DAV Panorama
Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 78. Jahrgang /// 4/2026

Ehrenamt im DAV

Weil es mehr gibt als den Gipfel



KÖNIGSSPITZE & CO
Ambitionierte Skihochtouren

NOTFALLMANAGEMENT
Erste Hilfe am Berg

STILLES ST. ANTÖNIEN
Bergurlaub in der Schweiz

SICHERHEITSFORSCHUNG
Absturz auf Skitour

HAWESKO
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS

Lieblingsitaliener aus Apulien

Die große Primitivo-Vielfalt

• Die Rebsorte für jeden Geschmack • Kräftige Frucht und weiche Tannine



-61%
REDUZIERT!

10 Flaschen + 2 Weingläser statt € ~~129,61~~ nur € 49,90

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/dav

Vorteilsnummer
1126239

• **Über 10.000 Weine aus aller Welt** • **Deutschlands größter Online-Weinhändler** • **Über 60 Jahre Erfahrung, geprüft & zertifiziert**

Sie erhalten 10 Fl. im Vorteilspaket mit 2 Gläsern der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus Tritan® Kristallglas, im Wert von € 19,95. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer. Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/service/lieferkonditionen und www.hawesko.de/datenschutz. Weitere Produktinformationen (Lebensmittelkennzeichnung) finden Sie auf www.hawesko.de auf der jeweiligen Artikelseite. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführung: Alex Kim, Souha Arbach, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr.: DE 25 00 25 69.

Alles umsonst?

So könnte man meinen: 27 Millionen Menschen in Deutschland knien sich richtig rein – ohne dafür bezahlt zu werden. Ihre Arbeit kommt fast ausschließlich anderen zugute. Man denke an die Freiwillige Feuerwehr, Katastrophenschutz und Rettungsdienste, an das soziale Sicherungsnetz: Tafeln, Bahnhofsmission, Telefonseelsorge und Beratungsstellen. Das Ehrenamt ist mehr als ein Nice-to-Have, es ist systemrelevant. Und es schreit nach schillernden Kollektivsymbolen: sei es das „Rückgrat der Demokratie“, der „Kitt der Gesellschaft“ oder das „soziale Gewebe“. Wir im DAV legen gern noch eine Schippe Pathetik drauf: „Das Ehrenamt – Unser Herz, unsere Seele“, wie es in der Kampagne heißt. Aber mal im Ernst: Das ist alles andere als zu hoch gegriffen. Denn ohne Ehrenamt gäbe es ihn gar nicht, den größten Bergsportverband der Welt. Heute treffen hier 36.000 Freiwillige auf 1400 Hauptberufliche. Und wenn man den Engagierten zuhört, merkt man, wie viel Herzblut sie in ihre Arbeit stecken, wie sehr sie die Seele des Vereins leben und weitergeben **(unser Thema ab S. 28)**.



Foto: DAV/Ingemar Wibmer

Also – ist der DAV auch systemrelevant? Ja, in mancher Hinsicht schon. Er fördert Bewegung an der frischen Luft und hilft Menschen, gesund zu bleiben. Er macht es möglich, sich zu begegnen, zusammen anzupacken und gemeinsam Verantwortung für Mensch und Natur zu übernehmen. Damit stützt auch er unser „Rückgrat der Demokratie“. Und folgt Werten, die wir nicht nur leben, sondern, so steht es in seinem Leitbild, auch verteidigen wollen. Sich dafür einzusetzen, wird niemals umsonst sein – ganz im Gegenteil.

Vielleicht kann auch DAV Panorama ein wenig zum Zusammenhalt beisteuern? Schließlich ist dieses Medium ein kleiner Beitrag dazu, die Liebe für die Berge miteinander zu teilen. Wir in der Redaktion würden uns freuen, wenn das gelingt. In diesem Sinne wünschen wir allen Leser*innen viel Freude mit der neuen Ausgabe.



Jonas Kassner
Redaktion DAV Panorama + alpenverein.de

HAWESKO
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS



Ihre *Vorteile* – unser *Versprechen*

ÜBER 60 JAHRE WEINLEIDENSCHAFT
Erfahrung, die man schmeckt: Seit über 60 Jahren verbinden wir fundierte Versandkompetenz mit echter Leidenschaft für Wein

AUSGESUCHTE VIELFALT
Von bewährten Klassikern bis zu spannenden Entdeckungen: Unsere Experten wählen das Sortiment sorgfältig aus und entwickeln es kontinuierlich weiter. aktualisieren es laufend.

FAIRE PREISE – ATTRAKTIVE VORTEILE
Guter Wein muss nicht teuer sein. Wir achten auf ein überzeugendes Preis-Leistungs-Verhältnis und bieten regelmäßig attraktive Vorteile für unsere Kundinnen und Kunden, damit Sie immer den richtigen Wein finden.



10 Flaschen + 2 Weingläser
statt € ~~129,61~~ nur € 49,90

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: **hawesko.de/dav**

Inhalt

Editorial 3

Augenblicke 6

Klassiker
Glarner Alpen – Clariden 8

Berg & Tal 16

Thema
Ehrenamt im DAV 28

Auf einen Blick
Welches Ehrenamt passt zu dir? 36

Materialkunde
Werkzeuge für Schneedecken-tests und -profile 38

Technik & Taktik
Notfallmanagement und Erste Hilfe am Berg 40

Sicherheitsforschung
Absturz auf Skitour 42

Knotenpunkt
Zusammen geht's besser 47

Posteingang 53

Jugendleiter*in werden
Ausbildung in der Jugend-bildungsstätte 54

Fitness & Gesundheit
Schonhaltungen und ihre Folgen 62

Promotion
Reisenews 69
Produktnews 72
Outdoorworld 74

Alpenverein aktuell 84

Vorschau und Impressum 90



10 Ortlergruppe – Großartige Skihochtouren-runde mit Suldenspitze, Monte Cevedale, Palòn de la Mare und Königsspitze.





56 Bergurlaub – Das schweizerische St. Antönien begeistert im Sommer wie im Winter mit tollen Touren.

80 Winter im Klostertal – Ob Ski- oder Schneeschuhtour: In Vorarlberg gibt es einen Ort, der Schneeverrückten noch Hoffnung bietet.

Titelbild: **Birgit Gelder.** In Kurse und Touren fließt der Großteil des ehrenamtlichen Engagements.







66 Profi-Kletterin Lara Neumeier – Spätestens nach ihrem Meisterstück, der Alpinen Trilogie, ist Lara Neumeier auch weltweit bekannt.

alpenverein.de



Vortragswesen als Ehrenamt – Vorträge zu organisieren, ist langweilig? Zwei Vortragswartinnen schaffen unvergessliche Abende. **alpenverein.de/264**



Weiter oder umdrehen? – Unsere Videoserie erklärt, wie man am Berg die richtige Entscheidung trifft. **alpenverein.de/entscheidungen**



Was macht der Klimawandel mit uns? – Angst, Trauer, Wut: Gerade in Bergfans ruft der Klimawandel derartige Gefühle hervor. Tipps zum Umgang damit: **alpenverein.de/klimawandel-und-gefuehle**

Fotos: Archiv Haas, DAV/Moritz Pfeiffer, DAV/Franz Güntner

DAV SHOP

UNSER
Edelweiß
FÜR ALLE



DAV WANDKALENDER
Die Welt der Berge 2027
Großformat 57 x 45 cm
Hochglanz Kunstdruck
Für Mitglieder 33,90 €



MERINO-DECKE
Wir lieben die Berge
Exklusives DAV-Design
Für Mitglieder 149,00 €



I LIKE PAPER
Notizbuch A6
alte Alpenvereinskarten
Für Mitglieder 19,95 €



MARMOTA MAPS
Alpen-ABC Kinderbuch
inkl. Sticker-Set
60 Seiten
Für Mitglieder 18,00 €

dav-shop.de

Licht ins Dunkel

Was ist eigentlich Dunkelheit? Viele von uns dürften wirklich dunkle Nächte gar nicht kennen – selbst im Alpenraum ist die Lichtverschmutzung seit Ende der 1990er Jahre um etwa siebzig Prozent gestiegen. Diese Aufnahme zeigt das eindrücklich: Trotz fünfzehn Kilometer Entfernung schwächt die hell erleuchtete Stadt Innsbruck den Bogen der Milchstraße deutlich ab. Ungünstig nicht nur für Astronomiefans; zu helle Nächte stören auch Tiere, Ökosysteme und können uns Menschen krank machen. Manche Regionen erkennen den Wert der Dunkelheit und lassen sich durch die Organisation DarkSky International offiziell zum Lichtschutzgebiet, als so genannte Sternenparks, zertifizieren.



Bildband „Sterne über Tirol“ von Norbert Span. 135 spektakuläre Abbildungen des Nachthimmels in den Bergen Tirols, € 45,-, Tyrolia Verlag.



Foto: Norbert Span

Zentrale Infos

Clariden: 3267 m

Zum Gipfel: 1380 Hm ab Klausenpass, insgesamt ca. 9 Std.

Schwierigkeit: WS, Kletterstellen bis II, Firn/Eis bis 40°

Clariden

Hochalpine Tagestour in den Glarner Alpen

Mit 3267 Metern ist der Clariden ein markanter Gipfel der Glarner Alpen und Teil der Bergkette zwischen Gross Schärhorn und Gemsfairenstock, die dem Tödi nordwestlich vorgelagert ist. Über seinen Gipfel verläuft die Kantonsgrenze zwischen Uri und Glarus, nördlich erstreckt sich der Urner Boden mit der Klausenpassstraße.



Foto: Jörg Bodenbender

Am eindrucksvollsten zeigt sich die mächtige Nordwand des Clariden, auch wenn der einstige Eispanzer durch den Gletscherrückgang mittlerweile stark geschrumpft ist. Noch kann man jedoch erahnen, wie der Berg zu seinem Namen kam: So dürfte sich Clariden vom lateinischen „clarus“ für hell oder leuchtend ableiten – was in Zeiten von meterdickem Gletschereis durchaus Sinn ergeben haben dürfte. Vom Gipfel ist besonders der Tödi ein Blickfang im prächtigen Panorama über die Urner und Glarner Alpen.

Der hoch gelegene Klausenpass (1948 m) ermöglicht es, den Clariden bei guter Kondition als Tagestour zu besteigen. Das macht ihn entsprechend beliebt. Der hier beschriebene, viel begangene Anstieg führt vom Pass über das kleine, als Iswändli bekannte Firn- und Eisfeld zum Vorgipfel und von dort über einen ausgesetzten, mit Ketten gesicherten Felsgrat zum Hauptgipfel des Clariden. Je nach Verhältnissen kann dieser Übergang einfach bis durchaus anspruchsvoll sein und verlangt Trittsicherheit und alpine Erfahrung. Der Clariden eignet sich auch hervorragend als Eingeh- oder Akklimatisationstour für ein Hochtourenwochenende oder in Kombination mit weiteren Gipfelzielen in den Glarner Alpen für eine komplette Tourenwoche. Mit der Claridenhütte, der Planurahütte oder der Hüfihütte bieten sich dafür verschiedene Ausgangspunkte und Kombinationsmöglichkeiten an. Die Claridenhütte ist dank Klettergarten und gut geeigneter Stellen auf dem Gletscher für Spaltenrettungsübungen auch ideal, um die persönlichen Hochtourenfähigkeiten zu trainieren. Im Winter ist der Clariden zudem ein beliebtes Skitourenziel. *Hanna Hörmann*

Datencheck

Talort: Linthal (662 m) oder Altdorf (456 m)

Start- und Endpunkt: Klausenpass (1948 m)

Führer: Ralf Gantzhorn | Wolfgang Pusch | Edwin Schmitt | Michael Weber, Hochtouren Westalpen Band 1 – Schweiz/Italien: Zwischen Tödi und Grand Combin, Rother Bergverlag

Karte: Swisstopo 1193 (Tödi) 1:25.000, Landeskarte der Schweiz

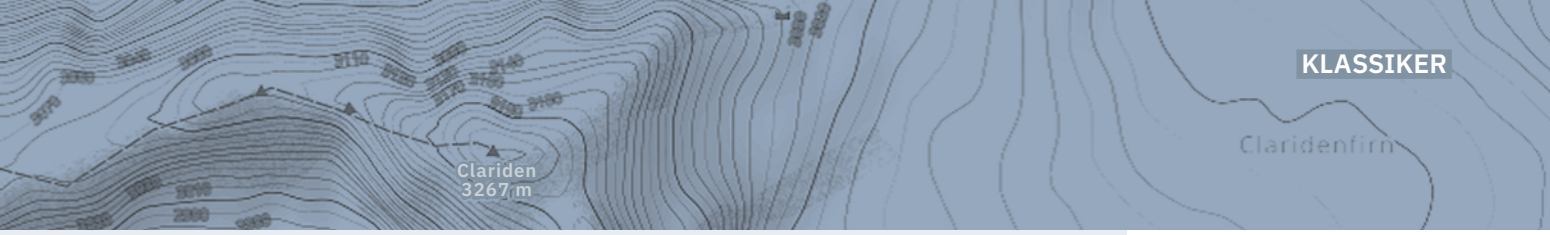
Beste Zeit: Juli bis September oder im Winter als Skihochtour

Ausrüstung: Gletscherausrüstung

Frequentierung: Bei guten Bedingungen viel begangen

Erstbegehung: 14. August 1863 durch E. Rambert, J. Streiff und A. Stüssi

Mehr zur Tour:



Clariden – Stück für Stück

1 Klausenpass – Clariden
5 Std., 1380 Hm ↗

Vom Klausenpass (1948 m) führt ein Ziehweg direkt von der Passhöhe hinter dem Bistro zunächst über die südseitigen Hänge zu einer höher gelegenen Alphütte. Weiter geht es auf einem Wanderweg durch zunehmend karger werdendes Gelände, zwischen dem Rau Stöckli und dem Chammlihöreli. Ab etwa 2400 Metern wandelt sich die Landschaft in eine weitläufige Schutt- und Steinhalde. Oberhalb von etwa 2550 Metern verengt sich die Flanke und geht in einen schmaler werdenden Gratrücken über, der direkt auf das Iswändli zuführt. Hier gibt es einen Pausenplatz, an dem bequem die Steigeisen angelegt werden können.

Die ehemalige Schlüsselstelle der Tour, einst eine steile Eiswand, hat durch den Gletscherrückgang viel von ihrer Ernsthaftigkeit verloren. Dennoch bleibt das Iswändli eine anspruchsvolle Passage: Die etwa vierzig Grad steile, von wenigen Spalten durchzogene Stufe wird mit Steigeisen und Pickel überwunden. Je nach Bedingungen sollte auch angeseilt werden. Oberhalb flacht der Gletscher rasch wieder ab und führt zum Chammlijoch.

Hier wendet man sich nach Osten und steigt über kleinschottriges Gelände, teilweise weglos, zum Claridenvorgipfel auf. Das Gelände wirkt wild und brüchig, die Spur ist nicht immer eindeutig, so dass man sich den besten Weg selbst sucht. Einzelne Kraxelstellen erfordern kurz den Einsatz der Hände, meist bleibt die Schwierigkeit aber im Bereich des alpinen Bergwanderns. Ein kurzer, unschwieriger Abstieg führt anschließend in den Sattel zwischen Vor- und Hauptgipfel.

Blockige Felsen kennzeichnen den letzten Abschnitt auf dem Westgrat zum Hauptgipfel. Die Kletterei bewegt sich meist im II. UIAA-Grad und wird an den kurzen schwierigeren Stellen durch grobgliedrige, gut greifbare Ketten und eiserne Trittbügel erleichtert. Schließlich ist der Gipfel des Clariden auf 3267 Metern erreicht, der recht geräumig ist und somit zu einer ausgiebigen Pause einlädt – mit traumhaftem Blick auf den Tödi, das Gross Schärhorn und den Claridenfirn.

2 Clariden – Klausenpass
4 Std., 1380 Hm ↘

Der Abstieg erfolgt über den Aufstiegsweg zurück zum Klausenpass. Die Ketten und eisernen Trittbügel erleichtern dabei auch im Abstieg die kurzen Kletterstellen am Westgrat deutlich. Da man die Schlüsselstellen bereits im Aufstieg kennengelernt hat, lässt sich der Abstieg in der Regel gut einschätzen.

Wer eine Überschreitung plant, kann alternativ auf der anderen Seite absteigen und die Tour mit einer Übernachtung in der Planurahütte oder einer anderen umliegenden Hütte verbinden.



Varianten

Statt über das Iswändli kann der Clariden auch von der Planurahütte aus über den spaltenreichen Claridenfirn bestiegen werden. Zudem bieten sich beide Varianten bei guten Bedingungen auch als spannende Skihochtour an.

Der Mensch zum Berg



Quelle: de.wikipedia.org/wiki/Eugène_Rambert

Eugène Rambert (1830-1886) war Schriftsteller, Poet, Literaturkritiker, Naturforscher – und einer der frühen Wegbereiter des organisierten Alpinismus in der Schweiz: Er war Gründungsmitglied des Schweizer Alpen-Clubs (SAC). In seinem fünfbändigen Werk über die Schweizer Alpen beschrieb er bis 1875 die Landschaft und ihre Bewohner*innen, zudem beschäftigte er sich mit der Alpenflora und Vogelwelt. Der Clariden gehörte 1863 zum ersten offiziellen Exkursionsgebiet des neu gegründeten SAC. Gemeinsam mit den Einheimischen J. Streiff und A. Stüssi stieg Rambert in dichtem Nebel über den Claridenfirn. Sein Ziel war das Gross Schärhorn. Doch oben angekommen, bemerkte der Professor seinen Irrtum: Er hatte den falschen Gipfel bestiegen und stand stattdessen auf dem Clariden. Ein Irrtum, der zeigt, wie wenig selbstverständlich die Orientierung in der damaligen Zeit war.

Dauer:
3 Tage

Max. pro Tag:
15 km/1620 Hm

Höchster Punkt:
Königsspitze (3851 m)

Ausrüstung:
Komplette Skitouren- und Gletscherausrüstung mit Gurt, Seilzeug, Pickel und Steigeisen.

Schwierigkeit:
Anspruchsvolle Dreitagestour, am letzten Tag sehr gute Skitechnik und Hochtourenerfahrung erforderlich. Nur bei sicheren Lawinenverhältnissen unternehmen.

Beste Zeit:
März - April



Echt jetzt? Da wollen wir übermorgen wirklich rauf? Und dann auch noch durch diese Steilrinne runter?“ Jana ist nicht die Einzige von uns dreien, die sich nur schwer aufs Anfellen konzentrieren kann. Es gibt wohl keinen Ausgangspunkt einer mehrtägigen Skihochtour, der einen dermaßen beeindruckenden Blick auf das „Große Finale“ bietet, wie oberhalb der Schaubachhütte. Geradezu furchteinflößend baut sich dort der riesige, steile Gipfelhang der Königsspitze vor einem auf. Und rechts unterhalb davon grinst ihre sogar noch steilere Ostrinne direkt zu uns hinüber. Wohlan. Auf geht’s bei strahlendem Winterwetter in ein langersehntes Skiabenteuer.

Schon vor vielen Jahren wollte ich mit einem Freund den zweithöchsten Gipfel der Ortlergruppe mit Ski besteigen. Damals waren wir im Februar unterwegs und wussten noch nicht, dass die Südtiroler Winterräume weder über Koch- noch



Unterwegs in der Ortlergruppe

Königin der Skihochtouren

Berühmte Namen wie Monte Cevedale oder Palòn de la Mare lassen das Herz ambitionierter Skibergsteiger*innen höherschlagen. Und wenn die Königsspitze dann auch noch auf der Liste steht, wird's endgültig spannend!

Text und Fotos: **Michael Pröttel**

Nicht enden wollende, herrlich einsame Spurarbeit auf dem Weg zur Branca-Hütte.

Heizmöglichkeit verfügen. Das Netz Orangen hatten wir gleich am ersten Abend auf der Marteller Hütte aufgesaugt. Am nächsten Tag konnten wir an der Dachrinne der Casati-Hütte zwar Schmelzwasser auffangen, doch nach einer weiteren kalten Nacht, in der es in den Winterraum des Rifugio Pizzini aufgrund eines undichten Daches sogar hineinschneite, waren wir zu erschöpft, um den Traum von der Königsspitze in die Tat umzusetzen.

Mitte März sind die Hütten in der Ortlergruppe freilich bewirtet. Eigentlich hatten wir eine viertägige Skitourenrunde geplant. Allerdings war im Gegensatz zu Rifugio Pizzini und Rifugio Branca im Rifugio Larcher kein Platz mehr frei. Not macht bekanntlich erfinderisch und brachte uns auf die Idee, am ersten Tag die Seilbahn zur Schaubachhütte zu benutzen und über die Suldenspitze erst einmal den Monte Cevedale zu besteigen. Von dort aus würden wir über den







Auf der Branca-Hütte wird man mit feiner italienischer Küche verwöhnt. Mit bestem Panorama: analoges Kartenstudium auf der Suldenspitze. Im Hintergrund die mächtige Ostflanke der Königsspitze. So schauen Sieger aus: glückliche Gipfel-Ankömmlinge auf der Königsspitze.

Vedretta di Cedec und das gleichnamige Tal direkt zur Branca-Hütte abfahren.

Glitzernde Schneekristalle begleiten den gemütlichen Aufstieg auf Dreitausender Nummer eins. Dass wir in der gut ausgetretenen Spur zur beliebten Suldenspitze an diesem herrlichen März-Freitag nicht ganz allein unterwegs sein würden, war zu erwarten.

Nachdem wir das beeindruckende Panorama mit ein bisschen Bauchkribbeln genossen haben – die Gipfelflanke der Königsspitze schaut von der Suldenspitze noch mal etwas steiler aus –, stellen wir auf der weiten Gletscherquerung des Vedretta del Cevedale erstaunt fest, dass wir mutterseelenallein unterwegs sind. Starker Südwestwind kommt auf und treibt mehr und mehr Wolken in den kaum noch blauen Himmel. Sollen wir den Gipfel auslassen und gleich über den Vedretta di Cedec ins gleichnamige Tal abfahren? Ach was. Solange die Sicht passt, reicht Wind allein als Ausrede keinesfalls aus. Schließlich hatte der Wetterbericht für den Nachmittag eine Wolkenbasis um viertausend Meter ausgegeben.

Tatsächlich hüllen uns am 3769 Meter hohen Monte Cevedale dann doch die ersten Wolken ein. 360-Grad-Panorama? Pustekuchen. Also nichts wie Felle runter und Bindung arretiert, um auf der weiten Gletscherfläche nicht durch schlechte Sicht die Einfahrt in den steilen Vedretta di Cedec zu verpassen. Eine Tourengruppe hinter uns, die schon Richtung Rifugio Pizzini abfährt, macht die Orientierung für uns erfreulich leicht. Wir folgen einfach ihren Spuren. Trotz der schlechten Sicht ist die Abfahrt entlang der gewaltigen Gletscherbrüche ein tolles Tiefschnee-Erlebnis. Das übrigens keineswegs selbstverständlich ist. Als ich ein paar Jahre zuvor hier unterwegs war, war an eine Befahrung des wild zerrissenen Cedec-Gletschers nicht zu denken. Dieses Mal sind die Spaltenzonen aber zum Glück besonders gut eingeschneit.

Gut zwei Stunden und eine kraftraubende Spurarbeit später, die auf einer nicht enden wol-



lenden Hangquerung unsere letzten Oberschenkel-Reserven fordert, bestätigt auch der nette Wirt der Branca-Hütte, dass in der Ortlergruppe diesen Winter außergewöhnlich viel Schnee gefallen ist. Vor dem Abendessen klart der Himmel wieder auf und gibt einen Blick frei, der jedes Skihochtouren-Herz in gefährlicher Frequenz schlagen lässt. Vor der Hüttenterrasse breitet sich ein gewaltiger, weißer Bergkessel aus, der mit Pizzo Tresero, Punta San Matteo, Punta Cadini und einigen weiteren Gipfeln für eine satte Tourenwoche ausreicht. Wir werden morgen den Palòn de la Mare in Angriff nehmen und sind uns einig, dass wir wieder herkommen müssen. Was auch daran liegt, dass das nette Hüttenteam die Vollbelegung voll im Griff hat. Ein gutgelauntes, internationales Kauderwelsch begleitet das vorzügliche Abendessen. Das Beste daran: Die Polenta wird uns für den morgigen, ebenfalls langen Tag ordentlich Kraft geben.

Maisgerichte können aber nichts am Bergwetter ändern, lautet die Erkenntnis beim Anstieg zum Palòn de la Mare. Nach einem sonnigen Beginn zieht einmal mehr dichter Nebel auf. Der starke Wind am Gipfelrücken macht die ganze Angelegenheit nicht gemütlicher. Und so wird unser dritter Dreitausender ohne geringste Aussicht abgehakt, was uns für die Abfahrt und den anschließenden Aufstieg durchs Valle Cedec zum Rifugio Pizzini nicht gerade motiviert. Wie am Vortag müssen wir uns das dortige Abendessen also hart erarbeiten. Aber es wird dann halb so schlimm wie befürchtet. Unsere Spur vom Vortag ist größtenteils noch vorhanden.

Vor allem aber empfängt uns Hüttenwirt Claudio Compagnoni auf das Herzlichste. Bei ihm, so wissen wir, werden wir die aktuellen Verhältnisse an der Königsspitze bestimmt in Erfahrung bringen können. Schließlich gilt er als extrem erfahrener Hüttenwirt mit echter Alpinkompetenz, noch dazu spricht er Deutsch. Seine Einschätzung ist vielversprechend: Die Verhältnisse im riesigen Gipfelhang seien gut und morgen soll zumindest bis mittags auf der Königsspitze die Sonne scheinen. Ob die steile Ostrinne derzeit fahrbar sei, kann Claudio allerdings nicht sagen. Macht nichts. Ein bisschen Ehrfurcht vor dem morgigen Tag darf beim Einschlafen schon sein.

Die letzten Sterne verabschieden sich am Firmament, als wir im frühen Morgenlicht zur Königsspitze aufbrechen.

Die letzten Sterne verabschieden sich am Firmament, als wir zur Königsspitze aufbrechen. Im frühen Morgenlicht macht ihr beeindruckendes Felsdreieck auch von Süden aus betrachtet einiges her. Kein Wunder, dass Julius Meurer sie 1878 als „formvollendetsten, vornehmsten Berg im ganzen Bereiche der Ostalpen“ bezeichnete. Zuvor hatte er den Gipfel über den Suldengrat erstbestiegen. Sein italienischer Name Gran Zebrù leitet sich übrigens vom Val Zebrù ab und ist etymologisch unklaren Ursprungs. Vermutet wird eine Herkunft von dem vorrömischen Wort „Gimberu“ für Zirbelkiefer. Andere leiten den Namen aus dem Keltischen ab, wobei er aus „se“ (Geist) und „bru“ (Burg) zusammengesetzt sein soll. Was also eine „Geisterburg“ ergäbe.

Um diese zu erklimmen, kommen auf 3300 Meter über Meereshöhe unsere Ski an die Rucksäcke. Jetzt ist etwas Kraxeln angesagt. Über eine südexponierte Steilrinne erreichen wir den Geländeabsatz, wo allen die Münder offen-

stehen. Was für ein Anblick. Als riesiges weißes Laken baut sich die vierzig Grad steile Ostflanke direkt vor uns auf. Und Claudio behält in Sachen Tourenverhältnisse recht. Im gesetzten Schnee ist der Aufstieg, eine gute Spitzkehrentechnik vorausgesetzt, gar nicht mal so schwer. Den finalen Anstieg bewältigen wir ein zweites Mal zu Fuß und liegen uns am schmalen Gipfel-Firngrat überglücklich in den Armen. Nachdem wir die grandiose Fernsicht ausgiebig genossen haben, rückt in der Nahaufnahme ein tragisches Gebäude ins Blickfeld, das erst seit 2015 wieder zu sehen ist. Direkt unterhalb des Gipfels der Königsspitze hatte die Gletscherschmelze eine alte Baracke aus dem Ersten Weltkrieg freigegeben. Die italienisch-österreichische Frontlinie verlief während des Gebirgskriegs von 1915 bis 1918 unter anderem durch das Ortlergebiet. Die Soldaten, die bei Temperaturen bis zu minus vierzig Grad die Stellung in Schnee und Eis halten mussten, starben meist nicht im Kugelhagel. Vielmehr sind die Männer durch Lawinen oder durch die eisige Kälte ums Leben gekommen.

Im gesetzten Schnee geht es mit den Spitzkehren gut voran.









Von der Pizzini-Hütte geht es zunächst sanft bergauf (o. l.), … dann kommen die Ski in einer Steilrinne an den Rucksack (u. l.). Fernblicke XXL am Gipfelhang der Königsspitze (o. r.). Das schwer beladene Gipfelkreuz am Monte Cevedale (u. r.).

Weitere Infos und Etappenbeschreibungen



VIER AUF EINEN STREICH

Auf einer großartigen Skihochtourenrunde lassen sich Suldenspitze, Monte Cevedale, Palòn de la Mare und Königsspitze miteinander verbinden.

Beste Jahreszeit: Anfang März bis Ende April.

Anreise: Mit dem Zug nach Landeck, mit Bus 273 nach Mals. Von Mals fährt zweimal täglich ein Direkt-Bus nach Sulden.

Unterkünfte: Rifugio Branca (2493 m), **rifugiobranca.it**; Rifugio Pizzini (CAI) 2706 m, **rifugiopizzini.it**, beide in der Skitourensaison geöffnet von März bis Mai.

Karten: Tabacco-Karte 08 „Ortlergebiet“ 1:25.000.

Ausrüstung: Komplette Skitouren- und Gletscherausrüstung mit Gurt, Seilzeug, Pickel und Steigeisen.

Anforderungen: Die dreitägige Skihochtour erfordert sehr gute Kondition und Skitechnik sowie gute Sicht und sichere Lawinenverhältnisse. Schlüsselstelle: die Abfahrt durch die 45 Grad steile Ostrinne der Königsspitze.

Entfernung: Gesamt ca. 40 km.

Ausgangspunkt: Bergstation (2610 m) nahe der Schaubachhütte.

Endpunkt: Talstation Sulden (1900 m).

Gipfel: Suldenspitze (3376 m), Monte Cevedale (3769 m), Palòn de la Mare (3703 m), Königsspitze (3851 m).

Etappen:

1. Tag: Bergstation – Suldenspitze – Vedretta del Cevedale – Monte Cevedale – Vedretta di Cedec – Valle di Cedec – Rifugio Branca.
15 km, 1450 Hm ↗, 1570 Hm ↘, 6 Std.

2. Tag: Rifugio Branca – Ghiacciaio del Palòn de la Mare – Palòn de la Mare – Ghiacciaio del Palòn de la Mare – Rifugio Branca – Valle di Cedec – Rifugio Pizzini.
15 km, 1620 Hm ↗, 1380 Hm ↘, 6 Std.

3. Tag: Rifugio Pizzini – Vedretta del Gran Zebrù – Königsspitze – Ostrinne – Talstation Sulden.
10 km, 1150 Hm ↗, 1950 Hm ↘, 5 Std.

WAS SONST NOCH GEHT

- Vorderes Schöneck (2908 m): Skitour von Sulden mit Blick auf die Ortlergruppe. 3 ½ Std., 1023 Hm.
- Kleiner Angelus (3318 m): Mit Liftunterstützung an der Düsseldorfer Hütte vorbei zum Gipfel. 4 ½ Std., 940 Hm.

Nachdenklich steigen wir zum Skidepot zurück, dürfen uns aber kurze Zeit später über ziemlich perfekte Schneeverhältnisse an der riesigen Gipfelflanke freuen. Tatsächlich ist es mittlerweile wohl so, dass eine Besteigung der Königsspitze im Winter objektiv weniger gefährlich ist als im Sommer. Zumindest wenn sichere Lawinenverhältnisse herrschen. In heißen und trockenen Sommern – wie dem zurückliegenden 2026 – muss man an der Ostflanke Blankeis mit bis zu vierzig Grad Steilheit bewältigen. Stürzen ist dann absolut verboten. Oder man muss aufwendig mit Eisschrauben sichern, was bei vierhundert Höhenmetern endlos viel Zeit braucht.

Im Gegensatz dazu kommen wir auf Ski der Schlüsselstelle und der damit verbundenen Frage zügig näher: „Wo ist sie genau, die Einfahrt in die berüchtigte Ostrinne?“ Claudio hatte uns noch in der Früh eindrücklich davor gewarnt, in eine südlich davon liegende Rinne einzufahren, die mit einem großen Felsabbruch endet. Zum Glück sind die mittlerweile aufgezogenen Wolken so weit oben, dass die Orientierung nicht getrübt wird. Dank Claudios Tipp queren wir, so weit es geht, nach (von oben gesehen) links und sehen dann den engen, steilen Schlund unter uns. Jetzt geht es ans Eingemachte. Je näher die Felswände zusammenrücken, desto steiler wird das Gelände. Laut diversen Tourenführern sind es an der engsten Stelle 45 Grad. Ich habe keine Muße, das zu überprüfen und meinen Neigungsmesser auszupacken. Ich konzentriere mich lieber auf meine Skikanten. Weicher Powder? Fehlanzeige! Wie so oft in engen Rinnen ist der Tiefschnee schnell abgefahren. Aber immerhin ist die harte Unterlage griffig. Niemand von uns muss die Ski gegen Pickel und Steigeisen eintauschen. Und auch auf dem entscheidenden Felsband, welches nach rechts zum gewaltigen Bergkessel südlich der Schaubachhütte herunterleitet, liegt ausreichend Schnee zum Skifahren. Was übrigens nicht immer der Fall ist.

Als Belohnung verabschiedet uns der Suldenferner mit einer fluffigen Powder-Schneeauflage vom Allerfeinsten. Was soll ich sagen? Von dieser einzigartigen Skihochtour werde ich noch meinen Enkeln erzählen. Egal, ob es sie interessiert oder nicht.

Nach Tourenführer sind es an der engsten Stelle 45 Grad Steilheit. Ich habe keine Muße, das zu überprüfen und meinen Neigungsmesser auszupacken.



Michael Pröttel war erstaunt, wie unkompliziert er telefonisch bei den Hütten den ursprünglichen Termin wetterbedingt um einige Tage verlegen konnte.

Cooler als Pokémon

Verdientes Lob der Wandernadel

Die Wandernadel wird gerne als altmodisches Sammelobjekt belächelt. Dabei ist sie der ehrlichste Beweis für die eigene Leistungsfähigkeit. Eine Liebeserklärung an einen in die Moderne überführten Gegenstand.

Text: Dominik Prantl

Im großen Kosmos des Bergsports gibt es wenige Dinge, die derart nutzlos sind wie die gemeine Wandernadel, zumindest auf den ersten Blick. Die Wandernadel versorgt den Körper nicht mit Nährstoffen, sie ist reichlich arm an Multifunktion



Oben: Bronzene Wandernadel 50 Punkte, Silberne Wandernadel 100 Punkte, Goldene Wandernadel 150 Punkte, Rechts: Gr. goldene Wandernadel 300 Punkte, Tauerngoldnadel 600 Punkte

und es wurde auch noch kein Fall bekannt, in dem die Wandernadel Daten fürs Internet aufgezeichnet hätte. Schon rein phänomenologisch kommt sie als enge Verwandte von Kniebundhose und Bergstock daher, ein latent vom Aussterben bedrohtes Accessoire der verstaubten Wanderlust-Ära jenseits von Speedhiking, Ski-Mountaineering und sonstigen ing-Endungs-Sportarten. Optisch ist der Anstecker sowieso irgendwie old school, wie das möglicherweise nur noch Vertreter der Alten Schule sagen.

Und doch widersetzt sich die Wandernadel nicht nur ihrem Niedergang; sie erlebt in der jüngeren Vergangenheit geradezu eine wahre Blüte. Kaum eine Region, die sich nicht dem – um hier mal endlich einen zukunftsfähigen Begriff zu schaffen – Hikeneedling verschreibt, ob Achensee, Ostfriesland oder Eben im Salzburger Land. Im Harz, wo man mit der Wandernadel inzwischen an einer wahren Erfolgsgeschichte strickt, gibt es neben den Harzer Wandernadeln in Gold, Silber und Bronze unter anderem den Harzer Wanderschuh und die Wandernadel „Goethe im Harz“.

Wandernadel auch digital

Statt jedenfalls das Schicksal von Modelleisenbahnen, Münzen und Mineralien zu teilen, hat es die Wandernadel zumindest bei einer gewissen Klientel offenbar geschafft, so cool wie Pokémon zu werden. Der Erfolg mag auch damit zusammenhängen, dass die Wandernadel im gesamten deutschsprachigen Raum bis ins Internet verlängert wurde. Dort ist sie – wie in der paradoxen Welt des Digitalen üblich – zwar weniger greifbar, gewinnt aber an Substanz, indem sich ganze Wandernadel-Brutstätten bilden. Eine solche ist beispielsweise die App Summitlynx, also Gipfelluchs, ein digitaler Stempelpass. Bevor die geneigten Leser*innen nun der Wandernadel in den Appstore hinterherrennen: Beim Gipfelluchs lassen sich mittels GPS gewisse Stempelstellen ablaufen, um sich für bestimmte Wandernadeln in diversen Regionen zu qualifizieren.

Sympathische Sammelleidenschaft

Auch Auswahl gibt’s reichlich: Allein im Gasteiner Tal können Gäste mit dem Handy sämtliche Stempelstellen für die insgesamt 13 verschiedenen Abzeichen anpeilen und in Bay-

Fotos: Gasteiner Wanderbuch/Silvia Schmid

JAHRBUCH „BERG 2027“

Dieser Text stammt aus dem aktuellen Jahrbuch „BERG 2027“ der Alpenvereine Deutschlands, Österreichs und Südtirols. Das Thema „Sammeln“ ist dort einer der Schwerpunkte, die Sarntaler Alpen sind ein anderer. Für alle Berginteressierten ein wunderbares Weihnachtsgeschenk.

€ 28,- (für Mitglieder inkl. Kartenbeilage Verwall Mitte), erhältlich im dav-shop.de



DAV-KALENDER „DIE WELT DER BERGE“ 2027

Berge zum Träumen, im großen Format an der Wohnzimmerwand. Von Polarlichtern überm Walchensee bis Fjordlandschaft in Grönland, vom Eisgipfel im Stubaital bis Voralpen-Flair in Oberbayern, hier ist für jeden Geschmack was dabei. Wie gewohnt auf Kunstdruckpapier im Großformat und mit tiefgründigen Texten zum Thema Berg.

Kalender „Die Welt der Berge“ 2027, € 33,90 (Mitgliederpreis), erhältlich im dav-shop.de





V. l. n. r.: Silberne Alpinnadel 20 Alpinapunkte, Goldene Alpinnadel alle Alpinziele, Gasteiner Gipfelkranz alle 55 Gasteiner Gipfel. Quelle: Alpenvereinsjahrbuch BERG 2027, Rubrik BergFokus, S. 82-83.

rischzell die legendäre Route 36 Challenge bewältigen. Es sind sogar jene Regionen aufgelistet, in denen es derzeit, Zitat, „leider noch keine Wandernadeln und Abzeichen zu erreichen gibt“. Klingt fast wie: Leider ist unsere Alm heute nicht bewirtschaftet. Die Wandernadel wird so zum Brot- und Buttergeschäft eines von der Sammelleidenschaft lebenden Tourismus.

Nun könnte man es sich ziemlich einfach machen und die Wandernadel mit der ewig kulturpessimistischen Haltung als metallgewordene Manifestation einer evolutionär bedingten Hamsterei abkanzeln. Nur: warum eigentlich? Ist die Wandernadel doch von Kolben bis Spitze grundlegend sympathisch. Statt wie ein teurer Wagen die persönliche Leistungsbereitschaft rein über das Monetäre zu dokumentieren, dient die Nadel mit ihrem überschaubaren materiellen Wert eher unaufdringlich der sozialen Positionierung: Seht her, ich kann auch was! Gleichzeitig ist sie so gut wie für jeden da, ein quasi demokratisches Abzeichen unserer Ergebnisgesellschaft. Sie ist eines dieser wichtigen kleinen Werkzeuge, die vielleicht nicht das (Berg-)Gewand, aber dafür unsere Welt zusammenhalten.





Oben: Nadel 1000 Punkte
Unten: Gasteiner Alpenkranz 2000 Punkte, alle Übergänge

Womöglich zählen die Wandernadel und all ihre Ableger vom Stockwappen bis zum Aufnäher zu den ehrlichsten Zeugnissen wahrer Sammelleidenschaft. Anders als bei Pokémonkarten oder Whiskyflaschen ist keine Wertsteigerung zu erwarten. Die Wandernadel ist pures Symbol für die große Kunst, an etwas dranbleiben zu können. Sie ist die wortwörtliche Zuspitzung unserer Mühen, in ihr spiegeln sich all die dafür nötigen Höhenmeter und Kilometer wider. Obwohl gerade im Digitalen ein Biotop für sie eingerichtet wird, ist sie im Großen und Ganzen auch noch immer eine wunderbar analoge Geschichte.

Vielleicht wird ja irgendwann einmal die künstliche Intelligenz für ein paar sozialmedial vermarktbare Stempelstellen-Videos auf Wanderschaft gehen und die Wandernadel wie so vieles in dieser digitalisierten Welt völlig abstumpfen. Aber für jene, die sie wirklich noch gesammelt haben, wird sie in der Seele als Erinnerung weiterleben, ganz tief drinnen zwischen Kniebundhose und gedruckter Wanderkarte, wo sie kein KI-gesteuerter Gipfelluchs der Welt verjagen kann.



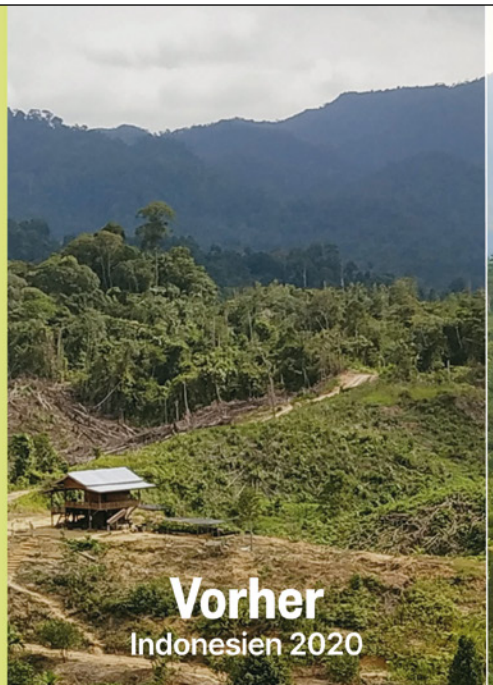
Der Journalist und Autor **Dominik Prantl** ist im Tyrolia Verlag als Lektor für den Bereich Berge und damit auch für das AV-Jahrbuch tätig.

250 Millionen glückliche Bäume können nicht irren

Wechsle zu Ecosia - der Suchmaschine, die Bäume pflanzt.

Hier scannen und mithelfen

Mehr zu Ecosia:
change.ecosia.org





Voller Kalender

SkimoTeamGermany

Nach der olympischen Premiere des Skibergsteigens bei den Winterspielen 2026 startet das SkimoTeamGermany in die nächste Saison: sieben Weltcupstationen, eine Weltmeisterschaft und zahlreiche weitere internationale und nationale Wettkämpfe warten auf die deutschen Athlet*innen.

Los geht es am 9. und 10. Januar 2027 in Bormio – genau dort, wo nicht einmal ein Jahr zuvor die ersten olympischen Skimo-Medaillen vergeben wurden. Anschließend führt der Weltcup unter anderem nach Courchevel, Arinsal, Boí Taüll, Val Martello und Grindelwald, bevor in Villars-sur-Ollon das Finale der Serie steigt. Gefordert sind dabei alle Spielarten des Skibergsteigens: Sprint, Mixed Relay, Vertical und Individual.
Ein besonderer Höhepunkt wartet im Frühjahr: Vom 11. bis 18. März 2027 finden in Shahdagh in Aserbaidschan die Weltmeisterschaften statt. Medaillen werden im Sprint, Mixed Relay, Team, Individual und Vertical vergeben.
Der Nachwuchs ist international ebenso gefordert: Neben der Jugend-WM in La Molina steht vom 4. bis 7. Februar in Berchtesgaden ein Heim-Weltcup-Stopp für die jungen Skibergsteiger*innen auf dem Programm.
Und auch auf die Deutschen Meisterschaften 2026/27 dürfen sich wirklich alle Skimo-Fans freuen: Sie sind erneut als öffentlich zugängliche Rennen geplant; eine vorherige Qualifikation ist grundsätzlich nicht notwendig. Die konkreten Austragungsorte und Termine werden unter alpenverein.de/skimo noch bekanntgegeben.

Termine

- **9.-10.1.27:** Weltcup-Start in Bormio
- **11.-18.3.27:** Weltmeisterschaften in Shahdagh (Aserbaidschan)
- **4.-7.2.27:** Heim-Weltcup in Berchtesgaden

Weitere Infos und Termine: alpenverein.de/skimo

Skimo und Olympia – ein Erfolgskonzept!

Es ist sicher: Skimo bleibt olympisch. Das hat das Internationale Olympische Komitee (IOC) im Sommer dieses Jahres beschlossen. Bei den Winterspielen 2030 in den französischen Alpen wird die Sportart aber nicht nur erneut Teil des Programms sein, sondern sogar erweitert: Zusätzlich zu Sprint und Mixed Relay kommt die Disziplin Individual hinzu – für viele die absolute Königsdisziplin des Skibergsteigens mit mehreren fordernden Aufstiegen, Abfahrten und Tragepassagen.

Karpos wird neuer Ausrüster

Das SkimoTeamGermany startet mit einem neuen Bekleidungspartner in die kommenden Jahre: Die italienische Bergsportmarke Karpos ist ab sofort offizieller Bekleidungs- und Ausrüstungspartner des Deutschen Alpenvereins im Skibergsteigen. Die Zusammenarbeit ist bis 2030 angelegt und umfasst die Nationalmannschaft sowie den Nachwuchsbereich. Gemeinsam verfolgen DAV und Karpos das Ziel, die Entwicklung des Skibergsteigens weiter voranzutreiben und optimale Bedingungen für Training und Wettkampf zu schaffen. Karpos bringt jahrzehntelange Erfahrung als Ausrüster internationaler Skimo-Nationalteams ein und entwickelt zusammen mit den Athlet*innen innovative Produkte für den Leistungssport. Ein besonderes Highlight wird der neue Rennanzug sein, der ab der Weltcupsaison 2026/27 zum Einsatz kommt. *red*

Alle Infos zum Skimo gibt es unter
alpenverein.de/skimo



Foto: Karpos

Die nächste Skimo-Saison steht vor der Tür, die Teammitglieder Tatjana Paller und Silas Walter haben den Rennanzug des neuen Ausrüsters Karpos schon anprobiert.

