilfsmittel? Unterwegs zum Beispiel ist mir persönlich das Tippen auf dem Handy zu anstrengend, aber die Sprachnotiz funktioniert perfekt für das Festhalten von Gedanken, die mir am Berg kommen. Ansonsten habe ich einfach gerne mein Notizheft und schreibe händisch. Auch hier gilt: ausprobieren …

… Themen am Berg gibt es ja viele …

Genau: von der größten Anstrengung, vielleicht sogar Gefahr, bis hin zur Erkenntnis, dass etwas einfach nur schön ist … wer das in Worte fassen möchte: nur zu! Am besten klärt man für sich: Was ist mir gerade wichtig? Vielleicht ist das ein Gefühl, eine schöne Aussicht, ein Erlebnis, das beeindruckend war. Vielleicht fange ich einfach an zu schreiben, vielleicht habe ich mir aber auch schon vorher ein Thema überlegt, auf das ich mich gerne fokussieren möchte. – Die Ansätze können da ganz verschieden sein.

Weitere Infos und das komplette Interview online.

DEN EINSTIEG FINDEN

Schreibtechniken helfen, in den Text zu finden. Dabei funktioniert nicht jede Schreibtechnik für alle Menschen gleichermaßen gut. Und vor allem nicht beim ersten Mal. Zwei Schreibtechniken, die sich als besonders geeignet erwiesen haben:

1. Clustering-Technik:
Zentralbegriff in die Mitte (z. B. „Bergsee"). Assoziationen drumherum (Gerüche, Gefühle, Erinnerungen). Verbindungen ziehen – schon entsteht ein Rohtext!
Neurowissenschaftlich gesehen dient die Methode dazu, wieder in das natürliche Schreiben und Formulieren, das wir als Kind hatten, zu kommen, also „einfach drauflos zu schreiben", eine eigene Sprache zu finden.

2. „Papiergespräch":
Führe ein fiktives Gespräch (z. B. mit dem Berg: „Was willst du mir sagen?"). Vorteile: Perspektivwechsel, lockerer Einstieg.
Diese Technik funktioniert sehr gut, um sich einem Thema anzunähern oder auch, wie im Journaling, um auf persönliche Erkenntnisse zu kommen. Auch mit Erinnerungen lässt sich auf diese Weise gut arbeiten.



Foto: Nadine Ormo

Schreibcoach Daniela Esch vor dem Alpinen Museum.

MOOBLY

Die Mitfahrzentrale für eure Sektion.



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

NEU

Bindet Moobly direkt als Element in eure Sektionshomepage ein.

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

GEMEINSAM IN DIE BERGE
Supported by DAV

ÖFFI-NEULING?



AUSPROBIEREN UND GELD SPAREN! – Diesen Sommer können DAV-Mitglieder wieder Geld und Emissionen auf Tour sparen: Unsere Aktion „Freie Nacht fürs Klima“ geht dank der Förderung durch den Globetrotter Naturbonus in die dritte Runde. Wer mit den Öffentlichen anreist, übernachtet auf teilnehmenden Hütten zwischen Mai und Oktober gratis – vielleicht ein Anreiz, umzudenken und die Öffi-Anreise zur Bergtour einfach mal auszuprobieren. Für alle, die auf den Geschmack gekommen sind, gibt es dieses Jahr sogar noch eine zweite kostenfreie Übernachtung auf einer teilnehmenden Hütte. Mitmachen können alle DAV-Mitglieder, die mindestens neunzig Prozent ihrer Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt haben. Dafür bucht man vor der Tour einen Gutschein auf alpenverein.de und zeigt ihn zusammen mit dem Öffi-Ticket auf der Hütte vor. *red*

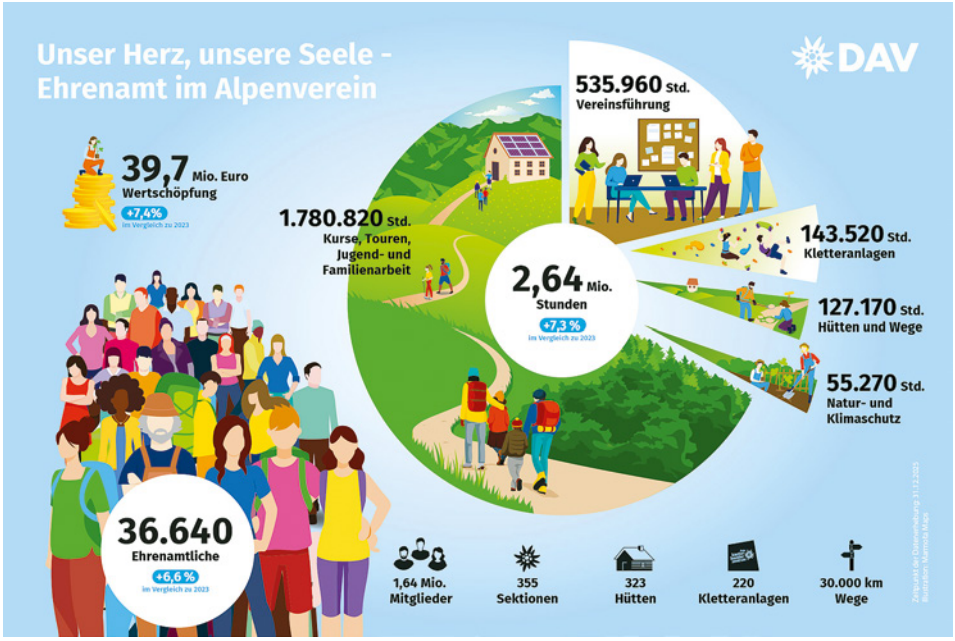
Alle Infos, die Gutscheinbuchung und die Liste der teilnehmenden Hütten gibt es auf alpenverein.de/freie-nacht.

Widerspruch gegen Boofen-Sperre

BERGSPORTVERBÄNDE FÜR ALTERNATIVKONZEPT – Das Sächsische Umweltministerium hat entschieden, alle Boofen im Nationalpark Sächsische Schweiz jährlich vom 1. Februar bis 15. Juni zu sperren. Die örtlichen DAV-Sektionen und der Landesverband Sachsen sehen darin einen massiven Eingriff in gelebte Klettertradition und Naturerleben – und haben Widerspruch eingelegt. Aus ihrer Sicht lösen pauschale Verbote die Probleme des ausufernden Boofens nicht und könnten sogar Ausweichbewegungen in sensiblere Bereiche fördern. Stattdessen setzen die Verbände auf ein „Jahresticket auf Schulungsbasis“, das verantwortungsvolles Verhalten vermittelt und rechtssicher umsetzbar sei. Der Vorschlag entstand in der Projektgruppe „Freiübernachten“ gemeinsam mit Behörden sowie Naturschutzverbänden und findet auch in den Sektionen breite Unterstützung. Parallel zum Widerspruch wurde ein Eilantrag gegen den Sofortvollzug gestellt. Eine erste Entscheidung des Gerichts wird im Laufe des Sommers erwartet. *red*

EIN VEREIN, DER BEWEGT

1,64 MILLIONEN MITGLIEDER, ÜBER 36.000 EHRENAMTLICHE – Der DAV wächst – und mit ihm die Begeisterung fürs Draußensein. 1,64 Millionen Mitglieder (+ 4,3 Prozent zum Vorjahr) sind inzwischen Teil des größten Bergsportverbands der Welt. Wirklich besonders ist das Engagement dahinter: 36.640 Ehrenamtliche (+ 6,6 Prozent, verglichen mit 2023) bringen jährlich 2,6 Millionen Stunden ihrer Zeit ein. Sie führen Touren, begleiten Kinder und Jugendliche, schützen Naturräume und gestalten das vielfältige Bergsportangebot. Die aktuelle Auswertung beweist erneut: Das Ehrenamt ist Herz und Seele des DAV – und prägt das, was den Verein für viele Mitglieder so wertvoll macht. *red*



Das ehrenamtliche Engagement fließt zu einem großen Teil in Kurse, Touren, Jugend- und Familienarbeit.