VICTORINOX



HERGESTELLT IN DER SCHWEIZ, NÜTZLICH WELTWEIT

FROM THE MAKERS OF THE
ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884

Viele schwere Unfälle wären vermeidbar

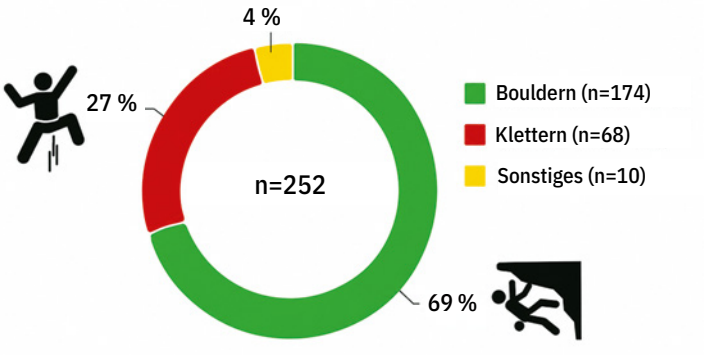
Kletterhallen-Unfallstatistik 2025

Die DAV-Sicherheitsforschung wertet Unfallgeschehen in Kletter- und Boulderhallen aus – Partnercheck, Selbstcheck und kontrolliertes Abklettern beim Bouldern bleiben zentrale Bausteine der Unfallprävention.
Text: DAV-Sicherheitsforschung

Klettern und Bouldern in der Halle erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit. Wo viele Menschen aktiv sind, passieren jedoch auch Unfälle. Die Kletterhallen-Unfallstatistik 2025 des Deutschen Alpenvereins (DAV) und der Kletteranlagenverbände Kletterhallenverband e.V. (KLEVER) und Verband der Kletteranlagenbetreiber Österreichs (VKAÖ) zeigt, was die häufigsten und schwerwiegendsten Unfallmuster sind – und vor allem, wie sich Unfälle vermeiden lassen.
Für das Berichtsjahr 2025 wurden insgesamt 341 Unfälle in künstlichen Kletteranlagen in Deutschland und Österreich gemeldet. In die detaillierte Auswertung gingen 252 Fälle ein, bei denen der Rettungsdienst im Einsatz war oder mindestens eine mittelschwere Verletzung vorlag. Eine Meldepflicht besteht nicht, insbesondere bei leichten Verletzungen gibt es eine Dunkelziffer. 174 dieser Unfälle ereigneten sich beim Bouldern, 68 beim Klettern, darunter acht an Selbstsicherungsautomaten. Zehn weitere Fälle entfielen auf sonstige Unfälle im Umfeld der Anlagen.

Bouldern: Abklettern statt Abspringen
Beim Bouldern machen Stürze auf die Matte mit 155 Fällen den mit Abstand größten Anteil der ausgewerteten Unfälle aus. Besonders häufig von Verletzung betroffen sind Arme und Beine. Insgesamt entfielen 89 Prozent der Verletzungen auf die oberen und unteren Extremitäten. Die Auswertung im Detail zeigt Unterschiede zwischen den Altersgruppen: Bei Kindern und Jugendlichen sind häufiger die oberen Extremitäten betroffen, mit zunehmendem Alter verschiebt sich das Verletzungsgeschehen stärker in Richtung Beine und Rumpf. Entgegenwirken können Boulder*innen durch Abklettern statt Abspringen sowie richtiges Fallen und Spotten – in speziellen Boulderkursen lassen sich entsprechende Techniken erlernen.

Unfälle nach ausgeübter Disziplin

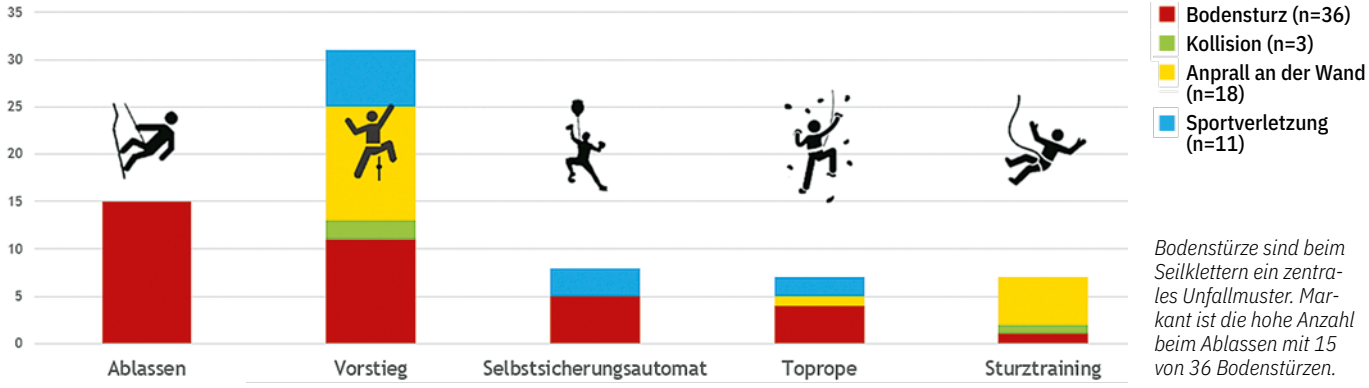


Boulderunfälle nach Unfallausgang: Mattenstürze dominieren das Unfallgeschehen beim Bouldern.

Klettern: Bodenstürze bleiben ein ernstes Problem
Beim Seilklettern wurden 2025 insgesamt 68 Unfälle mit Rettungsdiensteinsatz oder mindestens mittelschweren Verletzungen ausgewertet. Zwar liegt die Zahl deutlich unter jener beim Bouldern, die Verletzungen fallen beim Klettern jedoch häufiger schwer aus. Besonders auffällig: 15 der insgesamt 31 Bodenstürze beim Seilklettern ereigneten sich beim Ablassen (ein theoretisch kontrollierter Vorgang – im Gegensatz zu einem Sturz). In zwölf dieser Fälle lief das Seil unkontrolliert durch das Sicherungsgerät. Weitere Ursachen waren unter anderem ein zu kurzes Seil ohne

Grafiken: Kletterhallen-Unfallstatistik 2025

Unfälle beim Klettern (n=68) je Sicherungskontext nach Unfallausgang



Bodenstürze sind beim Seilklettern ein zentrales Unfallmuster. Markant ist die hohe Anzahl beim Ablassen mit 15 von 36 Bodenstürzen.

Knoten im Seilende oder Fehler beim Einbinden. Die Unfallanalyse macht damit erneut deutlich: Der Partnercheck vor dem Losklettern ist eine der wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen. Einbindeknoten, Sicherungsgerät, Karabiner, Seilende und gegenseitiges Setup müssen gewissenhaft kontrolliert werden. Ebenso entscheidend bleiben Sicherungskompetenz und das Bremshandprinzip – unabhängig davon, welches Sicherungsgerät verwendet wird.

Selbstsicherungsautomaten: Unfallmuster „nicht eingehängt“
Schwerwiegend waren erneut alle Unfälle an Selbstsicherungsautomaten. Bei allen fünf erfassten Bodenstürzen war nicht technisches Versagen die Ursache: Die Betroffenen hatten sich nicht in den Automaten eingehängt. Vier der Unfälle führten zu schweren Verletzungen, ein Unfall endete tödlich. Bemerkenswert ist, dass drei der Verunfallten mehr als zehn Jahre Klettererfahrung hatten. Erfahrung allein schützt nicht vor Fehlern. Unaufmerksamkeit oder ein kurzer „Blackout“ bei vertrauten Abläufen können schwerwiegende Folgen haben. Deshalb gilt bei Selbstsicherungsautomaten besonders: Vor jedem Losklettern einen Check durchführen und dabei bewusst kontrollieren, ob der Karabiner zur Verbindung mit dem Automaten korrekt am Gurt eingehängt und verschlossen ist. Hinweisschilder und großformatige Einstiegsbarrieren in den Hallen sind ein weiterer wichtiger Schritt für mehr Sicherheit in der korrekten Anwendung der Sicherungsautomaten.

DAV-Spendenaktion



Foto: DAV

Deine Spende für den DAV

GEMEINSAM WEGE SICHERN. HÜTTEN ERHALTEN. BERGERLEBNISSE BEWAHREN – Wer in den Bergen unterwegs ist, verlässt sich auf gut markierte Wege, sichere Brücken und bewirtschaftete Hütten. Doch genau diese Infrastruktur steht zunehmend unter Druck. Unwetter beschädigen Wege, Hangrutsche zerstören Steige, Hütten müssen an neue Anforderungen bei Sicherheit, Energie- und Wasserversorgung angepasst werden – hier kann eine Spende unmittelbar helfen!
Deshalb starten viele Sektionen und auch der Bundesverband zum Jahresende wieder die jährliche Spendenaktion. Viele Sektionen werben dabei um Unterstützung für konkrete Projekte vor Ort – etwa die Sanierung einer Hütte, die Instandsetzung eines Wegabschnitts oder auch die Installation einer Photovoltaikanlage für ihr Kletterzentrum. Parallel bittet der Bundesverband um Spenden für den DAV-Beihilfetopf für Hütten und Wege. Aus diesem Topf werden Sektionen bei dringend notwendigen Bau- und Erhaltungsmaßnahmen unterstützt.
Jede Spende trägt dazu bei, dass Hütten Schutz bieten, Wege sicher bleiben und auch künftige Generationen die Bergwelt erleben können. Denn was heute gemeinsam erhalten wird, macht Bergsport-Erlebnisse von morgen möglich. *red*

explorer HOTELS

EXPLORE
THE ALPS



DEINE SPORTHOTELS
IN 12 TOP REGIONEN

1 NACHT MIT
FRÜHSTÜCK

ab € 69,80
pro Person



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

Rückblick Sommer 2026

DAV-Hüttenwirtsleute ziehen Bilanz

Die Hütten liegen im Winterschlaf, ein bewegter Sommer ist vorbei. Zeit für die Hüttenwirtsleute und -verantwortlichen, einen Blick zurück auf die Saison 2026 zu werfen, mit all ihren guten, schlechten und eindrücklichen Momenten. Es war ein Bergsommer mit Extremen – erfreulichen wie belastenden!

Nach einem schneearmen Winter begann die Sommersaison 2026 zeitig. Viele Übergänge waren früh im Jahr machbar, was die Hüttengäste gerne nutzten. Ende Juli begann für manche jedoch das große Zittern: Wenig Schnee, geringe Niederschläge und anhaltende Hitze setzten den Wasserreserven auf einigen Hütten stark zu. Um den Betrieb überhaupt aufrechterhalten zu können, mussten zügig weitreichende Maßnahmen zum Wassersparen umgesetzt werden. Erst im August trugen lokale Gewitter dazu bei, dass sich die Situation auf so mancher Hütte wieder entspannte. Anschließend konnten die Wirtsleute und Gäste einen überaus sonnigen, buchstäblich goldenen Herbst genießen. *cn*

Die ausführliche Bilanz gibt es online

STIMMEN ZUM HÜTTENSOMMER

Der Sommer 2026 wird uns in jedem Fall als Hitzesommer in Erinnerung bleiben und er hat uns neue Herausforderungen für die kommenden Sommer aufgezeigt.

Robert Kolbitsch, DAV-Ressortleiter Hütten und Wege

Extrem viele Gäste, extrem gutes Bergwetter, extrem wenig Wasser! Die Saison 2026 war in vielerlei Hinsicht extrem, wir glauben, dass solche Sommer künftig häufiger werden. Deshalb muss die Hütte dafür gerüstet sein. Dazu müssen Hüttenwirte, Sektion, Alpenverein und Gäste an einem Strang ziehen.

Laura und Jeremy, Wirtsleute des Riemannhauses, Berchtesgadener Alpen



Foto: Riemannhaus

Dieses Jahr hat sich vieles um das Wasser gedreht. Im August hat es an zwei Tagen so viel geregnet, wie in der ganzen Saison nicht. An diese kurzen und heftigen Entladungen werden wir uns gewöhnen müssen und vorsorgen. Uns hat da auf der Greizer Hütte so etwas wie ein Speicher gefehlt.

Christian, Hüttenwirt der Greizer Hütte, Zillertaler Alpen



Foto: Lukas Zimmermann

Es war eine wirtschaftlich schwierige Saison: Zu viel Hitze, wenig Wasser und im Herbst dann eine defekte Seilbahn!

Andi, Hüttenwirt der Tegernseer Hütte, Bayerische Voralpen

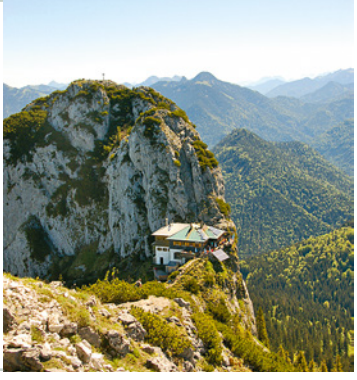


Foto: Sektion Tegernsee/Carolin Machl

Graubünden: Lust auf ein Abenteuer in der grössten Langlaufregion der Schweiz?

Weitläufige Hochtäler, perfekt präparierte Spuren durch verschneite Wälder und über gefrorene Seen – und dank der Höhenlage dauert die Langlaufsaison besonders lang: Graubünden ist mit 850 Loipenkilometern die grösste Langlaufregion der Schweiz.

Mitmachen und Langlauf-Abenteuer gewinnen: graubuenden.ch/langlauf



© Graubünden Ferien/Filip Zuan

graubünden

DAV Panorama

Weihnachts-gewinnspiel



DIGITALE RÄTSELREISE – Für das alljährliche Weihnachtsgewinnspiel geht es auch dieses Jahr wieder auf digitale Rätselreise. Unter **alpenverein.de/weihnachtsraetsel** gilt es ein paar knifflige Fragen zu beantworten. Ein paar Klicks, ein wenig Spürsinn und Bergwissen sowie Stift und Papier sind gefordert, um das Lösungswort herauszufinden! Gewinne im Gesamtwert von über 5000 Euro, gestellt von den Partnern des DAV, werden unter den richtigen Einsendungen verlost: Hotelübernachtung, Ausrüstung, Genusspakete, VIP-Tickets – es lohnt sich mitzurätseln!





Unter anderem gibt es diese Preise zu gewinnen:



- **Bayerische Versicherungskammer:** Übernachtung im Hotel Tegernsee für 2 Personen, Wert € 595,-
- **Vaude:** Adventure Taurus Xt 4-Personen-Zelt, Wert € 1.150,-
- **Mountain Equipment:** Intra Hooded Jacket Damen oder Herren, Wert € 219,90
- **Seeberger:** 10 x Mountain-Mix-Boxen, Gesamtwert € 170,-
- **Bergader:** 1 x 2 VIP-Ticket der Kategorie „Bergader Best Seats“ für das Eishockeyspiel EHC Red Bull München vs. Augsburger Panthers am 17.2.27 um 19:30 Uhr im SAP Garden, Wert € 516,-
- **Mammut:** Reisetasche Cargo 50, Wert € 150,-
- **Karpos:** Skitourenkombi, Wert € 680,-





Alle Infos und Teilnahmebedingungen gibt es unter alpenverein.de/weihnachtsraetsel Einsendeschluss ist der 13.12.26.

DER DAV UND SEINE PARTNER

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

Bergader · Seeberger · Versicherungskammer Bayern · Karpos · Mountain Equipment · Mammut · Vaude



Buchtipp



LEHRPLAN SKIBERGSTEIGEN UND FREERIDE – Der neue „Alpin-Lehrplan 4 – Skibergsteigen Freeride“ ist ein modernes, systematisch aufgebautes Lehrwerk, das aktuelle Ausbildungsstandards sowie fundiertes Praxiswissen vermittelt. Während Band 1 die Basis in Training, Bewegungslehre, Ausrüstung sowie Sicherungs- und Rettungstechnik legt, widmet sich Band 2 den komplexen Anforderungen der Lawinenbeurteilung und Entscheidungsfindung im freien alpinen Gelände. Im Mittelpunkt stehen Faustregeln, Checklisten und praxisnahe Methoden zur Beurteilung winterlicher, alpiner Gefahren. Aktuelles Hintergrundwissen zum menschlichen Lernen und Entscheiden im Lawinenkontext helfen, Risiken bewusster einzuschätzen und durch strukturiertes Risikomanagement fundierte Entscheidungen zu treffen. Der „Alpin-Lehrplan 4“ richtet sich sowohl an Trainer*innen und Teilnehmende von Ausbildungskursen als auch an alle Aktiven im winterlichen Gebirge. *red*

Alpin-Lehrplan 4 – Skibergsteigen Freeride, Band 1 & 2, M. Fleischmann, Ch. Hummel, F. Hellberg, Bergverlag Rother, je € 29,90, erhältlich im dav-shop.de

Wie Bergprofis ergänzen – und worauf sie verzichten

Stundenlang bergauf, wechselndes Wetter, hohe körperliche Belastung: Wer in den Bergen unterwegs ist, fordert seinem Körper einiges ab. Eine ausgewogene Ernährung schafft dafür die Basis – und auch eine gezielte Ergänzung kann sinnvoll sein. Doch worauf kommt es dabei wirklich an?



Am Berg zählt, was im Alltag beginnt: Routinen, die den Körper langfristig unterstützen.

„Bei uns steht jeden Morgen LaVita auf dem Tisch."

Magdalena Neuner, ehemalige Weltklasse-Biathletin und Olympiasiegerin

Magdalena Neuner kennt diese Anforderungen bestens. Als eine der erfolgreichsten Biathletinnen der Welt hat sie über viele Jahre erlebt, was es bedeutet, den eigenen Körper auf höchstem Niveau zu fordern – und gleichzeitig gut für ihn zu sorgen. „Die Nährstoffbasis muss stimmen. Wenn der Körper nicht bekommt, was er braucht, spürt man das irgendwann."

Das gilt für die ehemalige Spitzensportlerin auch heute noch. Ob auf dem Rad oder bei einer Bergtour: Bewegung gehört für sie nach wie vor selbstverständlich dazu.

Ein Nährstoff allein macht noch keine Leistung

Magnesium für die Muskeln, Vitamin C für das Immunsystem, Vitamin D im Winter – häufig richtet sich der Blick nur auf einzelne Mikronährstoffe (Vitamine und Spurenelemente). Das Problem: Der Körper denkt nicht in Einzelstoffen. Stoffwechselprozesse sind komplexe Netzwerke, in denen viele verschiedene Stoffe zusammenspielen.

Gerade bei einem aktiven Lebensstil lohnt es sich, die Nährstoffversorgung als Ganzes im Blick zu haben. Eine ausgewogene Ernährung bildet dabei die Grundlage. Ergänzungen können dort unterstützen, wo der Alltag oder besondere Belastungen eine ausreichende Versorgung erschweren.

Von der Natur inspiriert, gezielt ergänzt

Auf diesem Gedanken basiert auch das LaVita Konzept: Statt sich auf einzelne, hoch dosierte Vitamine zu konzentrieren, kombiniert LaVita eine breite Vielfalt natürlicher Lebensmittel mit gezielt ergänzten Vitaminen und Spurenelementen.

Entscheidend ist dabei das Zusammenspiel: Die Mikronährstoffe werden in aufeinander abgestimmten Mengen kombiniert – nicht zu niedrig und nicht zu hoch dosiert. So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz für die tägliche Nährstoffversorgung – gebündelt in einer Portion.

Verlässlichkeit, die sich messen lässt

Dass sich dieser Ansatz bewährt, zeigt auch eine international veröffentlichte Studie.[1] Dabei zeigte sich bei den Teilnehmenden nach täglicher Einnahme von LaVita eine Verbesserung aller gemessenen Vitaminwerte im Blut. Die wertvollen Inhaltsstoffe in LaVita kommen also tatsächlich dort an, wo sie gebraucht werden: in den Körperzellen.

LaVita auf einen Blick

Seit 1999 steht LaVita für eine unkomplizierte tägliche Mikronährstoffergänzung. **Mehr als 50.000 Online-Bewertungen** geben Einblicke in die Erfahrungen von Kundinnen und Kunden.



Infos & Beratung:
+49 (0)871 / 972 170

Bestellung: www.lavita.com

[1] Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347, Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien





Fotos: Christian Adam/Black Diamond, Silvan Metz

HighLife

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

Beim Skyrunning ist der Gendergap noch etwas größer: **Milly Young** verbesserte die FKT (fastest known time, beste bekannte Zeit) Breuil-Matterhorn-Breuil auf 5:17:43 Stunden. Bis zum Gipfel hatte sie 3:22 Stunden gebraucht; **Nadir Maguet** war nach 3:01:48 Stunden schon wieder im Tal – und trotzdem neun Minuten langsamer als der Rekordhalter Kilian Jornet. Für ihre FKT am Mont Blanc nutzte **Iris Pessey** den Gleitschirm zum Abstieg: 5:02 Stunden rauf, nach 5:34 war sie wieder im Tal. Mit dem Schirm-Abstieg realisierte **Aaron Durogati** 19.424 Aufstiegs-Höhenmeter in 23:42 Stunden; 18-mal stieg er auf den Mount Slogen (1564 m) in Norwegen und flog wieder runter.

Kondition ermöglicht Kreativität: **Hervé Barmasse** bestieg in einem Monat die jeweils höchsten Gipfel der zwanzig Regionen Italiens, verbunden per Rad (und Boot zwischen den Inseln): 4250 Kilometer und 81.000 Höhenmeter. **Lukas Waldner** überkletterte im Karwendel die Gleiersch-Halltal-Kette und die Nordkette: 48 Gipfel, 74 Kilometer und 9200 Höhenmeter in 29:30 Stunden. „Ridge2Ridge“ nennt **Martin Sieberer** seine Verbindung der Nordkanten von Fußstein (550 m, V+) und Badile (800 m, IV+) per Rad: 23:23 Stunden für 273 Kilometer und 6700 Höhenmeter. **Tim Marklowski** kreierte die „Balkan Big Three“: 12,7 Kilometer Schwimmen durch den Shkodra-See (4:24 h), 60 Kilometer und 1770 Höhenmeter per Rad zur Arapi-Südwand, dort „Tschackalacka“: (925 m, 20 SL, 6c+) Rotpunkt, dann in drei Tagen den Peaks of the Balkans Trail (knapp 200 Kilometer, 10.500 Höhenmeter). Und der **Palzer Toni** radelte vom Münchner Marienplatz ins Reintal und rannte auf die Zugspitze – nach 4:43:46 Stunden war er oben.

LADIES LIEFERN LEISTUNG

Geschichte, auch im Bergsport, wird häufig um Männer geschrieben. Dabei ist der Unterschied wirklich nicht so groß. Ein kleiner Ausschnitt aus den derzeitigen Topleistungen.

Auf der Kletter-Website 8a.nu ist Laura Rogora die absolute Nummer eins. Nur Adam Ondra und Alex Megos haben mehr schwere Onsights: Alex brauchte fünf Tage für eine 9b+ – Laura faszinierte die Szene mit „Bibliographie“ (9b+) in nur sechs Tagen, die dritte Frau in diesem Grad. Eva Hammelmüllers erste 9a+ ist die 60-Meter-Route „Affinità elettiv“ in den Dolomiten, außerdem boulderte sie diesen Sommer 8B und kletterte die Mehrseillängenroute (MSL) „Hattori Hanzo“ (7 SL, 8b+) am Titlis in einem Tag, bis auf zwei Seillängen onsight. Im gleichen Grad liegt „Histoire sans Fin“ (8 SL, 8b+) am Petit Clocher du Portalet, die Solveig Korherr klettern konnte. Die legendäre Alpine Trilogie mit den drei ersten MSL-Routen dieses Grades komplettierte Lara Neumeier innerhalb eines Jahres, „Des Kaisers neue Kleider“ (250 m, 8b+) war der letzte Akt (s. S. 66f.). Ihre Sonderstellung belegt wieder einmal Barbara „Babsi“ Zangerl (Bild links): Sie und ihr Partner Jacopo Larcher kletterten die Rätikon-Marksteine „Déjà“ (400 m, 8c+) und „Wogü“ (270 m, 8c) jeweils komplett rotpunkt. Jacopo kam in „Déjà“ sturzfrei durch, Babsi in „Wogü“. Kleiner Blick zu den Männern: Adam Ondra, der die erste freie Begehung von „Wogü“ gemacht hatte, versuchte sich onsight in „Egoland“ (8c/+) an der Marmolada und kam mit nur zwei zusätzlichen Versuchen durch. Die wahrscheinlich schwierigste MSL-Erstbegehung einer Frau realisierte Dörte Pietron (Bild rechts), langjährige Trainerin des Frauenteams im DAV-Expedkader. „Dreamworks Inc.“ (250 m, 8c) an der Schwarzen Wand im Wetterstein hatte sie mit Daniel Gebel eingebohrt. Das Zusammenhängen der zwei schwersten Seillängen (8b+ und 8a+, der Zwischenstand ist kein echter „Nohand“) macht daraus eine 8c. Neuland im alpinen Gelände fand Fay Manners: mit Mathilde Badoual die Trad-Route „Neue Ära“ (6c, ED+, 550 m) am Nordend (4608 m) und mit Roger Schäli „Solar Eclipse“ (900 m, ca. 7c+, obl. 7a) am Eiger, mit extremem psychischem Anspruch. Die vollständige freie Begehung steht noch aus. Maud Vanpoulle fuhr mit Guillaume Lagier per Pkw nach Pakistan und kletterte am Trangoturm den Überklassiker „Eternal Flame“ (650 m, IX+). Die gleiche Route war für Silvia Loreggian und Stefano Ragazzo der Abschluss ihres Trango-Enchainements: „Amerikanerroute“ am Großen Trangoturm, „PM Wall“ am Kleinen Trangoturm und dann Eternal Flame.

Stimmen aus der **Wand**

„Nach der langen Verletzungspause hat mir die Route viel bedeutet – wie ein richtiges Comeback.“ **Babsi Zangerl** über Déjà.

„Neun Tage lang gab es schöne Momente und solche, wo ich einfach wünschte, es wäre vorbei.“ **Silvia Loreggian** zur Trango-Traverse.

Wanderlust im Saarland



© Timm Fleissgarten

Herrliche Naturräume, beeindruckende Aussichten und abwechslungsreiche Wanderwege machen das Saarland zu einer reizvollen Mittelgebirgsregion. Schmale Pfade, entspannte Panoramawege und naturnahes Trekking sorgen für vielfältige Erlebnisse. Dazu lockt die ausgezeichnete regionale Küche – so macht Wandern Spaß!

Die Saarschleife

Elegant macht die Saar einen Bogen durch die Hügellandschaft und schlängelt sich durch die grünen Wälder des Naturparks Saar-Hunsrück. Den klassischen Panoramablick auf die Saarschleife bietet der Aussichtspunkt Cloef; das Erlebnis aus der Vogelperspektive liefert der Baumwipfelpfad, der in bis zu 23 Meter Höhe an Eichen, Buchen und Douglasien vorbeiführt und auf einem 42 Meter hohen Aussichtsturm endet.

Saarland Tafeltouren

Im Saarland verbinden vier Tafeltouren kulinarische Erlebnisse und Wanderglück. Ausgewählte Restaurants und Genussstationen entlang der Strecken bieten regionale Produkte und bereichern die Wanderwege geschmacklich. Einfach den Schildern mit der Kochmütze folgen.

Saar-Hunsrück-Steig & die Traumschleifen

Wer ein Abenteuer sucht und Ausdauer hat, kann durch Wein- und Flusslandschaften an Saar und Mosel oder über waldreiche Höhenzüge in der Mittelgebirgsregion Hunsrück auf dem Premium-Fernwanderweg Saar-Hunsrück-Steig Kilometer machen. Von Perl an der Mosel bis nach Boppard am Rhein führt der Weg insgesamt über 415 km durch einzigartige Natur, Kultur und Geschichte. Ein besonderes Angebot von Perl bis Idar-Oberstein sind die Übernachtungen in Trekkingcamps. Die Traumschleifen ergänzen als Rundwanderwege das Angebot entlang des Saar-Hunsrück-Steigs.

Der Bliessteig – Deutschlands schönster Wanderweg 2025

Der Bliessteig wurde als Mehrtagestour vom Wandermagazin zum Sieger „Deutschlands schönster Wanderweg 2025" gekürt. Der Fernwanderweg ist als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland" zertifiziert und trägt das Gütezeichen „Leading Quality Trails – Best of Europe". Auf 108 Kilometern durchquert er das UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau. Streuobst- und Orchideenwiesen sowie alte Buchenwälder prägen hier die sanfte Hügellandschaft. Der Weg startet im französischen Sarreguemines (Saargemünd) und endet im saarländischen Bexbach. Start- und Zielpunkte der Etappen sowie viele Zwischenstationen sind gut mit Bus und Bahn erreichbar.

Nationalpark Hunsrück-Hochwald

Im Nationalpark Hunsrück-Hochwald treffen Urwälder von morgen auf Steine von gestern. Auf 10.200 Hektar finden sich Wälder, Moore, Felsen und seltene Tiere wie die Wildkatze. Bereits die Kelten ließen sich hier nieder: Am Keltischen Ringwall Otzenhausen und am Nationalparktor „Keltenpark" wird ihre mystische Zeit lebendig.

Saarland – Frankreich – Luxemburg

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



TIPP

Das Saarlandmagazin zeigt das Reiseland in all seinen Facetten. Es kann zusammen mit einer Wanderkarte kostenfrei bei der Tourismus Zentrale Saarland bestellt werden.

Kontakt und Information:
www.wandern.saarland
Tourismus Zentrale Saarland
Tel. 0681/ 927 20 – 0
info@tz-s.de

SAARLAND
DAS LAND DES GRENZENLOSEN WANDERNS





Fotos: Markus Kroha, Kai-Uwe Ulrich, DAV Landsberg

Ehrenamt im DAV

Pralles Leben

... so beschrieb Richard Goedeke einmal das Ehrenamt. „Es ist ja nicht nur Amt und Dienst, sondern auch: Verwirklichung von Ideen. Insofern ist das Ehrenamt auch immer ein Win-win-Ding. Man liefert, aber man kriegt auch etwas zurück", schwelgte der langjährig engagierte DAV-Funktionär und leidenschaftliche Bergsteiger und Kletterer im Jahr 2015 bei seiner Verabschiedung aus dem Verbandsrat. Wenn jemand solch ansteckende Begeisterung in seine Abschiedsworte legt – dann muss doch etwas dran sein?

Text: **Jonas Kassner**

Mehr als 36.000 Ehrenamtliche sind im DAV aktiv. Diese bringen in fast drei Millionen Arbeitsstunden ihr Wissen und ihre Leidenschaft für den Bergsport und den Naturschutz ein. Der Löwenanteil fließt in Kurse, Touren, Jugend- und Familienarbeit (1,8 Mio. Stunden). Nicht überraschend ist also, dass Trainer*innen und Gruppenleiter*innen mit knapp 29.000 den größten Anteil der Ehrenamtlichen ausmachen. Andere kümmern sich um die Finanzen, die Öffentlichkeitsarbeit, die Mitgliederverwaltung. Auch Naturschutzreferent*innen, Hütten- und Wegewart*innen sind in den Sektionen aktiv, unzählige Helfer*innen unterstützen bei Arbeitseinsätzen, zum Beispiel beim Wegebau oder der Waldpflege und auf Veranstaltungen. Die Vorstandsarbeit liegt ebenfalls so gut wie immer in ehrenamtlichen Händen. Gute Rahmenbedingungen für die Engagierten zu schaffen, ist vielen Vorsitzenden besonders wichtig. In manchen Sektionen kümmern sich Ehrenamtsbeauftragte darum, Freiwillige zu gewinnen und zu binden.

Wissen die Mitglieder eigentlich, wie viel Ehrenamt in ihrem Verein steckt? Als der Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier am Ehrentag 2026 gemeinsam mit dem DAV in den Chiemgauer Alpen Wege saniert, gibt er zu: „Mir ist auch nicht bei jeder Bergwanderung bewusst gewesen, dass die Wege von Freiwilligen gepflegt, dass Markierungen jedes Jahr von Ehrenamtlichen erneuert werden."

Mehr Zahlen und Fakten zum Ehrenamt im DAV unter alpenverein.de/ehrenamt-in-zahlen

Von der Mithilfe zum festen Posten

Wie kommen Menschen zum Ehrenamt beim DAV? „Wir setzen auf persönlichen Kontakt und sind vor Ort immer ansprechbar", erzählt Britta Sparr, Ehrenamtskoordinatorin der Sektion Hamburg. „Besonders auf Veranstaltungen: Da sehen die Menschen, wie unsere ehrenamtlich Helfenden in den speziellen T-Shirts sich engagieren – und möchten dann auch mal mitten im Geschehen sein." Sie probieren es aus, wachsen schließlich in ihre Aufgaben hinein. Oder es beginnt schon in der Jugendgruppe. Später folgt vielleicht eine Ausbildung zur Wanderleitung, man übernimmt eine Familiengruppe und wenn die Kinder aus dem Haus sind, vielleicht einen Vorstandsposten. Solche und ähnliche „Ehrenamtskarrieren" gibt es viele im DAV.

Auch die Zahl der Frauen im Ehrenamt ist gestiegen. Allerdings nicht auf allen Ebenen: Lange lautete die Devise „Vorstandsarbeit ist Männersache". Bis auch vermehrt Frauen in den erweiterten Vorstand aufgenommen wurden, füll-

Viele Gesichter des Ehrenamts: Trainerin Lisa gibt Kurse in der Kemptener Kletterhalle, Kai-Uwe, Naturschutzreferent der Sektion Dresden, leitet Einsätze zur Waldpflege.

ten sie bei manchen Sektionen lange Zeit nur die Rolle als „dekoratives Element bei Tanzabenden“ aus, wie Stefan Ritter, Archivar im Alpinen Museum, berichtet. Heute sind rund zwölf Prozent der Ersten Vorsitzenden Frauen – Tendenz steigend. Um auch hier Zahlen wie zum Beispiel in der Familien- und Jugendarbeit (etwa 47 Prozent Frauenanteil) zu erreichen, setzen manche Sektionen auf geteilte Ämter oder bieten andere innovative Formen des Engagements an. Die Motive, ein Ehrenamt zu übernehmen, sind vielfältig. „Weil es mir Spaß macht“, sagen fast alle Engagierten. Da schwingt die Freude mit, etwas für andere zu tun, Menschen kennenzulernen, gemeinsam anzupacken. Das Ehrenamt birgt darüber hinaus die Chance, persönliche Stärken zu entwickeln – und vielleicht auch einfach häufiger mit anderen in die Berge zu kommen.



Trainer*innen gesucht: So wirbt die Sektion Landsberg fürs Ehrenamt.

Mehr Beteiligung gewünscht

Trotz aller intrinsischer Motivation, das Ehrenamt braucht Anerkennung. Da reicht die Aufwandsentschädigung sicherlich nicht aus. Sektionen veranstalten Feste und finanzieren Fortbildungen, der DAV-Bundesverband ehrt jährlich auf der Hauptversammlung herausragende Persönlichkeiten und Projekte mit dem Ehrenamtspreis.

Und dennoch: Es bleiben immer wieder Stellen unbesetzt. In Pfaffenhofen, sicherlich kein Einzelfall, pflegt man bei Kursen und Touren deshalb Wartelisten, berichtet der Ausbildungsreferent Christoph Klaus: „In der Kletterhalle gibt es genügend Leute. Aber im Outdoor-Bereich ist es schwierig.“ Ob die „jungen Leute von heute“ keine Verantwortung mehr übernehmen wollen? Oder sind wir zu stark belastet, ist das Leben zu kompliziert geworden? „Ein Ehrenamt kriegt man schon unter“, kontert Theresa Baumann, Erste Vorsitzende der Sektion Landau. Eines ihrer Rezepte ist, Aufgaben auf viele Schultern zu verteilen. In Landau, wie auch anderswo, hat man die Amtszeiten verkürzt, um den Einstieg zu erleichtern. Und man setzt verstärkt auf Team-Modelle, was den Ehrenamtlichen mehr Beteiligung ermöglicht. Das ist schließlich ein Credo des DAV: Entscheidungen werden seit jeher direkt durch die Delegierten der 355 Sektionen auf der Hauptversammlung getroffen. Diese wählen auch das ehrenamtliche Präsidium und den Verbandsrat. Dass der DAV bereits bei seiner Gründung auf Basisdemokratie setzt, verstehe „sich mit Blick auf die politischen Bestrebungen der 1860er Jahre von selbst“, erklärt Martin Achrainer, Archivar des Österreichischen Alpenvereins. Denn in den Jahren nach der Revolution 1848/49 engagierte sich vornehmlich das städtische Bürgertum, in erster Linie Männer mit Wahlrecht – und viel Gestaltungswillen.

Heute sind die Aufgaben vor allem für das Präsidium zunehmend schwieriger zu stemmen. In dem im Februar verabschiedeten Strukturkonzept wurde neben einer Geschlechterregelung für Gremien beschlossen, das operative Geschäft und die Verantwortung dafür noch stärker in hauptberufliche Hände zu legen. Das gibt dem Ehrenamt mehr Zeit und Raum für strategische Verbandsentscheidungen, das Konzept muss nun auf der ordentlichen Hauptversammlung am 20./21. November in die Satzung überführt werden.

Oft wird geklagt über zu wenig Engagement. Die Geschichte zeigt jedoch, dass der DAV sich gern im Kreis dreht. „Das Ideale wird schon immer in der Vergangenheit gesucht“, erklärt der DAV-Historiker Max Wagner. „Nach dem Motto: Früher war alles besser – auch die Unzufriedenheit“, pointiert Stefan Ritter. So nörgelte man schon vor über hundert Jahren über so genannte „Sommerfrischler“ auf den Hütten (Tölzer Richtlinien 1923). Die Motive für den Eintritt in den DAV sind und waren eben vielfältig. Wer sich darüber hinaus engagiert, bindet sich enger an den Verein – und bekommt auch mehr zurück. Wer weiß, vielleicht wartet im Ehrenamt wirklich ein „pralles Leben“?

Annika Quantz:
„Als Bundesjugendleiterin und Vizepräsidentin erlebe ich, dass sich Dinge verändern lassen, wenn man sich engagiert. Mein Ehrenamt eröffnet mir viele Möglichkeiten, das Zusammenleben im Verband und darüber hinaus gemeinsam mit anderen zu gestalten. Auch wenn das Amt zeitintensiv und fordernd ist, erlebe ich in keinem anderen Bereich so viel Selbstwirksamkeit. Solche positiven Erfahrungen wünsche ich auch allen anderen ehrenamtlich Engagierten im DAV.“



Foto: DAV/Tobias Hase

DAV-Ehrenamtliche berichten

„Ich bin da so reingestolpert“

… erzählt Jörg Engstle, Leiter der „Münchner Kindl“, mit einem Lächeln. Weil kein Platz mehr in der Familiengruppe für ihn und seinen Sohn frei war, schlug die Sektion vor, er solle einfach eine eigene gründen. Gesagt, getan. Viele Geschichten über „Ehrenamtskarrieren“ klingen ähnlich, manche ganz anders. Wie kamen die Engagierten zum DAV? Was schätzen sie an ihrem Ehrenamt, welche Herausforderungen müssen sie meistern?

Text: **Jonas Kassner, Janina Schimschar**

Auch Markus Wagner hatte eigentlich gar nicht vor, Wegereferent zu werden. Der Lehrer half sporadisch bei Wegebauprojekten um die Otto-Mayr-Hütte in den Tannheimer Bergen mit. Als es in der Sektion Augsburg hieß, die Stelle des Verantwortlichen müsse neu besetzt werden, „hielt ich erst einmal die Füße still, weil ich dachte, das können andere besser“. Aber dann hatte niemand Zeit dafür, „und ich habe gesagt, dann mache ich das eben!“. Anfangs war es richtig fordernd, da ihm ein handwerklicher Background fehlte. Und wie es dann halt so ist: Einiges ging schief. Als die Stufen, im Vorjahr angelegt, schon wieder verrutscht waren. Oder man auf dem Pfad im Matsch stand, weil sich der kleine Bach überraschend eine neue Richtung suchte. Aber Markus lernte schnell dazu und die Bauarbeiten wurden mit der Zeit immer professioneller.

Manche bekommen schon in Kinderschuhen vermittelt, dass sich unentgeltliche Arbeit lohnt: „Meine Eltern waren beide bei der Freiwilligen Feuerwehr und haben mir vorgelebt, Verantwortung zu übernehmen und sich für andere einzusetzen“, erzählt Nicole Spindler. Nach einigen Jahren in den Bergen sagte ihr Kletterpartner, selbst Trainer beim DAV: „Nicole, du hast einen guten Blick dafür. Möchtest du nicht beim Alpenverein etwas anbieten? Die suchen doch immer Leute.“ Zunächst hieß es dann aus der Sektion Stuttgart, es gäbe gar keinen Bedarf. „Doch irgendwann hat jemand noch einmal genauer in die Liste geschaut und festgestellt: Im Trainerteam fürs Alpinklettern haben wir gar keine Frau.“ Und Nicole durfte die Ausbildung machen. So verbindet sie heute „das, was mir ohnehin Freude macht“ mit ihrem Ehrenamt.

Kai-Uwe zog aufgrund einer neuen Stelle nach Dresden und suchte Anschluss in der noch fremden Stadt. „Ich wollte mich vernetzen, Leute mit ähnlichen Interessen kennenlernen – einfach mal gucken, wie die Menschen hier so ticken.“ DAV-Mitglied war er schon. Ob er sich nicht in der Sektion irgendwo nützlich machen könnte? Vielleicht als Kassenprüfer oder so? Als der Vor-



Sandra in Action im Landschaftspark Duisburg-Nord: „Mein Herz schlägt für die Gruppenarbeit und das Zusammensein mit den Mitgliedern. Ich freue mich, wenn ich es schaffe, bei unserem inklusiven monatlichen Treff auch wirklich mit am Seil zu sein und mitzumachen.“

Fotos: Clara Willmann, privat



KAI-UWE ULRICH

Naturschutzreferent, Sektion Dresden, Mitglied im Präsidialausschuss Natur und Umwelt, Übungsleiter B „Bergwandern in der Prävention“

An meinem Ehrenamt schätze ich …

… die Gemeinschaft und dass ich meine Neugier mit anderen teilen und Wissen vermitteln kann.

stand von seinem Beruf erfuhr, war die Sache klar: Die unbesetzte Stelle des Naturschutzreferenten schien dem promovierten Biologen wie auf den Leib geschnitten.

So vielfältig ist die Motivation

Vielen ist das Gemeinschaftserlebnis, die Leidenschaft für die Berge mit anderen zu teilen, am allerwichtigsten. Aber auch, Lernfortschritte anderer zu beobachten, macht vielen Freude. Für Nicole ist das „einer der wichtigsten Punkte: Ich kann etwas weitergeben, das mir selbst sehr viel bedeutet. Es ist schön zu sehen, wenn jemand durch den Kurs selbstständiger wird, mehr Vertrauen gewinnt und am Ende Dinge kann, die er oder sie sich vorher vielleicht noch nicht zugetraut hat.“ Und wenn Jörg mit seiner Familiengruppe unterwegs ist, macht es ihm „wahnsinnig viel Spaß zu sehen, wie die Kinder besser und trittsicherer werden, wie sie ein Feeling für die Berge bekommen“. Für ihn ist klar:



NICOLE SPINDLER

Trainerin C Alpinklettern, Sektion Stuttgart

Ich mache mein Ehrenamt …

… aus Leidenschaft, besonders weil es vielseitig und aufregend ist.

MARKUS WAGNER

Wegereferent, Sektion Augsburg

An meinem Ehrenamt mag ich …

… die körperliche Arbeit im Freien, gemeinsam mit anderen in den Bergen zu sein und Pläne erfolgreich umzusetzen.



„Da kommt viel mehr zurück, als man an Organisation hineinsteckt.“

Sandra Schürmann betreut in der Sektion Duisburg neben einer Klettergruppe für Erwachsene auch das inklusive Projekt „4ALL“ – mit viel Herzblut: „Wenn du die Menschen siehst, die wir am Seil haben, wie sie lachen und schon strahlen, wenn sie zu uns kommen, kannst du das nur lieben.“

Zwischen Freud und Leid

Dass das Team trotz der unterschiedlichen Charaktere so gut zusammenarbeitet, schätzt Sandra besonders: „Wir sind als Team genauso vielfältig wie das, was wir machen. Das ist total bereichernd, weil wir ganz unterschiedliche Sichtweisen, Fähigkeiten und Interessen zusammenbringen. Wir sind gemeinsam an unseren Aufgaben gewachsen und haben uns dadurch gefunden.“ Dieses Team blieb auch stabil, als Sandra selbst harte Zeiten durchmachte: „Ich hatte 2019/20 eine schwere Erkrankung und überlegt, ob ich das Ganze jetzt ad acta legen und mich zumindest aus dem Organisatorischen rausziehen muss. Aber ich wollte nicht weg, habe nur pausiert. Und die anderen haben mich immer wieder aufgenommen. Das zeichnet ein Team aus. Es ist gut für den Austausch und die Qualität, aber auch für Ausfälle und Redundanzen.“

Auch Kai-Uwe hat sich ein eigenes Team aufgebaut. Er gründete eine Umweltgruppe – „damit Interessierte im Verein die Möglichkeit haben, sich bei Umweltthemen einzubringen, gemeinsam Veranstaltungen zu organisieren, bei der CO_2-Bilanzierung zu unterstützen.“ Letztere ist für ihn nicht immer eine Quelle der Freude, sein gro-

SONJA HAUG

Erste Vorsitzende, Sektion Mainz/Zweite Vorsitzende, Landesverband Rheinland-Pfalz, Trainerin C Bergsteigen

Mein Ehrenamt ist ...

... cool, herausfordernd und ich weiß, dass ich es kann.





„Es macht total viel Spaß zu sehen, wie die Gruppendynamik greift und auch die Kinder, die nicht so motiviert sind, auf einmal doch auf dem Gipfel stehen und strahlende Augen haben“, berichtet Jörg von einer gelungenen Familienwanderung.