Einzigartig, autark & klimaneutral

UNTERSTÜTZUNG FÜR JDAV-ZELTPLATZ ITH – Klimaschutz wird hier großgeschrieben: Der Zeltplatz bei Hannover wird von der JDAV betrieben und existiert bereits seit fünfzig Jahren. Nun sollen die Installation einer Photovoltaik- und der Bau einer Regenwasseranlage dafür sorgen, dass das Gelände auch künftig klimafreundlich genutzt werden kann. Der Zeltplatz Ith soll naturnah und attraktiv bleiben, Familien und jugendliche Kletter*innen mit Zelten haben Vorrang. Neben schönen Ausblicken, einer Zeltwiese, einer Feuerstelle und einfachen sanitären Anlagen gibt es „nur“ eine wunderschöne Umgebung und das sagenumwobene Klettergebiet bei den Lüerdisser Klippen. Bereits 2025 starteten die Bauarbeiten für eine kleine PV-Anlage mit Warmwasserspeicher. Folgen soll eine Regenwasseranlage für die Toilettenspülung, die diese wichtige Ressource nutzt, sowie ein Konzept für eine klimaneutrale Anreise zu den Felsen. Das Projekt wird teilweise durch den DAV-Klimafonds finanziert, weitere Förderungen kommen von Klima.Sieger und der Lotto-Sportstiftung. Um die weiteren Kosten für das insgesamt circa 27.000 Euro teure Projekt zu stemmen, haben die Verantwortlichen eine Crowdfunding-Kampagne gestartet: **bewegen-integrieren-foerdern.de/jdav-nord.**

Foto: Markus Golletz



Idyllisch gelegen: der JDAV-Zeltplatz beim Klettergebiet Ith.

red

Große Entscheidungen für den DAV

AUSSERORDENTLICHE HAUPTVERSAMMLUNG 2026 – Zwei große Themen standen auf der Agenda der außerordentlichen Hauptversammlung des Deutschen Alpenvereins Ende Februar 2026 in Mannheim: Die rund vierhundert Delegierten aus 220 Sektionen stimmten über eine neue Struktur für den gesamten Verband sowie das Finanzierungskonzept für alpenverein.digital und die IT-Landschaft des Bundesverbands ab.

Die Ergebnisse auf einen Blick:

Mit fast 90-prozentiger Zustimmung verabschieden die Delegierten einen Antrag zur Finanzierung der Digitalisierung: Demnach wird der Verbandsbeitrag um drei Euro erhöht, um eine zukunftsfähige Digitalisierung zu garantieren. Diese Erhöhung ist an das Zwischenziel geknüpft, die neue Mitgliederverwaltung erfolgreich fertigzustellen. Bei Erreichen dieses Ziels wird der Verbandsbeitrag zum 1.1. des übernächsten Jahres, frühestens ab 2029, um den genannten Betrag erhöht.

Hinsichtlich einer neuen Struktur für den DAV beschließt die Hauptversammlung, dass die juristische Verantwortung für den Verband nach §26 BGB im Ehrenamt bleibt. Nach §30 können „besondere Vertreter“ aus der hauptberuflichen Geschäftsführung berufen werden, die bestimmte Aufgaben übernehmen. Ziel der Strukturreform ist es, das Ehrenamt vom operativen Geschäft zu entlasten und damit die strategische ehrenamtliche Führung zu stärken. Der Beschluss wird nun für die Aufnahme in die Satzung auf der Hauptversammlung 2026 vorbereitet. Für die Nachfolge als Regionenvertreter Südbayerischer Sektionentag wird Maximilian Essler von der Sektion Berchtesgaden gewählt.

Foto: DAV/Julia Behl



DAV-Präsident Roland Stierle

red

explorer HOTELS

EXPLORE THE ALPS



DEINE SPORTHOTELS IN 11 TOP REGIONEN

1 NACHT MIT FRÜHSTÜCK

ab € 59,80 pro Person



Explorer Hotels Entwicklungs GmbH, An der Breitach 7, 87538 Fischen, GF: K. Leveringhaus

Ein Jahrhundert und mehr

Hütten, Menschen, Geschichten

Gemeinsam unterwegs, gemeinsam gewachsen – mehrere DAV-Sektionen und -Hütten feiern 2026 große Jubiläen. Stellvertretend für viele weitere erzählen sie von Pioniergeist, Gemeinschaft und einer tiefen Verbundenheit zu den Bergen.

150 Jahre DAV Rheinland-Köln

1876 gegründet, ist der Kölner Alpenverein, beziehungsweise ganz offiziell die Sektion Rheinland-Köln, die älteste Sektion im Rheinland. Heute zählt sie über 26.000 Mitglieder und verbindet urbanes Leben mit alpiner Leidenschaft; das 1929 errichtete Kölner Haus – mit dem höchstgelegenen Stadtwappen Kölns – symbolisiert seit jeher diese besondere Verbindung. Das Jubiläumsjahr wird groß gefeiert – bunt, vielfältig und offen für alle. Schon der Karnevalsauftritt bei den Schull- und Veedelszöch unter dem Motto „De Birg erop – zusamme un jeck!“ zeigte, wie eng Köln und Berge zusammengehören. Seit dem 19. Februar wandern Mitglieder der Sektion in Staffeln über 1600 Kilometer vom Kölner Dom hinauf zum Kölner Haus in Tirol. Dort gipfelt die Tour am 30. August in einem Festwochenende mit Bergmesse, Musikkapelle, Alphornklängen und Köstlichkeiten der Hüttenwirtsleute.

jubilaeum.dav-koeln.de

100 Jahre Meißner Haus

Unterhalb des Patscherkofels feiert das Meißner Haus ein Jahrhundert alpiner Geschichte. 1926 errichtet, gelangte die Hütte über mehrere Stationen – von Meißen über Innsbruck – schließlich in den Besitz der Sektion Ebersberg-Grafing. Sie prägt die urige Hütte seit den 1960er Jahren. Das Jubiläumswochenende vom 19. bis 21. Juni bietet Ansprachen, Musik, Führungen, ein geselliges Beisammensein und eine Bergmesse. Drei Tage voller Austausch, Tradition und lebendiger Hüttenkultur.

meissner-haus.at









150 Jahre DAV Würzburg – und 125 Jahre Vernagthütte

Ebenfalls 1876 gegründet, feiert die Sektion Würzburg ihr Jubiläum mit einem ganzen Jahr voller Aktionen. Ein großer Erfolg waren schon im Mai die neuen Stadtmeisterschaften im Kletterzentrum Würzburg. Alle Mitglieder sind eingeladen, bei der Challenge „150 Touren für 150 Jahre“ mitzuwirken – vom Wandern über Mountainbiken bis hin zu Kletter- oder Skitouren. Ein Höhepunkt ist das Hüttenjubiläum: Die Vernagthütte, auch als Würzburger Haus bekannt, wurde 1901 in den Ötztaler Alpen erbaut und erstrahlt nach zweijähriger Sanierung ab Sommer 2026 in neuem Glanz. Vom 10. bis 13. September findet die Sektionsfahrt mit ökumenischem Freiluftgottesdienst und musikalischen Abenden mit den „Fränkischen Jägern“ statt. Bergfreude, Gemeinschaft und ein buntes Hüttenleben stehen im Mittelpunkt.

dav-wuerzburg.de/150-Jahre-DAV-Wuerzburg

100 Jahre Rüsselsheimer Hütte

Die heutige Rüsselsheimer Hütte wurde 1925/26 von der Sektion Chemnitz als Neue Chemnitzer Hütte im Pitztal gebaut und überstand die Nachkriegswirren unversehrt. 1955 übernahm die Sektion Rüsselsheim die Treuhandschaft, später den Besitz. Erst im Jahr 2001, zum 75. Geburtstag, erhielt die Hütte ihren heutigen Namen. Seit 2020 führt mit Tabea Kirschner eine junge Wirtin die Tradition ihrer Familie fort. Als krönender Abschluss verschiedener Festivitäten würdigt die Jubiläumsfeier auf der Hütte am 5. September ein Jahrhundert Berggeschichte im Pitztal. *red*

dav-ruesselsheim.de/ruesselsheimerhuette

Fotos: Simone Szymanski, Wolfgang Breunig, DAV Ebersberg-Grafing, TVB-Pitztal/Severin-Wegener

WIR SIND DAV!

1 Verein /// 355 Sektionen /// über 1,6 Millionen Mitglieder

Fotos: privat



Ambitioniert

Sascha Veeh

DAV Hameln – Schon mit zwölf Jahren entdeckte Sascha beim Klettern mit der Hamelner Sektionsjugend seine Leidenschaft, inzwischen gestaltet er selbst die Jugendarbeit mit: Seit 2016 ist er Jugendleiter, drei Jahre später übernahm er das Amt des Jugendreferenten, heute bringt er sich zudem als Zeltplatzreferent der JDAV Nord ein. Die anfängliche Herausforderung, Aufgaben zu delegieren, hat sich mittlerweile zu einer Stärke entwickelt: „Ich glaube, ich bin gut darin, Menschen mit Tätigkeiten zu verbinden und ihnen Lust auf Engagement zu machen." Für Sascha ist das Ehrenamt Ausgleich und gleichzeitig Motor für die persönliche Weiterentwicklung. Im beruflichen Alltag befasst der Techniker sich viel mit Logik und Systemen – im Ehrenamt lernt er hingegen, wie man Menschen bewegt und Projekte gestaltet.