ßer Einsatz bleibt oft unsichtbar. Und nicht zuletzt hält er ihn von draußen fern. „Natürlich bin ich deutlich lieber mit anderen in der Natur unterwegs, als am Schreibtisch zu sitzen.“ Auf seinen Touren gibt er gerne Wissen über Natur und Umwelt weiter. Und setzt sich in seiner Sektion mit Nachdruck für Anreisen mit den Öffis ein.

Man wächst an seinen Aufgaben

Was immer wieder deutlich wird: Mit einem Ehrenamt beim DAV übernimmt man viel Verantwortung. Und die kann auch mal schwer auf den Schultern lasten. „Das darf man nicht unterschätzen“, findet Nicole. „Wenn man mit Menschen unterwegs ist, die weniger Erfahrung haben, muss man besonders aufmerksam sein. Beim Wandern oder Bergsteigen gilt das schon – beim Alpinklettern wird das aber noch einmal intensiver.“ Auch wenn Markus mit seinem Wegebau-Team in die Berge zieht, ist er voll und ganz gefordert: „Ich kann nicht einfach sagen, heute machen wir dies und das und dann geht es los. Vielmehr bin ich der Kopf, der für zwanzig Leute mitdenken muss. Das ist immer wieder anstrengend und eine Herausforderung.“

Die gute Nachricht: In der Regel wird alles mit der Zeit leichter, routinierter. Am Anfang machte Jörg sich sehr viel Druck: „Ich dachte, ich hätte irgendwie eine Bringschuld. Und habe mir einen Kopf darüber gemacht, ob jetzt alles richtig organisiert ist. Was mache ich nur, wenn die Kinder sich langweilen? Mittlerweile fahren wir einfach auf die Hütte und haben gar keinen Plan. Und es funktioniert super. Man lässt die Orga auf das notwendige Minimum absinken.“

Klar ist: Alle legen sich mächtig ins Zeug. Und viele wachsen in ihr Ehrenamt immer mehr hinein. Manche so sehr, dass sie sich schließlich weitere Aufgaben und Ämter zutrauen. Jörg ist über seine Gruppe hinaus Mitglied in der Kommission Familienbergsteigen. Kai-Uwe wurde in den Präsidialausschuss Natur und Umwelt aufgenommen und absolvierte noch Ausbildungen bis zum Übungsleiter B „Bergwandern in der Prävention“. Für Sonja Haug führte der Weg vom Mitglied über Trainerin bis zur Ersten Vorsitzenden. Das lief nicht immer glatt, sie hatte auch zu kämpfen, nicht zuletzt als Frau. Denn die Vereinsleitung übernehmen immer noch überwiegend Männer. „Frauen müssen sich trauen“, weiß sie aus Erfahrung. Das spürte sie in vielen Situationen: „Mein Mann wird gefragt, ob er in den Vorstand möchte. Ich sitze direkt daneben. Und mich fragt keiner?! Also sagte ich einfach: Ich mache das.“ Nun ist sie in der Sektion Mainz die erste Frau als Vorsitzende – seit 140 Jahren Vereinsgeschichte. „Da schwingt durchaus ein gewisser Stolz mit“, lächelt sie.

JÖRG ENGSTLE

Familiengruppenleiter, Sektionen München & Oberland, Mitglied der Kommission Familienbergsteigen

Mein Ehrenamt ist ...

... gewinnbringend, manchmal anstrengend und es macht unglaublich viel Spaß.



Work-Life-Ehrenamt-Balance

Bei so viel Engagement fragt man sich: Wird das nicht auch mal zu viel? „Ich höre schon öfter: Boah, wie machst du das alles?“, erzählt Jörg. „Das überrascht mich immer wieder. Also, vielleicht hat jemand wirklich einen sehr stressigen Job. Aber oft denke ich mir: In der Zeit, in der andere auf der Couch liegen, mache ich halt was

Fotos: Clara Willmann, privat

anderes.“ Er hat außerdem Glück, seine Arbeitszeit recht frei einteilen zu können. „Ich bin im Deutschen Patent- und Markenamt. Das ist super vereinbar mit Beruf und Familie, weil wir reine Aktenarbeit haben. Und ob ich die jetzt gleich bearbeite oder samstagfrüh um sechs, das spielt keine Rolle.“ Auch bei Nicole funktioniert die Kombination von Ehrenamt und Beruf sehr gut. „Ich arbeite bei einer Krankenkasse im Politikbereich. Dort gibt es immer wieder Arbeitsspitzen, aber auch Phasen, in denen weniger los ist. Die DAV-Kurse werden meistens ein halbes bis dreiviertel Jahr im Voraus geplant und ich kann frühzeitig schauen, welche Termine für mich passen.“

Manche kommen allerdings auf überraschend viele Stunden im Ehrenamt: Bei Markus sind es 320 im Jahr. „Aber ich muss nicht jede Woche irgendwohin und irgendwas machen. Es gibt immer wieder punktuell Momente, wo viel zu tun ist, die viel Energie und viel Zeit fordern. Aber dann passiert auch mal lange Zeit wenig.“ Außerdem, Arbeit hin oder her, er liebt es einfach, in den Bergen zu sein und empfindet dabei keine lästige Pflichterfüllung. Damit steht er nicht allein da.

Ehrenamt muss Spaß machen

Andererseits: Wenn es zu viel wird, muss man auch abgeben können. Wie schwer dies auch fallen mag. „Ich habe lange damit gerungen“, erzählt Sandra. „Letztlich bin ich von der Leitung der Klettergruppe zurückgetreten. Das war ein schwieriger Prozess, aber es ist wichtig, sich selbst richtig einzusortieren und zu lernen, wann man zurückstecken muss.“ Gut, wenn es dann Rückhalt vom Team gibt: „Was ich besonders schätze, sind Menschen, die mir nachsehen, wenn ich mal nicht gut drauf bin.“ Auch Sonja musste ihren Einsatz reduzieren: „Seit ich Erste Vorsitzende bin, sind die Kletterkurse ein bisschen seltener geworden. Da muss man irgendwann auch mal klare Kante zeigen und sagen, das ist mir too much.“ Sie kommt auf die hohe Summe von ungefähr zehn Stunden fürs Ehrenamt in der Woche. Glücklicherweise ist sie stressresistent: „Wenn ich merke, jetzt passt das alles nicht mehr, setze ich mich hin und tue nichts. Und habe dann auch nicht das Gefühl, die Arbeit wächst mir über den Kopf.“ Die vier Teilzeitkräfte in der Geschäftsstelle können ihr außerdem einiges abnehmen. „Also ohne das Hauptamt könnte man das nicht machen“, gibt sie zu bedenken. Aus Selbstschutz setzt sie klare Prioritäten: „Wenn der eigene Bergsport nicht mehr möglich ist, dann ist auch mit diesem Ehrenamt Schluss.“

Was würden die Engagierten anderen raten, die mit einem Ehrenamt liebäugeln? „Ich würde es auf jeden Fall machen. Aber man sollte sich immer bewusst sein, dass es nur ein Ehrenamt ist. Ganz wichtig: Es darf nicht dominieren“, meint Markus. Ähnlich sieht es Nicole: „Im Alltag gibt es ohnehin genug Dinge, zu denen man sich aufraffen muss. Ein Ehrenamt sollte keine zusätzliche Pflicht sein.“ Man müsse die Arbeit im Team mögen, es schätzen, „sich gegenseitig zu unterstützen, anderen zu helfen. Dann ist eigentlich jeder willkommen“, wirft Kai-Uwe ein. Sandra schlägt vor, gleich gemeinsam mit Menschen zu starten, „mit denen man sehr gerne zusammen ist. Man muss nicht unbedingt eng befreundet sein, aber die Dinge, die man im Ehrenamt machen möchte, gerne miteinander teilen.“

Um ein Ehrenamt zu finden, das am Ende passt, sollte man klein anfangen und sich etwas Zeit nehmen. Auch wenn es bei Jörg von Anfang an super geklappt hat, „man muss ja nicht gleich eine Familiengruppe gründen“, findet er. „Vielleicht bei einer bestehenden Gruppe fragen, ob man mal mitgehen und sich das anschauen darf.“ Er wäre dafür sicherlich offen. Genauso wie Kai-Uwe: „Ich sage einfach: Kommt, schaut über die Schulter, stellt Fragen. Dann eröffnet sich vielleicht etwas ganz Neues, was ihr noch gar nicht auf dem Schirm hattet.“ Und ganz plötzlich ist man vielleicht auch schon „reingestolpert“.

SANDRA SCHÜRMANN
Trainerin C Sportklettern Outdoor, Sektion Duisburg

Mein Ehrenamt ist ...

... geprägt duch Liebe, Lachen und ganz viel Toleranz.



WIE ORGANISIERT MAN EINE BERGWANDERGRUPPE FÜR SENIOR*INNEN?

Ehrenamtliche der Sektion Kaufbeuren-Gablonz berichten über ihr erfolgreiches Projekt „BuS – Berge und Sport“ und geben wichtige Tipps.

alpenverein.de/seniorengruppe

Was Ehrenamt mit Menschen macht

Gipfelglück ist nicht alles

Unser Herz – unsere Seele. Das sind die Ehrenamtlichen für den DAV. Sie organisieren Jugendgruppen, sitzen in Vorständen, engagieren sich im Naturschutz, leiten Klettergruppen oder pflegen Wanderwege. Bezahlt werden sie dafür nicht. Warum also tun sie das?

Text: **Julia Behl**

Die Suchmaschine spuckt auf diese Frage folgende Erklärung aus: „Menschen arbeiten unbezahlt in ihrer Freizeit, weil sie anderen helfen, die Gemeinschaft stärken und etwas Sinnvolles tun wollen. Das freiwillige Engagement macht oft glücklich, bringt neue Kontakte und vermittelt wichtige Fähigkeiten.“ Stimmt das? Eine Studie der Universitäten Vechta und Bochum zeichnet ein differenzierteres Bild: Die positiven Effekte des ehrenamtlichen Engagements – insbesondere auf das persönliche Glück – seien deutlich geringer als oft angenommen. Eine Vermutung für die Gründe dieser Erkenntnis: Frühere Studien haben Ursache und Wirkung ignoriert, es kann also sein, dass glücklichere Menschen sich häufiger engagieren. Außerdem kann ein Ehrenamt auch Belastungen wie Konflikte, Frust oder Stress mit sich bringen, was sich negativ aufs Wohlbefinden auswirkt.

Wie sieht es nun aber im DAV aus? Was bringt die Mitglieder ins Ehrenamt – und macht es sie glücklich?

Wer werde ich durch mein Ehrenamt?

Verantwortung und Führungsaufgaben übernehmen, sich in Organisation und Kommunikation schulen – Kompetenzen, die im Privaten wie im Beruf wichtig sind. Und die sich Philipp Radtke insbesondere in seiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Trainer und Beirat in der Sektion Oberland angeeignet hat: „Ich würde behaupten, dass mir diese Aufgaben um ein Vielfaches mehr für meine Charakterbildung, meine berufliche Karriere und auch mein Privatleben gebracht haben, als endlose Jahre Schule und sonstige ‚klassische‘ Ausbildung. Bis heute ist vor allem mein Risikomanagement, im alpinen wie im privaten Bereich, von vielen Jahren des Unterwegsseins mit Gruppen geprägt.“ Wer sich engagiert, kann also fürs ‚echte‘ Leben lernen und dabei – vielleicht sogar über sich selbst hinaus – wachsen. Dies ist jedoch nur ein Aspekt. Viele Ehrenamtliche berichten, dass sie gerade durch ihr Engagement erleben, was sinnvolles Handeln bedeutet.





Gemeinsam unterwegs sein, etwas Sinnvolles tun, sich für Menschen und Umwelt einsetzen – Gründe für ehrenamtliches Engagement gibt es zahlreiche.

Fotos: DAV/Jasmin Stadler, DAV

Was bewirke ich durch mein Ehrenamt?

„Ich bin Pädagogin. Ich mag es einfach, Menschen für das zu begeistern, was ich selbst liebe. Wenn ich dann nach einem Kletterkurs sehe, was die Teilnehmenden erreicht haben, und in glückliche Gesichter blicke, gibt mir das selbst ganz viel“, erzählt Sonja Haug von der Sektion Mainz. Gerade im DAV ist das Ehrenamt häufig Teil der eigenen Identität, man engagiert sich in Bereichen, die einem selbst am Herzen liegen – sei es, sich für die Natur einzusetzen oder die eigene Bergsportbegeisterung an andere weiterzugeben. Dies bestätigt auch Dr. Matthias Lühr, der unter anderen an oben genannter Studie mitgewirkt hat: „Es ist wahrscheinlich, dass ehrenamtliche Arbeit eher als bereichernd erlebt wird, wenn Personen konkrete Resultate ihres Engagements sehen können. Der Grundgedanke ist folgender: Wer mit seinen Tätigkeiten direkt zum Wohle anderer Menschen oder Lebewesen beiträgt, hat das Gefühl, einen Unterschied zu machen und eine sinnstiftende Tätigkeit auszuüben. Dies stärkt auch das eigene Selbstwertgefühl.“

Was wäre Ehrenamt ohne Gemeinschaft?

Wer sich engagiert, erlebt häufig noch etwas anderes: Gemeinschaft. Und die hat für viele einen beträchtlichen Anteil am persönlichen Glück. Wer bei einem Ehrenamt im Alpenverein aufeinandertrifft, fühlt sich oft schon durch die Leidenschaft für die Berge verbunden. Gemeinsame Werte wie Freiheit, Respekt und Verantwortung sowie der Einsatz für Bergsport und Naturschutz stärken das Zugehörigkeitsgefühl. „In unserer Forschung haben wir uns explizit die Auswirkungen des ehrenamtlichen Engagements auf Einsamkeitsgefühle angesehen: Ältere Erwachsene berichteten von leicht geringerer Einsamkeit bei stärkerem nicht-politischen Engagement, jüngere Erwachsene nicht. Insofern ließe sich schlussfolgern, dass Ehrenamt mögliche soziale Verluste im Alter kompensieren kann. Gerade der Eintritt in den Ruhestand kann eine Abnahme sozialer Kontakte bedeuten, was mit ehrenamtlichem Engagement eventuell aufgefangen werden kann“, erläutert Matthias Lühr.

Macht Ehrenamt denn nun glücklich?

Ehrenamt muss also nicht automatisch glücklich machen. Es bietet jedoch Dinge, die vielen im Alltag fehlen: das Gefühl, sich weiterzuentwickeln, etwas zu bewirken und Teil einer Gemeinschaft zu sein. Wenn das gewählte Ehrenamt sowohl vom Inhalt als auch vom Aufwand zu den eigenen Werten und zum Alltag passt – in der Forschung spricht man vom ‚person-environment fit‘ –, erhöht das die Chance auf positive Effekte. Und das scheint im DAV bei vielen der Fall zu sein – Begriffe wie Freude, Gemeinschaft oder Motivation fallen überdurchschnittlich häufig in den Gesprächen mit den Ehrenamtlichen.

ENGAGIERT UND ZUFRIEDEN

Ehrenamt sollte …

… zu den persönlichen Werten passen

… soziale Beziehungen fördern

… das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärken

… individuelle Weiterentwicklung ermöglichen

… nicht überlasten

LERNEN FÜRS LEBEN

Ich kann ihre Blicke sehen und ihre Gedanken ganz genau lesen: „Was will der Jungspund mir denn jetzt erzählen?!“ Ich stehe mit einer Gruppe am Arlberg, Tiefschneefahren steht auf dem Programm. Ich bin Mitte Zwanzig und frisch mit meinen Ausbildungen zum Übungsleiter Skilauf und Trainer Skibergsteigen fertig, sprich: Ich bin noch grün hinter den Ohren.

Verantwortung zu übernehmen, ist wohl einer der wichtigsten Schritte in der Persönlichkeitsentwicklung eines jungen Menschen. Meine Ehrenämter im DAV haben entscheidend dazu beigetragen, dies schon früh zu lernen. Als ganz junger Erwachsener habe ich mit einem Freund die Leitung einer Jugendgruppe übernommen. Budgetverantwortung und Planung waren neben den alpinistischen Aufgaben zu bewältigen.

Zeitweise war ich auch Mitglied des Beirats und konnte die Geschicke der Sektion ein klein wenig mitgestalten. Auch hier lernt man, sich und seine Meinung gegenüber den alten Hasen (Altersunterschied teilweise 45 Jahre und mehr) zu behaupten. Später, als Tourenleiter und Trainer sind dann sicheres Auftreten und gutes Gespür für Menschen und deren Ängste gefragt, neben der Prio 1 – den ganzen Trupp schadlos durch den Tag zu bekommen – ein gutes Training fürs eigene Risikomanagement.



Zum Ende des Kurses am Arlberg berichten mir die Teilnehmenden in der Feedbackrunde offen von ihrer Skepsis dem Jungspund gegenüber. Und dass sie diese nach ein paar Fahrten im Gelände ablegen konnten, weil sie merkten: Der kann doch was. Wenig lässt einen als junger Mensch mehr wachsen als ein Moment, der einen so stolz auf sich selbst gemacht hat. Ich habe meinen ehrenamtlichen Tätigkeiten im Alpenverein viel zu verdanken. Und Spaß hat es auch noch gemacht.

Philipp Radtke



Julia Behl, Janina Schimschar und **Jonas Kassner** trafen im Hauptberuf beim DAV aufeinander – sie verbindet die Leidenschaft für die Berge und der Respekt für das große Engagement in den Sektionen.

Welches Ehrenamt passt zu dir?

Viele Wege führen zum Gipfel – und mindestens genauso viele Wege führen ins Ehrenamt. Du hast ein Faible für Naturschutz? Bist ein Organisationstalent oder handwerklich begabt? Oder einfach leidenschaftlich an der Kletterwand unterwegs? Dieser Wegweiser zeigt dir, wie du dich als Mitglied aktiv in den Verein einbringen kannst.
Mehr Infos: alpenverein.de/ehrenamt

Du liebst die Berge?

ja

Du identifizierst dich mit den Zielen des DAV?

ja

Du hast Zeit und Lust, in deiner Sektion mitzuwirken?

ja

Dann suche die Aussage, die am besten zu dir passt:

1 Ich mag Teamarbeit und und gehe gern auf Menschen zu.

ja

Ich fälle gern strategische Entscheidungen und vertrete die Interessen der Sektion.

ja

Vorsitzende*r

nein

Mitgliederverwaltung

2 Ich organisiere gern im Hintergrund und behalte den Überblick.

ja

Ich liebe Zahlen und koordiniere gern Budgets.

ja

Schatzmeister*in

nein

Öffentlichkeitsreferent*in

3 Naturschutz liegt mir besonders am Herzen.

ja

Ich befasse mich gern detailliert mit Karten, Gutachten und Stellungnahmen.

ja

Naturschutzreferent*in

nein

Freiwillige Helfer*in, z.B. bei der Aktion Schutzwald



Illustration: Marmota Maps

Schnee lesen und interpretieren

Werkzeuge für Schneedeckentests und -profile

Auf Skitour sind Informationen aus der Schneedecke eine wichtige Grundlage, um im Lawinengelände die richtigen Entscheidungen zu treffen. Doch welche Werkzeuge werden für die Anfertigung von Schneedeckentests und -profilen benötigt?

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

Einfache Schneedeckentests wie der Kleine Blocktest (KBT) oder der Extended Column Test (ECT) können auf Skitour als Bausteine des Risikomanagements bei der Entscheidungsfindung am Einzelhang helfen. Wer sich die Mühe macht, Blöcke freizustellen, ist meist auch bereit ein Schneeprofil aufzunehmen. Die gewonnenen Daten sorgen häufig für mehr Überblick und können mit anderen Interessierten geteilt werden, z.B. auf **lawis.at**

Diese Ausrüstung braucht man für Schneedeckentests

Sonde

Eine robuste Sonde hilft beim Auffinden eines geeigneten Standorts für den Schneedeckentest und die Aufnahme des Schneeprofils. Die Mächtigkeit der Schneedecke sollte repräsentativ sein. Auszuschließen sind auf jeden Fall Standorte mit überdurchschnittlich viel Schnee. Sonden mit einer gut ablesbaren Skalierung ermöglichen es, die Höhen der Schichtgrenzen in der Schneedecke zu ermitteln. Wer dabei im Millimeterbereich arbeiten will, nimmt obendrein einen kompakten, wasserfesten Meterstab mit.

Hangneigungsmesser

Schneedeckentests wie der ECT werden idealerweise bei einer Neigung von 35 Grad durchgeführt. Auch bei der Aufnahme eines Schneeprofils wird die Hangneigung am Standort angegeben, um ein möglichst exaktes Bild der Situation abzugeben. Drei Arten von Hangneigungsmessern kommen hauptsächlich zum Einsatz:

- Mechanische Hangneigungsmesser funktionieren mit einer freilaufenden Kugel innerhalb einer gekrümmten Schiene mit Skala. Sie sind leicht und benötigen keine Batterie.
- Digitale Hangneigungsmesser werden meistens mit einem Band am Skistock befestigt. Sie müssen also nicht immer extra hervorgeholt werden.
- Apps zur Bestimmung der Hangneigung lassen sich kostenfrei aufs Smartphone laden. Das Smartphone wird ohnehin benötigt, zum Beispiel bei der Standortbestimmung und zum Absetzen eines Notrufs im Ernstfall.

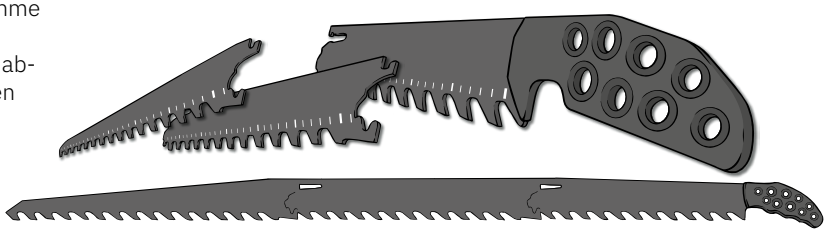
Schaufel

Mit einer stabilen, ausreichend großen Aluminiumschaufel lässt sich effizient und zeitsparend arbeiten. Wichtiger als die Größe ist allerdings eine halbwegs gerade Rückseite und eine ausgeprägte Schneide des Schaufelblatts. Sowohl Blöcke als auch Profilwände lassen sich damit leichter abstechen und glattziehen.

Säge

Um Blöcke und Profilwände rückseitig und seitwärts abzutrennen, eignet sich eine Schneesäge am besten. Zwei Konstruktionstypen haben sich bisher besonders bewährt:

- Einteilige Säge mit etwa 5 cm breiter und 35 cm langer Klinge. Ideal ist ein solches Modell besonders dann, wenn es sich an der Klemme eines zweiteiligen Tourenskistocks fixieren lässt. Das Ausschneiden großer Blöcke wird dadurch deutlich leichter.

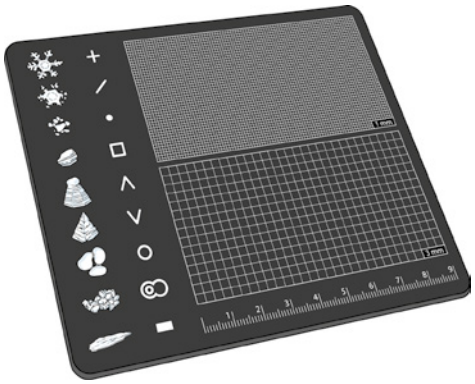


- Noch besser sägen kann man mit Modellen, wie sie der norwegische Hersteller Tindeq anbietet: Sie bestehen aus bis zu drei Segmenten, die zusammengebaut eine ca. 105 cm lange Klinge ergeben. Die Stabilität des Systems reduziert die Wahrscheinlichkeit, beim Schneiden des Schnees seitlich abzugleiten. Allerdings ist eine solche Säge nicht unter 200 Euro zu haben und daher wohl eher für Mitarbeitende der Lawinenwarndienste und gerichtlich bestellte Sachverständige interessant.
- Reepschnüre und Stahlkabel sind als Sägeersatz zwar leichter, jedoch wesentlich schwieriger zu bedienen.

Zusätzliche Ausrüstung für die Aufnahme von Schneeprofilen

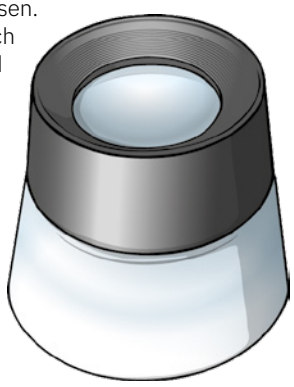
Schneeraster

Zur exakten Bestimmung der Korngröße benötigt man ein Schneeraster mit unterschiedlich großen Gitterstrukturen. Gute optische Kontraste liefern nur dunkle Untergründe. Diese erwärmen sich leider auch sehr schnell bei Sonneneinstrahlung und können die ursprüngliche Kornform beeinträchtigen. Das Schneeraster sollte daher auch nicht aus Metall sein.



Lupe

Schneekörner sind klein. Auch mit einer Sehfähigkeit von über 100 Prozent gerät man schnell an die Grenzen, wenn es um eine fehlerfreie Bestimmung von Größe und Form geht. Eine Becherlupe mit zehnfacher Vergrößerung gilt daher als Standardzubehör. Aber auch Handlupen mit gekürztem Griff haben sich als praktikabel erwiesen. Bohrt man ein kleines Loch in den gekürzten Griff und fädelt eine 2-mm-Reepschnur hindurch, lässt sich die Handlupe um den Hals tragen, so geht sie nicht verloren.

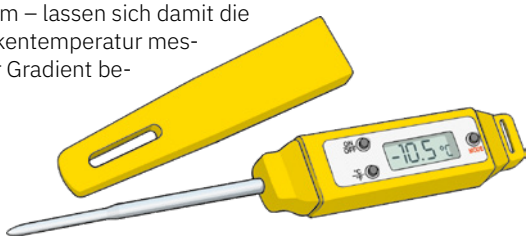


Bleistift

Der Bleistift bietet sich als Schreibwerkzeug an. Im Gegensatz zu vielen Kugelschreibern funktioniert er auch dann, wenn es sehr kalt ist. Bei Bedarf kann er zur Bestimmung der Schneehärte verwendet werden – ebenso wie ein Taschenmesser oder die Klinge eines Multitools.

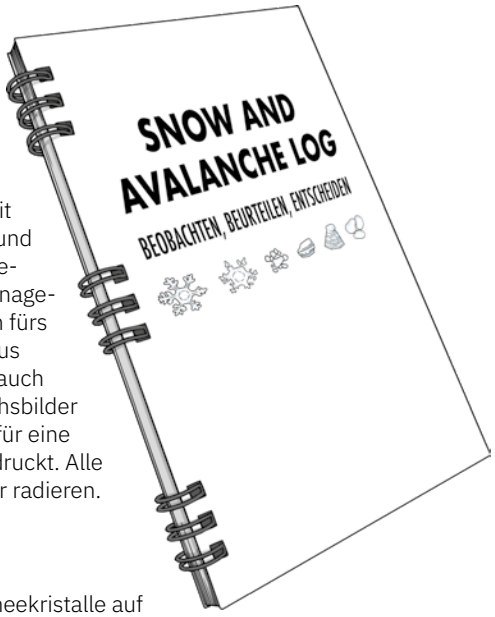
Thermometer

Empfehlenswert sind digitale Schneethermometer, zum Beispiel von Firmen aus dem Skiservice. Profis, die häufig Schneeprofile erstellen, haben davon zwei bis drei Stück im Gepäck. In Abständen von höchstens 20 cm – besser 10 cm – lassen sich damit die Schneedeckentemperatur messen und der Gradient bestimmen.



Feldbuch

Feldbücher bestehen aus beschichtetem, wasserabweisendem Papier. Darin sind Tabellen für die systematische Aufnahme von Schneeprofilen enthalten. Damit geben sie auch einen Leitfaden für das Prozedere an die Hand. Viele Feldbücher haben zusätzlich einen Textteil mit nützlichen Informationen und Hinweisen – u.a. zu Schneedeckentests und Risikomanagement. Besonders praktisch fürs Gelände sind Feldkarten aus Kunststoff. Auf ihnen sind auch Schneeraster und Vergleichsbilder der gängigen Kornformen für eine bessere Zuordnung aufgedruckt. Alle Einträge lassen sich wieder radieren.



Pinsel

Ein Pinsel dient dazu, Schneekristalle auf das Schneeraster zu kehren, zudem kann man damit Strukturen an der Profilwand herausarbeiten.

Tipp: Ideal ist es, alle notwendigen Kleinteile für die Schneedeckenprofilierung schnell griffbereit zu haben. Zum Transport bietet sich daher ein Federmäppchen oder zumindest ein robuster Frischhaltebeutel mit Schiebeverschluss an.



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

Nicht nichts tun!

Notfallmanagement und Erste Hilfe am Berg

Notfallsituationen und Unfälle passieren am Berg plötzlich und unerwartet. Von einer auf die nächste Sekunde gilt es dann, in einer fordernden und belastenden Situation bestmöglich Hilfe zu leisten. Ein kühler Kopf und ein klarer Ablaufplan helfen dabei immens.

Text: **Max Bolland**

Der Algorithmus der alpinen Ersten Hilfe leitet Schritt für Schritt durch jedes Notfallszenario: Zuerst sind Durchatmen und ein 360°-Blick angesagt – trotz Stress und Zeitdruck hilft blinder Aktionismus wenig und führt zu Zeit- und Reibungsverlusten. Ruhe bewahren, Sachlage checken, analysieren und Maßnahmen koordinieren spart später Zeit in der Durchführung. Es ist zu beurteilen, ob eine Gefährdung für Patient*in und Helfer*innen besteht. Ist der Unfallbereich zu gefährlich oder technisch unmöglich zu erreichen, geht Selbst- und Gruppenschutz vor und als einzige Maßnahme bleibt der Notruf. Ist der Unfallbereich teilsicher, aber für einen langen Aufenthalt ungeeignet und gefährdet: notwendige Versorgung und schneller Abtransport in sichere Zone. Besteht keine Gefährdung an der Unfallstelle, kann die gesamte Versorgung dort erfolgen. Sonderfall: Stark blutende (pulsierende) Wunden, etwa tiefe Schnittverletzungen durch Skikanten, können schnell zu einem lebensbedrohlichen Volumenmangelschock führen. Das sofortige Eindämmen der Blutung mittels Druckverband hat oberste Priorität.

Erste-Hilfe-Algorithmus

Ansonsten folgt die Bewusstseinsprüfung: Anschauen, Ansprechen, Anfassen – in dieser Reihenfolge. Erfolgt darauf keine Reaktion (rechter Zweig Algorithmus), ist auf jeden Fall der Notruf abzusetzen. Es folgt die Prüfung der Atmung: Ohr und Wange über Nase und Mund des*der Patient*in halten, Hand auf die Bauchdecke. Mindestens 30 Sekunden schauen, hören, fühlen, ob normale Atmung vorhanden ist. Wenn ja, möglichst schnell in stabile Seitenlage bringen – wichtigstes Kriterium ist, dass der Kopf leicht überstreckt ist und tiefer liegt als der Oberkörper! Für Wärmeerhalt sorgen, Atmung regelmäßig kontrollieren, betreuen und auf Eintreffen der Rettungskräfte warten. Keine Atmung: zügig mit der Reanimation 30:2 (30 x Herzdruck mit Frequenz 100-120/Minute, dann 2 x Beatmung und stets so fortfahren) beginnen, bis professionelle Hilfe eintrifft. Die Herzdruckmassage hat gegenüber der Beatmung den höheren Stellenwert. Wer sich also vor einer Mund-zu-Mund-Beatmung ekelt und diese nicht durchführen möchte, führt stattdessen ausschließlich eine Herzdruckmassage durch, das ist immer noch besser, als gar keine Maßnahmen zu ergreifen.

Wichtig:

- Jede*r ist zur Ersten Hilfe verpflichtet, aber nicht zu perfekter Diagnose und dementsprechenden Maßnahmen → keine Angst vor Fehlern, nicht nichts tun.
- Professionelle Rettung braucht zum Einsatzort manchmal lang, alternative Helfer*innen sind selten → Eigeninitiative durch schnelle Erste Hilfe ist deshalb eine wichtige Maßnahme.
- Wärmeerhalt, wunschgemäße Lagerung und psychische Betreuung sind auch für Laien gut machbar. Diese Dinge kann jede*r tun.

Tipps Wärmeerhalt:

- So früh wie möglich damit anfangen.
- Rettungsdecke mittels Wickel- oder Windeltechnik auf die unterste Kleidungsschicht bringen.
- Biwaksack und Kleidung sorgen für Kälteschutz, Rucksäcke als Unterlage nutzen.

Notruf absetzen:

- Wenn Netz vorhanden: EU-Notrufnummer 112 oder Nummer der nationalen Bergrettung (z. B. 140 in Österreich).
- Mit der App SOS-EU-ALP (kostenlos) kann schnell ein Notruf abgesetzt werden, der Standortdaten (GPS-Koordinaten) und Kontaktdaten (z. B. Telefonnummer) an die Rettungsleitstelle übermittelt.
- Falls kein Netz vorhanden: über Notruf-Taste am Sperrbildschirm Notruf aktivieren (stärkste Verbindung wird gesucht, GPS-Notruf bei modernen Handys).
- Falls weiterhin kein Netz vorhanden: Standortdaten speichern und Netz suchen, entweder zu bekanntem Empfangsort oder in Richtung Tal, idealerweise mit zwei Personen.

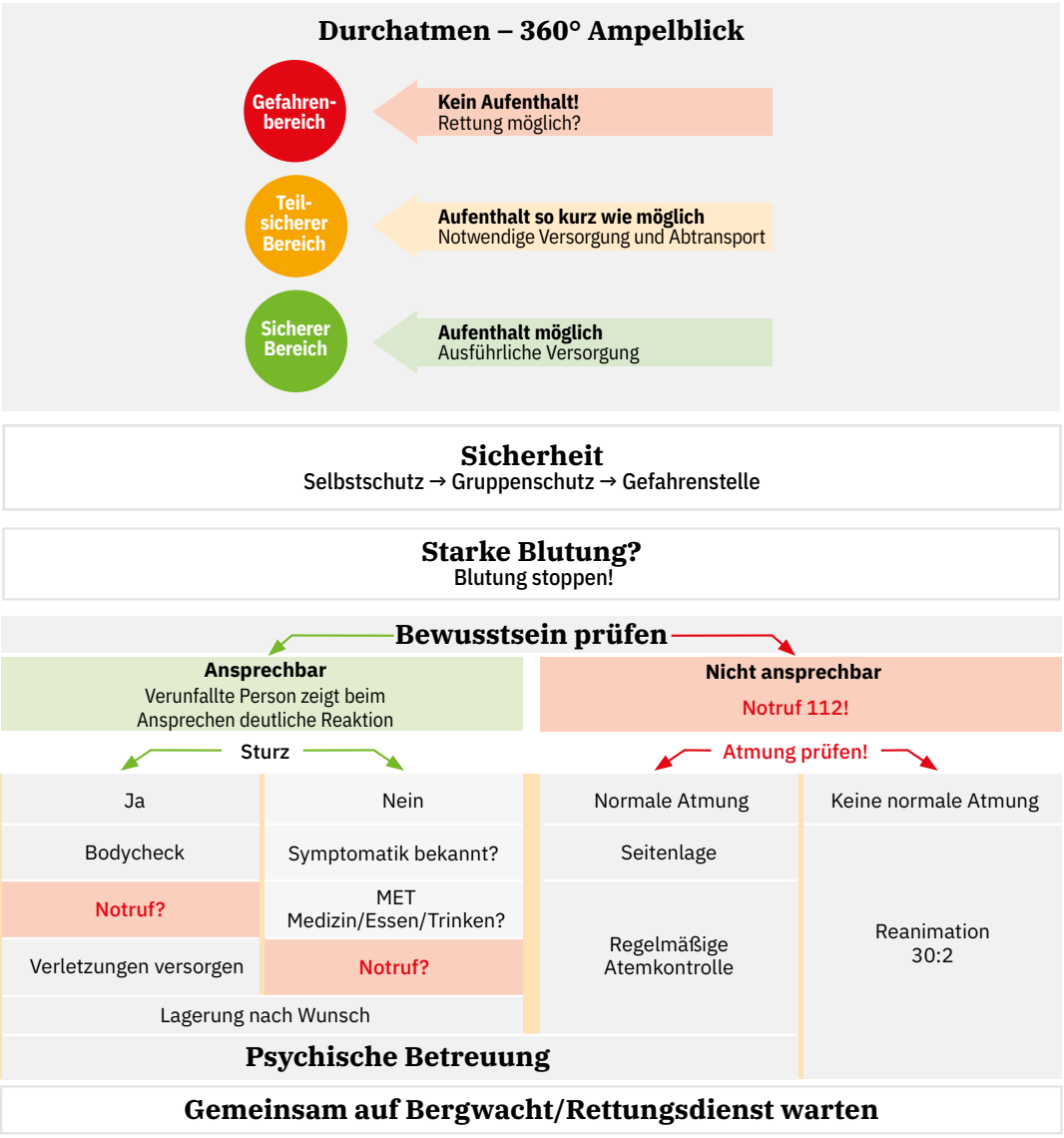
Schlüsselinfo Standort:

- Wichtig: Wo bin ich? Wo sind wir losgegangen? Wo wollten wir hin?
- Notruf-Apps übermitteln Standortdaten i.d.R. automatisch.
- Standort-Koordinaten können in Navigations-Apps ermittelt werden.
- Koordinaten werden bei alpenvereinaktiv oder what3words-App in drei Worte (w3w) übersetzt, das ist weniger fehleranfällig.

VAUDE
Offizieller Ausrüstungspartner
DAV

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

Algorithmus der alpinen Ersten Hilfe



Quelle: Ortvovox Safety Academy

Weitere Tipps zur alpinen Ersten Hilfe gibt es online.

Von der Locke bis zur Socke

Ist Patient*in ansprechbar (linker Zweig Algorithmus), abfragen, was geschehen ist (sofern dies nicht beobachtet wurde). In diesem Fall wird Patient*in von Kopf bis Fuß auf Verletzungen untersucht. Beachte: Patient*in informieren und Rückmeldung einholen, wenn vorhanden sterile Einmalhandschuhe verwenden, besonderes Augenmerk darauf legen, ob Gliedmaßen nicht mehr bewegt oder gefühlt werden. Es folgt die Entscheidung, ob der Notruf abgesetzt werden muss – ist man sich nicht hundertprozentig sicher, dass die Situation allein gelöst werden kann, ist das rechtzeitige Hinzuziehen professioneller Rettung die bessere Entscheidung: kein übertriebener „Zähne-zusammenbeißen-du-packst-das-schon“-Ehrgeiz. Je nach Verletzung werden Wunden steril abgedeckt und verbunden, Patient*in nach Wunsch gelagert, Wärmeerhalt sichergestellt und lückenlos betreut. War kein Sturz ursächlich, handelt es sich um einen internistischen Notfall und eine genaue Diagnose ist für Laien sehr schwierig: Patient*in fragen, ob die Beschwerden schon bekannt sind, eine Vorerkrankung besteht und Medikamente genommen werden und eventuell dabei sind. Die Einnahme der bekannten Medikamente kann patientenbestimmt durchgeführt werden, bei Kreislaufbeschwerden kann Wasserzufuhr oder essen helfen. Bleiben die Beschwerden bestehen, gilt auch hier: Rechtzeitig den Notruf absetzen und an die Profis übergeben.

Notruf: im Gespräch immer auf Rückfragen warten, Telefon angeschaltet lassen und erreichbar bleiben. Gruppe zusammenhalten, gegebenenfalls psychologische Betreuung durch das Kriseninterventionsteam (KIT) erfragen.



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

Da zieht's dir die Füße weg

Absturz auf Skitour

Auf Skitour gibt es neben der Lawinengefahr ein weiteres unfallrelevantes Thema: den (Ab-)Sturz. Ein Blick in die Unfallstatistik, die Bedeutung von aktuellen Verhältnissen und die richtige Wahl beim Materialeinsatz schärfen den ganzheitlichen Blick für die Gefahrenlage beim Tourengehen.

Text: **Thomas Wanner**
Illustration: **Georg Sojer**



Ohne Zweifel zählt die Lawine zu den prominentesten alpinen Gefahren, die uns beim Skibergsteigen in den Sinn kommen. Ausbildungskurse, Vorträge und Fachbeiträge zum Thema Lawinenrettung und Prävention erfreuen sich größter Beliebtheit. Ein Blick in die DAV-Bergunfallstatistik bestätigt die Relevanz: Die Hälfte aller tödlichen Unfälle beim Skibergsteigen ist auf ein Lawinenereignis zurückzuführen, etwa ein Drittel auf einen Sturz bzw. Absturz. Letzterem Gefahrenkomplex schenken Wintersportler*innen verhältnismäßig wenig Beachtung, auch wenn sich das Bewusstsein hierfür in den letzten Jahren verbessert hat. Helme auf Skitour beobachtete man vor einigen Jahren nur vereinzelt, mittlerweile zählt das zum gewohnten Bild. Auch zuverlässigeres Material hilft, Stürze zu vermeiden. Und die Verwendung von Skitourenbindungen mit genormter Auslösung (Grip-Walk-Standard- oder Fritschi-Bindungen) können schweren Beinverletzungen in der Abfahrt entgegenwirken.
Um die Risikofaktoren zum Thema Sturz bzw. Absturz besser einordnen zu können, werfen wir einen Blick auf drei interessante, wenn auch sehr tragische Unfälle.

Sturz in den Bach

Der erste Unfall ereignete sich am 30. Dezember 2023 im Kleinwalsertal. Eine Zweiergruppe, bestehend aus einer erfahrenen und einer unerfahrenen Person, plante eine gemeinsame Skitour auf die Güntlesspitze. Die Schneeauflage war für die Jahreszeit unterdurchschnittlich und die Schneedecke aufgrund der vorangegangenen Warmphase hart gefroren. Die beiden starteten von Baad und



Harscheisen oder Steigeisen? Wer das Gelände früh genug richtig einschätzt und entsprechend „umsteigt“, ergreift eine wichtige Maßnahme, um nicht abzustürzen.

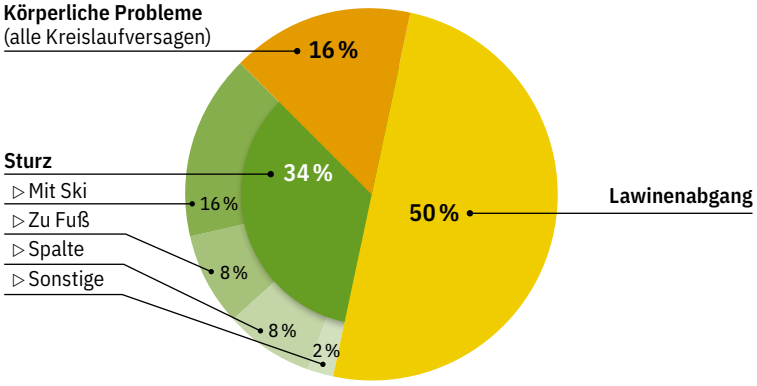


Abb. 1: Tödliche Unfälle von DAV-Mitgliedern beim Skibergsteigen (DAV-Bergunfallstatistik 2014-25)

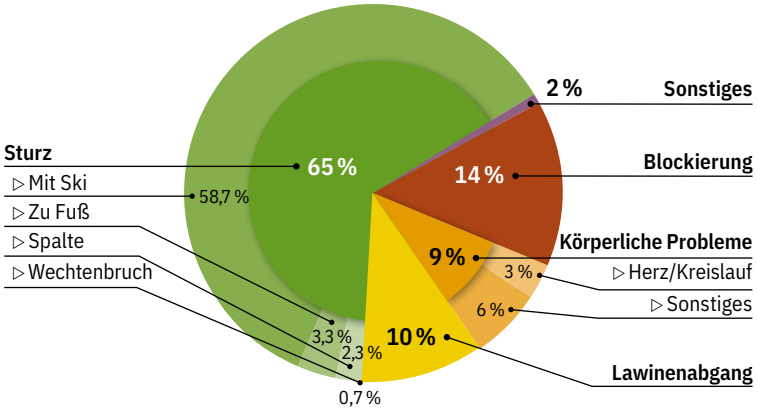


Abb. 2: Ursachen für Notfälle von DAV-Mitgliedern beim Skibergsteigen (DAV-Bergunfallstatistik 2014-25)

folgten dem Forstweg bis zur Mittleren Spitalalpe. Ab dort steilt das Gelände deutlich auf, weshalb sie entschieden, die Harscheisen zu montieren. Für die unerfahrene Frau folgte eine kurze Einweisung zum Ausführen von Spitzkehren. Der weitere Routenverlauf führte über südseitiges, steiles Gelände in Richtung der Oberen Spitalalpe. Während zu Beginn noch die Frau vorne ging und Tipps von ihrem Begleiter bekam, beschlossen die beiden nach einigen Spitzkehren, dass der Mann vorging. Auf einer Höhe von etwa 1600 Metern ereignete sich dann der folgenschwere Unfall. Die Frau stürzte bei einer Spitzkehre und rutschte auf der harten Schneeoberfläche sofort ab. Nach einigen Metern drehte sie sich mit dem Kopf nach unten, mutmaßlich durch das Verhaken eines Harscheisens im harten Schnee. Nach rund hundert Metern stürzte die Frau acht Meter tief über eine Böschung und kam im Bachbett zum Liegen. Unglücklicherweise befand sich der Kopf unter Wasser. Der Mann fellte umgehend ab und eilte zu seiner Tourenpartnerin. Aufgrund des ungünstigen Geländes gelang es ihm nicht, die Frau vollständig aus dem Wasser zu befreien. Der Kopf konnte nach circa zehn Minuten freigelegt und die Reanimation gestartet werden. Eine nachkommende Tourengeherin half bei den Wiederbelebungsversuchen, die am Ende aber erfolglos blieben. Die Bergung erfolgte wenig später per Seilwinde des Notarzthubschraubers.

Bei genauerer Betrachtung beinhaltet der Unfall einige markante Details. Das Thema Absturz rückt häufig erst im Spätwinter bei klassischen Frühjahrsverhältnissen in den Fokus, wenn sich der Schneedeckenaufbau stabilisiert hat. Durch die nächtliche Abstrahlung gefriert die Schneeoberfläche und bildet einen tragfähigen Harschdeckel. Dieser Unfall ereignete sich allerdings während der Weihnachtsferien. Durch die immer häufiger auftretenden Warmpha-

sen können wir davon ausgehen, dass uns diese Problematik also vermehrt auch im Hochwinter begegnet.
Eine Abwägung des Risikos beinhaltet am Berg immer drei Variablen: Verhältnisse, Gelände und Mensch. Im konkreten Fall ereignete sich der Unfall in einem homogenen Geländeabschnitt knapp über 30 Grad. Die meisten würden das Gelände als leicht bis mittelschwer einstufen. Erst die Geländefalle am Ende, die harte Schneeauflage und vor allem das fehlende Eigenkönnen waren für den fatalen Ausgang ausschlaggebend.
Ein weiterer Blick in die Unfallstatistik – diesmal auf die Ursachen aller Notfälle auf Skitour – zeigt ein aufschlussreiches Bild: Etwa zwei Drittel der Verletzungen beim Skitourengehen sind auf das Thema Sturz und Absturz zurückzuführen. Während sich die Ausbildung bzw. die Tourenplanung oft auf das Thema Lawine fokussiert, liegt die Hauptursache der zum Teil schweren Verletzungen jedoch woanders. Fast alle Stürze beim Skifahren passieren bei der Abfahrt. Beinverletzungen machen dabei fast die Hälfte (48 Prozent) der Verletzungen aus. Fehlendes skifahrerisches Können, schlecht eingestellte Bindungen, mangelnde Fitness, die daraus resultierende Ermüdung und zu leichtes, instabiles Material dürften ursächlich sein.
Acht Prozent der Verletzungen betreffen den Kopf, was zunächst nach wenig klingt. Kopfverletzungen sind aber grundsätzlich kritisch zu betrachten, daher die klare Empfehlung zur Verwendung von Ski- bzw. Skitourenhelmen – vor allem bei geringer Schneeauflage und eisigen Verhältnissen.

Sturz mit Steigeisen

Das nächste Unfallbeispiel ereignete sich am 9. Juni 2025 am Großglockner. Zwei gleichwertig erfahrene Skibergsteiger waren im Aufstieg durch das Ködnitzkees unterwegs. Das südseitig ausgerichtete Kar führt anfangs durch flaches, ab 3250 Meter steiler werdendes Gelände bis zur ostseitigen Schulter des Großglockners hinauf. Die vorangegangene Wärmeperiode mit Plusgraden bis in hochalpine Lagen endete am Unfalltag. Die nahe gelegene Wetterstation Hochgasser (2850 m) verzeichnete während der Nacht bei sehr trockener Luft (Taupunkt: -15 °C) eine Schneeoberflächentemperatur von -5 °C. Die starke nächtliche Abstrahlung führte zu einer deutlichen Abkühlung und damit zur Verhärtung der Schneeoberfläche.
Als die beiden Alpinisten den extrem steilen, felsdurchsetzten Geländebereich erreichten, entschied sich einer der beiden (s. Abb. 3, rot) für den Wechsel von Tourenski auf Steigeisen und Pickel. Der zweite Skibergsteiger (blau), der etwas dahinter unterwegs war, entschied sich hingegen für einen Aufstieg mit Ski und Harscheisen. Aus nicht



Fotos: foto-webcam.eu, Thomas Wanner

Abb. 3: Die beiden Skibergsteiger im Aufstieg kurz vor dem Unfall.

eindeutig geklärten Gründen stürzte der erste Alpinist und rutschte über 250 Meter bis zum südseitigen Wandfuß des Großglockners, wo er schwer verletzt liegen blieb. Trotz schneller Betreuung durch nachkommende Personen und der sofortigen Aktivierung der Rettungskette überlebte der Mann den Unfall nicht.
Wenn man die hart gefrorenen Verhältnisse und die extreme Steilheit über 40 Grad in die objektive Betrachtung einbezieht, ist die Entscheidung, mit Harscheisen weiterzugehen, wesentlich kritischer zu bewerten als der Wechsel auf



Abb. 4: Leichtsteigeisen sollten besonders genau auf guten Sitz überprüft werden. Die Verbindungsschnüre müssen gut gespannt sein. Befestigungsriemen werden gut verstaut oder wie im Bild gekürzt.

Pickel und Steigeisen. Die genaue Betrachtung der Unfallbilder erklärt, wieso die vernünftige Entscheidung für die Steigeisen im Nachgang fatale Auswirkungen hatte. Denn die beiden Steigeisen waren unterschiedlich eingestellt. Die Konstruktion dieser gewichtsoptimierten Steigeisen, die eine hohe Grundspannung auf die Dyneema-Schnüre in der Mitte benötigt, ist grundsätzlich anfälliger für fehlerhafte Einstellungen, da der solide Mittelsteg fehlt. Wenn die Spannung nachlässt, kann der vordere Teil wegrutschen oder sich das Steigeisen gleich komplett vom Tourenschuh lösen. An diesem Punkt sei auch das immer wieder beobachtete, schlechte Verstauen der langen Steigeisenriemen zu erwähnen. Bei den eigenen Steigeisen können die Riemen einfach auf die passende Länge gekürzt werden. Bei Verleihmaterial sollten die Riemen entweder kompakt an der Schuhaußenseite befestigt oder, noch besser, abgeknotet unter der Hose im Schneefang verstaut werden.
Wenn man im kompakten, hart gefrorenen Schnee aufsteigt, sind das richtige Material, dessen perfekte Einstellung und die erforderliche Erfahrung, die Bedingungen einschätzen zu können, entscheidend. Auch der erfolgreiche Einsatz von Harscheisen kann nur gelingen, wenn man dabei auf die Steighilfe entweder ganz verzichtet oder diese in der niedrigsten Stufe verwendet. Bereits die mittlere Steighilfe verringert die Eindringtiefe um 25 Prozent, die höchste Steighilfe um 40 Prozent.

Von der Lawine mitgerissen

Das letzte Unfallbeispiel adressiert das Thema Mitreißunfälle und ereignete sich am 24. März 2025 im Zuge einer



Abb. 5a-c: *Reduzierte Eindringtiefe von Harscheisen bei der Verwendung der mittleren bzw. höchsten Steighilfe.*

Abb. 5a: *23 cm*

Abb. 5b: *21,5 cm*

Abb. 5c: *20 cm*

Inspirieren.
Planen. Erleben.
Der ATHM-Layer von Skitourenguru zeigt in 2D/3D, wo das Gelände eine Lawinenauslösung begünstigt.
alpenvereinaktiv.com
ATHM
Transparent: kein Lawinengelände
Lawinen, die von Wintersportlern ausgelöst werden, sind in diesem Gelände sehr unwahrscheinlich. Lawinenunfälle durch Spontanlawinen sind jedoch immer noch möglich.
Grün: atypisches Lawinengelände
Lawinen, die von Wintersportlern ausgelöst werden, sind in diesem Gelände atypisch
Blau: typisches Lawinengelände
Lawinen, die von Wintersportlern ausgelöst werden, sind in diesem Gelände typisch
Rot: sehr typisches Lawinengelände
Lawinen, die von Wintersportlern ausgelöst werden, sind in diesem Gelände sehr typisch
DAV Deutscher Alpenverein
AVS Alpenverein Südtirol
alpenverein österreich

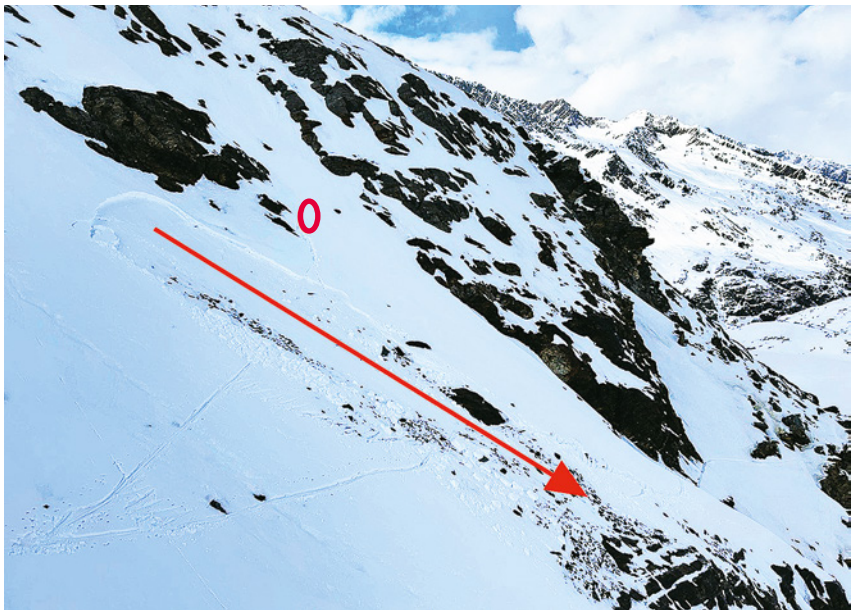


Foto: LWD Tirol

Abb. 6: Die Sturzbahn der Lawine über die Felsen sowie die Position des Bergführers während des Abgangs.

Skidurchquerung der Ötztaler Alpen. Die geführte, sechsköpfige Gruppe startete von der Langtalereckhütte und wollte über das Schalfkogeljoch zur Martin-Busch-Hütte. Die Lawinensituation war günstig (Stufe 2) mit einigen kritischen Stellen im Bereich von Schattenhängen. Da die Route über eine ostseitige Flanke führt und die Verhältnisse vor Ort durch die lokalen Bergführer als sicher eingestuft wurden, entschied der Bergführer, dass die Etappe wie geplant möglich wäre. Bei Annäherung über den Gurglerferner konnte die Gruppe den geplanten Aufstieg gut einsehen und die geplante Aufstiegsspur gut beurteilen. Es waren keine Gefahren- oder Alarmzeichen erkennbar. Wegen der kompakten Schneeverhältnisse und des anspruchsvollen Geländes entschied der Bergführer, dass Harscheisen verwendet werden. Das Seil, das für die Querung des Gletschers verwendet wurde, verstaute der Bergführer im Rucksack. Wenig später machte sich die Gruppe in angeordneten Sicherheitsabständen von zwölf Metern auf den Weg. Nach einigen Spitzkehren und einer längeren Traverse erreichte der Bergführer einen markanten Felsblock. Von dort aus sollte der Weiterweg mit Steigeisen und am Rucksack fixierten Ski erfolgen, da das Gelände steiler wurde und die Schneeauflage geringer.

Als der Bergführer seinen Rucksack abnahm und sich zu seiner Gruppe umdrehte, vernahm er ein dumpfes Setzungsgeräusch und musste beobachten, dass drei seiner Gäste durch ein kleines Schneebrett (16 Meter breit) mitgerissen wurden. Die Sturzbahn führte durch felsdurchsetztes Gelände, was den Bergführer sofort veranlasste, die Rettungskette in Gang zu setzen. Aufgrund des schlechten Mobilfunkempfangs wurde dafür ein InReach-Satelliten-Messenger verwendet. Im Anschluss stieg der Bergführer sofort zu den mitgerissenen Personen ab und konnte im Ablagerungsbereich eine teilverschüttete, leicht verletzte Person erkennen. Er instruierte die beiden nicht von der Lawine erfassten Gruppenteilnehmer, sich um die verletzte Person zu kümmern und begann umgehend mit der LVS-Suche der beiden nicht sichtbaren Personen. Dabei war schnell klar, dass die Signale aus einem angrenzenden Loch einer Randspalte kamen. Der Bergführer kletterte drei Meter in das Loch ab und konnte dort die beiden Personen mittels Sonde lokalisieren. Beide waren nicht sichtbar ganzverschüttet und mehr als einen Meter unter dem angehäuften Schnee begraben. Sie wurden über die Felsen gespült und stürzten dann in die kaum sichtbare Randspalte. Beide Personen konnten trotz erfolgreicher Kameradenrettung nur noch tot geborgen werden.

Diese Unfallanalyse soll auf die unterschätzte Thematik der Konsequenzen aufmerksam machen. Auf Skitour passieren wir häufig Geländefallen, die bei guten Verhältnissen und entsprechendem Können kein Problem darstellen. Ein kleiner Rutsch, der uns die Füße wegzieht, ein Sturz im Aufstieg oder der Abfahrt kann dann aber schwerwiegende Folgen haben. Der Absturz über Felsen, die Kollision mit Hindernissen wie Bäumen oder Felsblöcken oder eben auch der Sturz in Senken, Spalten oder Bäche können tückische Gefahren darstellen.

Fazit

Absolute Sicherheit wird es am Berg nie geben. Auch bei größtmöglicher Sorgfalt und mit viel Erfahrung können Unfälle passieren, die auch im Nachgang betrachtet kaum vermeidbar gewesen wären. Dieser Artikel soll dafür sensibilisieren, die komplexe Gefahrenlage auf Skitour ganzheitlich im Blick zu behalten und die Beurteilung nicht allein auf die Lawinengefahr zu beschränken, sondern auch Absturzrisiken und weitere Gefahren sorgfältig einzubeziehen.



Der staatlich geprüfte Berg- und Skiführer **Thomas Wanner** ist seit 2026 bei der DAV-Sicherheitsforschung, einer seiner Schwerpunkte liegt auf Bergsportrisiken im Winter.


DAV
SUMMIT
CLUB
Multisport-
Event –
Molveno
4 Tage p.P. ab
€ 299,–
Die Welt
wartet
draußen!
Skitouren
Grundkurs –
Kitzbüheler
Alpen
4 Tage p.P. ab
€ 835,–
Top Angebot
Nepal
Lodge-Trekking
im Everest-Gebiet
inkl. Flug p.P. ab
€ 1995,–
www.davsc.de


Always On.
patagonia
Nano Air®
20g — 40g — 60g
Your leave-it-on layer for nonstop, cold weather pursuits.
Foto: MIKAY SCHAEFER © 2026 Patagonia, Inc.

Tiefschnee Grundkurs am Pitztaler Gletscher

4*/5 Tage p.P. ab
€ 1265,–
www.davsc.de/TKEPIZ



Piste war gestern – jetzt beginnt das Abenteuer Tiefschneefahren im Pitztal! Dieser speziell für Einsteiger*innen konzipierte Trainings- und Tiefschneekurs bringt Sie Schritt für Schritt sicher ins Gelände.

- **Staatlich geprüfte*r Berg- und Skiführer*in**
- **3 oder 4 × Hotel im DZ, Dusche/WC**
- **Halbpension, Lunch von 12 – 17 Uhr, Tourentee an den Skitagen**
- **3- oder 4-Tage-Skipass**
- **Nachmittagsjause am letzten Tag vom Buffet**
- **Leihausrüstung: LVS-Gerät, Schaufel, Sonde**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲
5 – 8 Teilnehmer*innen

Termine: 26.11.* | 03.12.* | 06.12. | 13.12.2026 und 03.01. | 14.01.* | 17.01. | 28.01.2027*

Tiefschnee Aufbaukurs am Kaunertaler Gletscher

4*/5 Tage p.P. ab
€ 1460,–
www.davsc.de/TKFKAU



Das Kaunertal gilt als ideale Location für angehende Freerider*innen. Mit der Karlesjochbahn erreichen Sie hochalpines Trainingsgelände. Stützpunkt ist das Vier-Sterne-Hotel Kirchenwirt in Feichten mit familiärer Atmosphäre und einem schönen Wellnessbereich.

- **Staatlich geprüfte*r Berg- und Skiführer*in/ Skilehrer*in**
- **3 oder 4 × Hotel im DZ**
- **Halbpension**
- **3 oder 4-Tages-Skipass**
- **Leihausrüstung: LVS-Gerät, Schaufel, Sonde**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲
5 – 8 Teilnehmer*innen

Termine: 02.01.* | 12.01.* | 10.02. | 02.03. | 14.03.2027

** Versicherungen beinhalten Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

Schneeschuh-Wandern



Inklusive Leistungen
Freuen Sie sich auf ein rundum sorgloses Schneeschuhabenteuer: Die Häkchen zeigen Ihnen alle Leistungen, die bei jeder Schneeschuhtour auf dieser Doppelseite inklusive sind. Darüber hinaus erwarten Sie je nach Tour besondere Extras, diese sind mit den entsprechenden Tournummern gekennzeichnet. So sehen Sie auf einen Blick, welche zusätzlichen Highlights Ihre Wunschreise bereithält.

- **Staatlich geprüfte*r Berg- und Skiführer*in**
- **Übernachtung im Mehrbettzimmer/Lager**
- **Halbpension**
- **Versicherungen****

Bei Tour 1 Seilbahnfahrt zur Hütte und zurück
Bei Tour 1 und 2 Leihausrüstung
Bei Tour 3 und 4 Übernachtung im Doppelzimmer

Schneeschuhwandern Grundkurs auf der Erfurter Hütte

4 Tage p.P. ab
€ 665,–
www.davsc.de/SEROF



Die malerische Gebirgsgruppe des Rofans bietet ideale Bedingungen für den Einstieg ins Schneeschuhwandern. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die richtige Gehtechnik mit Schneeschuhen und erhalten eine fundierte Einführung in die Tourenplanung.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲
6 – 10 Teilnehmer*innen

Termine: 27.12.2026 und 21.01. | 11.02. | 25.02. | 11.03.2027

Schneeschuh Aufbaukurs mit Besteigung Großvenediger

5 Tage p.P. ab
€ 1110,–
www.davsc.de/SAVEN



Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Schneeschuhen gesammelt oder einen Grundkurs absolviert und möchten nun die faszinierende Welt der vergletscherten Dreitausender entdecken? Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Gehtechnik, Spuranlage und Orientierung.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲
4 – 6 Teilnehmer*innen

Termine: 10.03. | 17.03. | 24.03. | 31.03. | 07.04.2027



„Eine sehr schöne und informative Reise! Neben der Grundlagenausbildung zum Thema Lawinen haben wir auch viel Wissenswertes über Tourenplanung und Wetterkunde erfahren. Der Bergführer hat sich sehr viel Zeit genommen, um alle Themen ausführlich mit uns zu besprechen und unsere Fragen zu beantworten. “

Michael K.
über den Grundkurs im Schneeschuhwandern auf der Erfurter Hütte (SEROF)

Genuss-Schneeschuhtouren im Val di Sole

7 Tage p.P. ab
€ 1325,–

www.davsc.de/SWHPEJO



Schneeschuhwandern im südlichen Trentino ist ein landschaftliches und kulinarisches Erlebnis. Unsere Genusswanderungen führen Sie zu den schönsten Aussichtspunkten im Val di Peio und im Val di Sole.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

6 – 10 Teilnehmer*innen

Termine: 27.12.2026 und 10.01. | 24.01. | 07.02. | 14.02. | 14.03.2027

Genuss-Schneeschuhwanderungen im Val Müstair

6 Tage p.P. ab
€ 1490,–

www.davsc.de/SESWHCEN



Im Val Müstair erwarten Sie im Winter verschneite Wälder, unberührte Natur und wunderschöne Touren. Die Panoramawanderung mit Ortlerblick startet am Ofenpass, 2149 m. Das Hotel Central, ein Drei-Sterne-Superior-Haus in Valchava im Val Müstair, verwöhnt mit freundlichem Service.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

6 – 10 Teilnehmer*innen

Termine: 01.01. | 07.02. | 28.02. | 07.03.2027

** Versicherungen beinhalten Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

ORTOVOX

when every second counts

FOCUS

Our best avalanche transceiver yet.

Built on 45 years of pioneering safety.



00:00:00:001

Intuitive
Sprachnavigation

Ungeschlagene
80 m Suchstreifenbreite

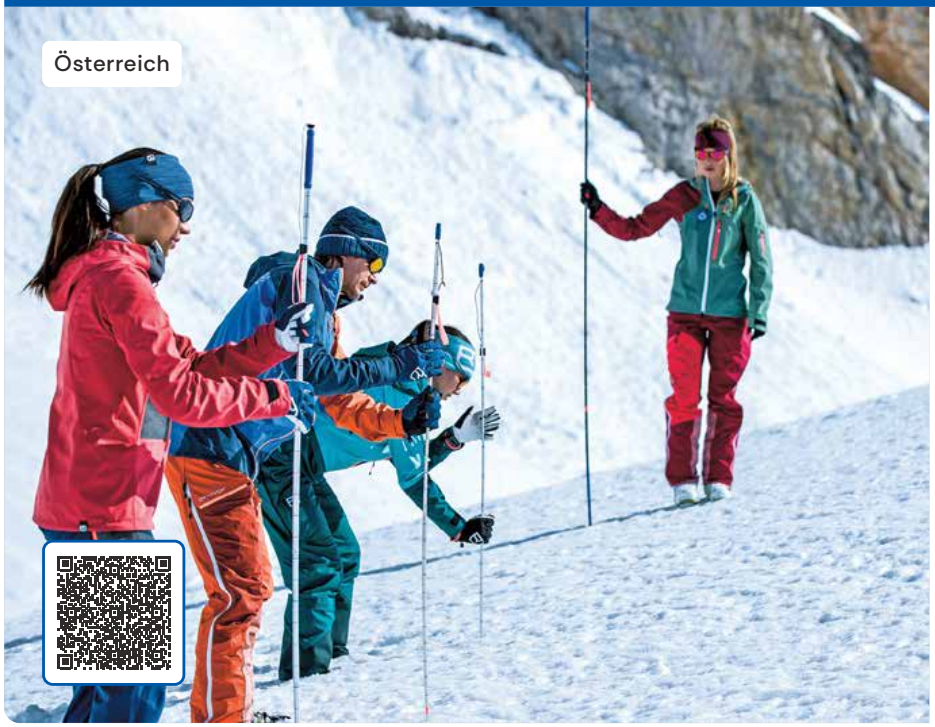
Patentierte
Sicherheitstechnologie

ortovox.com

LVS-Training Basic – Ortovox Safety Academy

1 Tag p.P. ab
€ 115,–

www.davsc.de/TVSEC



Ein Muss für alle Wintersportler*innen, die sich im ungesicherten alpinen Gelände bewegen – egal ob bei Skitouren, mit dem Splitboard oder den Schneeschuhen: Dieser Trainingstag vermittelt fundierte erste Einblicke in die Einschätzung alpiner Risiken und zeigt, wie sich ein Lawinenunfall wirksam vermeiden lässt.

- **Staatlich geprüfte*r Berg- und Skiführer*in**
- **Ortovox Notfallausrüstung: LVS-Gerät, Schaufel, Sonde**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

8 – 10 Teilnehmer*innen

Termine: 13.12.2026 und 03.01. | 09.01. | 10.01. | 16.01. | 17.01. | 23.01. | 24.01. | 30.01. | 31.01. | 06.02. | 13.02. | 14.02. | 20.02. | 21.02.2027

Lawinenkurs auf dem Stubaier Gletscher

2 Tage p.P. ab
€ 425,–

www.davsc.de/9LKDRE



Für Skitourengeher*innen ist ein intensiver Lawinenkurs vor der Wintersaison ein „Muss". Die Kurse finden zum Saisonbeginn auf dem Stubaier Gletscher statt. An zwei Tagen wird ausführlich geübt, und es besteht die Möglichkeit, eine kleine Tour auf dem Gletscher zu unternehmen.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

5 – 8 Teilnehmer*innen

Termine: 26.11. | 17.12. | 20.12.2026

Touren & Training Advanced – Ortovox Safety Academy

3 Tage p.P. ab
€ 660,–

www.davsc.de/9LKLIZ



Ortovox und unsere Staatlich geprüften Berg- und Skiführer*innen fungieren als Safety Academy Kompetenzteam. Die Unterkunft für diese Trainingstage ist die Lizumer Hütte. Dieser Kurs ist die perfekte Grundlage für jede*n Skibergsteiger*in.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

5 – 8 Teilnehmer*innen

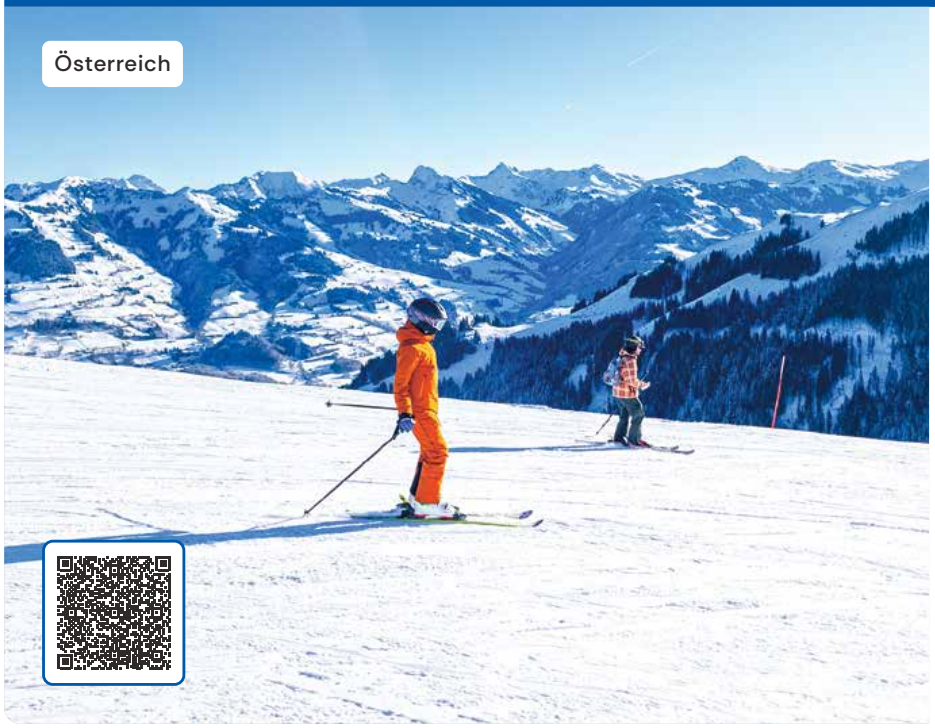
Termine: 03.01. | 06.02. | 19.02.2027

** Versicherungen beinhalten Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

Skitouren Grundkurs in den Kitzbüheler Alpen

4 Tage p.P. ab
€ 835,–

www.davsc.de/9GSBAM



Der Skitouren Grundkurs auf der Bamberger Hütte ist ein idealer Einstieg für künftige Skitourengeher*innen mit Tiefschnee-Erfahrung. Ein kompaktes und knackiges Programm, das alle wichtigen Themen des Skitourengehens abseits von gesicherten Pisten aufgreift.

- **Staatlich geprüfte*r Berg- und Skiführer*in**
- **3 × Hütte im MBZ/Lager**
- **Halbpension, Tourentee**
- **Leihausrüstung: LVS-Gerät, Schaufel, Sonde**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

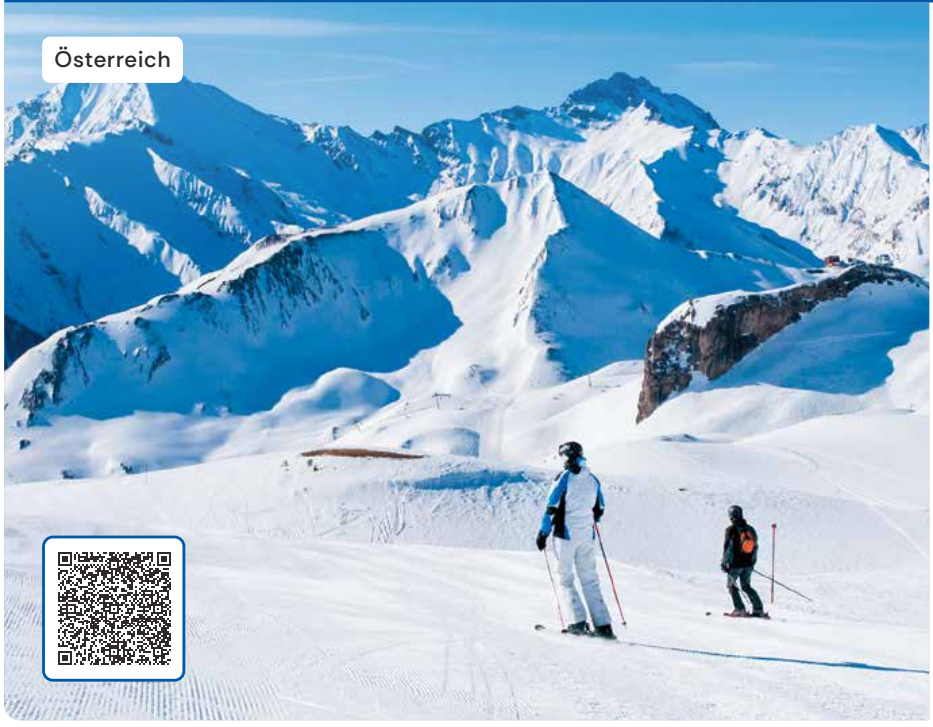
5 – 8 Teilnehmer*innen

Termine: 29.12.2026 und 02.01. | 06.01. | 14.01. | 21.01. | 28.01. | 04.02. | 11.02. | 18.02. | 25.02. | 04.03. | 11.03. | 18.03.2027

Tiefschnee- & Skitourenkurs in Ischgl und Samnaun

7 Tage p.P. ab
€ 1165,–

www.davsc.de/KTHEI



Von einem der größten Skigebiete Österreichs aus gelangen Sie direkt zur Heidelberger Hütte. Top-Ausbildungsstützpunkt in einzigartiger Lage!

- **Staatlich geprüfte*r Berg- und Skiführer*in**
- **6 × Hütte im Vierbettzimmer oder Lager**
- **Leihausrüstung: LVS-Gerät, Schaufel, Sonde**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

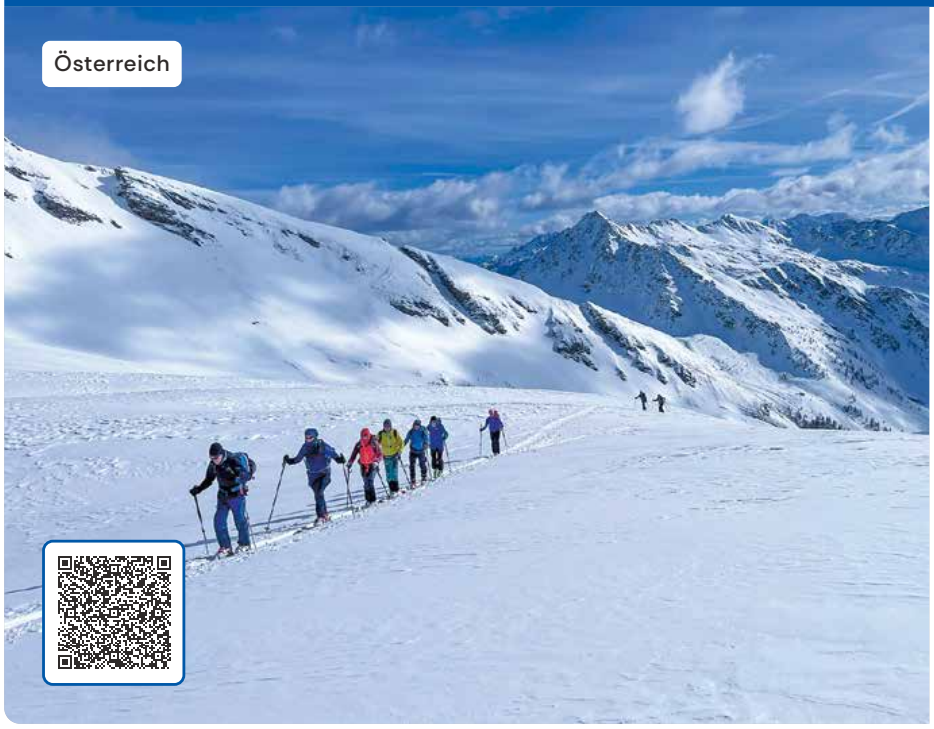
5 – 8 Teilnehmer*innen

Termine: 29.12.2026 und 10.01. | 17.01. | 24.01. | 31.01. | 07.02. | 14.02. | 21.02. | 28.02. | 07.03. | 14.03. | 21.03. | 28.03. | 04.04. | 11.04.2027

Großartige Genuss-Skitouren im Nationalpark Hohe Tauern

7 Tage p.P. ab
€ 1430,–

www.davsc.de/SESHDOEL



Es spricht sich immer mehr herum, dass die Südseite des Großglockners ein her vorragendes Skitourengebiet ist. Sie wohnen im Döllacher Dorfwirtshaus in Großkirchheim im Mölltal: sympathisch, authentisch, individuell!

- **Staatlich geprüfte*r Berg- und Skiführer*in**
- **6 × Hotel*** im DZ**
- **Halbpension mit Tourentee**
- **Leihausrüstung: LVS-Gerät, Schaufel, Sonde**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

5 – 8 Teilnehmer*innen

Termine: 28.12.2026 und 21.02. | 14.03. | 21.03. | 28.03.2027

Freeride-Erlebnisse im Montafon

7 Tage p.P. ab
€ 1795,–

www.davsc.de/SPFEL



Auf insgesamt 140 Pistenkilometern und über drei Täler erstreckt sich das Skigebiet Silvretta/Montafon: reichlich Platz für das Fahren abseits der Piste!

- **Staatlich geprüfte*r Berg- und Skiführer*in**
- **6 × Hotel in unterschiedlichen Zimmer-kategorien mit Bad oder Dusche/WC**
- **Halbpension**
- **Taxikosten**
- **Leihausrüstung: LVS-Gerät, Schaufel, Sonde, elektrischer ABS-Lawinen-rucksack**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

5 – 8 Teilnehmer*innen

Termine: 31.01. | 21.02. | 07.03. | 21.03.2027

** Versicherungen beinhalten Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

Persönliche Beratung: 089 / 642 40 204

Expedition zum Aconcagua, 6962 m – Guanacos-Traverse

18 Tage p.P. ab
€ 5890,–
www.davsc.de/EXACO



Die Überschreitung eines der Seven Summits auf der einsamen Ostseite und mit einer hoch effektiven Akklimatisationsstrategie – eine Überquerung der ganz besonderen Art.

- **Englisch sprechende*r Staatlich geprüfte*r Berg- und Skiführer*in**
- **ab/bis Mendoza**
- **3 × Hotel im DZ, 14 × Zelt**
- **überwiegend Vollpension**
- **Busfahrten lt. Detailprogramm**
- **Gepäcktransport ins Basecamp**
- **Basislager- und Hochlagerausstattung**
- **Sicherheitsausrüstung**
- **Expeditionswetterbericht**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

1 – 12 Teilnehmer*innen

Termine: 20.12.2026 und 31.01.2027

Expedition Pik Lenin, 7134 m – Siebentausender

24 Tage p.P. ab
€ 3980,–
www.davsc.de/EXLEN



Der Pik Lenin, mit 7134 Metern der zweithöchste Gipfel des Pamir in Zentralasien, zählt zu den bekanntesten und beliebtesten Siebentausendern der Welt. Einer der besten „Einstiegs-Siebentausender" für versierte Bergsteiger*innen mit Hochtouren- und Expeditionserfahrung.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

7 – 10 Teilnehmer*innen

Termine: 05.07. | 09.08.2027

Expeditionsabende – unsere neue Veranstaltungsreihe

AMICAL ALPIN
powered by DAV SUMMIT CLUB

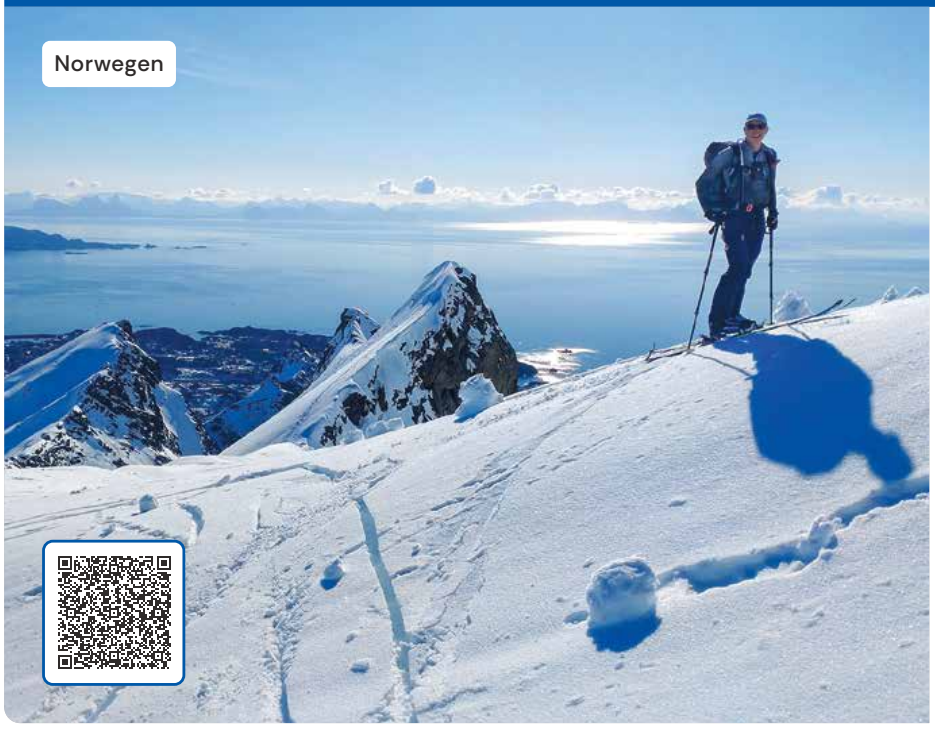


Wo? In der Globetrotter-Filiale München, Isartorplatz 8 – 10, 80331 München
Aconcagua, 6962 m – Das Dach Amerikas | **10.03.2027**
Alpamayo, 5947 m – Der schönste Berg der Welt? | **19.10.2027**
Einlass jeweils um 19:30 Uhr

Das Anmeldeformular und alle weiteren wichtigen Informationen zu dieser Veranstaltungsreihe finden sie hier:

Skitouren-Abenteuer Lofoten zwischen Gipfel und Meer

8 Tage p.P. ab
€ 2195,–
www.davsc.de/NOLOS



Die Inselgruppe der Lofoten, etwa 200 Kilometer nördlich des Polarkreises gelegen, ist für ihre Naturschönheiten bekannt und einer der ursprünglichsten Orte für außer-gewöhnliche Skitouren. Die rund 80 Inseln erstrecken sich auf einer Länge von 120 Kilometern im Atlantik vor Norwegens Westküste.

- **Staatlich geprüfte*r Berg- und Skiführer*in**
- **ab/bis Svolvær**
- **7 × Gästehaus im DZ mit geteiltem Bad**
- **Vollpension (Mahlzeiten werden gemeinsam zubereitet)**
- **Busfahrten lt. Detailprogramm**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲
4 – 6 Teilnehmer*innen

Termine: 20.03. | 27.03. | 03.04. | 10.04.2027

Island: Skitouren-Abenteuer auf der Troll-Halbinsel

8 Tage p.P. ab
€ 2595,–
www.davsc.de/ISSKI



Abgeschieden, ursprünglich und spektakulär – die Troll-Halbinsel im Norden Islands gilt als eines der faszinierendsten Skitourenreviere Europas. Wer eine sichere Spitzkehrentechnik, gute Kondition und Lust auf nordisches Winterabenteuer mitbringt, ist in Island bestens aufgehoben.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲
4 – 6 Teilnehmer*innen

Termine: 28.03. | 04.04. | 11.04. | 18.04.2027

Schneeschuhwandern für Genießer im hohen Norden

8 Tage p.P. ab
€ 1995,–
www.davsc.de/FIWIN



Auf nach Finnland! Wer die eingezäunte Natur in Mitteleuropa satt hat, ist in Finnisch Lappland genau richtig. Leichte Schneeschuhtouren und Wanderungen in romantisch verschneiter Winterwildnis sorgen für die Belebung des Geistes.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲
5 – 8 Teilnehmer*innen

Termine: 23.01. | 20.02. | 27.02. | 06.03.2027

** Versicherungen beinhalten Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

MTB Nepal: Die Annapurna-Runde

Flug inkl.

18 Tage p.P. ab
€ 3995,–

www.davsc.de/RAMANA



Das Annapurna Himal begeistert mit seinen formschönen und imposanten Sieben- und Achttausendern. Die Umrundung des Gebirgsmassivs zählt zu den eindrucksvollsten Trekkingrouten weltweit.

- Englisch sprechender Bike Guide
- ab/bis Frankfurt
- Inlandsflug
- 16 × Übernachtung lt. Detailprogramm
- Halbpension, 1 × nur Frühstück
- Transfers und Gepäcktransport lt. Detailprogramm
- Begleitfahrzeug für Fahrräder und Gepäck während der Tour
- Permit, Nationalparkgebühren
- Versicherungen**

Technik ▲▲▲▲△ Kondition ▲▲▲▲△

4 – 12 Teilnehmer*innen

Termine: 03.04. | 16.10.2027

MTB Tansania: Trans Kilimandscharo, 5895 m

9 Tage p.P. ab
€ 2925,–

www.davsc.de/RAMTAN



Erklimmen Sie einen der Seven Summits mit Ihrem Mountainbike und befahren Sie den Kilimandscharo, 5895 m, das Dach Afrikas, den Silberberg über der Savanne! Die Befahrung der weiten und schier endlosen Hänge über der Savanne sind ein Erlebnis, das man sein Leben lang nicht mehr vergisst.

- Englisch sprechender Bike Guide
- ab/bis Moshi
- 3 × Hotel im DZ, 5 × Zweipersonenzelt
- überwiegend Vollpension
- Transfers lt. Detailprogramm
- Gepäcktransport am Berg
- Begleitmannschaft am Berg
- Versicherungen**

Technik ▲▲▲▲△ Kondition ▲▲▲▲▲

2 – 12 Teilnehmer*innen

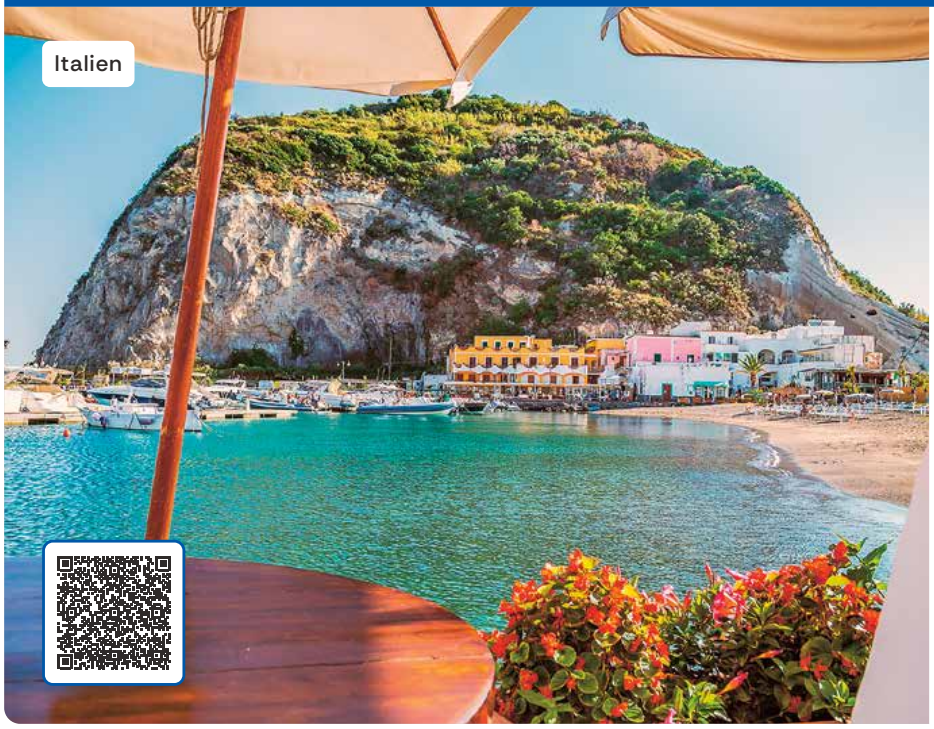
Termine: 04.01.. | 15.02.. | 12.07. | 16.08. | 20.09.2027 und 03.01. | 14.02.2028

Top-Angebot Ischia: Inselwanderungen inkl. Flug

Flug inkl.

8 Tage p.P. ab
€ 1095,–

www.davsc.de/ITTOPIS



Um die Schönheit Ischias vollends begreifen und genießen zu können, erwandern wir die Insel sowohl vom Landesinneren als auch vom Meer aus. Wir wohnen in einem Vier-Sterne-Hotel mit Wellnessbereich im hübschen Ort Forio.

- **Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in**
- **Flug ab/bis Frankfurt oder München (je nach Termin)**
- **7 × Hotel**** im DZ**
- **Halbpension**
- **Bus- und Fährfahrten lt. Detailprogramm**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

10 – 15 Teilnehmer*innen

Termine: 03.03. | 10.03. | 17.03. | 24.03. | 31.03. | 07.04. | 14.04. | 21.04. | 28.04. | 05.05. | 12.05. | 08.09. | 15.09. | 22.09. | 29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10.2027

Abenteuer Selvaggio Blù – Kletter-Trekking Sardinien

7 Tage p.P. ab
€ 1295,–

www.davsc.de/ITSEL



Der „Selvaggio Blù" gilt als der schwierigste Trek Italiens und gleichzeitig als eines der 100 schönsten Trekkings der Welt – und das zu Recht: Der „Wilde Blaue" (wörtlich übersetzt) ist ein echtes Abenteuer entlang der Ostküste auf Sardinien

- **Staatlich geprüfte*r Bergführer*in**
- **ab/bis Flughafen Olbia**
- **2 × Hotel, 4 × Zweipersonenzelt**
- **Vollpension**
- **Bustransfers und Bootsfahrten lt. Detailprogramm**
- **Gepäcktransport**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

8 – 10 Teilnehmer*innen

Termine: 01.05. | 08.05. | 15.05. | 16.05. | 22.05. | 23.05. | 29.05. | 18..09. | 25.09. | 02.10. | 03.10. | 09.10. | 10.10. | 16.10.2027

Extremvariante Selvaggio Blù:

Termine: 02.05. | 30.05. | 26.09. | 17.10.2027

** Versicherungen beinhalten Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

Top-Angebot Madeira: Wander-Klassiker inkl. Flug

Flug inkl.

8 Tage p.P. ab
€ 1299,–

www.davsc.de/POTOPMA



Wir haben die Höhepunkte in eine Wanderwoche gepackt – zum Energie- und Sonne-tanken! Unser*e Bergwanderführer*in zeigt Ihnen auf ausgesuchten Tageswanderungen die schönsten Seiten.