„Zusätzlich zum DAV-Klimaschutzprojekt starten wir im Mai eine Crowdfunding-Kampagne, um die fehlenden Gelder für eine Regenwasser-Nutzungsanlage zusammenzubekommen. Es wäre schön, wenn möglichst viele unser Projekt eines autarken Zeltplatzes unterstützen."



Ausdauernd

Manfred Dillschneider

DAV Hochwald – Manfred setzt sich seit Jahrzehnten für den Bergsport im Hochwald ein. 1999 gehörte er zu den Mitbegründern seiner Sektion, der er bis April 2026 vorstand – ein Ehrenamt, das auf seiner Leidenschaft für die Berge fußt: „Diese Begeisterung begleitet mich seit meiner ersten großen Tour vor 38 Jahren, der Besteigung der Wildspitze in den Ötztaler Alpen." Sein ausdauerndes Engagement verschaffte ihm nun die Bestellung in den Ehrenrat. Bereits vor der Gründung der Sektion leitete Manfred die Bergwandergruppe Hochwald und war als Erster Vorsitzender bei den Heimat- und Naturfreunden Wadrill tätig. Als Fachübungsleiter begeistert er seit 1996 besonders die jüngere Generation für Bergsteigen und Naturerlebnisse. Während ihm die Arbeit mit Menschen und die Gestaltung der Bergsportangebote große Freude bereiten, sieht er den wachsenden Verwaltungsaufwand kritisch – Zeit, die an der Basis fehlt.

„Ehrenamt bedeutet Gemeinschaft: nicht nur zu nehmen, sondern auch zu geben. Dieses Engagement lohnt sich – für den Verein und für jeden persönlich."

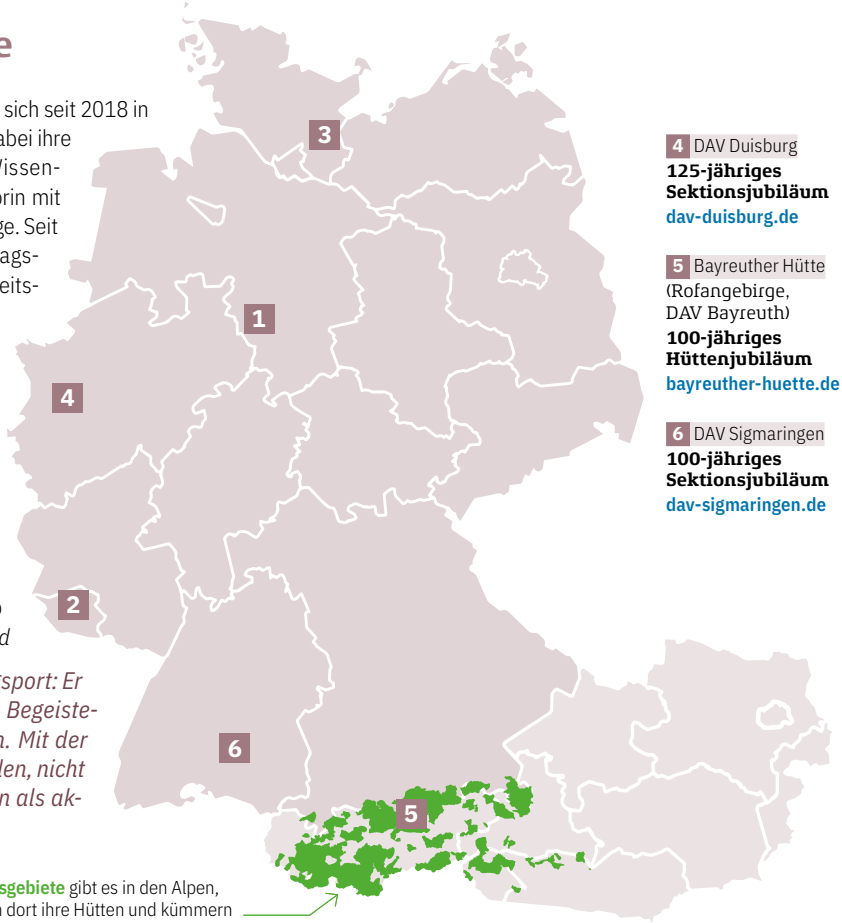


Inspirierend

Dr. Anja Stähle

DAV Lübeck – Anja engagiert sich seit 2018 in ihrer Sektion und verbindet dabei ihre berufliche Expertise als Wissenschaftlerin und Kommunikatorin mit ihrer Leidenschaft für die Berge. Seit 2022 gestaltet sie als Vortragswartin und in der Öffentlichkeitsarbeit das Sektionsleben maßgeblich mit. Zum Ehrenamt kam sie, als unbesetzte Ämter die Zukunft der Sektion gefährdeten – für Anja der Moment, Verantwortung zu übernehmen. Das Vortragswesen ist dabei ihre Passion: inspirierende Referent*innen nach Lübeck holen, Menschen miteinander vernetzen und Begegnungen schaffen. Ein Höhepunkt war die erstmalige Organisation des Banff Mountain Film Festival vor Ort. Gleichzeitig fordert die Vielzahl an Aufgaben Struktur und Ausdauer. Für Anja bedeutet Ehrenamt Sinn, Gemeinschaft und die Möglichkeit, sichtbar etwas zu bewegen – eigentlich genauso wie die gemeinsamen Bergtouren mit ihrem Mann. *red*

„Der Alpenverein bedeutet für mich mehr als nur Bergsport: Er steht für Gemeinschaft und das Bewusstsein, dass Begeisterung für Berge und Naturschutz zusammengehören. Mit der Zeit ist aus der Mitgliedschaft ein Mitgestalten geworden, nicht nur passiv mit den Vorteilen des Ausweises, sondern als aktive Ehrenamtliche in der Sektion Lübeck."



4 DAV Duisburg
125-jähriges Sektionsjubiläum
dav-duisburg.de

5 Bayreuther Hütte (Rofangebirge, DAV Bayreuth)
100-jähriges Hüttenjubiläum
bayreuther-huette.de

6 DAV Sigmaringen
100-jähriges Sektionsjubiläum
dav-sigmaringen.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 11. August:





Fotos: Thorsten Brönner, Bernd Ritschel

Graveln im Bärenland
Ein Abenteuer auf endlosen Schotterpisten hinein in urige Wälder durch die malerischen Nationalparks der Sudeten und Karpaten.

Weitere Themen:

Thema: Wohnortnaher Bergsport
Technik & Taktik: Kindgerechtes Klettern
Fitness & Gesundheit: Eisbaden

Juni: Mit Rangern durch den Hochschwarzwald
Juli: Familientouren im tschechischen Adlergebirge
Online: **alpenverein.de/zwischendurch**

Bergurlaub im Maltatal
Das Bergsteigerdorf in Kärnten ist nicht nur aufgrund der Hohen Tauern einen Besuch wert.

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
78. Jahrgang, Nr. 2, Juni - August
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, Knotenpunkt)
Philipp Radtke – pr (Berg & Tal, Klassiker, Sicherheitsforschung, Materialkunde, Technik & Taktik, Knotenpunkt)
Julia Behl – jb (Reportage, Fitness & Gesundheit, Posteingang, Alpenverein aktuell, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Jonas Kassner – jk (Reportage, Thema, Klassiker, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Hauke Bendt – hb (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Clara Willmann – cw (Thema, Menschen, Auf einen Blick)

Die Redaktion des DAV redigiert und produziert DAV Panorama. Inhalt, Layout und Themenauswahl von „Knotenpunkt." obliegen dem JDAV-Redaktionsteam in Zusammenarbeit mit der Redaktion des DAV (s. Impressum „Knotenpunkt."). Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser*innen, nicht des Deutschen Alpenvereins wieder.