- **Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in**
- **Flug ab/bis Frankfurt, München oder Düsseldorf**
- **7 × Hotel**** im DZ**
- **Halbpension**
- **Busfahrten lt. Detailprogramm**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

6 – 14 Teilnehmer*innen

Termine: 03.12. | 10.12.2026 und 07.01. | 14.01. | 21.01. | 28.01. | 04.02. | 11.02. | 18.02. | 25.02.2027

Die große Madeira-Inseldurchquerung

8 Tage p.P. ab
€ 1295,–

www.davsc.de/POTRE



Madeira querfeldein. Eine Insel zum Wandern – und das 365 Tage im Jahr. Gewaltige Steilküsten, säumen die Atlantikinsel. Inmitten der Schönheit der Natur gibt es nichts Besseres, als die faszinierendsten Ecken der Insel zu Fuß zu erkunden.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

6 – 14 Teilnehmer*innen

Termine: 11.03. | 18.03. | 25.03. | 15.04. | 22.04. | 20.05. | 27.05. | 10.06. | 24.06. | 22.07.2027 u. v. m.

Exklusiv-Angebot: Tageswanderungen auf Madeira

8 Tage p.P. ab
€ 1495,–

www.davsc.de/POBEST



Das Inselreich im Atlantik ist als Wanderparadies berühmt und glänzt mit milden Klima zu allen Jahreszeiten. Unser Hotel bietet Superior-Zimmer und liegt direkt am Atlantischen Ozean. Täglich erkunden wir mit unsere*r Bergwanderführer*in die einmaligen Naturlandschaften und wandern entlang alter Levadas.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

6 – 14 Teilnehmer*innen

Termine: 11.03. | 25.03. | 08.04. | 15.04. | 22.04. | 20.05. | 27.05. | 10.06. | 15.07. | 05.08.2027 u. v. m.

Top-Angebot Teneriffa: Wanderparadies inkl. Flug

Flug inkl.

8 Tage p.P. ab
€ 1395,–
www.davsc.de/ESTOPTE



Die Vielseitigkeit der größten Kanareninsel lässt jedes Wanderherz hüpfen! Abwechslungsreiche Tagestouren im Anaga- und Teno-Gebirge mit Atlantikblick sowie im Teide- Nationalpark zeigen uns die landschaftliche Schönheit Teneriffas, die schon von Humboldt begeistert hat.

- **Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in**
- **Flug ab/bis Frankfurt, München oder Düsseldorf**
- **7 × Hotel*****
- **Halbpension**
- **Busfahrten lt. Detailprogramm**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

8 – 15 Teilnehmer*innen

Termine: 22.01. | 12.02. | 26.02. | 12.03. | 02.04. | 28.04. | 15.09. | 06.10.2027 u. v. m.

Weitwanderung Costa Vicentina und Algarve – Auf dem Fischerpfad

8 Tage p.P. ab
€ 1495,–
www.davsc.de/POVICE



Strandurlaub à la DAV Summit Club. Denn auf dem Fischerpfad ist die wilde Atlantikküste stets präsent. Der Weitwanderweg verläuft überwiegend moderat auf schmalen Wegen. Wir folgen der Rota Vicentina entlang dem Meer. Vom Leuchtturm am Cabo Sardão reicht der Blick über den weiten Ozean bis zum Horizont.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

6 – 15 Teilnehmer*innen

Termine: 13.03. | 03.04. | 17.04. | 01.05. | 18.09. | 02.10. | 23.10. | 06.11.2027

Mallorca – Die Durchquerung von Ost nach West

8 Tage p.P. ab
€ 1495,–
www.davsc.de/ESTRA



Die 80 Kilometer lange Serra de Tramuntana bietet unberührte Natur und atemberaubende Ausblicke. Wir wandern in acht Tagen von Kloster Lluc im Nordosten bis Estellencs, teiweise auf dem Weitwanderweg GR221. Zum krönenden Abschluss der Tramuntana-Durchquerung besteigen den Galatzó.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

6 – 14 Teilnehmer*innen

Termine: 14.02. | 21.03. | 04.04. | 18.04. | 02.05. | 19.09. | 03.10. | 17.10. | 31.10.2027

** Versicherungen beinhalten Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

Top-Angebot Türkei: Der Lykische Weg inkl. Flug

Flug inkl.

8 Tage p.P. ab
€ 1299,–

www.davsc.de/TUTOPLYK



Wir erwandern in einer Woche die Highlights entlang des alten Handelsweges zwischen den „Küsten des Lichts" und dem Taurusgebirge und erleben urige Fischerorte, Felsengräber und Olympos, eine Stadt des lykischen Bundes.

- **Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in**
- **Flug ab/bis Frankfurt oder München**
- **5 × Hotel***, 2 × Pension, jeweils im DZ**
- **Halbpension**
- **Bus-/Bootsfahrten lt. Detailprogramm**
- **Gepäcktransport**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

10 – 13 Teilnehmer*innen

Termine: 24.02.. | 07.03. | 14.03. | 17.03. | 24.03. | 31.03. | 07.04. | 14.04. | 10.10. | 24.10.2027 sowie November 2027

Ararat (Ağrı)-Besteigung – Hochtour mit Kulturprogramm

10 Tage p.P. ab
€ 1295,–

www.davsc.de/TUARA



Im Sommer ohne schneebedeckte Flanken ist die Besteigung einfacher als im Winter auf Skitour. Eine ideale Einsteigertour zu den Bergen dieser Welt. Der Mount Artos ist akklimatisationstechnisch unser „Sprungbrett", um den Ararat (Ağrı) zu erklimmen. Das Bergerlebnis wird durch kulturelle Highlights bereichert.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

4 – 12 Teilnehmer*innen

Termine: 28.05. | 11.06. | 25.06. | 02.07. | 09.07. | 16.07. | 23.07. | 30.07. |06.08. | 13.08.2027 u. v. m.

Die Highlights Kappadokiens beim Wandern entdecken

8 Tage p.P. ab
€ 995,–

www.davsc.de/TUKAP



Bizarre Landschaften aus Feenkaminen, Höhlenkirchen und bunten Heißluftballons, die in den Himmel steigen – das ist Kappadokien mit seiner gelungenen Kombination aus kulturellen Höhepunkten und vielfältiger Natur. Diese erschließen wir uns durch Wanderungen in den faszinierenden Tälern.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

6 – 15 Teilnehmer*innen

Termine: 03.04. | 17.04. | 01.05. | 15.05. | 04.09. | 18.09. | 09.10. | 23.10.2027

Top-Angebot: Zu Gast im ursprünglichen Kreta inkl. Flug

Flug inkl.

8 Tage p.P. ab
€ 1295,–

www.davsc.de/GITOP



Im Frühling zeigt sich Kreta von einer besonders ursprünglichen Seite. Die Natur der Apokoronas steht in voller Blüte. Wir erleben die Insel nicht nur beim Wandern, sondern auch beim Wohnen, Essen und Zusammensein.

- **Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in**
- **Flüge ab/bis Frankfurt oder München**
- **7 × Übernachtung in traditionellen restaurierten Häuser, jeweils im DZ**
- **Halbpension (Frühstück in einem Café und Abendessen in unterschiedlichen Tavernen in Vamos)**
- **Busfahrten laut Programm**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

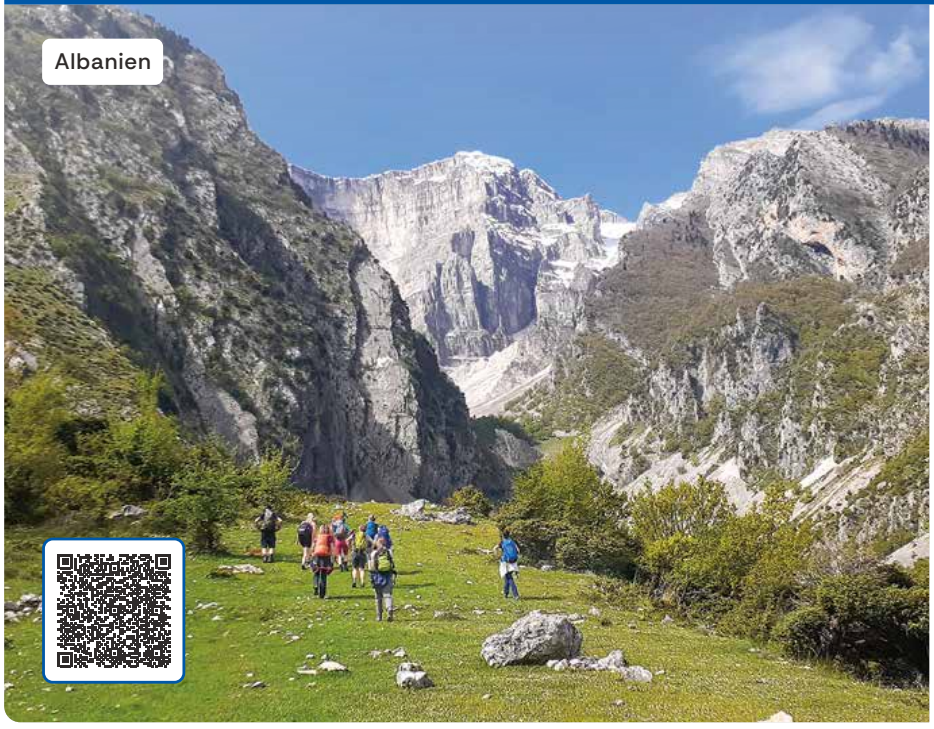
9 – 15 Teilnehmer*innen

Termine: 03.04. | 10.04. | 17.04.2027

Wandern im ursprünglichen Süden Albaniens

10 Tage p.P. ab
€ 1475,–

www.davsc.de/ABSUD



Diese Wanderreise führt tief in den unbekannteren Süden Albaniens und offenbart uns die Vielseitigkeit dieser Region. Beeindruckend sind die Kulturstätten Gjirokastër und Butrint, zauberhaft wirkt das noch unbekannte Zagoria-Tal!

- **Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in**
- **ab/bis Tirana**
- **6 × Hotel*** im DZ, 3 × Gästehaus im MBZ**
- **8 × Vollpension, 1 × Halbpension**
- **Gepäcktransport**
- **Busfahrten und Besichtigungen lt. Detailprogramm**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

6 – 12 Teilnehmer*innen

Termine: 16.04. | 23.04. | 30.04. | 14.05. | 21.05. | 17.09. | 01.10. | 08.10. | 15.10.2027

** Versicherungen beinhalten Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

Marokkos höchster Gipfel – Jebel Toubkal, 4167 m

8 Tage p.P. ab
€ 795,–

www.davsc.de/MAJEB



Zu Fuß durch die spektakuläre Bergwelt des Hohen Atlas: Auf alten Berber-Pfaden trekken wir durch wilde Täler, über aussichtsreiche Gebirgspässe und hinauf zu den höchsten Gipfeln Nordafrikas.

- **Englisch sprechende*r Bergführer*in**
- **ab/bis Marrakesch**
- **4 × Hotel**(*) im DZ, 3 × Hütte im Lager**
- **4 × Vollpension (während des Trekkings), 3 × Halbpension**
- **Gepäcktransport durch Mulis**
- **Begleiter: lokaler Bergführer, Koch, Helfer**
- **Busfahrten lt. Detailprogramm**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

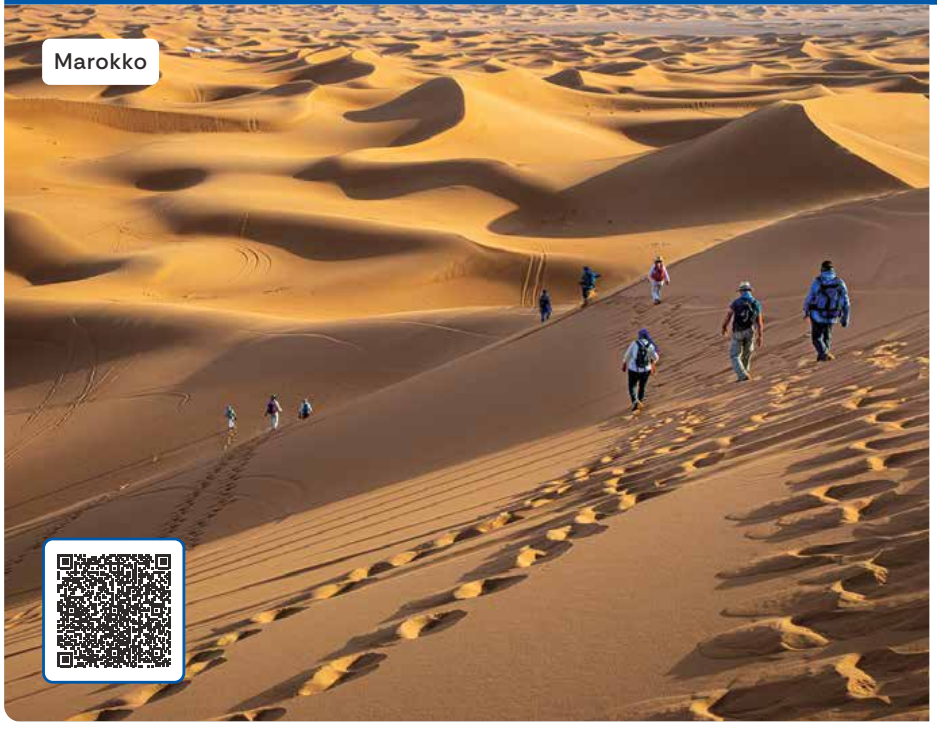
2 – 15 Teilnehmer*innen

Termine: 02.05. | 09.05. | 18.05. | 23.05. | 30.05. | 06.06. | 11.07. | 08.08. | 12.09. | 19.09. | 26.09. | 03.10. | 10.10. | 17.10.2027

Wüstentrekking Sahara – Die Magie der Wüste

8 Tage p.P. ab
€ 865,–

www.davsc.de/MAWUS



Wandern in der Wüste bedeutet Ruhe, Weite und intensive Naturerlebnisse. Von Marrakesch führt die Reise über den Hohen Atlas zum UNESCO-Weltkulturerbe Aït-Ben-Haddou.

- **Englisch sprechende*r Bergwanderführer*in**
- **ab/bis Marrakesch**
- **3 × Hotel***, 1 × Riad-Hotel*, jeweils im DZ, 1 × festes Camp, 2 × Zweipersonenzelt**
- **überwiegend Vollpension**
- **Busfahrten lt. Detailprogramm**
- **Gepäcktransport**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

2 – 15 Teilnehmer*innen

Termine: 07.03. | 14.03. | 28.03. | 04.04. | 26.09. | 03.10. | 10.10. | 17.10. | 07.11. | 27.12.2027

Kilimandscharo Besteigung auf der Lemosho-Route

10 Tage p.P. ab
€ 2895,–

www.davsc.de/TANLEB



Beste Akklimatisation, den Gipfel fast immer im Blick, spektakuläre Landschaft. Der Aufstieg beginnt im Westen des Nationalparks. Für alle, die Wert auf eine optimale Höhenanpassung legen.

- **Englisch sprechende*r Bergwanderführer*in**
- **ab/bis Moshi**
- **2 × Hotel*** im DZ, 7 ×Zweipersonenzelt**
- **Vollpension am Berg, 1 × Halbpension**
- **Essenszelt, Toilettenzelt**
- **Begleitmannschaft: Führer, Träger, Koch**
- **Gepäcktransport**
- **Nationalparkgebühren**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

2 – 12 Teilnehmer*innen

Termine: 17.01. | 31.01. | 28.02. | 11.07. | 25.07. | 15.08. | 29.08. | 05.09. | 19.09. | 03.10. | 17.10. | 27.12.2027

Best of Südafrika – Wander-Highlights, Safari-Abenteuer und Kap-Genuss

19 Tage p.P. ab
€ 4595,–

www.davsc.de/SUTAG



Diese außergewöhnliche Wander- und Erlebnisreise verbindet die schönsten Natur- und Tiererlebnisse Südafrikas und Eswatinis. Freuen Sie sich auf spektakuläre Landschaften.

- **Englisch sprechende*r Reiseleiter*in/ Bergwanderführer*in**
- **ab Johannesburg/bis Kapstadt**
- **Inlandsflug Johannesburg – Kapstadt**
- **2 × Hotel****, 13 × Hotel/Lodge***, 3 × Lodge**, jeweils im DZ**
- **überwiegend Halbpension**
- **Gepäcktransport**
- **Bus-/Bootsfahrten lt. Detailprogramm**
- **Nationalparkgebühren und Permits lt. Detailprogramm**
- **Versicherungen***

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

6 – 12 Teilnehmer*innen

Termine: 18.04. | 05.09. | 10.10.2027

** Versicherungen beinhalten Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

Altiplano, Salzseen und Nevado Acotango, 6056 m

13 Tage p.P. ab
€ 2895,–

www.davsc.de/BOFEU



Fahrt über das Altiplano zum Salar de Uyuni, dem größten Salzsee der Erde. Wir wandern in den Vulkanlandschaften des Sajama-Nationalparks und besteigen den technisch leichten Sechstausender Acotango.

- **Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in**
- **ab/bis La Paz**
- **6 × Hotel*** im DZ, 6 × einfaches Gästehaus, teilweise im MBZ**
- **überwiegend Vollpension**
- **Sicherheitsausrüstung**
- **Bus- und Jeepfahrten lt. Detailprogramm**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

4 – 12 Teilnehmer*innen

Termine: 15.05. | 12.06. | 17.07. | 14.08. | 11.09. | 09.10.2027

Auf die Gipfel Ecuadors: Illiniza, Cotopaxi, Chimborazo

15 Tage p.P. ab
€ 3295,–

www.davsc.de/ECCHI



Zwei veritable Anden-Fünftausender und der Sechstausender Chimborazo stehen im Mittelpunkt dieser großen Reise.

- **Englisch sprechende*r Bergwanderführer*in, Englisch sprechende Bergführer*innen am Illiniza, Cotopaxi und Chimborazo (Verhältnis 2:1)**
- **ab/bis Quito**
- **4 × Hotel***, 4 × Komfort-Lodge***, 2 × Komfort-Lodge***, 2 × Komfort-Lodge**, überwiegend im DZ, 1 × Hütte im Lager, 1 × Zelt**
- **überwiegend Vollpension**
- **Sicherheitsausrüstung**
- **Busfahrten lt. Detailprogramm**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

4 – 10 Teilnehmer*innen

Termine: 27.02. | 24.04. | 29.05. | 03.07. | 07.08. | 28.08. | 09.10. | 27.11.2027 und 19.02. | 29.04.2028

TOP-Angebot Armenien: Erlebnis Kaukasus inkl. Flug

Flug inkl.

8 Tage p.P. ab
€ 1199,–

www.davsc.de/AMTOP



Wo die Armenier Urlaub machen: Der türkisblaue Sevansee mit den Bergen des Kleinen Kaukasus, das Weinland Vayots Dzor und Tatev mit der berühmten Teufelsbrücke stehen im Mittelpunkt dieser Kultur- und Wanderreise.

- **Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in**
- **Flug ab/bis Frankfurt**
- **4 × Hotel****, 2 × Hotel ***(*), 1 × Gästehaus***, jeweils im DZ**
- **Frühstück**
- **Busfahrten und Besichtigungen lt. Detailprogramm**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

8 – 16 Teilnehmer*innen

Termine: 03.05. | 10.05. | 17.05. | 24.05. | 20.09. | 27.09. | 03.10. | 10.10.2027

Kanada West: Wandertraum in den Rocky Mountains

13 Tage p.P. ab
€ 4995,–

www.davsc.de/KAWES



Die spektakuläre Bergwelt der Rocky Mountains ist seit jeher Sehnsuchtsziel zahlreicher Wander*innen. Im Banff-Nationalpark erwarten Sie türkisfarbene Seen, imposante Gipfel und abwechslungsreiche Touren.

- **Deutsch oder Englisch sprechender Driver Guide**
- **ab/bis Calgary**
- **10 × Hotel*** im DZ, 2 × Wilderness Hostel in MBZ**
- **Frühstück**
- **Bustransfers lt. Detailprogramm**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

6 – 12 Teilnehmer*innen

Termine: 21.06. | 30.08. | 13.09.2027

** Versicherungen beinhalten Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

Top-Angebot China: „Sieben Tage in Tibet“ inkl. Flug

Flug inkl.

14 Tage p.P. ab
€ 3199,–

www.davsc.de/TITOP



Das „Reich der Mitte“ und das „Dach der Welt“ in den Wintermonaten erleben. Die Fahrt mit der Lhasa-Bahn führt bis auf 5072 Meter und bildet den Höhepunkt der Reise.

- **Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in**
- **Flug ab/bis Frankfurt, Inlandsflüge**
- **11 × Hotel**** im DZ**
- **Bahnfahrt Lhasa – Xining im Vierbettabteil**
- **Frühstück, 5 × Abendessen**
- **Bus-/Bahnfahrten und Besichtigungen lt. Detailprogramm**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

10 – 16 Teilnehmer*innen

Termine: 27.01. | 24.02. | 20.03. | 03.04. | 03.11. | 24.11. | 08.12. | 26.12.2027

Premium-Wanderreise Taj Mahal und Höhepunkte Rajasthans

15 Tage p.P. ab
€ 2395,–

www.davsc.de/INBEST



Die Pracht der Maharadscha-Paläste, die einsame Wüstenregion und die stolzen Rajasthani bieten faszinierende Kontraste. Rundreise mit Kameltrekking und Besuch des Taj Mahal.

- **Deutsch sprechende*r Reiseleiter*in**
- **ab/bis Delhi**
- **Inlandsflug**
- **11 × Hotel****, 1 × Hotel***, 1 × Safari-camp***, jeweils im DZ, 1 × Zweipersonen-Komfortzelt mit Betten**
- **überwiegend Halbpension**
- **Bus-/Boots-/ Rikscha- und Bergbahnfahrten lt. Detailprogramm**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

4 – 12 Teilnehmer*innen

Termine: 13.03. | 20.10. | 11.11. | 04.12. | 27.12.2027 und 26.01. | 26.02. | 15.03.2028

Top-Angebot Nepal: Lodge-Trekking im Everest-Gebiet inkl. Flug

Flug inkl.

16 Tage p.P. ab **€ 1995,–**

www.davsc.de/HITOPEVE



Entlang dem „Milchfluss" Dudh Kosi beschreiten wir den Anmarschweg der klassischen Expeditionen und genießen die gewaltige Sicht auf die Achttausender Everest, Cho Oyu und Lhotse.

- **Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in**
- **ab/bis München**
- **3 × Hotel***** im DZ, 11 × einfache Lodge im DZ**
- **Halbpension, 1 × nur Frühstück**
- **Bus- und Jeepfahrten lt. Programm**
- **Gepäcktransport auf dem Trekking**
- **Versicherungen****

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

10 – 20 Teilnehmer*innen

Termine: 08.02. | 13.02. | 03.05. | 05.05.2027

Top-Angebot Nepal: Lodge-Trekking zum Poon Hill inkl. Flug

Flug inkl.

11 Tage p.P. ab **€ 1495,–**

www.davsc.de/HITOPANN



Sechs Tage Lodge-Trekking von den Subtropen in die faszinierende Bergwelt des Himalaya. Vom Aussichtsberg Poonhill, 3194 m, genießen wir das Panorama der Himalaya-Gipfel. Mit Flug und einem sagenhaft günstigen Preis eine rundum gelungene Sache!

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

10 – 20 Teilnehmer*innen

Termine: 09.12.2026 und 27.01. | 03.02. | 10.02. | 17.02. | 12.05. | 13.05.2027

Die Manaslu-Runde – Lodge-Trekking im Mansiri Himal

Flug inkl.

19 Tage p.P. ab **€ 3095,–**

www.davsc.de/HIAHM



Einsamer. Ursprünglicher. Etwas Besonderes. Die Umrundung des Manaslu-Massivs zählt zu den absoluten Traumrouten in Nepal und bietet fantastische Blicke auf die Achttausender Manaslu und Annapurna. Dieses Trekking ist ein Abenteuer der Extraklasse.

Technik ▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲

4 – 12 Teilnehmer*innen

Termine: 18.03. | 25.03. | 01.04. | 08.04. | 15.04. | 30.09. | 07.10. | 14.10. | 21.10. | 28.10. | 04.11.2027

** Versicherungen beinhalten Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

MULTISPORT-OPENING 2027

am schönsten See Italiens vom 27. bis 30.05.2027 in Molveno, Trentino

Kristallklares Wasser, frische Bergluft und die warmen Sonnenstrahlen: Ende Mai ruft Molveno zum Durchatmen. Freuen Sie sich jetzt schon auf den Sommer 2027 mit aussichtsreichen Wanderungen, abwechslungsreichen Bike-Touren und ersten Klettererlebnissen, eingerahmt von der einzigartigen Kulisse des Molvenosees und der Brenta-Dolomiten. Genießen Sie einen Kurzurlaub im Trentino und entdecken Sie Molveno durch unser Multisport-Angebot auf ganz neuen Wegen.

Vor Ort präsentieren sich unsere Ausrüstungspartner die neuesten Trends und es erwartet Sie ein spannendes Rahmenprogramm und ein Galadinner rundet das Event perfekt ab.
Das DAV Summit Club Team aus München, unsere Bergführer*innen und Mountainbike Guides, die Summit Club Ausrüstungspartner und natürlich auch das Team von Trentino Marketing freuen sich auf Sie!

Das Jahr 2027 wird für uns ein ganz besonderes: **Der DAV Summit Club wird stolze 70 Jahre alt!** Das Multisport Opening ist Teil einer Reihe von Geburtstagsevents und Überraschungen, mit denen wir uns bei Ihnen für Ihre Treue in den letzten Jahren bedanken möchten!

Ihre Hotels:
Sie wohnen in unseren ausgewählten 3-Sterne.Partnerhotels wie z. B. Hotel Europa, Hotel Ariston oder Hotel Alexander o. ä. in Molveno. Alle Häuser sind der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen und zentral gelegen.

Bitte teilen Sie uns bereits bei der Buchung mit, wenn Sie gemeinsam mit Mitreisenden im selben Hotel untergebracht werden möchten. Ein Anspruch auf ein bestimmtes Hotel besteht nicht. Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage.
Der DAV Summit Club bedankt sich für die großzügige Unterstützung von Trentino Marketing und APT Dolomiti Paganella.



* Zu diesem Event empfehlen wir die Anreise mit Bahn und Bus. Gegen Vorlage eines gültigen Bahntickets zum Event erhalten Sie **€ 50,– Cashback pro Person.** Genaue Bedingungen und Anreiseempfehlungen finden Sie unter www.davsc.de/MULTISPO

Geburtstagsangebot Multisport-Opening 2027 in Molveno

4 Tage p.P. ab **€ 299,–**

www.davsc.de/MULTISPO



Bei Bahnanreise **€ 50,–** Cashback pro Person!*

70 JAHRE DAV SUMMIT CLUB

Unser Geburtstagsangebot

- **Staatlich geprüfte*r Berg- und Skiführer*in, geprüfte*r Bergwanderführer*in, geprüfter Bike Guide**
- **3 × Übernachtung in ausgewählten 3-Sterne-Hotels**
- **Halbpension**
- **Freitag/Samstag verschiedene Aktivitäten zur Wahl (Wanderungen, Schnupper-Klettersteigprogramm, Mountainbike)**
- **Leihausrüstung: Klettersteigausrüstung**
- **spannendes Rahmenprogramm**
- **Versicherungen****

Mindestteilnehmerzahl 80 **EZZ ab € 150,–**

** Versicherungen beinhalten Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen sowie Reisehaftpflicht-Versicherung

DAV SUMMIT CLUB

DAV Summit Club GmbH
Anni-Albers-Straße 7
80807 München
Tel: +49 89 6 42 40-0

Über 600 Bergreisen weltweit zur Auswahl.
Informationen, persönliche Beratung und alle Neuigkeiten unter:
www.davsc.de

Unsere aktuellen Kataloge





Jetzt anfordern unter:
www.davsc.de/katalog-anfordern

jdav
KNOTENPUNKT.
DAS MAGAZIN
DER JUGEND
DES DEUTSCHEN
ALPENVEREINS
26/4

ZUSAMMEN GEHT'S BESSER

SERVUS ZUSAMMEN!

Besser als mit dieser Begrüßung kann ein Knotenpunkt gar nicht anfangen. Warum? Wenn ich den Eltern meiner Gruppenstundenkinder etwas mitteilen will, schreibe ich eine Nachricht in die WhatsApp-Gruppe. Einen guten Anfang zu finden, ist gar nicht leicht. Ein unbeholfenes „Hallo“, ein plumpes „Servus“ oder gleich ein schleimiges „Liebe Eltern“ (klingt irgendwie nach Kasperltheater)? Nein, mittlerweile habe ich eine Lösung gefunden: „Servus zusammen“ passt nicht nur perfekt in die deutsche Sprache, sondern auch noch wunderbar zur JDAV. Und genau um dieses „Zusammen“ soll es in diesem Heft gehen. Wie sich wohl Sepp und seine Bergspezl begrüßen, wenn sie zu einer gemeinsamen Tour aufbrechen? Jedenfalls halten sie immer zusammen, und so gibt Sepp ein paar Tipps für eine gute Seilschaftsatmosphäre. Zusammenhalt am Berg – dafür ist die JDAV bekannt. Barrierefreiheit spiegelt sich dabei schon im Gründungsgedanken des DAV wider, wie Henri feststellt. Und schließlich – man erkennt es auch am Cover – hängen nicht nur Wort und Bild, sondern auch Bild und Berg zusammen. Wie genau, erklärt Solveig. *JONATHAN*



WORTSCHATZ

Baustelle

Wenn der Fels keinerlei Griffe mehr bietet, dann wird eben gebaut. Im traditionellen sächsischen Klettern ist die Hilfe der Gruppe erlaubt. Dabei bauen die Kletternden Menschenpyramiden oder Räuberleitern, um den nächsten Haken zu setzen oder eine unkletterbare Stelle zu überwinden. Bei einer einfachen Räuberleiter spricht man vom Baumann, den man als Tritt benutzt, in einer mehrstöckigen Baustelle finden sich bis zu 15 „Unterleute“. *HENRI*

MEINUNG

FOTOGRAFIE UND BERGSPORT – EIN DUO IN BALANCE?



Moment des Aufbruchs – 2024 fing die Autorin den Aufstieg der jungen Frauen in Pakistan mit ihrer Kamera ein.
Solveig Eichner

Kaum etwas macht Berge für andere Menschen so gut nacherlebbar wie Fotos und Videos. Berge und Bilder – gehören für mich zusammen. Und trotzdem frage ich mich, was inspiriert an der Berg(sport)fotografie heute noch? Fotografieren wir noch aus Freude am Medium und dem erlebten Moment oder ist es vielmehr der zwanghafte Reflex, etwas festhalten zu müssen? *SOLVEIG EICHNER*

Bergfotos zeigen nicht nur geografische Gegebenheiten und Landschaft, sie können auch von Gesellschaft, Rollenverteilung, Mode und Technik zur jeweiligen Zeit erzählen. Sie nehmen den Bergen die Exklusivität der Perspektiven und beweisen Erfolge. Kippt diese Idee, wenn Menschen in erster Linie für Social-Media-Fotos auf Berge steigen? Bilder von schönen Menschen am Gipfel haben wir alle zuhauf gesehen.

Bergsteigen und Fotografie gehören für mich zusammen. Oft ist es genau das Fotografieren selbst und nicht das Bild, das mich glücklich macht: Ein meditativer Moment, in dem ich ähnlich wie beim Klettern eine Form des maximalen Fokus erlebe, abtauche in die Kreativität, Licht und Schatten, die Landschaft interpretiere und Emotionen ins Bild fließen.

Als ich 2024 das erste Mal nach Pakistan reiste, brachte ich Tausende Fotos mit. Eindeutig zu viel. Am Ende blieb ein Bild hängen. Kein spektakuläres Free-Solo- oder Eiskletterfoto. Zu sehen ist eine Gruppe junger Frauen auf einem steilen, grasigen Hang, im Hintergrund das Indus-Tal, Karakorum-Gipfel, die weite Hochgebirgswüste rund um Skardu und ein weiter Himmel. Für mich stand das Bild für den Aufbruch der Protagonistinnen, den ich miterleben durfte.

Pakistan, in den Medien häufig mit Krisen konnotiert, hat mit fünf Achttausendern, 108 Bergen über 7000 Meter und unzähligen unbestiegenen Gipfeln ein unendliches Potenzial fürs Bergsteigen. Es gibt dort eine kleine, wachsende Gruppe von Frauen im Bergsport, die sich gegenseitig unterstützt und auf Social Media sichtbar ist. Eine Form der Inszenierung und auch eine Art, die eigene Heimat neu zu entdecken und sich selbst den Raum in der Gesellschaft zu nehmen. Monate nach der Reise beschäftigte ich mich mit den Fotos – editierte sie neu, druckte sie, fragte die Protagonistinnen nach ihrer Einschätzung.

Dieses Jahr war ich nach zwei Jahren wieder in Pakistan. Damals arbeiteten die Frauen bei einer NGO und unterrichteten nachmittags Schülerinnen in Bergsteigen, Fitness, Klettern und Bouldern. Dieses Jahr traf ich eine von ihnen, Zeba Batool, in Gulmit als Trekking- und Reiseguide – unabhängig und professionell aufgestellt. Im August 2026 stand sie auf dem Spantik, ihrem ersten 7000er. Die Zeba von 2026 überlagerte meine Erinnerung aus der Vergangenheit, aber die Fotos zeigten einen der Momente des Aufbruchs. Trotzdem denke ich häufig eher darüber nach, was meine Bilder nicht erzählen können: Wie viel Mut und Durchhaltevermögen nötig sind, um überhaupt an diesen Ort zu kommen.

Dabei frage ich mich auch: Was für Fotos brauchen wir heute noch? Handy-Kameras werden immer besser, und das ist gut – weil es Teilhabe und Selbstermächtigung ermöglicht und Kontakt erleichtert. Hier war ich, ich denke an dich und teile diese Bilder, die mehr sagen können als ein langer Text. Gleichzeitig merke ich an mir selbst, wie leicht das Fotografieren zum Reflex und Beweismechanismus wird, bevor die Dateien in einem Strom aus Daten verschwinden, den jeder Einzelne erschafft. Ähnliche Fotos von Tausenden von Menschen an den gleichen Orten, fotografisch wenig reizvoll. Dabei kritisiere ich weniger die Fotografie, vielmehr den Massentourismus und das Foto als Ausdruck der Heroisierung am Berg.

Titelbild
Teamwork: Menschenpyramide am Kleinen Amboss in der Sächsischen Schweiz.
Paul Schulze

Ich denke, es lohnt sich besonders, in den Bergen zu fotografieren. Aber vielleicht doch etwas weniger in der Quantität und mehr mit einer Idee, mit Kreativität und einer Geschichte im Hinterkopf, mit Emotionen. Was hat den Tag ausgemacht? Wie war die Gruppe drauf? Was waren Highlights?

Ich nehme fast immer eine Kamera mit, manchmal nur eine kleine analoge von meinen Eltern. Ich mag es, die Fotos nach ein paar Wochen voller Vorfreude aus dem Labor abzuholen und mich wieder zu erinnern. Manchmal ist es anstrengend und mehr Gewicht auf Tour, aber am Ende könnte ich nicht ohne. Fotografie zeigt mir immer wieder, wie vergänglich alles ist – wenn man nach Jahren wieder in eine Gegend fährt und den Gletscher kaum wiedererkennt und zu vergleichen beginnt. Für mich entstehen Fotos nicht für den Moment, sondern für die Jahre danach.

SEILSCHAFTSZUSAMMENHALT

MIT DEM LIEBLINGSMENSCHEN ZWISCHEN GIPFELGLÜCK UND ALLTAGSPAUSE

„Hallo Lieblingsmensch! Ein Riesenkompliment, dafür dass du mich so gut kennst. Bei dir kann ich ich sein, verträumt und verrückt sein. Hallo Lieblingsmensch – schön, dass wir uns kenn‘.“ *SEPP HELL*

Wenn ich mit meinem besten Spezl auf Tour bin, klingen diese Liedzeilen von Namika nach: Das seltene Glück, mit einem Menschen unterwegs zu sein, bei dem man nichts erklären oder beweisen muss. Ein paar gemeinsame Stunden draußen genügen, und der Alltag wird leiser – das Gefühl eines wunderbaren Kurzurlaubs ist garantiert.



Beim Klettern zeigt sich besonders schnell, ob Vertrauen, Rücksicht und Zusammenspiel einer solchen Outdoor-Partnerschaft funktionieren. Doch auch beim Radfahren oder Wandern und überall dort, wo zwei gemeinsam losziehen, kann man sich die Frage stellen: Was macht das Unterwegssein mit dem Lieblingsmenschen – die gute Seilschaft – aus?



Vertrautheit Idealerweise herrscht gegenseitiges, blindes Vertrauen: Daran wie das Seil läuft, spürt man genau, ob der*die andere klettert, geht oder das Seil am Stand einzieht.

Verständnis Wenn kleinere Fehler passieren, bleibt man gelassen. Man lernt daraus, sammelt gemeinsam Erfahrungen.



Aufmerksamkeit Wer sichert, ist voll präsent und konzentriert. Man achtet auf Routenverlauf, Material und Restseil – und kann von keinem Sturz überrascht werden.

Ambition Sie zeigt sich im gemeinsamen Ehrgeiz, die anspruchsvolle Tour vor Einbruch der Dunkelheit zu schaffen. Man gibt sein Bestes: im Zustieg, Klettern und Seilhandling.

Kommunikation Unbehagen darf und muss früh ausgesprochen werden. Daraus wird kein Vorwurf, sondern ein gemeinsames Abwägen und Entscheiden.



Viel erlebt und gemeinsam reflektiert: ziemlich beste Seilschaft.
Sepp Hell, Janosch Potocki

Ehrlichkeit Niemand muss den Helden geben. Wer sagt, dass es gerade nicht läuft, gewinnt ein Gegenüber, das gegebenenfalls auch gerne mal mehr vom Gepäck trägt.

Augenhöhe Egal, wer den Vorstieg übernimmt oder sich zum Muli bereit erklärt – Unterschiede in der Leistungsfähigkeit werden ohne Wertung thematisiert und akzeptiert.

Kritik Sie kratzt manchmal am Ego, hilft aber der Entwicklung der Fähigkeiten und Persönlichkeit: Keine Auffassung als Kränkung, sondern Zumutung mit guter Absicht.

Toleranz Wer bei der Planung oder Entscheidungsfindung schweigt, fängt unterwegs nicht an zu kritisieren. In der Seilschaft trägt man Beschlüsse mit.

Rücksicht Man denkt für beide mit. Schwierigkeit, Länge, Sicherheit, Zustieg und Anfahrt der Tour passen nicht nur zu einem selbst, sondern auch zur Begleitung.

Ansporn Ein wenig Wettkampfgeist darf sein: Beim Zustieg geben beide Gas – nicht gegeneinander, sondern füreinander. Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Fürsorge Sie steckt in der stets geteilten Brotzeit, im prüfenden Blick, im sicheren Griff. Und fehlt einmal die Power, sind aufmunternde Worte oder die Umarmung sicher.

ZUSAMMEN IN DER JDAV-GRUPPE

Gruppenspiele for the win

Bergsport kann eine ziemliche Egosache sein. Doch bei der JDAV geht es nicht in erster Linie um den Gipfelerfolg Einzelner, sondern vor allem um gemeinsame Erlebnisse in den Bergen. Auch Gruppenzusammenhalt kann man trainieren, eines unserer liebsten Gruppenspiele erklären wir hier. *JL*

Großwildjagd

Der Klassiker bei uns in den Gruppenstunden. Mit einer halben Schwimmnudel geht es auf die Jagd nach exotischen Tieren

Kategorie: Warm-up/ Kennenlernspiel

Zeit: 5-10 Min.

Wie: Alle stellen sich in einem Kreis auf, eine Person steht in der Mitte – mit einer Schwimmnudel in der Hand. Bevor es physisch losgeht, muss man erst mal nachdenken: Jede*r sucht sich einen Tiernamen aus, der mit den eigenen Anfangsbuchstaben anfängt (Anna Affe oder Franziska Fisch). Aber Obacht: Der Tiername bleibt einem eventuell für den Rest der JDAV-Karriere! Also Augen auf bei der Tierwahl.

Der*Die Großwildjäger*in mit der Schwimmnudel will ein möglichst exotisches Tier fangen. Ein Tiername wird gerufen. Weil keines der Tiere gerne erlegt wird, lenkt das auserwählte schnell ab und ruft einen anderen Tiernamen, bevor der*die Großwildjägerin es mit seiner Schwimmnudel „erlegen kann". Gelingt es ihm*ihr, schnell genug zuzuschlagen, muss die Beute in die Mitte und selbst auf die Jagd gehen.

Der*die ehemalige Jäger*in steht nun an der Stelle des Opfers im Kreis und darf den nächsten Namen rufen.

Variante: Zum Kennenlernen innerhalb der Gruppe spielt man das Spiel mit echten Namen.



Namen lernen, Gemeinsamkeiten entdecken – Kennenlernspiele helfen, in Gruppen das Eis zu brechen.
Jonathan Lidl

NOCH MEHR GRUPPENSPIELE GIBT ES ONLINE



Wir prämieren die besten Bergmomente, die ihr in eurer JDAV-Jugendgruppe erlebt habt. Schickt einfach Erlebnis, Ärgernis, Zwischenfall als Text (280 Zeichen) oder Foto mit Text (140 Zeichen) an:
bergmoment@alpenverein.de

Unser Berg Moment

JDAV Darmstadt

Im Sommer waren wir mit der JDAV Darmstadt auf der Darmstädter Hütte im Verwall. Wir haben eine spektakuläre Gratklettertour auf über 3000 Metern gemacht.

Damit es auch zukünftig warm bleibt in der Höhe, prämiert der JDAV-Partner Mountain Equipment diese Tour mit zwei Apiro Men's Crew Fleece Midlayern im Wert von je 89,90 €.

DAV Darmstadt

BARRIEREFREIHEIT

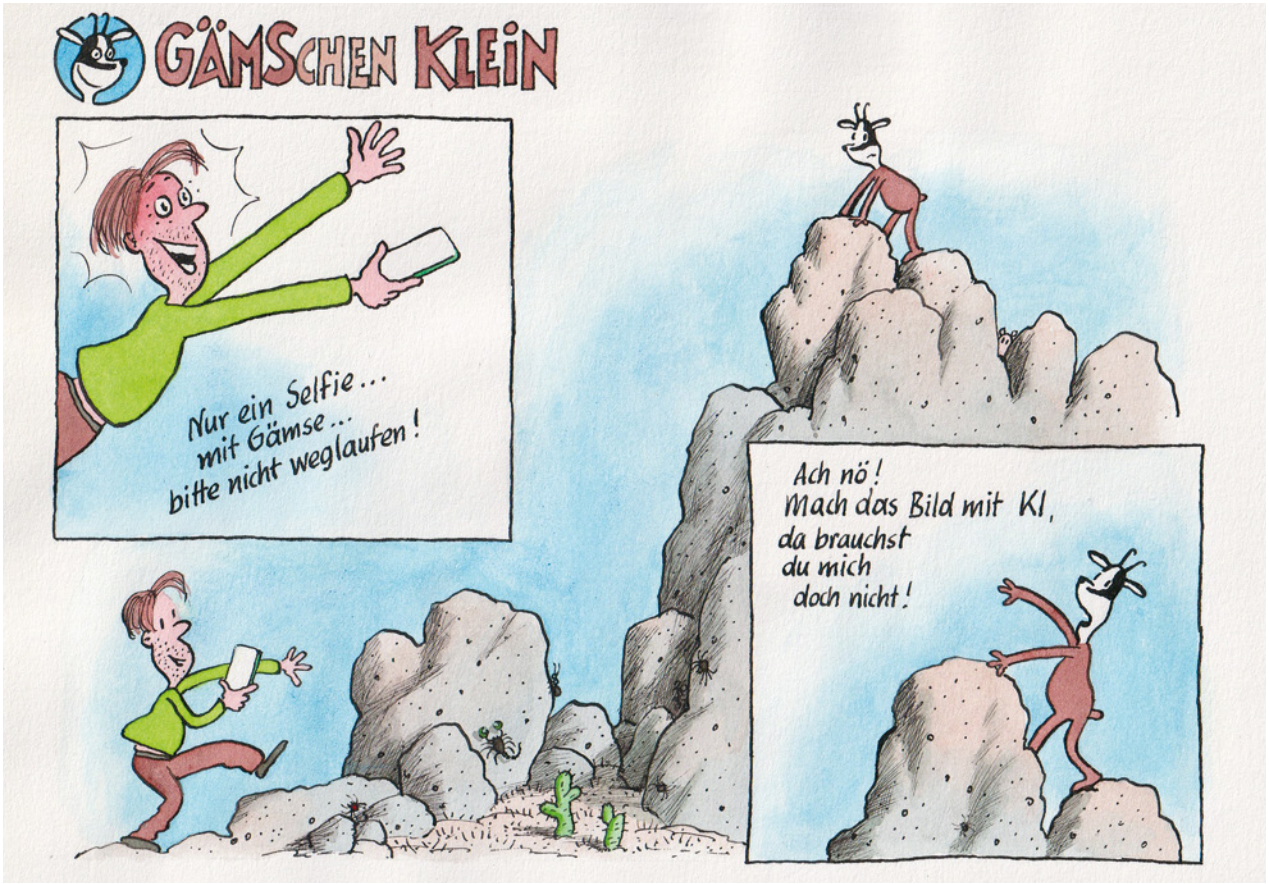
ZUSAMMEN WAR SCHON IMMER DER PLAN

Der Grundgedanke war, der Deutsche Alpenverein solle alle Verehrer der erhabenen Alpenwelt in sich vereinigen, mögen sie die Deutschen Alpen selbst bewohnen, möge es ihnen auch nur zeitweilig vergönnt sein, diese zu besuchen, [...] mögen sie nur offenen Sinn mitbringen für die unvergesslichen Eindrücke der Hochgebirgsnatur. […] Für sie alle soll der Deutsche Alpenverein das gemeinsame Band sein. **Theodor Trautwein,** Alpenvereinsgründer (Zeitschrift des DAV, 1870)

Der Alpenverein wurde gegründet, um Menschen zu verbinden, die die Begeisterung für die Alpen vereint. Dieses gemeinsame Band muss für alle gleich gelten. Inklusion ist deswegen kein netter Zusatz, sie ist Vereinszweck. Daher müssen wir aktiv jene in das Vereinsleben einschließen, die wir bisher, vielleicht auch unbewusst, ausgeschlossen haben. Berge setzen Menschen mit Behinderung Grenzen: Alpine Touren können nicht barrierefrei sein, da gerade Hindernisse ihren alpinen Charakter ausmachen. Also müssen wir dort Barrieren abbauen, wo sie nicht von der Natur, sondern von uns geschaffen werden, etwa in Kletterhallen. Und Inklusion bedeutet noch viel mehr. Ein inklusiver Verein muss auch Menschen offenstehen, die sich keine Hüttenübernachtung mit Halbpension leisten können. Mitgliedschaft, Ausrüstung, Ausbildung und Kurse dürfen nicht dazu führen, dass Menschen aufgrund ihres Einkommens ausgeschlossen werden. Auch hier gilt es nach Kräften zu unterstützen. *HENRI MEYER-GAUEN*

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Solveig Eichner, Sepp Hell, Jonathan Lidl (JL), Niko Lindlar (NL), Henri Meyer-Gauen.
Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Annika Quantz, Simon Langebrake.
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

Sebastian Schrank



DAV Panorama 3/2026

Lust auf mehr – Ich bin eifriger Leser der Alpenvereinszeitschrift und freue mich über jede neue Ausgabe. Im letzten Exemplar waren richtig schöne Wanderungen aufgeführt, aus Gegenden, die ich noch nicht so oft besucht habe. Danke an Malte Roeper und Bernd Ritschel für den interessanten Bericht „Rund ums Maltatal“. Das Dolomitenerlebnis von Stefan Herbke machte sofort Lust, wieder einmal diese schöne Landschaft zu besuchen. Aber auch der Bericht von Cornelia Kress über das Zelten in der Sächsischen Schweiz war informativ. Super wäre es, wenn in den folgenden Ausgaben weiterhin interessante Wanderungen und Mehrtagestouren veröffentlicht werden. Auch Berichte über die Alpenhütten und deren Pächter sind immer wieder spannend und faszinierend. *H.-J. Peschke*

Spürhund gegen Bettwanzen

DAV Panorama 3/2026, S. 86

Maßnahmen auf Hütten – Gut, dass man über das Thema inzwischen recht offen spricht. Auch liegen inzwischen gute, detaillierte Maßnahmenpläne und Empfehlungen vor. Wie beschrieben haben besonders Berghütten einen hohen Gästewechsel. Somit ist ein Befall von Nachbarhütten nicht ausgeschlossen. Bei den Maßnahmen auf Hütten wird u. a. ein mehrwöchiges Monitoring nach der Behandlung vorgeschlagen. Leider finde ich nirgendwo ein Monitoring der Nachbarhütten, um einen möglichen Befall frühzeitig zu erkennen. Hier wäre eine Ergänzung der Maßnahmenpläne sicher sinnvoll. Es gibt inzwischen recht kostengünstige Lock-Klebestreifen, es muss nicht immer gleich der Spürhund sein. Bei unserer diesjährigen Hüttentour in der nördlichen Steiermark gab es auf der ersten Hütte konsequente Maßnahmen wie Rucksackraum unten am Eingang und große Plastikboxen mit Deckel für das Lager wegen Befall im Frühjahr. Leider gab es schon auf den Nachbarhütten weder Vorsichtsmaßnahmen noch Sensibilisierung, schade. *P. Storch*

gesucht/gefunden

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

Berichtigungen

DAV Panorama 3/2026
Impressum, S. 90

Bei den Zahlen zur Auflage im Quartal 1/2026 hat sich ein Fehler eingeschlichen. Korrekt ist eine verbreitete Auflage von 971.628, davon ePaper: 353.250.

DAV Panorama 3/2026
Materialkunde, S. 46/47

*In der Rubrik „Materialkunde“ ist uns beim Artikel „Kletterausrüstung für Kinder“ ein Fehler unterlaufen. Im Absatz zum Thema Sicherungsgeräte hat es ein wichtiges Wort leider nicht in die gedruckte Version geschafft. Korrekt muss es lauten: Halbautomaten wie das Petzl Grigri+ oder das Edelrid Pinch bieten hohe Sicherheitsreserven beim Vor- und Nachstiegssichern, da sie unabhängig von der **Position** der Bremshand funktionieren.*

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



Spannende Reportagen dank neuer Vorlesefunktion entspannt genießen.

Dank Download-Funktion auch unterwegs verfügbar.

Optimierter Lesemodus für maximalen Komfort.

Zugriff auf alle Ausgaben der vergangenen Jahre.

Erhältlich im App Store
JETZT BEI Google play



Jugendleiter*innen-Grundausbildung in der JuBi

Gemeinsam durch den Schneesturm

Vierzehn Menschen, sieben Tage im Schnee und ein gemeinsames Ziel: Jugendleiter*in werden. Zwischen Schneeschuhtour, selbst gebackener Pizza und einem riesigen Iglu erlebe ich in der Jugendbildungsstätte Bad Hindelang, wie aus Fremden eine Gruppe wird, die sich gegenseitig motiviert und zusammenhält.

Text: **Clara Willmann**

Ich steige aus dem Bus und höre es sofort: das vertraute Knirschen unter meinen Füßen. Anfang April auf 890 Metern noch Schnee? Damit hatte ich nicht gerechnet.

Von der Bushaltestelle sind es wenige Meter zur Jugendbildungsstätte (JuBi). Sie liegt am Hang mit Blick auf die verschneiten Allgäuer Alpen. Ein paar Sonnenstrahlen kämpfen sich durch die Wolken, der Schnee schluckt jedes Geräusch.

Ich betrete das Gebäude. Als die Tür hinter mir zufällt, bleibt die winterliche Stille draußen. Drinnen ist es laut und lebendig, viele Stimmen reden durcheinander. „Herzlich willkommen bei eurer Jugendleiter*innen-Grundausbildung.“ Ein Plakat mit vielen bunten Namen fällt mir ins Auge. Ulli und Johannes haben es gestaltet. Seit vielen Jahren gehören sie zum JDAV-Lehrteam.

In der Dreckschleuse werden die ersten Kontakte geknüpft.

Zeit zum Ankommen ist nicht. Wir treffen uns in der so genannten Dreckschleuse. Dort werden Schneeschuhe verteilt, Gamaschen, LVS-Geräte – für den Winter ist die JuBi bestens ausgerüstet. Schulklassen, Jugendgruppen und Familien



Fotos: Clara Willmann, Johannes Schmidt, JDAV/Cherie Birkner

Auf dem Gipfel: Trotz schlechten Wetters ist die Stimmung bestens. Im Iglu: Die vierzehnköpfige Gruppe rückt für die Nacht zusammen und macht es sich gemütlich.

können hier vieles ausleihen – vom Schlafsack bis zum E-Bike. Egal ob Sommer oder Winter.

Ich nutze die Gelegenheit, die 17- bis 36-jährigen Teilnehmer*innen kennenzulernen. Die Schüler*innen, Studierenden und Berufstätigen trennen im Alltag viele Kilometer und unterschiedliche Lebenswelten. Hier spielt das alles keine Rolle. Nebeneinander in der Dreckschleuse diskutieren sie über Outdoor-Ausrüstung und aktuelle Dönerpreise.

„Ich wollte meine Kinder beim Bambini-Klettern anmelden und sah die lange Warteliste“, erzählt Julia (36). In ihrer Sektion fehlten Trainer*innen. Also übernahm sie selbst eine Gruppe. Auch Patrick (27) kam erst als Erwachsener über eine Klettergruppe zum DAV. Für sein Doktoratsstudium zog er nach Erlangen und gründete dort im vergangenen Jahr gleich selbst eine Jugendgruppe – die Muskeltiger. „Bei mir gab es früher ja auch einen Fußballtrainer.“ Heute möchte er Kindern die gleichen Erfahrungen ermöglichen.

Für die Schneeschuhtour teilt sich die Gruppe in zwei Teams. Ich begleite eines davon auf den Ornach. Rund fünfhundert Höhenmeter liegen vor uns. Route und Anreise haben die Teilnehmenden am Vorabend selbst geplant. Johanna (17) und Leni (17) übernehmen die Führung. Nach dem LVS-Check geht es los.

Die ersten Meter sind holprig, die Gruppe muss ihren Rhythmus finden. Wer geht voran? Wann wird gewartet? Eine Teilnehmerin kämpft mit Asthma, die anderen passen ihr Tempo an und wechseln sich beim Spuren ab. Niemand bleibt zurück.

Für Johannes ist genau das ein wichtiger Teil der Ausbildung. Als Teamer vermittelt er gemeinsam mit Ulli nicht nur Technik. Sie müssen auch einschätzen, ob jemand später eine Gruppe verantwortungsvoll führen kann. Eine offizielle Prüfung gibt es nicht. Im Zweifel wird die Ausbildung verlängert oder ein anderer Weg empfohlen.

Je höher wir steigen, desto dichter fällt der Schnee. Aus einzelnen Flocken wird ein Schneesturm, Himmel und Boden verschmelzen im Weiß. Durch den Wind wird es kalt. „Kennt ihr den Pinguin?“, ruft Patrick. Arme anlegen, die Hände stehen seitlich ab, die Schultern hoch und runter, bis die Hände wieder warm werden. Am Gipfelkreuz ist kaum etwas zu erkennen. Trotzdem will niemand sofort umkehren. Ein Gipfelfoto muss sein. Kurz darauf grinsen acht Gesichter in meine Kamera.

Am zweiten Tag geht es zunächst um rechtliche Grundlagen: Aufsichtspflicht, Risiken und Verantwortung. Danach wechseln wir in den Garten. Unser Plan: ein Iglu bauen. Stundenlang heißt es: Schnee holen, aufschichten, verdichten. In der Outdoorküche backt ein Teil Pizza, während die anderen schaufeln. Nach zehn Stunden ist das Iglu fertig – groß genug, dass die ganze Gruppe darin schlafen kann. Ich treffe sie erst am nächsten Morgen verschlafen am Frühstückstisch. „Clara, du hast echt etwas verpasst“, sagt Johanna und grinst.

Meine Zeit in der JuBi ist nach zwei Tagen vorbei. Im Gedächtnis bleibt mir besonders diese Leichtigkeit: Niemand beschwert sich, wenn etwas länger dauert. Niemand bleibt allein zurück. Beim Spuren wird gewechselt, beim Iglubau angepackt und wenn die Hände kalt sind, gibt es den Pinguin. Eine gute Gruppe kann einen mitziehen, Energie geben und weitermachen lassen, wenn die eigenen Kräfte langsam nachlassen.

Ich fahre zurück nach München und nehme mehr mit als ein paar neue Namen. Vor allem bleibt mir die Begeisterung dieser Menschen in Erinnerung. Sie investieren ihre Zeit, übernehmen Verantwortung und geben etwas weiter, das ihnen selbst Freude macht. Das steckt an.



Seit Kurzem ist Niko Lindlar der neue Hausleiter der Jugendbildungsstätte. Zwischen 33 Zimmern, 103 Betten und jeder Menge Bergsportmaterial sorgt er mit seinem Team dafür, dass alles läuft. Sein Ziel: Die JuBi soll ein Ort bleiben, an dem junge Menschen gemeinsam Bergsport erleben und Verantwortung übernehmen.
Alle Infos:
jubi-hindelang.de



Clara Willmann ist selbst gerne in den Bergen unterwegs und findet es deshalb besonders schön zu sehen, wie junge Menschen sich engagieren und ihre Begeisterung für die Berge mit anderen teilen.

BERG-URLAUB

Aktivitäten: Ob Tourenski, Klettergurt oder Mountainbike – zahlreiche Gipfel zwischen 2000 und 3000 Metern bieten tolle Tourenmöglichkeiten. Talwege lassen auch die Herzen von Schneeschuh- und Langlauffans höherschlagen.

Region: St. Antönien liegt auf 1419 Metern am Fuß des Rätikons, eingebettet in sanfte Hänge und umringt von eindrücklichen Kalkfelsen.

St. Antönien – im Winter wie im Sommer

Hinter dem Mond links

Text und Fotos: **Karin Steinbach Tarnutzer**

Das erste Bergsteigerdorf der Schweiz wirbt noch immer damit, dass man hier „hinter dem Mond links“ lebt. Doch trotz seiner abgeschotteten Lage bietet St. Antönien erstaunlich viel, und das rund ums Jahr.



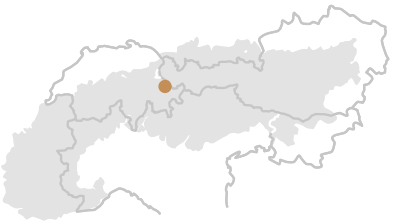
Beliebte Skitour mit kurzer „Gratwanderung“ beim Gipfelaufstieg am Hasenflüeli.

Der Aufstieg zieht sich in die Länge. 1050 Höhenmeter wären eigentlich überschaubar, doch der starke Wind kühlt uns nicht nur aus, es kostet auch Kraft, sich bei jedem Schritt gegen ihn zu stemmen und nicht bei einer der vielen Spitzkehren im Gemschtobel das Gleichgewicht zu verlieren. Morgens sah es noch so aus, als würde die Wolkendecke auflockern und die Sonne herauskommen. Doch kurz nachdem wir – die Ski an den Rucksack geschnallt – die Steilstufe am Fuß des Tobels überwunden hatten, setzte der Wind ein, steigerte sich allmählich zu einem Sturm und blies immer wieder neue Wolken heran.

Der Aufstieg über die von Felswänden begrenzte Rampe des Gemschtobels ist landschaftlich eindrucksvoll. Schon hier haben wir das riesige Gipfelkreuz auf der Sulzfluh im Blick. Eine Stunde später „hören“ wir es auch: Der Sturm zerrt derart am Kreuz und an den Drahtseilen, mit denen es verankert ist, dass ein ununterbrochenes tiefes Pfeifen ertönt.

Zwei Tage zuvor hat uns ein gut gefülltes Postauto an unseren Ausgangspunkt in St. Antönien





Rüti gebracht. Zu unserem ersten Ziel, dem 950 Höhenmeter höher gelegenen Hasenflüeli, führt eine ausgetretene Skispur. Der Berg ist beliebt als Tagestour, die Spur leitet unschwierig an den Beginn des felsigen Gipfelaufbaus, der zu Fuß erstiegen wird. Vom höchsten Punkt blickt man auf die Felsgipfel des Rätikons und den Fast-Dreitausender Schesaplana. Nach einer staubenden Tiefschneeabfahrt nach Litzistafel fallen uns die nochmals fünfhundert Höhenmeter Aufstieg zum Spitzenbüel nicht mehr ganz so leicht. Die gerade richtig aufgefirnte nordseitige Abfahrt bringt uns dann hinunter nach Partnun, wo wir für zwei Nächte im Berghaus Sulzfluh Quartier beziehen. St. Antönien bietet eine große Auswahl an Skitouren unterschiedlicher Schwierigkeit, von der einfachen Halbtages-Tour auf den Eggberg bis zum anspruchsvollen Aufstieg auf die Sulzfluh. Für die nördlicher gelegenen Routen ist eine Unterkunft in Partnun von Vorteil. Die Carschinahütte ist im Winter geschlossen und besitzt seit der Sanierung im Jahr 2025 keinen Winterraum mehr.

St. Antönien ist kein Geheimtipp mehr – vielleicht wegen seines Rufs als schneesicheres Winterziel?

Nach einer tagesfüllenden Runde über den Riedchopf und den Skigipfel des Schollbergs ziehen wir am dritten Tag weiter nach Norden, eben auf die Sulzfluh. Die Zeiten, als man auf den Bergen um St. Antönien, wenn der Schnee sonst überall schon verfahren war, nordseitig noch unverspurten Pulver fand, sind wohl endgültig vorbei. Das sympathische Dorf ist kein Geheimtipp mehr. Vielleicht auch wegen der großen Tourenauswahl von einfach bis ambitioniert, zwei Gipfeln, die auch bei den schlechtesten Verhältnissen noch machbar sind und seinem Ruf als schneesicheres Wintersportziel. Auch sonst stimmt hier einfach sehr viel. Angefangen bei der Anreise – St. Antönien ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar –, bekommt man im kleinen Dorfkern und angesichts der verstreuten Höfe rasch das Gefühl, dass im Tourismus wie in der Landwirtschaft sorgfältig und respektvoll mit der Natur umgegangen wird und Traditionen gelebt und gepflegt werden. Große Investoren von außen haben hier keinen Platz; man will lieber eine bescheidenere Wertschöpfung – dafür aber für die Region. So läuft bis heute in St. Antönien nur ein



St. Antönien bietet Skitouren von leicht bis anspruchsvoll und Traumabfahrten wie hier vom Nollen östlich des Jägglisch Horns.

kurzer Skilift, ideal für Familien und für die Dorfkinder. Der am Bergsport orientierte Tourismus führte dazu, dass es 2021 das erste Schweizer Dorf war, das in die alpenweite Initiative der Bergsteigerdörfer aufgenommen wurde.

Heute leben 219 Menschen in der Walsersiedlung St. Antönien. Um 1330 wanderten die ersten Walser von Davos und Klosters ein und verdrängten Rätoromanen, die ursprünglich das Land nutzten. In der Folge entstand die typisch walserische Streusiedlung aus inzwischen von der Sonne dunkelbraun gebrannten Holzhäusern. Die freien Wiesenhänge rund um das Dorf sind das Ergebnis jahrhundertelanger Bergbauernarbeit. Zeugnisse davon sieht man bis heute: Trockensteinmauern, die ohne Bindemittel aus den in den Wiesen gesammelten Steinen aufgeschichtet wurden, hölzerne Schrägzäune oder auf den Wiesen verteilte Heinzen, hölzerne Pfähle mit drei Quersprossen, die in den Boden eingeschlagen werden, um das Gras zum Trocknen darüberzuhängen. Im Jahr 2010 waren die Heinzen sogar das Thema einer Land-Art-Aus-

BERGKULTUR

Tradition und Handwerk

Das Museum Laubänähus – Haus der Lawinen – zeigt einen typischen Lawinenwinter, erzählt von den zahlreichen Opfern der St. Antönier Lawinen und dokumentiert die Bemühungen um den Lawinenschutz. Seit 2018 steht der Umgang mit der Lawinengefahr auf der Unesco-Liste des immateriellen Kulturerbes.
Ebenfalls im Laubänähus ausgestellt sind lokale Sehenswürdigkeiten: Knochen von Höhlenbären und andere Fundstücke aus den Sulzfluhhöhlen. Stammbäume von St. Antönier Familien, die demonstrieren, wie viele Menschen im 19. Jahrhundert aufgrund ihrer Armut in die USA auswanderten. Eine umfangreiche Sammlung von Lötscher-Keramik: In Ascharina befand sich im 19. Jahrhundert eine über fünf Generationen von der Familie Lötscher betriebene Hafnerwerkstatt; hinsichtlich Qualität und Funktionalität der Keramik war sie seinerzeit die bedeutendste in Graubünden.

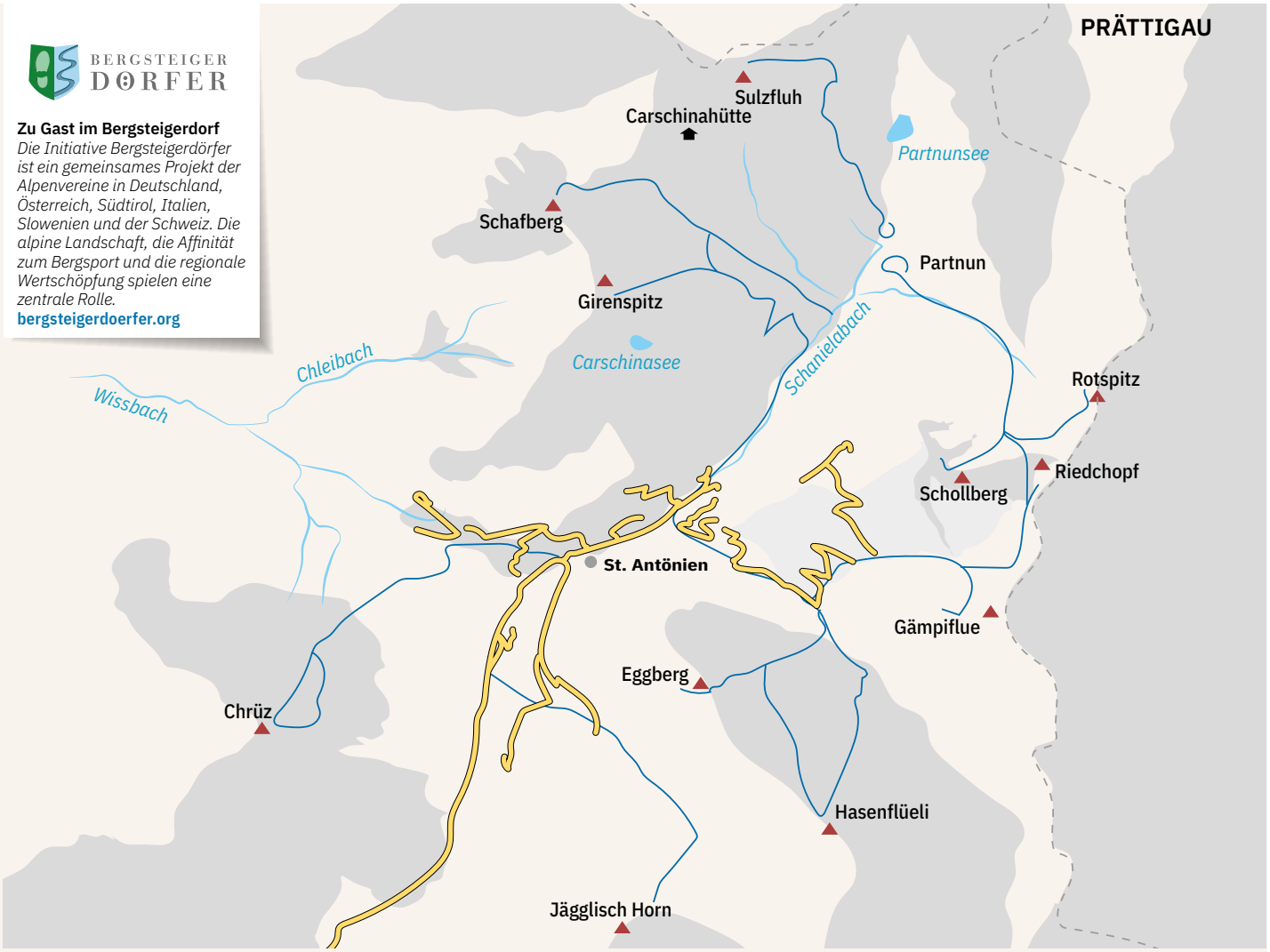
BERGNATUR

Felsen, Seen und Feuchtgebiete

Der helle Rätikonkalk ist bei Kletternden weit über die Schweiz hinaus beliebt. Weniger bekannt ist, dass die Wände von Sulzfluh und Schijenflue weitläufige Höhlensysteme beherbergen; allein im Abstieg von der Sulzfluh kommt man unweit der Eingänge von vier Karsthöhlen vorbei (und sieht mit großer Wahrscheinlichkeit Steinböcke). Die geologischen Verhältnisse – an der Grenze zu Österreich treffen die dunkle, kristalline Silvrettadecke und das Kalkband des Rätikons aufeinander – führen zu einer vielfältigen Flora: In den artenreichen Bergwiesen des Gafiatals etwa findet man unter anderem Edelweiß. Es gibt noch mehr geologische Besonderheiten: Unter der imposanten Wand der Schijenflue ragt die schlanke Felsnadel des Schijenzahns empor. Mehrere Drei-Seillängen-Routen, wahlweise im Grad 5a, 6a+ oder 7b+, führen zum Gipfel. Und unterhalb des Plasseggenpasses trifft man auf ein schweizweit einmaliges Phänomen von sich kreuzenden Moränen: Eine ältere Mittelmoräne in Ost-West-Richtung wird von einer jüngeren, kleineren Stirnmoräne, die von Norden nach Süden ausgerichtet ist, überlagert.

BERGSTEIGER DÖRFER

Zu Gast im Bergsteigerdorf
Die Initiative Bergsteigerdörfer ist ein gemeinsames Projekt der Alpenvereine in Deutschland, Österreich, Südtirol, Italien, Slowenien und der Schweiz. Die alpine Landschaft, die Affinität zum Bergsport und die regionale Wertschöpfung spielen eine zentrale Rolle.
bergsteigerdoerfer.org



INFO

ST. ANTÖNIEN

St. Antönien liegt auf 1419 Metern im ostschweizerischen Prättigau, das sich vom Silvrettagebiet bei Klosters bis nach Landquart im Bündner Rheintal erstreckt, auf der Südseite des Rätikon-Massivs.

Anreise

Mit der Rhätischen Bahn von Landquart nach Küblis und weiter mit dem Postauto nach St. Antönien. Im Sommer verkehrt der reservierungspflichtige Bus alpin noch weiter in die Täler nach Partnun, Gafia und hinauf nach Bärgli (**busalpin.ch**).

Skitourenziele

Einfache Skitouren für den Einstieg, den Hochwinter oder bei unsicheren Verhältnissen:

- **Eggberg** (2201 m), 750 Hm ab St. Antönien Litzirüti, 2 Std., L (SAC-Schwierigkeitsskala für Skitouren)
- **Chrüz** (2195 m), 800 Hm ab St. Antönien Platz, 2 ½ Std., L; bei sicheren Verhältnissen lohnende Abfahrtsvariante nach Norden, WS
- **Jägglisch Horn** (2289 m), 850 Hm ab St. Antönien Ascharina, 2 ½ Std., WS–; Wildruhezone Jägglischhorn beachten

Mittelschwere Skitouren – für die Abfahrtsvarianten braucht es jeweils sichere Verhältnisse:

- **Girenspitz** (2368 m), 910 Hm ab St. Antönien Rüti, 2 ½ Std., WS–
- **Schafberg** (2456 m), 1000 Hm ab St. Antönien Rüti, 3 Std., WS
- **Hasenflüeli** (2411 m), 950 Hm ab St. Antönien Litzirüti, 2 ½ Std., WS, auf den Gipfelturm zu Fuß; lohnende Abfahrtsvariante nach Nordosten (WS+)
- **Rotspitz** (2517 m), 760 Hm ab Partnun, 2 ½ Std., WS
- **Riedchopf** (2551 m), 1090 Hm ab St. Antönien Litzirüti, 3 Std., WS+; lohnende Abfahrtsvariante nach Norden und nach Partnun, ZS–

Anspruchsvolle Touren für Geübte

- **Gämpiflue** (2389 m), 930 Hm ab St. Antönien Litzirüti, 3 Std., ZS–; steiler Gipfelhang (35° auf 80 Hm)
- **Schollberg-Nordgipfel** (2544 m), 780 Hm ab Partnun, 2 ½ Std., ZS–; bei idealen Verhältnissen sehr steile Direktabfahrt nach Norden (35 bis 40° auf 300 Hm, ZS+)
- **Sulzfluh** (2817 m), 1050 Hm ab Partnun, 3 Std., ZS; die nordseitige Abfahrt durch den Rachen ist großartig, erfordert aber gute Skitechnik und sichere Verhältnisse (30 bis 35° auf 200 Hm, 35 bis 40° auf 150 Hm, S)

Karte: Landeskarte der Schweiz 1:25.000, Blatt 1157 Sulzfluh, 1177 Serneus

Literatur

- **Skitouren:** Vital Eggenberger: Skitouren Graubünden Nord. Prättigau/Sursel va/Rheinwald. SAC Weber Verlag 2016 (vergr.)
- **Wandern:** François Meienberg, Hinauf ins Rätikon. Wanderungen im Grenzland zwischen Prättigau, Montafon und Liechtenstein. Rotpunktverlag 2008
- **Klettern:** Thomas Wälti, Kletterführer Graubünden. SAC Weber Verlag 2027
- **Biken:** Vital Eggenberger, Mountainbike-Erlebnis Graubünden. Die 40 schönsten Rundtouren im Bündnerland. Edition Climb & Bike, Maienfeld 1993 (vergr.); Vital Eggenberger, Singletrails Graubünden. 30 spannende Mountainbike-Touren. Edition Climb & Bike, Maienfeld 2012

Südwestlich von St. Antönien liegen zwei Flachmoore von nationaler Bedeutung, das Läng Ried und Capelgin. Im Juli entdeckt man dort neben verschiedenen Knabenkraut-Arten und dem Kohlröschen auch die fleischfressenden Pflanzen Sonnentau und Fettkraut. Mit dem Rückweg über das Hochmoor Grossried ergibt sich eine entdeckungsreiche Moorrunde. Verlängert man diese nach Westen (und nimmt vielleicht unterwegs noch den Gipfel des Chrüz mit), erreicht man das Pro-Natura-Naturschutzgebiet Stelsersee mit seinen unterschiedlichen Verlandungszonen. Dieser Moorsee ist in Graubünden der einzige wilde Standort der Weißen Seerose und gilt als das höchstgelegene Vorkommen in der gesamten Schweiz.

BERGSPORT

Winter- und Sommerfreuden

Schneeschuhtouren: Neben mehreren Gipfelzielen stehen markierte Trails mit geringeren Höhenunterschieden zur Verfügung, etwa der Rätikon Panoramatrail von Stels nach St. Antönien oder der Waldtrail von St. Antönien nach Pany. Dorthin führt ebenfalls ein aussichtsreicher Winterwanderweg – und wer im Winter von St. Antönien nach Partnun wandert, kann für einen mühelosen Rückweg einen Schlitten mieten.

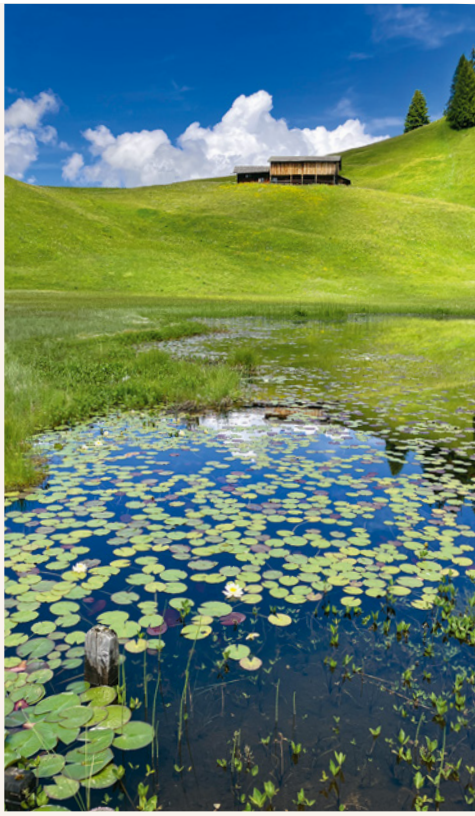
Langlauf: Westlich von St. Antönien liegt die Aschüel-Loipe mit leichten Anstiegen und flachen Passagen inmitten der winterlichen Wald- und Maiensäß-Landschaft. Die längere Pany-Loipe führt in leichtem Auf und Ab über die verschneiten Feuchtwiesen.

Wandern: Neben den Gipfeln, die teils ganzjährig machbar sind, bieten sich für Sommer und Herbst mehrere Rundwanderungen an, auf denen man mit weniger Höhenmetern die felsige Landschaft und den Blumenreichtum genießen kann. Mit Ruder- oder Badepausen am Partnunsee lassen sich für solche Unternehmungen auch Kinder begeistern – erst recht, wenn man für den Rückweg von Partnun nach St. Antönien für ein paar Franken ein Trottinett (samt Helm) mietet und vergnüglich nach unten rollt. Besonders familientauglich ist der Naturspielweg zwischen St. Antönien und Pany.

Klettersteige: Auf dem Sulzfluh-Klettersteig lässt sich erleben, was die Seilschaften in den Wänden des Rätikons so begeistert: der steile, kompakte, griffige Kalk. Angehen sollte diesen Klettersteig aber nur, wer so etwas nicht zum ersten Mal macht, denn er ist lang und luftig und erfordert Kondition, Kraft und eine gute Psyche (K4-5). Einfacher geht es auf dem Familien-Klettersteig Partnunblick (K2) zu, der für Neulinge und Kinder geeignet ist.

Klettern: Für Kletternde jedweder Couleur ist das Rätikon schlichtweg ein Paradies. An den Kirchlispitzen etwas weiter westlich haben Klettergrößen wie Beat Kammerlander oder die in Küblis aufgewachsene Nina Caprez Geschichte geschrieben. Doch auch für die nicht ganz so Extremen ist genug geboten – von alpinen Sportkletterein an den Wänden von Chlei Venedig über klassische Alpinklettertouren an Sulzfluh, Schijenflue oder den Drusentürmen bis zum Klettergarten Partnunsee, der gerade auch wegen der Nähe zu See und Ruderboot perfekt für Familien geeignet ist. Und sollte das Wetter mal gar nicht mitmachen, gibt es immer noch die Kletterhalle in Küblis.

Biken: Weil das Postauto Fahrräder transportiert, erweitert sich das Spektrum für Bike-Touren ungemein. Doch auch direkt ab St. Antönien kann man losrollen, zum Beispiel auf der Strecke des ehemaligen Bike-Marathons Swiss Bike Masters auf die Carschinahütte oder, etwas weniger ambitioniert, auf der Rundtour nach Bova.



Wilde Seerosen am Stelsersee; Blick auf Drusenfluh und Sulzfluh vom Gipfel des Chrüz; Wintersturm unterm Sulzfluh-Gipfel.





stellung, dem „Heinzensommer“. Zur Walserkultur gehört auch das Walserdeutsch, das im Tal gesprochen wird – hier wird nicht gepicknickt, sondern „gspiislät“, und man wünscht sich keinen schönen, sondern „ä hübschä Tag“.

Dass das Tal bei Skitourenfans so beliebt ist, verwundert, wenn man sich dessen Geschichte vergegenwärtigt. Einst war es als „Lawinental“ verschrien, in den vergangenen dreihundert Jahren forderten Lawinenunglücke mehr als sechzig Menschenleben und töteten jede Menge Nutztiere, ganz abgesehen von den regelmäßig auftretenden Gebäudeschäden. Dass der Schnee, wenn er zu mächtig wurde, auf den großen, steilen Grashängen rund ums Dorf abrutschte, lag nicht zuletzt daran, dass bei der Besiedelung durch die Walser großflächige Rodungen vorgenommen wurden, um Holz und Weideflächen zu gewinnen. Das wurde dem Tal später zum Verhängnis, als Schutzwälder fehlten, um die Lawinen aufzuhalten.

Bereits bei der Anfahrt nach St. Antönien fallen die großflächigen Lawinenverbauungen am Hang oberhalb des Dorfes auf. Sie zeugen ebenso von der Gefahr wie die „Ebenhöchs“, die keilförmig hinter den Häusern aufgemauert wurden, um Lawinen beidseitig am Gebäude vorbeizuleiten. Der Lawinenwinter 1951 war dann der Auslöser dafür, dass man, zusätzlich zu Aufforstungen, an den Südhängen von Chüenihorn und Tschatschuggen eine der größten Lawinenverbauungen der Schweiz baute. Ab 1993 wurden die ursprünglichen Betonelemente durch Stahlkonstruktionen ersetzt, die sich heute in langen, parallelen Reihen auf einer Gesamtlänge von mehr als sechzehn Kilometern die Hänge entlangziehen, auch am gegenüberliegenden Eggberg.

Einst als „Lawinental“ verschrien, ist St. Antönien heute bei Wintersportfans beliebt.



Karin Steinbach Tarnutzer besuchte das Rätikon erstmals im Frühjahr 1996, als sie eine Skitourenwoche für ihre DAV-Sektion führte. Inzwischen lebt sie seit 25 Jahren in der Schweiz und kennt das Gebiet um St. Antönien von zahllosen Ski- und Bikeausflügen, Wanderungen und Klettertouren.

Doch zurück auf die Sulzfluh. Angesichts des ungemütlichen Windes halten wir uns nicht lange auf dem 2817 Meter hohen Gipfel auf. Während die anderen, die mit uns aufgestiegen sind, den Rückweg durch das Gemschtobel antreten, wenden wir uns in die entgegengesetzte Richtung, nach Norden: Vor uns liegt die Einfahrt in den Rachen, ein von hohen Felswänden eingerahmtes Steilkar, das endlos nach unten zu führen scheint – und in dem keine einzige Abfahrtsspur zu erkennen ist. Voller Vorfreude fahren wir in die anfangs breite Rinne ein, die nach unten hin schmäler wird und uns erst wieder oberhalb der Lindauer Hütte entlässt. Nur die eingeschränkten Sichtverhältnisse trüben das Abfahrtsvergnügen ein wenig. Dann lassen wir die Ski das Tal hinaus ins österreichische Latschau laufen, von wo uns ein Bus nach Schruns und anschließend die Bahn zurück in die Schweiz bringt.

Aus dem Tritt

Schonhaltungen und ihre Folgen

Schmerzende Knie im Abstieg, eine Blase an der Ferse, ein Zwicken im unteren Rücken, Angst oder Unsicherheit: Gründe für Schonhaltungen gibt es im Bergsport unzählige – daraus können auch Beschwerden folgen. Im alpinen Gelände können Schonhaltungen Gleichgewicht, Trittsicherheit und Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen und so das Unfallrisiko erhöhen.

Text: **Dr. Joachim Merk**



Foto: DAV/Klaus Listl

Die passende Ausrüstung – vom Schuh über den Rucksack bis zum Stock – kann Schonhaltungen entgegenwirken beziehungsweise ihre Folgen mindern.

Eine Schonhaltung beginnt oft unbemerkt: Wer wegen Schmerzen im Knie den Fuß etwas anders aufsetzt oder eine schmerzende Ferse entlastet, verändert den Bewegungsablauf. Kurzfristig hilft das gegen die Beschwerden. Dauerhaft können daraus jedoch neue Probleme entstehen.

Unter einer Schonhaltung versteht man eine unbewusste Fehlstellung oder Ausweichbewegung des Körpers. Das Gehirn priorisiert die sofortige Schmerzvermeidung, selbst bei minimalen Reizen. Langfristig kann das zu schmerzhaften Muskelverspannungen, Überlastungen an anderen, oft angrenzenden Körperpartien und chronischen Fehlbelastungen führen. Auch vermeintlich kleine Beschwerden wie Blasen oder muskuläre Verspannungen durch Ermüdung oder Überlastung können das Bewegungsverhalten langfristig verändern. Ob und wie stark Schonhaltungen entstehen, hängt jedoch auch vom Trainingszustand, Körperbau, hormonellen Einflüssen und früheren Verletzungen ab. Wenn beim Bergsport Unsicherheit und Angst oder externe Faktoren wie mangelhafte Ausrüstung hinzukommen, kann das Schonhaltungen und Ausweichbewegungen begünstigen.

Kleine Ursache, große Folgen

Wenn man eine Bergtour bereits in einer Schonhaltung antritt, muss man mit einer deutlich rascheren Ermüdung rechnen. Zum Beispiel müssen Muskeln, die eigentlich für den Vortrieb zuständig sind, Stabilisierungsarbeit leisten. Der Energieverbrauch steigt, die Kraftreserven sind früher aufgebraucht. Und langfristig können die Schmerzen chronisch werden, denn: Das Nervensystem lernt schnell. Bleibt eine Schonhaltung über Wochen bestehen, kann das Gehirn diese schmerzvermeidende Bewegung regelrecht abspeichern. Schmerzen werden dann manchmal noch wahrgenommen, obwohl die ursprüngliche Verletzung – ob Blase oder Bänderriss – vollständig verheilt ist. Weitere Folgen sind muskuläre Dysbalancen, Muskelschwund, Fehlbelastungen der Gelenke und ein erhöhtes



Verletzungs- und Arthrose-Risiko der Beingelenke. Die Angst vor dem Schmerz verhindert flüssige Bewegungsabläufe, was insbesondere beim Klettern oder in technischen Trailrunning-Passagen zu einem massiven Leistungsabfall führen kann.

Unsicherer Tritt, höheres Risiko

Im alpinen Gelände können Schonhaltungen zu einer akuten Sicherheitsgefahr werden, wenn sie physische Leistungsfaktoren wie Gleichgewicht oder Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen. Besonders kritisch ist die eingeschränkte Trittsicherheit. Auf Fels, Geröll oder nassem Untergrund muss der Fuß präzise und flächig gesetzt werden, um ausreichend Reibung zu erzeugen. Eine Schonhaltung kann dies verhindern, wodurch man wesentlich schneller wegrutscht. Knie- oder Rückenschmerzen können dazu führen, dass man zum Beispiel den Oberkörper weit nach vorn oder zur Seite neigt und so aus dem Gleichgewicht kommt.

Vorsorgen statt leiden

Was tun, wenn man bei sich eine Schonhaltung feststellt oder vermutet?

Unterwegs handeln: Schmerzen so früh wie möglich entgegenwirken, um gar nicht erst in ein unphysiologisches Gangbild zu verfallen. Auch kleine Wehwehchen wie Blasen oder Druckstellen sollten möglichst frühzeitig mit Blasenpflaster oder Tape versorgt werden. Bei bereits bestehenden Beschwerden am Bewegungsapparat während oder auch nach der Tour kann ein lokal wirksames, entzündungshemmendes Schmerzgel hilfreich sein.

Zu Hause trainieren: Neben den Maßnahmen auf Bergtour sind auch Nachbereitungs- und Präventionsmaßnahmen empfehlenswert: Dazu gehört ein regelmäßiges propriozeptives Training auf instabilen Untergründen (z.B. tägliches einbeiniges Zähneputzen auf einem Therapie- oder Sportkreisel). Das schult die Reflexe der Muskeln, sodass der Körper im Gelände Fehltritte ausgleichen kann, ohne in eine starre Schonhaltung zu verfallen. Auch ein regelmäßig durchgeführtes, gezieltes Krafttraining der Bein- und Rumpfmuskulatur (z.B. statischer oder dynamischer Wandsitz) hilft, die Gelenk- und Wirbelsäulenstabilität zu erhöhen und damit ermüdungsbedingte Verletzungen und Überlastungsbeschwerden zu vermeiden.

Ausrüstung optimieren: Auch die Wahl einer an die eigenen Fähigkeiten angepassten Tour und die richtige Ausrüstung tragen dazu bei, dass wir dauerhaft gesund unterwegs sind. Die passende Ausrüstung besteht aus gut sitzenden Bergschuhen mit ausreichender Torsionssteifigkeit für stabile Sprunggelenke, bei Fehlstellungen wie einem Knick-Senk-Fuß orthopädischen Einlagen, aber auch einem optimierten Rucksack-System und korrekt eingestellten Teleskopstöcken. Diese sollten beim Bergaufgehen kürzer und beim Bergabgehen länger eingestellt werden (sodass der Ellbogen jeweils etwa einen 90-Grad-Winkel bildet). Die Stöcke fangen so beim Bergabgehen bis zu dreißig Prozent des Stoßgewichts ab. All das trägt dazu bei, Fehlstellungen und Mehrbelastungen zu vermeiden, bevor sie zu chronischen Beschwerden werden.

Wie erkenne ich eine Schonhaltung?

- Ein Bein ermüdet deutlich früher als das andere oder man bemerkt ein Hinken.
- Ungleiche Schrittgeräusche oder ein ungleiches Armpendeln beim Gehen.
- Schuhe können viel aussagen: Zeigen Wander- oder auch Alltagsschuhe im Profilvergleich der linken und rechten Sohle große Unterschiede (z. B. ungleicher Abrieb an Ferse oder Außenkante), deutet dies auf eine langfristige, asymmetrische Druckverteilung und Abrollbewegung hin.
- Einbeinstand (20 Sek.): Test für die symmetrische Gleichgewichtsfähigkeit und Beinachsenstabilität. Dabei zeigen sich im Seitenvergleich oft Unterschiede, die auf asymmetrische Kraftverhältnisse und versteckte Schonhaltungen hindeuten können.



Foto: DAV/Hans Herbig

Auch vermeintlich kleine Wehwehchen wie eine Blase frühzeitig behandeln!

Zeitnah medizinisch abklären lassen:

- Taubheitsgefühle oder Kribbeln in den Extremitäten
- Akuter Kraftverlust (Lähmungserscheinungen)
- Starker Ruheschmerz in der Nacht oder auch bei Inaktivität
- Instabilitätsgefühl im Gelenk
- Starke Schwellungen oder Hämatome

Symptome ernst nehmen

Generell ist eine ärztliche und physiotherapeutische Beratung oder Behandlung sinnvoll, wenn sich die Beschwerden über einen längeren Zeitraum hinziehen und trotz Schonung und Einsatz der Hausapotheke keine Besserung eintritt. Dabei sollten die statischen Verhältnisse (Körperhaltung) und das häufig veränderte Bewegungsverhalten (Gangbild) physiotherapeutisch beurteilt und gegebenenfalls verbessert werden. Das hilft, Folgeprobleme an angrenzenden Körperregionen zu vermeiden, die oft auch chronisch werden können.

Das Tückische an Schonhaltungen: Sie entstehen oft unbewusst und fühlen sich zunächst hilfreich an. Wer Schmerzen oder Unsicherheiten jedoch dauerhaft durch Ausweichbewegungen kompensiert, riskiert neue Beschwerden und im Gebirge sogar ein erhöhtes Unfallrisiko. Früh gegenzusteuern, lohnt sich deshalb nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für mehr Sicherheit und Freude am Bergsport.



Dr. Joachim Merk ist Sportwissenschaftler, Physiotherapeut und Professor für Therapiewissenschaften. Dem Alltag entflieht er am liebsten bei einer Bergtour – immer mit dem Fokus auf Sicherheit statt auf Risiko.



LOWA Matterhorn Adventure ×
Summit Scholarship Foundation.
Mit Ines Papert aufs Matterhorn.
Jetzt Film ansehen.

- CERVINO GTX MID WS
- VIBRAM SPRINGLUG-TECHNOLOGIE
- CARBONFASERVERSTÄRKTE ZWISCHENSOHLE
- PRÄZISES SCHNÜRSYSTEM



LOWA



Meilenstein im alpinen Sportklettern: Lara Neumeier vollendet als erste Frau die Alpine Trilogie innerhalb eines Jahres.

Lara Neumeier

Boden-haftung im Vertikalen

Bigwall und Trad sind Lara Neumeiers Welt. Mittlerweile ist die 28-jährige Profi-Kletterin auch weltweit bekannt für ihre Erfolge: 2026 gelang ihr das Meisterstück der Alpinen Trilogie.