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Herausgebers ist strafbar.
Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Zuschriften vor. Für unverlangt eingesandte Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen.
Für in Panorama/auf alpenvereinaktiv.com im Rahmen von Tourenvorschlägen gemachte Angaben kann trotz sorgfältiger Bearbeitung keine Haftung übernommen werden. Eine Haftung wird insbesondere für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben (z.B. Dauer, Verlauf, Schwierigkeitseinstufung, örtliche Gegebenheiten, Zugänglichkeit von Wegen) ausgeschlossen.
Bergtouren und andere Outdooraktivitäten sind mit Gefahren verbunden, die Sie eigenverantwortlich einschätzen müssen, bevor Sie einem Tourenvorschlag folgen. Informieren Sie sich vor allem über Wetter, örtliche Gegebenheiten, die aktuelle Situation vor Ort, aktuelle und rechtliche Zugänglichkeit usw. und berücksichtigen Sie bei allen Angaben u.a. die eigene Verfassung und Fähigkeiten, Erfahrung, Kenntnisse und Ausrüstung. Bitte berücksichtigen Sie mögliche Fehler von etwaigen GPS-Trackings.

Gestaltung und Produktion von DAV Panorama
Sensit Communication GmbH, 81543 München, sensit.de.
Gestaltung und Layout des JDAV-Magazins „Knotenpunkt." sind eine Eigenentwicklung der JDAV; es wird getrennt von DAV Panorama produziert (s. Impressum „Knotenpunkt.").

An dieser Ausgabe wirkten mit:
Werner Bätzing (wb), Lorenz Berker, Max Bolland, Andi Dick, Lukas Fritz, Stefan Herbke, Anett Leppert, Nadine Ormo, Martin Prechtl, Michael Pröttel, Janina Schimschar, Roland Stierle, Michael Vitzthum, Henri Wagner, Jörg Wunram

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.): Arne Zimmer,
General Director Print + Crossmedia,
Tel.: 040/28 66 86 43 60
Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter ad-alliance.de

Verlag (technische Umsetzung)
TERRITORY GmbH, Großer Burstah 31, 20457 Hamburg

Druck
Mohn Media Mohndruck GmbH, 33311 Gütersloh
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 4/2025: 1.002.434, davon ePapers: 362.167
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.

www.blauer-engel.de/uz195
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

KJ2

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet!

DAV SHOP

DIE KOLLEKTION 2026 IST DA!

PantherMedia / Regina Müller





geprägtes Edelweiß

DAV Blaueisspitze
Unisex Pullover mit Bio-Baumwolle
Mitglieder
ab 64,95 €



geprägtes Edelweiß

DAV Hochkalter
Unisex Hoodie mit Bio-Baumwolle
Mitglieder
69,95 €

DAV Murmeltier
Kinder T-Shirt
100% Bio-Baumwolle
Mitglieder
22,95 €





DAV Watzmann
Herren T-Shirt
100% Bio-Baumwolle
Mitglieder
29,95 €



DAV Hoher Göll
Cap
Mitglieder
24,95 €



DAV Edelweiß
Damen T-Shirt
100% Bio-Baumwolle
Mitglieder
29,95 €



DAV Sportstirnbänder
verschiedene Muster & Farben
Mitglieder
19,95 €

NEWSLETTER
abonnieren und
5€ Gutschein
erhalten!

Hier geht´s zur Newsletter-Anmeldung:

... mehr unter dav-shop.de

VINOS

Sonnenverwöhnter Genuss

Chardonnay-Vielfalt zum halben Preis

-50%

~~59,70 €~~

29,99 €*



VERSANDKOSTENFREI* BESTELLEN: **vinos.de/panorama**

Salud Amigos
30 Jahre Lebensfreude

Bester Fachhändler
Spanien 2025

Schnelle Lieferung
in 1-2 Werktagen

Über 130.000 Top-Bewertungen
von glücklichen Kunden

*Gratisversand gilt beim Erstkauf, sonst 2,99 € Versand je Bestellung. Angebot enthält 6 Weißweine à 0,75l/Fl. und 4 Gläser von Schott Zwiesel. Angebot nur gültig innerhalb Deutschlands. Sollte ein Wein ausverkauft sein, wird automatisch der Folgejahrgang oder ein mind. gleichwertiger Wein beigefügt. Aktueller Paketinhalt unter **vinos.de/panorama**. Weitere Produktinformationen (Lebensmittelkennzeichnung) finden Sie unter vinos.de auf der jeweiligen Artikelseite. Angebot ist gültig, solange der Vorrat reicht. Es gelten unsere AGB. Grundpreis/L: 6,66 €. Preise verstehen sich inkl. MwSt. Büro: Wein & Vinos GmbH, Hardenbergstr. 9a, 10623 Berlin, 030 330 855 05 (Mo–Fr 9–16 Uhr). **Vorteilsnummer: 42465**

ZUM PAKET