Text: **Verena Stitzinger**

Ich klettere halt schon wirklich sehr gern sehr schwer“, sagt Lara Neumeier und lacht dabei leise. Mittlerweile ist sie in einen elitären Kreis der Alpinsportler*innen aufgestiegen: Als erst elfter Mensch überhaupt konnte sie im Juni die Alpine Trilogie, drei schwere Mehrseillängentouren in den Alpen, vollenden, als erste Frau innerhalb eines Jahres. Doch wer mit ihr spricht, bemerkt nichts von elitären Anwandlungen. Im Umgang mit Menschen gibt es für Lara keine Fallhöhe. Wenn sie von einer schweren Route oder einem Filmprojekt erzählt, klingt das auch nicht aufgeregter, ja eigentlich auch nicht wichtiger als ein Familienfest oder ein Treffen im Freundeskreis in ihrer alten Heimat im Allgäu.

Lara Neumeier ist als Kind bergbegeisterter Eltern bei Steingaden aufgewachsen, als Schülerin am Gymnasium Hohenschwangau begann sie mit dem Wettkampfklettern. Beim DAV in Füssen gehörte sie zu der Klettergruppe, die damals von Christoph Gotschke, ehemaliger





Fotos: Ray Demski, Moritz Henze, Ian Dzilenski

Neue Erfahrung: In „El Corazon“ im Yosemite verspürt Lara das erste Mal Angst beim Klettern. Als Ausgleich: Beim Surfen mit ihrem Partner.

Trainer des DAV-Männer-Expedkaders, geleitet wurde. „Ich erinnere mich noch total gut daran, wie ich bei meinem allerersten richtigen Wettkampf direkt die Qualifikation der bayerischen Meisterschaft gewonnen habe“, schildert sie und lacht dabei wieder.

Doch trotz schneller Erfolge blieb sie nicht beim Wettkampfklettern, machte lieber draußen am Fels auf sich aufmerksam und unterschrieb nach dem Abitur ihren ersten großen Sponsoringvertrag. Nach Abschluss ihres Studiums (Master in Marketing) ergriff sie die Chance, sich dem Klettern in Vollzeit zu widmen. Mittlerweile ist Neumeier weltweit bekannt für schwierige Tradrouten und Bigwalls. Darunter finden sich Routen wie „Psychogramm“ (8b+) und „El Niño – Pineapple Express“ (800 m, 5.13c) im Yosemite. „Ich hatte das Glück, mit Babsi Zangerl, die momentan mit Abstand die beste Frau in dieser Disziplin ist, einen eleganten Einstieg ins Bigwall-Klettern zu schaffen“, verrät Neumeier. Als erste reine Frauenseilschaft ist sie mit ihr 2023 „Muir Blast into El Corazon“ (1000 m, 5.13b) geklettert. Und machte dabei eine neue Erfahrung: Angst. Die, so sagt sie, habe sie beim Klettern vorher nie wirklich gehabt. In „El Corazon“ aber hatten sie an einem Tag um fünf Uhr morgens begonnen und sind bis Mitternacht geklettert. „Die letzte Seillänge war ein schwieriger Riss. Er war so eng, dass ich den Helm ausziehen musste, um nicht stecken zu bleiben. Ich war körperlich am Limit und es war stockdunkel. Bei einem Sturz wäre ich weit gefallen“, berichtet sie. Nach den sechs Tagen in der Wand inklusive eines 23-stündigen Schlusssprints, um dem nahenden Sturm zu entkommen, rief Neumeier damals ihre Eltern an und sagte: „Das kann ich nie mehr machen.“

Ein Jahr später war sie zurück und beging mit Nemuel Feurle „El Niño“. Im Frühjahr 2025 gelang ihr dann mit „Psychogramm“ eine legendäre Trad-Route an der Bürser Platte in Vorarlberg. Weithin bekannt ist diese glatte Felsplatte bei Bludenz für „Prinzip Hoffnung“ (8b+). Neumeiers Blick aber blieb daneben hängen, an einer schönen Linie. Das ist wichtig für sie. Und: „Es hieß immer, als kleiner Mensch hast du da keine Chance.“ Es reizte sie, das zu widerlegen.

Schwere Route, Filmprojekt? Für Lara Neumeier nicht wichtiger als ein Familienfest.

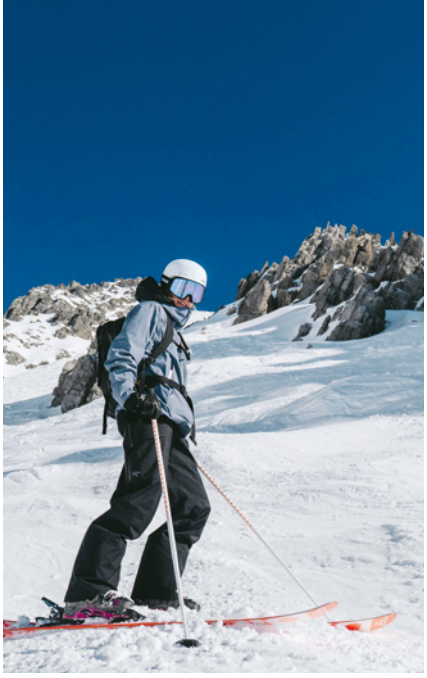
„Am Fels spielt der Kopf oft eine größere Rolle als der Körper“, findet Neumeier. Mentale Stärke habe ihr den Erfolg an der Bürser Platte gebracht: „Ich war selbst überrascht, wie schnell es ging“, verrät sie. Gesichert nur mit so genannten Mikrokeilen, gelang ihr schon nach sieben Tagen Projektierung der Durchstieg. „Dabei war ich im Flow, ganz klar im Kopf und erstaunt, als ich dann schon oben stand“, schildert die Kletterin. Wer Lara beim Klettern beobachtet, kann sich des Eindrucks nicht erwehren, die Route oder der Boulder sei weniger schwer als bewertet, ihre Bewegungen wirken wie selbstverständlich. Geschenkt bekommt die 28-Jährige allerdings nichts. Sie ist fleißig und konsequent. „Meinen Trainingsplan bekomme ich von Maxi Klaus vom DAV Allgäu-Kempten“, verrät sie. Er unterstützt auch ihre siebzehnjährige Schwester Pia, die bereits neben der Schule auf europäischem Niveau Wettkämpfe bestreitet.

Für ihr Studium zog Lara Neumeier nach Franken – die Klettermöglichkeiten am Fels und in den Hallen waren dafür ausschlaggebend. Mit ihrem Lebensgefährten wohnt sie nun in Fürth. Auch er ist Allgäuer, aber kein ambitionierter Kletterer. Lara Neumeier gefällt das. Wenn Zeit dafür bleibt, sind sie beim Radeln, beim Kitesurfen oder einfach in den Bergen. Das bedeutet ihr viel, genauso wie Zeit mit ihrer Familie und im Freundeskreis.

Und doch ist sie fokussiert, weiß, wohin die Reise gehen soll, und arbeitet hart dafür. „2025

Fotos: Ray Demski, Philipp Reiter





Mit „Des Kaisers neue Kleider“ macht Lara Neumeier die Trilogie komplett. Hauptsache Berge: Im Winter steigt sie gern auch mal auf Ski um.

ALPINE TRILOGIE

Die Alpine Trilogie besteht aus drei schwierigen Kletterrouten in den Alpen: „Silbergeier“, „End of Silence“ und „Des Kaisers neue Kleider“. Alle drei vereint hohe technische Schwierigkeit, langes Mehrseillängenklettern, exponiertes Gelände und große mentale Herausforderung, da weit über dem Boden geklettert wird. Sie gelten als Maßstab für das alpine Sportklettern.

Silbergeier
(Rätikon, Schweiz)
- Erstbegehung: Beat Kammerlander
- Schwierigkeitsgrad: 8b+
- Länge: ca. 160 m, 6 Seillängen

End of Silence
(Berchtesgadener Alpen, Deutschland)
- Erstbegehung: Thomas Huber
- Schwierigkeitsgrad: 8b+
- Länge: ca. 360 m, 11 Seillängen

Des Kaisers neue Kleider
(Wilder Kaiser, Österreich)
- Erstbegehung: Stefan Glowacz
- Schwierigkeitsgrad: 8b+
- Länge: ca. 250 m, 9 Seillängen

war mein erstes Jahr als professionelle Vollzeit-Athletin und da fühlte ich mich bereit für ein großes Ziel, das meine Stärke, mein Können und meine Erfahrung auf die Probe stellt“, schildert Neumeier. Schon oft sei ihr die Trilogie im Kopf herumgegangen, lange erschienen ihr die drei Routen jedoch außerhalb des Machbaren. Bewusst hatte sie sich dafür entschieden, das Projekt ohne festen Partner anzugehen. „So musste ich eben immer schauen, wer gerade Zeit und Lust hat, mitzukommen“, erzählt sie. Dabei sei es ihr wichtig gewesen, dass ihre Kletterpartner*innen nicht nur sichern, sondern auch selbst die Route klettern wollen und sie menschlich gut miteinander auskommen.

Im Juni vergangenen Jahres gelang Neumeier die Route „Silbergeier“ (8b+) im legendären Kalkfels des Rätikon. Schon im August hatte sie dann Erfolg in Berchtesgaden mit „End of Silence“ (8b+). Also ging sie die letzte der drei Touren im Wilden Kaiser an. Es war schon November, und als es anfing, ausgiebig zu schneien, stellte sie die Versuche ein. Im Mai 2026 kam sie ausgeruht zurück. „Da ich wusste, wie nah ich im Vorjahr schon dran war, wollte ich mir drei Tage lang nochmals alles anschauen und dann direkt durchsteigen“, schildert Neumeier. Dies stellte sich als zu optimistisch heraus. Das Wetter wurde immer schlechter, bis zum kompletten Whiteout. Auch eine Woche später lief es nicht rund. Sie kletterte vom Boden weg, kam weit, stürzte aber in der letzten Seillänge: „Ich war einfach komplett im Eimer.“ Dann regnete es wieder mehrere Tage. Neumeier fühlte sich unter Druck. Die Zeit wurde knapp, um ihr selbst gestecktes Ziel zu erreichen: die Trilogie innerhalb eines Jahres zu vollenden. Zudem wartete ein Filmteam, um den Durchstieg zu begleiten. „Ich versuchte, alles auszublenden“, erzählt sie.

„Ich versuche, eine Balance zu finden.“

Letztendlich gelang ihr der Durchstieg und sie konnte sich wenige Tage vor ihrem 28. Geburtstag mit dem Erfolg beschenken. Dabei erwähnt sie immer, dass dies ohne die Hilfe ihrer Familie und Freunde, ihrer Kletterpartner*innen und Sponsoren niemals möglich gewesen wäre. „Es war das größte, längste und härteste Projekt meiner bisherigen Kletterkarriere“, sagt Neumeier stolz und das habe ihr auch gezeigt, was es heiße, Profi zu sein: So lerne sie mit Druck umzugehen und der Erfolg gebe ihr das Selbstvertrauen, größer zu denken. Die nächsten Ziele stehen schon fest: Europas vermeintlich härteste Trad-Mehrseillängentour „Disco 2000“ (5.13+) am Gipfel des Blåmannen auf der norwegischen Insel Kvaløya und „Rhapsody“ (E11/8c+) am Dumbarton Rock in Schottland. Aber Lara Neumeier will auch immer mal wieder machen, worauf sie abseits vom Klettern Lust hat. Es passt zu ihr, was sie dazu sagt: „Ich versuche, eine Balance zu finden.“



Verena Stitzinger ist Mitglied im Bundeslehrteam Mountainbike und Umweltbildung und arbeitet als freie Journalistin. In ihrer Ostallgäuer Heimat war sie als Jugendliche mit Lara Neumeiers Eltern beim Klettern, wenn die Routen nicht zu schwierig waren.

ANZEIGE

Panorama promotion

Nordisch by Nature

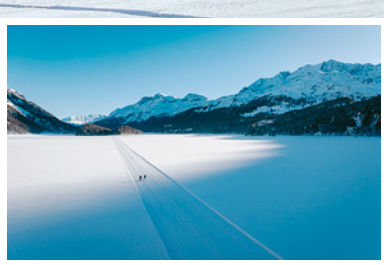
Das Obenauf-Gefühl in der Region Seefeld

FÜR ALLE BERGSPORT-BEGEISTERTEN

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



CROSS COUNTRY SKI HOLIDAYS
Ausgewählte Langlauf- und Skiregionen gibt es im neuen Katalog zu entdecken.



MEHRTÄGIGE TOUREN
Ab in die Spur und die Natur erkunden: Graubünden bietet jede Menge Langlaufabenteuer.



IDEALER BEGLEITER
Diese Jacke hält auch bei kalten und feuchten Bedingungen angenehm warm.

Foto: Alex Moling



Das Obenauf-Gefühl in der Region Seefeld

Nordisch by Nature

Willkommen auf Tirols sonnigem Hochplateau! Zwischen Wettersteingebirge und Karwendel spannt sich auf 1200 Meter Seehöhe ein weites Loipenrevier, das seinesgleichen sucht. 245 perfekt präparierte Loipenkilometer verbinden in der Region Seefeld die fünf charmanten Orte Seefeld, Leutasch, Mösern, Reith und Scharnitz. Ob sanfte Genussrunde oder sportliche WM-Strecke, klassisch oder Skating: Statt einfach nur in ein Tal hinein und wieder zurück, gleitet man hier in weiten Schleifen über das gesamte Plateau. Klare Höhenluft, unzählige Sonnenstunden und Schneesicherheit inklusive.

Wettersteingebirge und Karwendel türmen sich als spektakuläre Kulisse auf – nicht mal Hollywood könnte diese filmreife Szenerie für einen Langlauf-Blockbuster besser erschaffen. Auf dem offenen Hochplateau genießt man vom ersten Schritt an Weit- und Tiefblicke. Das Besondere beim Langlauf im Herzen der Tiroler Alpen sind die Schneesicherheit und die vielen Sonnenstunden, die die Höhenlage mit sich bringt. Abwechslung gibt es in der Region Seefeld für alle Schwierigkeitsgrade: von anspruchsvollen Loipen, auf denen 2019 bereits weltmeisterlich um den Titel gekämpft wurde, bis hin zu Genussrunden durch das sonnige Leutaschtal und über die herrlichen Höhenloipen in Wildmoos, durch den idyllischen Wald oder bis zur Wildmoosalm. Kein Wunder also, dass die Region als Hochburg des nordischen Skifahrens gilt – mit einem filmreifen Netz aus 245 Loipenkilometern zwischen Berg und Tal. Prädikat: sehenswert.

Gleiten wie die Profis

Seit Jahrzehnten kommen Langlauffans aller Leistungsklassen gleichermaßen auf das Tiroler Hochplateau, auf dem das olympische Feuer bereits dreimal brannte: 1964, 1976 und 2012. Die große nordische Begeisterung und die hervorragenden Loipen, auf denen die internationalen Teams trainieren, sind geblieben. So läuft man heute rund um die WM-Arena auf den Spuren der Helden der FIS Nordischen Skiweltmeisterschaften. Ein Gedanke, der durchaus zu Höchstleistungen anspornt. Wer noch höher hinaus will, sollte sich die zwei Sprungschanzen an der Seefeld Sports Arena nicht entgehen lassen. Und damit nicht genug, denn auch Nachteulen kommen auf der drei Kilometer langen Nachtloipe beim Mondskilauf bis 21 Uhr auf ihre Kosten. Und auf der Hundeloipe A3 Torfstich können ausnahmsweise sogar Vierbeiner mit ihren langlaufbegeisterten Frauchen und Herrchen gemeinsam Sonne und Panorama genießen. Wer's etwas gemütlicher angehen möchte, erkundet alternativ die Genussrunden durchs sonnige Leutaschtal. Oder die herrlichen Höhenloipen in Wildmoos: Hier geht's durchs Wildmoosgebiet und den idyllischen Wald bis



Fotos: Alex Moling

Seit Jahrzehnten kommen Langlauffans auf das Tiroler Hochplateau, auf dem das olympische Feuer bereits dreimal brannte. Die große nordische Begeisterung und die hervorragenden Loipen, auf denen die internationalen Teams trainieren, sind geblieben.

INFOBOX

REGIONSINFO

Region Seefeld – Tirols Hochplateau
seefeld.com

HOTELTIPPS

Biohotel Leutascherhof****
leutascherhof.at

Hotel Eden****S
eden-seefeld.at

Alpenhotel Karwendel Relax & Spa****
karwendel.com

Haus Anemone***
anemone-seefeld.tirol

zur charmanten Wildmoosalm oder zur Lottenseehütte: einem sympathischen Familienbetrieb direkt an der gespurten Loipe am Lottensee, der traditionelle Tiroler Hausmannskost auftischt. Der hausgemachte warme Apfelstrudel zählt zu einem der bestgehüteten Geheimtipps der Region. Nicht verpassen!

Wenn aus Langlauf Genusslauf wird

Und damit wären wir bei einer der schönsten Nebensachen des Langlaufurlaubs: dem Essen. In Seefeld trifft traditionelle Tiroler Küche auf moderne Genusskultur. Ob urige Hütte entlang der Loipen, gemütliches Gasthaus oder ausgezeichnetes Gourmetrestaurant – die kulinarische Vielfalt reicht von herzhaften Tiroler Spezialitäten bis zu kreativen Haubengerichten. Eine besondere Rolle spielt dabei das Culinarium Alpentraum: Sieben Seefelder Wirte widmen sich dabei saisonalen Genussschwerpunkten, lassen traditionelle Rezepte wiederaufleben und interpretieren sie neu. Nach einem aktiven Tag auf der Loipe darf man die Stöcke also getrost gegen das Besteck tauschen und sich von Tiroler Gastfreundschaft und regionaler Küche verwöhnen lassen.

Weitere Infos & Tipps für den nächsten Langlaufurlaub: langlauf-urlaub.com

Graubünden

Mehrtägige Langlauftouren

Ein paar Tage nur eines im Kopf: aufstehen, ab in die Spur, loslaufen und die Natur erkunden – von Region zu Region. Graubünden bietet zwei Langlaufabenteuer für eine Miniauszeit mit maximalem Erlebnis, einzigartig in der Schweiz. Als Erstes die Loipen-Safari Graubünden: Hier kann man die schönsten Loipen in den fünf Top-Langlaufregionen Graubündens entdecken. Jeden Tag genießt man eine neue Landschaft: von glitzernden Seen über verschneite Wälder bis hin zu idyllischen Bergdörfern. Mit der freien Fahrt im Netz der Rhätischen Bahn und von PostAuto wird die Loipensafari zu einem ganz persönlichen Langlauferlebnis. Das Weitlanglaufen Engadin ist das zweite Abenteuer in Graubünden: Bei dieser viertägigen Tour gleitet man durch das weite Hochtal des Engadins – von Maloja bis Martina. Die Route folgt der Strecke des legendären Engadin Skimarathons und führt anschließend entlang des Inns weiter nach Lavin. Von dort bringt einen die Rhätische Bahn entspannt nach Scuol. Hier angekommen, nimmt man den letzten Abschnitt bis nach Martina „unter die Latten". Übrigens: Damit man dieses Langlaufabenteuer voll genießen kann, wird das Gepäck bequem von Hotel zu Hotel transportiert.

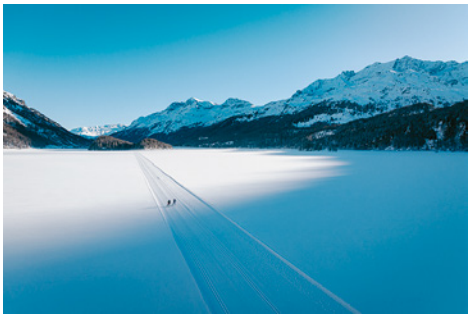


Foto: Graubünden Ferien/Filip Zuan

Info: graubuenden.ch/langlauf

Neuer Cross Country Ski Holidays-Katalog 2026/27

Inspiration gefällig?

Der erste Schnee lässt noch auf sich warten, dennoch ist die Vorfreude auf die kalte Jahreszeit längst da! Wo besondere Winterdestinationen mit nordischer Expertise abseits der Trampelpfade warten, verrät der neue Cross Country Ski Holidays-Katalog 2026/27. Von den schönsten Loipen und lohnenswerten Gipfelaufstiegen bis zu Gastgebern und Gastgeberinnen mit echter Cross-Country-Leidenschaft, die ihre Region wie ihre Westentasche kennen und mit Rat und Tat zur Seite stehen – ein unbezahlbarer Vorteil für alle Wintersportbegeisterten. Auf 76 Seiten gibt es ausgewählte Langlauf- und Skitourenregionen in Österreich, Italien und Slowenien zu entdecken. Neu dabei: das Murtal mit Biathlon am Red Bull F1 Ring, das Kleinwalsertal mit echten Hidden Gems, das Tannheimer Tal auf 1100 Metern sowie das Südtiroler Ratschings mit 40 Kilometer Loipen und 15 Skitouren. Und weil die Vorfreude gemeinsam noch mehr Spaß macht, starten die Salzburger Spezialisten für Langlauf- und Skitourenurlaub die Saison mit einem großen Gewinnspiel: Mit etwas Glück kann man vier Nächte im Ritzenhof – Hotel & Spa am See inklusive eines exklusiven Langlaufkurses mit Biathletin Andrea Grossegger gewinnen. Oder ein Wochenende beim Nordic Combined Triple oder Sachpreise von Deuter oder Xenofit. Wenn das mal kein perfekter Saisonstart ist! Lust auf Loipenflow und Gipfelglück bekommen? Dann online durch den neuen Katalog blättern oder nach Hause bestellen. Eselsohren-Machen erlaubt – Vorfreude auskosten sowieso!



Mehr unter: langlauf-urlaub.com, skitouren-urlaub.com, langlauf-urlaub.com/gewinnspiel

Abbott

KARTENSET GEGEN EINSAMKEIT

Diese Gesprächskarten sind ein einfaches, aber wirkungsvolles Instrument, um Menschen mit Herzinsuffizienz zu ermutigen, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Das Set enthält 35 Fragen, die von der Diagnoseerfahrung über die Auswirkungen auf Beziehungen und Angehörige bis hin zu psychischer Gesundheit und Resilienz reichen. Mitarbeitende von Kliniken und Praxen, Familienmitglieder oder Bekannte von Personen mit Herzinsuffizienz können die Karten nutzen, um Fragen zu stellen. So werden die Betroffenen motiviert, sich zu öffnen und über ihre Erfahrungen mit der Erkrankung und ihre Gefühle zu sprechen. Die Connection Cards „Lass uns sprechen“ können über die folgende E-Mail-Adresse angefordert werden:

E-MAIL: dach-hf-marketing@abbott.com



Mountain Equipment

INTRA HOODED JACKET

Angenehme Wärme, Atmungsaktivität und Windschutz machen die weiche Kunstfaserjacke zum idealen Tourenbegleiter. Für die Isolation sorgt Aerius™, eine leichte, voluminöse Kunstfaserfüllung. An sonnigen Tagen eignet sich die Jacke als leichte Außenschicht für Skitouren in den Alpen ebenso wie zum Bergsteigen in Norwegen. Wird das Wetter rauer, spielt sie ihre Stärke als besonders warme Zwischenschicht unter einer Hardshell aus. Sie hält auch bei kalten und feuchten Bedingungen angenehm warm. Das leichte Helium 20D Außenmaterial ist windabweisend und atmungsaktiv. Die isolierte Kapuze schützt zusätzlich vor Kälte.

PREISEMPFEHLUNG: € 219,90, mountain-equipment.eu



Das Raumwunder: Die Bauchtaschen-Innovation, die mit dem Inhalt wächst!

WERTSACHEN IMMER GRIFFBEREIT – FLEXIBEL, LEICHT UND KOMFORTABEL

Ob Reise, Skitouren, Event, Sport oder Alltag: Die ultraleichte Flexi-Bag sitzt kaum spürbar auf der Hüfte und wächst flexibel mit dem Inhalt. Ideal für Smartphone, Geldbörse, Schlüssel oder Snacks – auch unauffällig unter Pullover, Shirt oder Jacke tragbar. Das extrem dehnbare Raumwunder ist bei 30 Grad waschbar und in sieben modischen Farben erhältlich. Die praktische Geschenkidee für Geburtstag und Weihnachten!



PREISEMPFEHLUNG: Nur € 20,– (exklusiv für DAV-Mitglieder für nur € 15,– mit Gutscheincode „Panorama426“, gültig bis 15.1.2027), flexi-bag.de

Bergsteiger-Box von Rapunzel Naturkost

LECKERE ENERGIE FÜR WANDERUNGEN UND BERGTOUREN

Rucksack packen, Wanderschuhe schnüren oder Tourenski anschnallen, und los geht’s: Die Bergsteiger-Box bietet eine abwechslungsreiche Auswahl an Biosnacks für kleine Pausen. Fruchtschnitten und Müsliriegel treffen auf Studentenfutter, gerösteten und gesalzenen Nussmix sowie fruchtige Snacks wie Apfelchips, fair gehandelte Datteln oder Mangos. So ist für jeden Geschmack etwas dabei – von fruchtig bis nussig und vor allem lecker. Die kleinen Energielieferanten passen in jeden Rucksack und bringen Abwechslung in die Pause unterwegs. Und das Beste: Die neun Snacks gibt es in der Box zum Vorteilspreis.

PREISEMPFEHLUNG: € 18,99, shop.rapunzel.de



Pasta Felicetti

AUS DEM HERZEN DER DOLOMITEN

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

MEHR UNTER: felicetti.it



PIEPS Bivy Duo Alien

ROBUSTER SCHUTZ IM NOTFALL

Der PIEPS Bivy Duo Alien bietet bis zu zwei Personen zuverlässigen Schutz vor Wind und Wetter. Der wasserdicht beschichtete Biwaksack aus reißfestem Ripstop-Nylon hat eine Aluminiumbeschichtung auf der Innenseite, die Körperwärme reflektiert und so die Auskühlung verzögert. Die gelbe Signalfarbe sorgt für gute Sichtbarkeit, während der Aufdruck der alpinen Notsignale im Ernstfall unterstützt. Besonders vielseitig machen ihn acht verstärkte Ösen, die jeweils mit bis zu fünfzig Kilo belastbar sind: Mit Seil oder Reepschnur lässt sich der Biwaksack damit auch als Behelfs-Nottrage oder als Regen- und Sonnenschutz nutzen. Zwei seitliche Öffnungen erleichtern das Ein- und Aussteigen.



PREISEMPFEHLUNG: ab € 114,95, dav-shop.de

taxofit® Koffein

ENERGIE+LEISTUNG DIREKT

Dieses Nahrungsergänzungsmittel kombiniert ausgewählte Inhaltsstoffe in einem praktischen Direktgranulat, das sich ohne Wasser einnehmen lässt und problemlos in Handtasche, Sporttasche oder Schreibtischschublade passt. Ein Stick enthält hundert Milligramm Koffein, das zur Steigerung der Aufmerksamkeit und zur Verbesserung der Konzentration beiträgt. taxofit® Koffein Energie+Leistung Direkt unterstützt in herausfordernden Situationen im Alltag, zum Beispiel bei langen Autofahrten, vor Prüfungen, im Beruf oder beim Sport. Das Direktgranulat ist vegan, glutenfrei, laktosefrei und zuckerfrei.



PREISEMPFEHLUNG: € 3,49, taxofit.de



Classic SD Zodiac

DIE TASCHENMESSERKOLLEKTION FEIERT IHREN AUFTAKT

Mit der neuen Zodiac-Kollektion verbindet Victorinox astrologische Symbolik mit der Funktionalität seines ikonischen Taschenmessers. Die zwölf Modelle stehen jeweils für ein Sternzeichen und zeigen dessen Symbol auf der nachtblauen Schale sowie als Ätzung auf der Klinge. Basierend auf dem Classic SD vereint jedes Messer sieben praktische Funktionen, darunter Klinge, Schere, Nagelfeile mit Schraubendreher, Pinzette und Zahnstocher. Die in der Schweiz gefertigte Kollektion lässt sich mit Initialen oder einem Datum personalisieren und wird in einer passenden Geschenkverpackung geliefert.

PREISEMPFEHLUNG: € 29,-, victorinox.com

Salewa

MTN TRAINER 3 TECH MID GTX W/M



Für jedes Gelände, für jeden Berg, für jede Tour: Der MTN Trainer 3 Tech Mid GTX kombiniert ein robustes Obermaterial aus Leder und Cordura® mit einer Gore-Tex® Membran und einem durchgehenden Schutzrand gegen Fels und Geröll. Die steigeisenfeste Vibram® WTC 3 Sohle und die anatomische Passform machen ihn zum würdigen Nachfolger des Salewa Crow.

PREISEMPFEHLUNG: € 280,–, salewa.com

Rother App



DIE BESTEN TOUREN VOM ROTHER BERGVERLAG

Ab in den Wanderurlaub! Ob in Deutschland, den Alpen oder an idealen Winterzielen wie Madeira, Mallorca oder auf den Kanaren: Die App vom Spezialisten Rother Bergverlag zeigt die besten Touren an. Sie bietet eine Top-Auswahl, zuverlässige, von Profis erstellte Routen und die besten Karten – auch offline. Mit ROTHER Gold hat man Zugriff auf mehr als 15.000 Touren weltweit und alle Features. Für Panorama-Leser*innen gibt es jetzt vierzig Prozent Rabatt auf ROTHER Gold für ein ganzes Jahr.

PREISEMPFEHLUNG: Für Panorama-Leser*innen nur € 20,99 für ein Jahr (statt € 34,99), jederzeit kündbar. Einzulösen bis 1.5.27 auf rother.de/panorama2026

REISE



Ladakh Himalaya-Nordindien
-Trekking / Bergsteigen / Kultur
-Individuell gestaltete Touren
-Erfahrener, einheim. Bergführer
Tsewang Gailston-Mountain Guide
https://dokpaexpeditions.com/





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

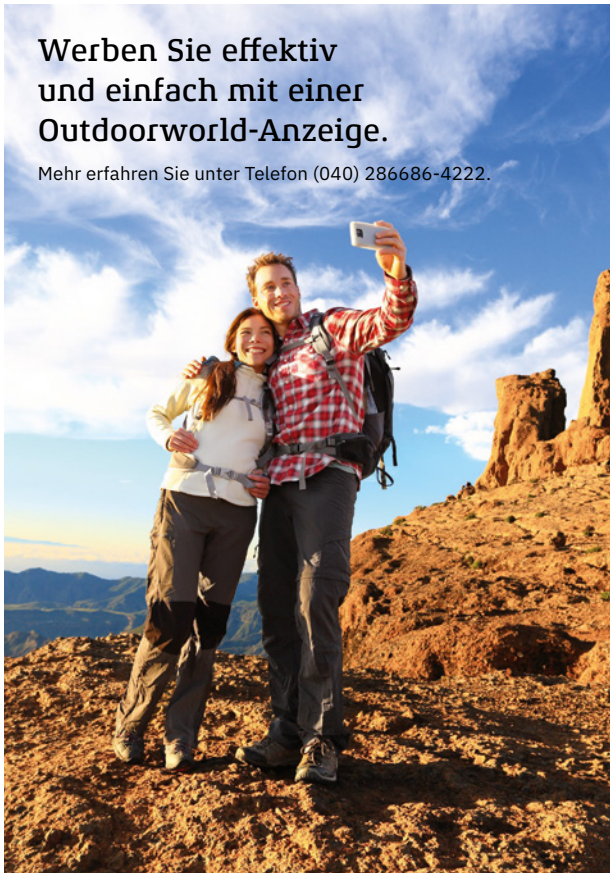
Roman Mueller Treks
► KAILASH PILGERREISE
► DOLPO-TREKKING
► UNTERWEGS AUF DEM GTA
► ZU FUß ÜBER DIE ALPEN
www.bergwandern-meditation.de

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

Sie möchten in der Outdoorworld inserieren?
Anzeigenschluss für die Panorama 1/2027 ist der 15. Dezember 2026.









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

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

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

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

Reisen.

Wenn Sie in Urlaubsstimmung sind, haben wir genau das Richtige für Sie: Den Reise-Katalogservice. Hier können Sie die auf dieser und den folgenden Seiten abgebildeten Kataloge kostenlos* und ganz bequem bestellen. Notieren Sie einfach die Servicenummer auf dem Bestellcoupon auf der Seite 77 oder online unter www.Alpenverein.de/Reisekataloge. Die bestellten Exemplare bekommen Sie dann schnellstmöglich zugesandt. Außerdem nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil!

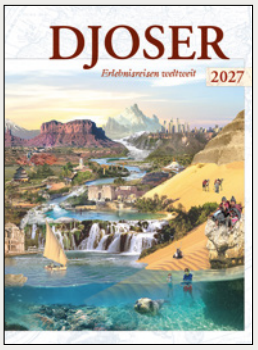
Kataloge bestellen und gewinnen!



www.world-insight.de

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

187-01



djoser.de

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

187-02



djoser.de/familienreisen

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

187-03



www.trails-reisen.de

Trails Reisen – der Spezialist für Natur- & Erlebnisreisen. Aktivreisen in Kleingruppen (8-12 P.) weltweit: Alaska, Kanada, Hawaii, La Réunion, Mittel- & Südamerika, Südliches Afrika & mehr. Tel. 0711 645 899 45, www.trails-reisen.de

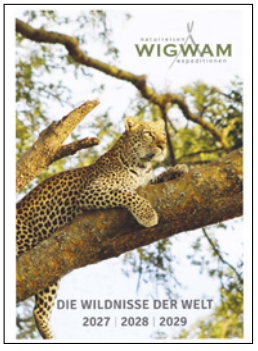
187-04



www.ikarus.com

Expeditions-Seereisen – Natur- und Landschaftserlebnisse auf kleinen Schiffen vom Feinsten in Arktis, Antarktis und Warmwasserregionen, Hochsee- und Segelreisen weltweit – im Katalog EXPEDITIONS-SEEREISEN 2027/28, Telefon 0 61 74 - 29 02 0, info@ikarus.com

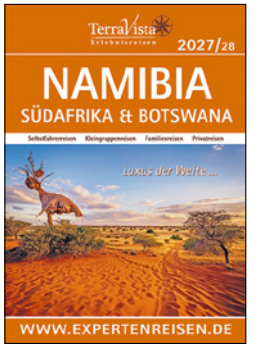
187-05



www.wigwam-tours.de

WIGWAM Naturreisen & Expeditionen – Die Wildnisse der Welt entdecken! Seit 35 Jahren spezialisiert auf Kleingruppen und Privatreisen. Wir bieten Ihnen großes Know-how und individuelle Beratung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf 0 83 79 / 9 20 60.

187-06



www.expertenreisen.de

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

187-07



www.belvelo.de

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

187-08



www.bahnurlaub.de

Glacier Express, Bernina Express, Dampfbahn Furka-Bergstrecke & Co! Die legendären Schweizer Züge und Bahnen zu attraktiven Preisen in den vielfältigsten Kombinationen. Information und Buchung: bahnurlaub.de • team@bahnurlaub.de 030 786 000-787

187-09



www.lernidee.de

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

187-10



www.lernidee.de

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

187-11

KATALOGSERVICE



www.skr.de

Mit max. 12 Gästen die Welt authentisch erleben. Fernreisen mit deutschsprachiger lokaler Reiseleitung, intensiven Einblicken und persönlichen Begegnungen vor Ort. Über 9.000 Reisetermine weltweit. Das Original für kleine Gruppen seit 1978.

187-12



www.skr.de

Europas Vielfalt in kleinen Gruppen entdecken. Max. 16 Gäste, deutschsprachige lokale Reiseleitung und 177 Reiseideen voller kultureller Höhepunkte, eindrucksvoller Natur und authentischer Erlebnisse. Das Original für kleine Gruppen seit 1978.

187-13



donautouristik.com/katalog

€ 15,- Leserrabatt auf Donau-Radkreuzfahrten & indiv. Radurlaube in ganz Europa inkl. Gepäckservice (mit Code BRKR15 bei Buchung bis 1.03.27). Jetzt gratis Katalog bestellen! Donau Touristik GMBH, Tel. +43 732 2080, info@donautouristik.com

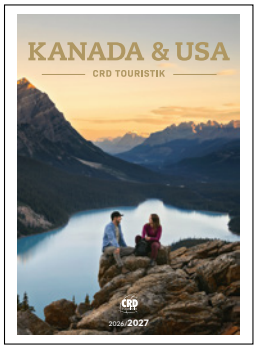
187-14



www.terranova-touristik.de

Europas schönste Radreisen entdecken. Jetzt kostenlosen Radreisekatalog bestellen und die nächste Traumtour finden. Gratis anfordern: Telefon 069 – 69 30 54 oder online! www.terranova-touristik.de

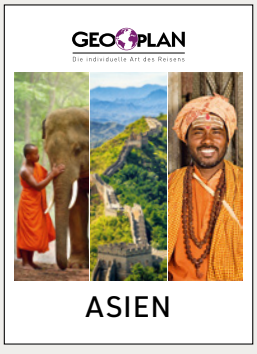
187-15



www.crd.de

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

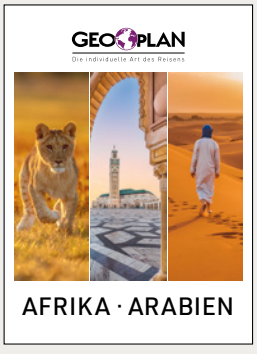
187-16



www.geoplan-reisen.de

Seit über 35 Jahren sind wir Ihr Spezialist für Reisen in ferne Länder. Erkunden Sie die ganze Vielfalt Asiens – exklusiv, maßgeschneidert und privat geführt. Lassen Sie sich inspirieren und kontaktieren Sie uns unter Tel. 030 3199060, team@geoplan.net.

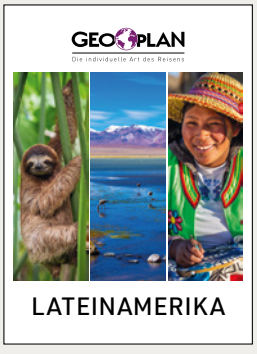
187-17



www.geoplan-reisen.de

In unserem Katalog finden Sie exklusive, privat geführte und individuelle Reisevorschläge in das südliche, westliche und östliche Afrika sowie nach Arabien. Kontaktieren Sie uns! Geoplan Privatreisen, Tel. 030-3199060 oder team@geoplan.net

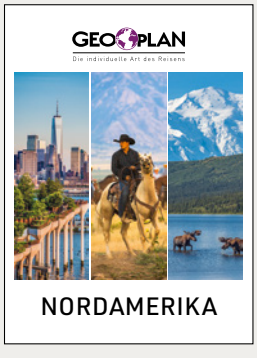
187-18



www.geoplan-reisen.de

In unserem Katalog finden Sie exklusive, privat geführte Reiseideen für Mittel- und Südamerika sowie für die Karibik, die wir individuell an Ihre Wünsche anpassen. Kontaktieren Sie uns für Ihr ganz persönliches Angebot! Tel. 030 3199060, team@geoplan.net.

187-19



www.geoplan-reisen.de

Erleben Sie die ganze Vielfalt Nordamerikas! In unserem Katalog haben wir für Sie spannende Reisevorschläge nach Kanada, Alaska, in die USA und nach Hawaii zusammengestellt, die wir ganz individuell Ihren Wünschen anpassen. Tel. 030 3199060.

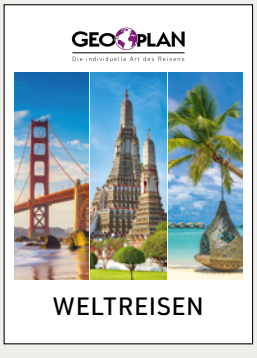
187-20



www.geoplan-reisen.de

Gönnen Sie sich exklusive, maßgeschneiderte und unvergessliche Reisemomente in Australien, Neuseeland und in den Inselparadiesen der Südsee. Für Ihr ganz persönliches Angebot kontaktieren Sie uns, Tel. 030-3199060, team@geoplan.net.

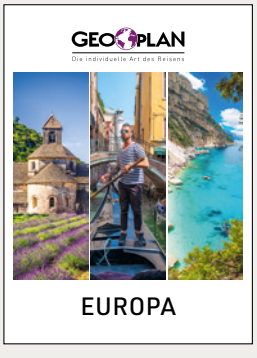
187-21



www.geoplan-reisen.de

Erfüllen Sie sich den Traum einer Weltreise! Finden Sie exklusive und individuelle Reiseideen rund um den Globus für Ihre ganz persönliche Weltreise in unserem Katalog. Bestellen Sie Ihr Katalogexemplar: Tel. 030-3199060, team@geoplan.net.

187-22



www.geoplan-reisen.de

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

187-23

Kataloge bestellen und gewinnen!



Mit WORLD INSIGHT die Welt entdecken!

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

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

Teilnahmeschluss ist der 08.12.2026. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Pro Teilnehmer ist nur eine Einsendung gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeiter des Deutscher Alpenverein e.V. und ihre Angehörigen. Eine Barauszahlung des Gewinns oder eine Übertragung des Gewinns auf einen Dritten ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gilt deutsches Recht. Veranstalter ist der Deutscher Alpenverein e.V., Anni-Albers-Straße 7, 80807 München. Die Teilnahme ist abhängig von einer Katalogbestellung.

Kostenlos Kataloge bestellen*:

Hier bitte die Kennziffern der gewünschten Kataloge ankreuzen:

187-01	187-02	187-03	187-04	187-05	187-06
187-07	187-08	187-09	187-10	187-11	187-12
187-13	187-14	187-15	187-16	187-17	187-18
187-19	187-20	187-21	187-22	187-23	

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Wohnort

E-Mail

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

Internet
www.Alpenverein.de/Reisekataloge

Email
bestellung@katalog-collection.de

QR-Code
per Smartphone einscannen

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

KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

Ferienhaus am Lago Maggiore
Dorfhaushälfte am Westufer in Ghiffa, mittendrin in bester Lage ohne Trubel, Wfl 62 qm, Terr. 21 qm, Gart 100 qm, 3 Zi + Bad, 199 000 € Kontakt 01701083998

VERMIETUNGEN

Wunderschönes Ferienhaus bis 6 Personen im Großen Walsertal: www.saege8.at

Mache Urlaub am Fuße der Alpen In unserer großzügigen Ferienwohnung Nähere Infos www.schneiderhofbgl.de

BEKANNTSCHAFTEN

Skitouren-Buddy/Gruppe gesucht (Raum OBB, um die 30) Alpen regelmäßig, gern auch weltweit planen. Entspannte, sichere Touren und gute Tage am Berg sind mir wichtig. Freue mich – einfach melden :) schneidermax92@web.de

RM72/Lkr RT W, Anfang 30 sucht neue Freundschaften für Unternehmungen in der Natur (wandern, radeln, boarden, padeln, etc.) oder/und drinnen (Essen gehen, Konzerte, Brettspielabende, Küchenparties, uvm.). friends.since.2026@proton.me

REISEPARTNER/IN

Ich (w, 34) suche WanderpartnerIn für **E3 (Etappe)**. *Wo:* Bulgarien, Schw. Meer Richtung Westen. *Wann:* Mai/Juni 2027, ~3 Wochen. m2718+dav@proton.me

Rouven, 19, Suche Radreisepartner nach neuseeland 2027, 01775891239

Reisepartner/in Rm Südbayern , wünsche mir eine nette und korekte Person für eine Europatour 2027. Gut wäre, wenn Reiseerfahrung vorhanden ist. Alter stellt aber keineswegs ein Problem dar. Ich selbst bin auch schon in die Jahre gekommen guenterbuckley@web.de

Skibegeisterte Gruppe 50plus aus dem Großraum München fährt vom 9.01. – 16.01.27 ins Skigebiet von Madonna di Campiglio: „skifahren-trentino@gmx.de“

Sie, 62 sucht sie in ähnl. Alter für Patagonienreise u.ggf. Antarktistrip 2027. die.alpenfee@gmx.de

Langlauf/Skitouren in Norwegen. Suche Mitstreiter, um im März die Trollloipe von Høvringen nach Lillehammer zu laufen. Auch offen für Hüttenurlaub in kleiner Gruppe. w/m 30-60 Jahre, t.zwerg9@gmail.com

VERSCHIEDENES

Exped.Schuh Millet Mod Everest Gr. 43, 5 3x getragen (Nepal) Wie neu. Bilder? gerne. heinrich.gloeckle@t-online.de

SIE SUCHT IHN

87.., 86.. unternehmungslustige Sie 64, 170, 63 verw. bin gerne in den Bergen, mit dem eMTB, Skiern oder Schneeschuhen und Camper unterwegs, genieße aber auch Ruhe, Wellness und Sauna sowie gutes Essen. Kann gut alleine sein aber zu Zweit macht es doch einfach mehr Spaß! Deine Nachricht bitte mit Bild an gernezuzweit@gmx-topmail.de

Plz73+; Humorv., attrakt. Sie (44J., Ärztin, 2 Kinder W.modell, naturverb., vielseitig interessiert, NR, 1.75) sucht liebevollen, intelligenten Mann mit Herz. Lass uns gemeinsam Schönes erleben! Lebenslust44@gmx.net

Joy im Allgäu. Ich wünsche mir einen gepflegten, größeren Mann, der das Leben, seine Familie und Freunde liebt, der mit mir wandern und radeln geht, ins Theater und Kino und durch die Welt. Ich bin Anfang 60, 174 groß, empathisch, gut aussehend und sportlich ohne Leistungssport. Wenn du auch meinst, dass Eigenständigkeit & Nähe gut zusammenpassen und wir vielleicht auch, dann freue ich mich sehr, wenn du dich mit Bild meldest. thankfulness@gmx.de

Rm70/71/72/73: Natürliche, attraktive und junggebliebene Frau (61, 176, schlank) liebt die Natur (Wandern, Radeln, Nordic Walking) in den Bergen oder näherer Umgebung, Reisen, KKK (Kultur, Kino, Konzerte) gute Gespräche. Suche dich (+/- 60) für das „Gemeinsame durchs Leben gehen“. Neugierig? Freue mich auf deine Nachricht! BmB an: mafriede65@gmail.com

Raum 80-83 Ich, (60) suche Dich (NR 55-65) für Wandern und andere Freizeitaktivitäten. Du hast ebenso wie ich, Freude daran, die Natur zu erleben und nicht nur Höhenmeter und Bestzeiten im Blick. Schön, wenn Du genauso gerne stehen bleibst, schaust, staunst und genießt und Dir am Ende die gemeinsame Zeit wichtig ist. Eine gemütliche Hütteneinkehr oder auch nur ein Picknick auf einer Wiese runden eine gelungene Wanderung ab. Vielleicht beginnt ja nicht nur eine wunderbare Wanderfreundschaft, sondern etwas ganz Besonderes. Kontakt:camperhase@gmail.com.

KLEINANZEIGEN

RM9/171/30J, die gerne jede Gelegenheit nutzt, um neue Gipfel in den Alpen zu erkunden. Begeisterungsfähig, lebensfroh mit viel Freude an Musik und Bewegung in all ihren Facetten sowie geteilten Erlebnissen. Wenn du dich darin wiederfindest, schreib mir: sally-berg@gmx.de

Gipfelglück mit Weitblick gesucht! Sportliche Ingenieurin mit Herz und Verstand (45/162), schlank, begeisterungsfähig und örtlich ungebunden, liebt Sportklettern, Klettersteige, Berge, Reisen, Kunst und Architektur. Suche sportlichen Mann mit Humor, Gefühl und Entdeckergeist – für Abenteuer, Kultur und eine gemeinsame Zukunft. **Raum 35 und überall.** BmB: berg_leben@gmx.de

RM 87: Magst du mit mir (53J, sportlich) nicht nur die Bergwelt unsicher machen?Falls du Lust auf eine vertrauensvolle, bereichernde Seilschaft hast, melde dich! BmB: myseilschaft@web.de

RM91: zusammen wandern, radeln, gute Gespräche, einfach genießen. Bist du sportlich und attraktiv 60-70 J? Bin 160/60 und nicht gerne alleine. BmB: ebike-gelb@gmx.de

Rm 78 und überall, draußen sein, unterwegs sein, Skitouren, Bergsteigen, aber auch Kultur - alles (er)leben. Sie (63) sucht Ihn für gemeinsame Abenteuer, gute Gespräche. Ankommen. BmB, berg.verrueckt@gmx.de

52 J., ob Wandern, Paddeln, Langlauf oder Rennrad - am Liebsten bin ich draußen in der Natur. Meine große Leidenschaft ist das Klettern, besonders im Elbsandsteingebirge. Genauso gern entdecke ich neue Orte, genieße Kultur und lasse mich für Neues begeistern. Wenn du Humor hast, neugierig bist und dir ein paar Flausen im Kopf geblieben sind, freue ich mich auf deine Nachricht an flausenimkopf74@gmail.com.

32/1, 60/Köln/sportlich/Akad., vielseitig & neugierig: suche Partner mit Interesse an der Welt - Natur, Kultur & Politik - gemeinsame Abenteuer, Spaß, tiefe Verbindung & Liebe ydnhtbg.wildgoose@gmail.com

Wenn du sehen willst, wie schön die Welt ist, geh in die Berge **RM:N/FÜ/ER** Wo gibts den jungen Burschen ~60, der sich eine attraktive&unternehmungslustige Begleitung, 59, wünscht.Dein Profil: Du kannst über dich selbst lachen, hast Flausen im Kopf, bist kulturell aufgeschlossen. BmB: sonnenkind2026@gmx.net

Rm83: 65/169/NR, naturverbunden, sportlich, spontan, aktiv, reiselustig. Mann mit Herz, Hirn und Humor gesucht. norina.schoenmaeckers@web.de

RM91: Sie, 39, sucht dich - für gemeinsame Wege, Reisen und schöne Momente. BmB, Weltzuzweit@gmx.de

RM91: Schläfst du auch mal gerne im Wald / Camper? Gerne sportlich in der Natur unterwegs (Wandern, Radfahren, OL, Klettern, LL-Ski, Kajak)? Wenn du dann noch humorvoll bist, melde dich gerne bei mir: aktiv, fröhlich, positiv (47/160/55). touren-mit-asja@arcor.de

RM 76. Ich (3) suche für meine Mama (42) einen aktiven, liebe- & humorvollen Partner. Am liebsten sind wir draußen unterwegs. Mama liebt die Berge, das Reisen und die Natur. Uns gibt es nur im Doppelpack und wir sind neugierig wer Lust hat uns kennenzulernen. BmB thealps84@gmail.com

RM 88/90 Wer cremt mir den Rücken ein? Wer badet mit mir im Winter im Bodensee? Wer übernachtet mit mir auf der Benediktenwand? Wer wandert mit mir vom Bodensee zum Gardasee, von Genf nach Nizza oder um die Monte Rosa Gruppe? unternehmungslustige Witwe, 68, sucht Berg-und Lebenspartner. bergliebe3@mein.gmx

W(33/167/NR/aus **Lkr RT**) sucht den Menschen (bis ~38J) für kleine u. große (spontane) Abenteuer. Wandern, Boarden, MTB, Kochen/Essen gehen, Couchen (Buch/Film), Brettspiele, Musik (auch Konzert/Festival - v.a. Hard Rock/ Metal) uvm. würde ich gerne teilen. Wünsche mir klare, ehrliche Kommunikation, viel Humor, respektvollen Umgang u. offen für Familienwunsch. *shorthairednerd@pm.me*

Ich, 59J., PLZ4, fühle mich wohl in den Bergen zwischen 2000-3000hm, in Theatern u. Kunstausstellungen, auf Tanzflächen, barfuss am Meeresstrand, auf Isomatten o. Treca Matratzen, bei guten Gesprächen über die Welt und das Leben, bei emphatischen u. heiteren Menschen, in respekt- u. liebevollen Atmosphären. und du aus PLZ...? BmB alles.ist.jetzt@posteo.de

Plz 87: sportliche Allgäuerin (63 J./164 cm, schlank) mit Herz und Humor, mag Berge, Natur, Radl und Meer genauso wie Kunst und Kultur. Gemeinsam ist es schöner! Passt? Dann melde dich BmB. ann.allgaeu@gmx.de

Nordlicht, 49, 2 Teens. Ich bin die Frau, die tagsüber Projekte leitet, abends eine Band organisiert und über sich selbst lacht, wenn sie beim Tanzen Fehler macht. Viele sagen, ich hätte mein Leben perfekt im Griff — und ja, ich bin unabhängig und zufrieden. Entweder tanze ich Swing/Balboa oder verschwinde in die Natur. Ich liebe Wandern, Klettern, Ski&Kajak und Abenteuer, die damit enden, dass man auf einem Gipfel sitzt, die Stille teilt und ein Picknick genießt. Ich mag Männer, die in sich ruhen, eigene Ziele haben und eine Mischung aus Humor, Ehrlichkeit und körperlicher Nähe schätzen und gerne durchs Leben tanzen. Wenn du neugierig, geerdet und bereit für etwas Echtes bist — mit etwas Funken und ein bisschen Höhenluft — dann freue ich mich auf Dich. Chrischa77@outlook.de

Auf der Hüttentour haben wir uns in diesem Jahr verpasst... Bist du ein sportl. u. wetterfester Wandersmann, hast Lebensfreude u. Empathie im Rucksack ? Dann wartet aktive Bergfreundin (**Rm 5**, 57 , Akad.) weltoffen, warmherzig mit Freude an Natur, Kultur u. Reisen gespannt auf deine Zuschrift unter: bergfreundindav@gmx.de

SIE SUCHT SIE

Single Lesben ab 45 J. treffen sich vom 19.-22.8.27 zum Kennenlernen bei gemeinsamen Aktivitäten in der Pfalz. Info:rebowesued@posteo.de

ER SUCHT SIE

RM64/60 m33 188cm 85kg sucht ebenfalls chillige, sportliche & attraktive Sie (25-35j) für gem. schöne Gipfelmomente (Wandern/Klettersteige uvm). Wenn's passt, gerne mit Familienplanung & ggf. Umzug nach Bayern! Freue mich auf dich =) Zuschriften per Mail: alpenboy93@gmx.de

Humorvoller, empathischer NR, 41 J., PLZ 97, liebt Wandern, Bergsteigen, Wellness, Schnitzel und sucht Frau auf selber Wellenlänge, mit der man wie mit einem guten Kumpel über alles reden kann – beispielsweise über die Familienplanung. Sind dir Ehrlichkeit und Loyalität ebenso wichtig wie mir? Dann freue ich mich über Deine Nachricht: sportler_3@gmx.de

Bergliebe & Lebenslust im Oberallgäu! Aktiv im Sattel und auf Ski: Ich (63) suche eine sportliche Partnerin für die schönsten Seiten des Lebens. Ob Rennrad, Mountainbike, Skipiste oder Skitour - die Natur ist mein Kraftort. Ich reise leidenschaftlich gern, koche mit Genuss und möchte das Leben in vollen Zügen teilen. Du bist lebenslustig, teilst diese Passionen und kannst dir vorstellen, deine Zelte in unserer traumhaften Berglandschaft zu leben. audi-jobla@web.de

Rm71: Offenes Buch (m), Erstauflage 1963 sucht offenes Buch (w) für gemeinsame Geschichten. Keine Lügengeschichten, gerne Märchen. mail.extrapost@web.de

Zuverlässiger, bodenständiger Allgäuer RM87 (42/186 NR) sucht humorvolle, aktive Sie (Natur, Wandern, MTB, Ski) für gem. Zukunft. BmB an: oabergler26@gmx.de

Rm 5/4 (52J/186/83) Berge oder Meer, spartanisch oder luxuriös. Lust viel Neues zu entdecken und am Abend Zweisamkeit mit dir mit viel Humor und tollen Gesprächen. Wenn du das Leben mit mir genießen möchtest. info.hundkatzemaus@gmx.de

Oberpfalz/Niederbayern, sportlicher Oberpfälzer 56J/174/68 sucht sportliche Sie für gemeinsame Wanderungen Bay. Wald, Berge, Rad, Laufen, Wellness. BmB an Ralf.faustball@gmx.de

RA Ulm/Allgäu, „Endfünfziger", 184/88. Sehr naturverbunden, Outdoor Sommer/Winter, Berge/Meer. Vielseitig interessiert, gut situiert, reise gerne. Suche gleichgesinnte Partnerin. BmB an klajuer@web.de

RM87 Jung und sportlich gebliebener Naturgeniesser, 72/1.78, empathisch, humorvoll, vielseitig interessiert, wohne zw. Ke.und Füs. sucht Partnerin zum Wandern, Radeln, Reisen u.v.m. für noch viele intensiv gelebte Jahre.Freue mich über eine Zuschrift an c.hand66@t-online.de

RM5/6/7. Vielleicht gibt es diesen einen Moment im Leben, in dem man spürt: Jetzt beginnt etwas Neues - und vielleicht sogar etwas Schönes, das man nicht mehr alleine erleben möchte. In dieser Phase bin ich (58/190/Akad.) gerade angekommen und frage mich, ob es da draußen eine sportliche, wanderbegeisterte und tierliebe Frau gibt, der es ähnlich geht. BmB an Geniesse.dasLeben@web.de

Allgäu: Suche naturliebende Telemarkerin :) merkdirtoni@gmail.com

KLEINANZEIGEN

61 (akad.), Ulm/Bodensee (ggfs. RM Stgt) – suche das WIR! Ich liebe Berge, Natur und Bewegung (Wandern, Klettern, Ski, Rad, etc). Ebenso Kultur, Reisen, gute Gespräche und Abenteuer. Und ich mag es abwechslungsreich: sportlich oder gemütlich, leger oder stilvoll, tiefgründig oder albern, Jause oder feines Restaurant, Klassik oder Hard Rock. Am liebsten gemeinsam! Ich suche eine Frau, für die Eigenständigkeit und ein starkes „Wir" zusammengehören. Mit Herz, Humor und Verstand – für alles, was das Leben ausmacht. Berge.Natur.Wir@gmx.de

M/FS: 67J/174/75kg/NR, jünger aussehend, fest im Leben stehend, vielseitig aktiv sucht natürliche Sie für gemeinsame Unternehmungen, gute Gespräche, achtsames Miteinander und mehr. Ich freue mich auf Deine Zuschrift. BmB an rai1959@gmx.de

Zwischen Nürnberg und Alpen: 59/1, 88/75/NR/Akad., selbständig, dt.-amerik. geprägt, sportlich. Du bist eine Frau mit Ausstrahlung (ca. 45–55), die Natur und Bewegung ebenso liebt wie Kultur und Sinnlichkeit. Für Berge, Seen, Wandern, MTB, Radtouren, Leichtigkeit wie auch Tiefe. BmB an major.minor@gmx.de

Mittsechziger, 181/72, jung, schl., fit, ehrl. u. verlässlich. Wandern, Klettern, Fahrrad, Schneeschuh, Natur, Garten, Kultur. Suche Sie im Raum 70 u. drumherum für alles was gemeinsam Freude macht. Wenn's passt gerne für länger u. dauernd. Bild wäre nett. liebergemeinsam@posteo.de

Gipfelglück statt Wisch-App? Du glaubst auch, dass man sich besser beim Wandern als beim Wischen kennenlernen kann? Münchner, 56, 1.75, schlank, NR – geerdet, neugierig, sinnlich und mit Freude am Leben. Ich bin gerne draußen unterwegs: beim Wandern, Biken oder SUP – sportlich, aber ohne extremen Gipfelstürmer-Ehrgeiz. Genauso schön finde ich einen Abend im Theater oder Konzert, eine entspannte Sauna oder gemeinsames Kochen und Lachen. Ich suche eine Frau für eine verlässliche Partnerschaft – mit Nähe und Freiraum, Leichtigkeit und Tiefgang. Für gemeinsame Wege, kleine Abenteuer und die schönen Dinge zwischendurch. Lust auf eine kleine Tour – und vielleicht auf mehr? Kontakt: **DAV2026@gmx-topmail.de**

RM6 - Rhein-Main: Ich (m, 60+/178/83) wandere und diskutiere gerne über Privates, Politik und Kultur und würde Dich gerne kennenlernen. mybergundmehr@web.de

RM80-85: Ich (55/172/69/NR) liebe die Berge in all ihren Facetten: sonnige Gipfel, stille Morgen, lange Skitage und spontane Gravel-Abenteuer. Nun suche ich die Frau, die diese Leidenschaft mit mir teilt - für gemeinsame Touren, herzliche Gespräche, Nähe, Lachen und die Freude, neue Wege zu entdecken. In den Alpen und überall dort, wo uns die Berge herausfordern, begeistern und vielleicht auch ein Stück zusammenführen. **bergkamerad@proton.me**

PLZ 73 Bin (56/1, 77) schlank und sehr gerne draußen unterwegs.Egal ob mit Wanderschuhen, dem Fahrrad oder auf Ski. Ich suche Dich für viele schöne, gemeinsame Erlebnisse und eine ehrliche Partnerschaft. Wenn Du die Natur liebst und über Dich selbst lachen kannst, freue ich mich sehr über Deine Nachricht.BmB an Zirbeler.88@web.de

Rm 72 I 49/188/80 Empathischer, vielseitiger Mann sucht fröhliche Dame mit Herz & Verstand auf Augenhöhe. Für gemeinsame Lieblingsmomente zwischen Natur & Kultur: Ski, Rad, Bergschuh, SUP, Kaminfeuer, Oper & Wiener Walzer. Wo trinken wir unseren ersten Espresso? berg-sonne@web.de

Seensucht & Bergliebe (PLZ 87/88): Romantischer Naturbursche (Mitte 40, dunkelhaarig, Papa, 6, o. Kontakt) sucht passende Partnerin fürs Leben im Raum Bodensee/Oberschwaben/Allgäu. Lass' uns wandern, radeln, segeln, tanzen, lachen und das Leben genießen! Wenn Du die Berge und die Natur liebst und Dir auch Familienglück (gern mit Kindern) wünschst, freue ich mich auf uns: griassdi123@gmx.de

Erzgebirgischer Gung 61/178/NR naturverbunden, im Sommer wandern, klettern, biken auch E, im Winter vielseitig unterwegs. Suche passende Sie für sportliche Aktivitäten, Reisen u.v.m. evtl. nächstes Jahr Trekking zum Chimborazo. Einfach das Leben genießen. an **mond1605@t-online.de**

Wir sind uns am 17.09. gegen 15 Uhr am Ufer des Kochelsees / Laingraben begegnet. Falls du Lust hast dich zu melden, würde ich mich freuen :o) kochel26@gmx.de

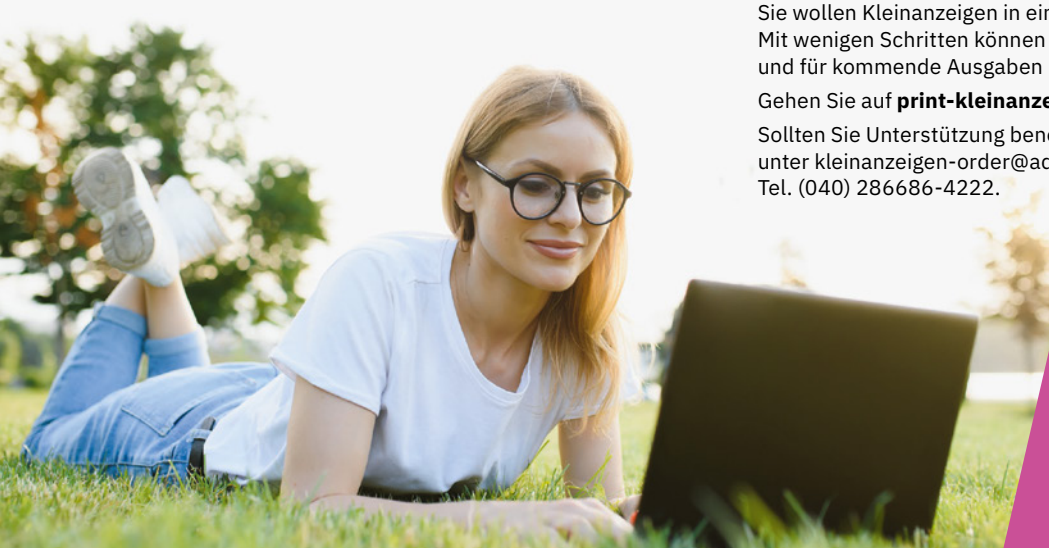
Nordaustralien im 4WD/Camper 5/27. Er, Ü50, sportl.dyn, IQ+EQ, zuverl, sucht robuste Begl. explore-down-under@outlook.de

FLOHMARKT

Verkauf 2 Fahrräder für Carretera Austral (SCOTT Aspect 920+930, 2023, 29 Zoll, M) in Santiago (Chile). $1.000.000 Pesos VB. Infos über +4917624469587

Jetzt noch einfacher und schneller buchen:

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!



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

Gehen Sie auf **print-kleinanzeigen.de**

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter kleinanzeigen-order@ad-alliance.de oder rufen Sie an – Tel. (040) 286686-4222.

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

Anzeigenannahmeschluss ist am 15.12.2026

PANORAMA 1/27 erscheint am 16.2.2027

Ausrüstung:
Ski(touren)ausrüstung, Lawinen-Notfallausrüstung, Schneeschuhe

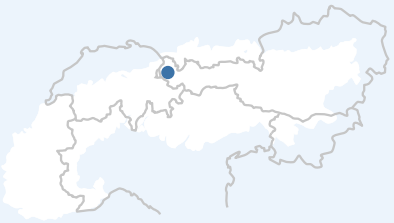
Schwierigkeit:
Leicht bis anspruchsvoll

Beste Zeit:
Mitte Dezember bis Mitte Februar

Winter im Klostertal

Im Tal der guten Hoffnung





In zunehmend schwächelnden Wintern wird es immer wichtiger, die Orte zu kennen, die allen Schneeverrückten noch Hoffnung machen können, eine ordentliche Schneedecke vorzufinden. Das Klostertal in Vorarlberg ist einer dieser Spots: Selbst wenn die Hänge alpenweit eher braun sind, bestehen hier gute Chancen, passende Bedingungen zum Skifahren, Langlaufen, Schneeschuhgehen oder Winterwandern zu finden.

Text und Fotos: **Philipp Radtke**

Nicht rückwärts gehen!“ Was als allgemeiner Tipp fürs Leben verstanden werden könnte, ist in diesem Fall nicht so gemeint. Gerufen hat Anna Engstler, sie ist heute mit uns unterwegs am Sonnenkopf. Sie stammt aus dem Klostertal, das im österreichischen Vorarlberg von Bludenz rund dreißig Kilometer nach Osten verläuft, an die Tiroler Landesgrenze. Der Name „Vorarlberg“ ist hier auch wirklich passend, denn wir sind hier tatsächlich vor dem Arlberg (den es als eigenständigen Gipfel ja gar nicht gibt), also der Region rund um Lech und Zürs und hinter dem Arlbergpass auch St. Anton. Auch wenn der Sonnenkopf mit seinem Skigebiet dem Namen nach eher nicht nach reichlich Niederschlag klingt: Das täuscht. Die Gegend bekommt aufgrund ihrer geografischen Gegebenheit, dem nach Westen weit geöffneten Tal, im Winter regelmäßig ordentliche Schneemengen. Vor allem bei klassischen Nordwest-Staulagen lädt es hier tüchtig ab, dann kann auch mal ein Meter oder mehr des weißen Glücks vom Himmel rieseln. Für Skibegeisterte ein wahres Tal der guten (Schnee-)Hoffnung.

Beste Verhältnisse auf der Abfahrt ins Nenzigasttal und kaum Spuren. Im großen Skizirkus des Arlbergs im Hintergrund gibt es so was kaum mehr.



Aber warum denn nun nicht rückwärts gehen, Anna? Ein paar Sekunden später liege ich in einer halb eingeschneiten Latsche und weiß warum. Ich habe Schneeschuhe an den Füßen, wollte ein Foto unserer kleinen Gruppe machen und habe versucht, für ein besseres Bild einen Meter zurückzugehen. Wer mit Schneeschuhen nicht versiert ist (bin ich nicht), kommt da ganz leicht ins Straucheln. Egal, alle lachen und wir setzen unsere kleine Tour aufs Muttjöchle (2074 m) fort. Diese startet an der Bergstation der Sonnenkopfbahn, ist mit entspannten 230 Höhenmetern Aufstieg ideal, um ins Schneeschuhgehen reinzuschnuppern und auch für Kinder geeignet.

Das Klostertal zeigt seine Schönheit erst auf den zweiten Blick. Das liegt vor allem an der Arlberg Schnellstraße, die vom Rheintal durch das Tal führt, bis sie vom Arlbergtunnel geschluckt wird. Die Talflanken sind steil und waldig, nicht gerade ideal für entspannte Skitouren. Hier kommt wieder der Sonnenkopf ins Spiel. Das sympathisch unaufgeregte Skigebiet bringt einen mit einer Kabinenbahn nach oben in die Sonne. Das Gebiet ist perfekt für Familien: Von Anfängerpisten für die ersten Versuche bis hin zu anspruchsvollen Unternehmungen abseits der Pisten wird hier wirklich jede*r glücklich werden. Der Sonnenkopf ist ein Naturschnee-Skigebiet. Dass dieser Begriff erst erfunden werden musste, ist ein wenig absurd, aber in Zeiten, in denen viele Skigebiete nur durch massive Beschneiungsanlagen über-





Der Winter 25/26 hat Skibegeisterte demütig gemacht, eine kleine Neuschneeauflage war schon ein Highlight. Die Pisten am Sonnenkopf waren perfekt, auch für kleine Skifahrerinnen. Die Alpakas spazieren geduldig mit ihren Gästen durch die ruhigen Wälder des Klostertals.



Info

KLOSTERTAL

Das Klostertal führt von Bludenz zum Arlberg. Südlich befindet sich die Verwallgruppe und nördlich das Lechquellengebirge mit den Klostertaler Alpen. Die wichtigsten Orte sind Klösterle am Arlberg, Dalaas, Wald, Stuben und Innerbraz.

Anreise

Mit dem Zug nach Feldkirch oder Bludenz und unkompliziert weiter mit dem Landbus.

Beste Zeit

Je nach Schneelage von Weihnachten bis in den Spätwinter.

Infos

- **klostertal.travel**
- **sonnenkopf.com**

BUCHTIPP

Anna Engstler und Mathias Klocker haben im Sommer 2024 alle 17 Alpen des Klostertals und deren Bewohner*innen besucht. Das Buch „Zweite Heimat“ dokumentiert das Leben und Arbeiten auf den Alpen der Gemeinden Innerbraz, Dalaas und Klösterle am Arlberg. Die Fotografien und Texte fangen dabei nicht nur die Natur und Landschaft ein, sondern erzählen persönliche Geschichten und Perspektiven der Älpler*innen.
160 Seiten, € 39,-, bestellbar unter
annawandert.at/zweite-heimat

VORARLBERGISCH

Ein paar Begriffe dieses faszinierenden Dialekts aus dem äußersten Westen Österreichs:

Ahna, Ähne	Oma, Opa
Gotta, Götti	Taufpate, Taufpatin
Häß	Kleidung
Kriesi (im Klostertal eher: Kriasi)	Kirschen
Luega (im Klostertal eher: luaga)	schauen
Schaffa	arbeiten
Zieschtig	Dienstag



haupt überlebensfähig sind, ist das durchaus bemerkenswert. Und es spricht für die Schneesicherheit der Region. Dass dann einmal die Talabfahrt geschlossen ist oder der ein oder andere braune Fleck auf der Piste umkurvt werden muss, ist problemlos zu verschmerzen, die Qualität des Schnees auf den Pisten ist dafür wirklich gut. Ausgedehnte Eisflächen oder Passagen, auf denen man auf Kunstschnee fährt, der sich wie Crushed Ice aus einem Cocktail anfühlt, wird man hier vergeblich suchen.

Ein besonderes Schmankerl für Sprachinteressierte ist übrigens der Vorarlberger Dialekt. Während vor allem Menschen aus Bayern das Tirolerische dank der engen sprachlichen Verwandtschaft recht vertraut erscheint, gestaltet sich die Sache hier gänzlich anders. Wer die Chance hat, möge einmal bei einem Wirtshausstammtisch oder beim örtlichen Metzger lauschen. Das Vorarlbergische ist verwandt mit dem Schweizerdeutschen und dem Alemannischen. Und wer nicht wirklich drin ist im Thema, wird garantiert die Hälfte nicht verstehen, wenn die Einheimischen untereinander reden, ohne darauf zu achten, Auswärtigen eine Chance auf Verständigung zu geben.

Hannes Fritz gibt sich jede Mühe und ich verstehe ihn problemlos! Hannes ist Skiguide am Sonnenkopf und zeigt mir heute ein paar der schönsten Abfahrten der Gegend. Soweit dies möglich ist. Denn der Winter 25/26 war nicht nur von außergewöhnlicher Schneearmut geprägt, nein, es kam auch noch eine wirklich heimtückische Schwachschicht in der Schneedecke hinzu, die für eine konstant kritische Lawinensituation sorgte. Beide Faktoren waren am Sonnenkopf nicht übermäßig problematisch, es lag genug Schnee und der Lagebericht gab die Gefahrenstufe „mäßig“ aus. Das ließ die Unternehmung zu, die Hannes für uns geplant hatte: die Abfahrt ins Nenzigasttal. Der Zustieg erfolgt so bequem, wie es nur möglich sein kann. Ein Sessellift führt hinauf auf den Glattingrat. Von dort schiebt man nur wenige Meter in Richtung Osten und ist sofort in einer anderen Welt. Nichts mehr zu spüren von Skigebiet und Pisten, dafür ein grandioser Ausblick zu den Gipfeln der Verwallgruppe und des Lechquellengebirges gegenüber, die jenseits der Skigebiete größtenteils ziemlich einsam sind. Vor uns liegt traumhaftes Skigelände. Zuerst geht es durch einen sanften, welligen Hang, nach einer kurzen Querung wird es deutlich steiler. Das ein oder andere Erlengestrüpp heißt es auch zu vermeiden, allzu mächtig ist die Schneedecke in diesem mickrigen Winter selbst hier im Tal der guten Hoffnung nicht. Später folgt noch eine spaßige Forststraßen-Fetzerei, die uns ohne große Anstrengung an der Bushaltestelle von Langen ausspuckt. Unser Timing ist makellos, wenige Minuten später steigen wir in den Bus und sind kurz darauf zurück in Klösterle. Was für eine Abfahrt. Sie sollte eine der besten der gesamten Saison bleiben.

Ein besonderes Schmankerl für Sprachinteressierte ist der Vorarlberger Dialekt.



Philipp Radtke war ob des Schneemangels erst skeptisch, dann heilfroh: Die Tage am Sonnenkopf bescherten dem begeisterten Skifahrer eine der besten Abfahrten der gesamten Saison.

Für eine weitere Fahrt reicht heute die Zeit nicht mehr, wir sind noch zum Wandern mit Hansi und Elvis verabredet. Nein, nicht Hinterseer und Presley, sondern zwei fesche Alpaka-Jungs, von denen einer dank prächtiger Haartolle sofort verrät, dass er Elvis ist. Die wolligen Gefährten motivieren vor allem Kinder zum Wandern, alle anderen genießen die herrliche Ruhe auf der Sonnenseite des Klostertals.

Wer nach so einem Tag immer noch nicht genug hat, kann noch ein paar Kilometer auf der Langlaufloipe im Tal schrubben, aber das lassen wir diesmal aus. Das steht auf der Liste für den nächsten Besuch im Klostertal, wenn es überall anders mal wieder mau ist mit der weißen Pracht.

Optimismus, Flow und Dankbarkeit

Entspannung und Stressreduktion durch Bergwandern

Eine DAV-Weiterbildung zu gesundheitsorientierten Entspannungs- und Bewegungsangeboten: nach meiner Zeit als aktiver – und ehrgeiziger – Leistungssportler genau das Richtige, um meine Rolle als Trainer C Bergwandern in der Sektion weiterzuentwickeln. Ein Erfahrungsbericht.

Text und Fotos: Kai-Uwe Ulrich

In meiner ehrenamtlichen Funktion als Trainer C Bergwandern werde ich öfter gefragt, was mein nächster Qualifikationskurs sein würde: Trainer für Bergsteigen, Klettersteige oder Schneeschuhwandern? Als ich das Ausbildungsprogramm durchblättere, bleibe ich beim Lehrangebot zum Übungsleiter B „Bergwandern in der Prävention“ (zertifiziert vom DOSB mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“) hängen. Nach 45 Jahren Leistungssport als Langstrecken- und Bergläufer und passionierter Bergsportler rufen mein Herz, meine Knie und mein Tinnitus-geplagter Gehörgang nach Entlastung, verweigern mir bergsportliche Höchstleistungen. Hätte ich dieses Angebot schon früher gekannt, wären die gesundheitlichen Folgen meines Ehrgeizes vielleicht milder ausgefallen. Nun hat sich meine innere Einstellung gewandelt: weg vom reinen Leistungsanspruch, hin zu Stressreduktion mit Freiraum für Regeneration, seelischem Wohlbefinden im Einklang mit der Natur und Kontakt zu Gleichgesinnten. Meine Sektion stimmt zu, und so melde ich mich zum Lehrgang im Bayerischen Wald an.



Bergwandern im moderaten Herzfrequenzbereich stärkt das Herz-Kreislauf-System, Naturdüfte von Kräutern, Bäumen und Walderde (z.B. Glycoside, Terpene, Geosmin) stärken die Immunabwehr.

Flucht oder Verteidigung?

„Wer hat sich schon einmal gestresst gefühlt?“ Keine Hand bleibt unten. Die Frage ist jedoch, wie fühle ich mich dabei, wie reagiert mein Körper. Flucht? Gegenwehr? Angriff? Sofort steht der Bär im Raum. Oder der Säbelzahntiger. Ich lerne: Eine kurzzeitige Anspannung des Organismus, ausgelöst durch Hormone wie Adrenalin und Cortisol, schult das Immunsystem und steigert die Abwehrkräfte, wenn nach dem Reiz eine adäquate Phase der Entspannung folgt. Je intensiver die Anspannung, desto länger die Erholungsphase. Eigentlich logisch.

Unsere moderne Lebenswelt verlangt uns mehr ab, als unser Genom im langen Zeitraum der Menschwerdung als Anpassung zum Überleben eingerichtet hat. Termine, höhere Leistungsansprüche, das Bedürfnis nach Pflichterfüllung, Selbstoptimierung und Attraktivität, dazu parallele Kommunikationskanäle und lückenlose Aufmerksamkeit beanspruchen den Sympathikus dauerhaft – mit unmittelbaren Folgen für unsere Organe. Typische Symptome sind Bluthochdruck, erhöhter Puls, Appetit- und Schlaflosigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Unkonzentriertheit, zunehmende Antriebslosigkeit bis hin zur Depression. Burn-out wird das im Arbeitsumfeld genannt. Übrigens ist das Sterberisiko bei Menschen mit Dauerstress um 43 Prozent erhöht. Je früher das Stressproblem erkannt wird, umso besser sind die Heilungschancen.





Augenübungen helfen, den Vagusnerv zu aktivieren, der für Entspannung zuständig ist (r.). Jede Übung wird mit einer Reflexion abgeschlossen: Überrascht hat mich … heute habe ich wahrgenommen … für den Alltag nehme ich mit … (l.).

Verantwortung übernehmen

Erfolgreiches Training braucht Erholungsphasen. Gleiches gilt für den Umgang mit Stress: Ein so genanntes palliativ-regeneratives Stressmanagement fördert Wohlbefinden und Widerstandskraft: Palliation schafft kurzfristige Entlastung, Regeneration unterstützt die langfristige Erholung. Der DAV-Kurs „Übungsleiter*in B Bergwandern in der Prävention“ kombiniert diese Erkenntnisse strukturiert mit dem (Berg-)Wandern.

Im Mai 2026 geht es für mich mit dem sechstägigen Einstiegslehrgang im Bayerischen Wald los. Die zehn Teilnehmenden werden von Toni Abbattista und Pit Rohwedder angeleitet. Wie Carolin Machl, die online eine Einheit zur Sportphysiologie lehrt, sind sie Mitglieder im Bundeslehrteam des DAV. Jeder Kurstag beginnt mit einer Theorieeinheit, gefolgt von einer thematisch passenden Bergwanderung, die mit einem Warm-up startet und einem Cool-down endet, jeweils angeleitet von den Kursteilnehmenden. Obwohl ich diese Praxis aus der Leichtathletik gut kenne und mehr als zehn Jahre Yoga praktiziere, überrascht mich, wie viele neue Übungen vorgeführt werden.

Optimismus üben

Die Aufgabe, eine maximal zwanzigminütige Übung zum Thema Optimismus als ein Baustein der Positiven Psychologie zu entwickeln und mit der Gruppe zu praktizieren, fasziniert mich besonders. Zur Aufgabe gehören die Auswahl eines geeigneten Übungsplatzes im Wald, ein passender Einstieg ins Thema, die Anleitung einer Übung mit Naturbezug, eine anschließende Reflexion und das Herstellen eines Bezugs zum Alltag. Nach intensivem Brainstorming, stundenlangen Gesprächen und Austausch zahlloser Ideen finden meine Teampartnerin und ich eine für uns tragfähige Lösung. Jetzt brauchen wir nur noch ein halbwegs ebenes Waldstück mit Bach und abgestorbenen Bäumen.

Unser Einstieg mit persönlichen Beispielen führt uns zu Martin Seligman. Für den amerikanischen Psychologen und Begründer der Positiven Psychologie ist Optimismus auch erlernbar. Der Schlüssel dafür ist Wahrnehmung. Also sollen die Teilnehmenden in Teams die Wahrnehmung auf die Natur lenken und ein Beispiel finden, das Zuversicht, Lebensbejahung und positive Zukunft ausdrückt. Gleichzeitig soll auch der Konterpart erkennbar sein. Die Ergebnisse sind berührend, denn jede Gruppe zeigt ein anderes Naturgebilde, das neben Vergänglichkeit auch Optimismus ausstrahlt. Zum Beispiel ein auf einem Baumstumpf sprießender junger Baum. Zum Abschluss lassen wir gemeinsam den Atem fließen und reflektieren, was wir aus der Übung mitnehmen und in den Alltag übertragen können.

Andere Zweiergruppen stellen inspirierende Praxisübungen zu den Themen Achtsamkeit, Flow und Dankbarkeit vor: Barfuß-Parcours aus herumliegenden Materialien, Gehen in der Stille, Waldbaden, Meditation und Fantasiereisen. Die konstruktive Kritik durch die beiden Kursleiter hilft uns, noch tiefer in die Komplexität der Themen einzutauchen.

Dem Wiedersehen beim zweiten Teil des Lehrgangs und den Prüfungen sehe ich konzentriert und optimistisch entgegen! Lässt sich hier wirklich noch etwas steigern? Nein, in der Selbstwirksamkeit liegt der Schlüssel zum Erfolg.

Infos zum Lehrgang:
ausbildung.alpenverein.de



Kai-Uwe Ulrich liebt Berge und Natur von Kindesbeinen an; Kraft für seine vielseitigen beruflichen wie ehrenamtlichen Tätigkeiten, u.a. für die Sektion Dresden und den DAV-Bundesverband, schöpft er aus Klettersteigen, Gratüberschreitungen und Gipfelgenuss.

Klimaschutz wirkt!

DAV-Emissionsbilanz 2025

Seit 2022 sinken die CO_2-Emissionen pro Mitglied beim DAV stetig. Auch die absolute Summe der verbandsweiten Emissionen konnte erneut leicht reduziert werden. 50.375 Tonnen CO_2-Äquivalente gehen für 2025 auf das DAV-Konto. Das zeigt, dass die Klimaschutzmaßnahmen Wirkung entfalten – und es noch Potenzial auszuschöpfen gilt.

Ein wichtiger Hebel bleibt die Verpflegung: Für über die Hälfte der Hüttenemissionen sind Lebensmittel und Getränke verantwortlich. Fleischprodukte machen dabei nur etwa zwölf Prozent der Menge, dafür aber rund 36 Prozent der Emissionen aus. Hier kommt es auf einen bewussten Konsum an: insgesamt weniger und wenn Fleisch, dann aus verantwortungsbewussten Betrieben, die sich aktiv für den Schutz ihrer Tiere und unseres Ökosystems einsetzen.

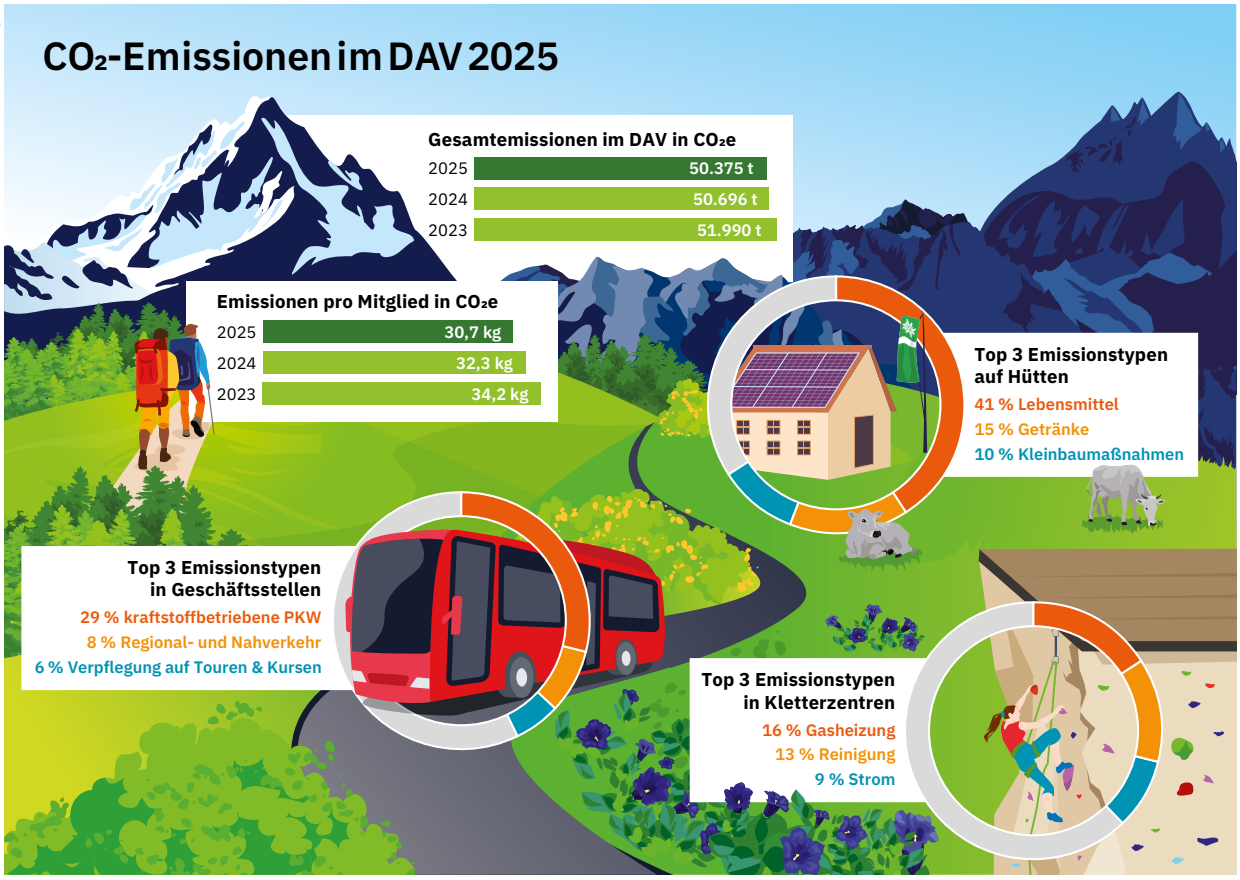
Auch die Mobilität bleibt ein Spitzenreiter bei den Emissionen. Zwar sind die sinkenden Emissionswerte pro Mitglied vermutlich auch auf einen Rückgang der Flugreisen zurückzuführen. Trotzdem liegt der kraftstoffbetriebene Pkw als Emissionsursache in den Geschäftsstellen, wo auch das Touren- und Kursprogramm erfasst wird, mit Abstand vorne. Wer auf die Anreise mit dem Nahverkehr umsteigt, kann rund drei Viertel der Emissionen gegenüber der Pkw-Anreise einsparen.

Im Bereich Energieversorgung sind in erster Linie die fossilen Energieträger wie Erdgas die Emissionstreiber, zum Beispiel aus Heizungsanlagen. Photovoltaik- und Windkraftanlagen arbeiten über ihre Lebensdauer gerechnet fast emissionsfrei. Die Umstellung, beispielsweise auf Wärmepumpen und Ökostrom, bietet also enormes Reduktionspotenzial.

Das Engagement im Klimaschutz wirkt auch über den Verband hinaus. Im Sommer hat der DAV in einem offenen Brief an den Bundeskanzler konsequente Unterstützung für seine Bemühungen gefordert. Der Alpenverein erlebt die Folgen der Klimakrise aus erster Hand: Gesperrte Wege, brüchiger Fels und Wassermangel auf Hütten waren die Folgen des Hitzesommers 2026. Das Ergebnis: DAV-Präsident Roland Stierle konnte die Verbandsperspektive mit Bundesumweltminister Carsten Schneider diskutieren.

Dies alles ist nicht zuletzt auch deshalb möglich, weil so viele Engagierte in den Sektionen, Landesverbänden, in der Jugend und auch unter unseren Mitgliedern sich immer wieder aktiv für den Klimaschutz entscheiden. *jf*

Illustration: Lana Bragin



Vollständiger Emissionsbericht

800 Tonnen CO_2 eingespart

FREIE NACHT FÜRS KLIMA – Fast 10.000 Mal haben sich die DAV-Mitglieder während der Aktion „Freie Nacht fürs Klima“ für eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln entschieden – und damit eine kostenfreie Hüttenübernachtung ergattert. Etwa 6,8 Millionen Kilometer sind dabei zusammengekommen. Das entspricht rund 170 Erdumrundungen. Mit einem Verbrenner-Pkw wären dabei rund 1115 Tonnen CO_2-Emissionen zustande gekommen (0,16 kg/km bei einer durchschnittlichen Auslastung von 1,4 Personen pro Fahrzeug). Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln kommen dagegen nur rund dreihundert Tonnen CO_2-Emissionen zusammen (0,044 kg/km und Person für Regional- und Fernverkehr bei einer Auslastung von 30 Prozent). Das macht einen echten Unterschied, genau genommen etwa achthundert Tonnen, die eingespart werden konnten; das entspricht ungefähr dem, was achthundert Personen innerhalb eines Jahres in Deutschland verursachen. Ermöglicht hat die Freie Nacht fürs Klima der DAV-Partner Globetrotter, der mit seinem Förderprogramm „Naturbonus“ Umwelt- und Naturschutzprojekte in Deutschland fördert. *red*



Foto: DAV Bremen/Johann C. Faust

Eine genaue Auswertung der Freien Nacht fürs Klima 2026 gibt es unter
alpenverein.de/freie-nacht

Der höchste Berg Norddeutschlands

Neuzuwachs im Alpinen Museum — Die Gesteinssammlung des Alpinen Museums durch ein Exponat vom höchsten Berg Norddeutschlands, dem 1142 Meter hohen Brocken, bereichern: So lautete der Wunsch von Ludwig Wucherpfennig, dem ehemaligen Vizepräsidenten des DAV und Vorsitzenden der Sektion Hildesheim. „Als jahrzehntelanges Alpenvereinsmitglied und Mitgründer unseres Fördervereins war es mir ein großes Anliegen, das Gestein, das den höchsten Berg Norddeutschlands ausmacht, im Museumsgarten vertreten zu sehen. Der Brocken besteht im Wesentlichen aus rotem Granit“, erklärt Wucherpfennig. Gesagt, getan: Drei insgesamt rund dreihundert Kilogramm schwere Steine vom Fuß des Bergs nahe der Malepartushütte wurden mithilfe von Sohn Lutz, Enkel Luis und Enkelin Pia per Pkw-Anhänger nach München transportiert. „Dort haben wir sie am 13. Juli gemeinsam mit dem Vorsitzenden des Fördervereins Klaus Fiebig und Museumsleiterin Dr. Constanze Hampp aufgestellt. Allen Beteiligten gilt mein ausdrücklicher Dank“, freut sich Ludwig Wucherpfennig. *kf*



Foto: Klaus Fiebig

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

IT-Landschaft im DAV

Moderne Lösungen für Sektionen und Mitglieder

Der DAV ist gewachsen – auf über 1,6 Millionen Mitglieder und mehr als 350 Sektionen. Damit steigen auch die Anforderungen an Organisation, Sicherheit und Zusammenarbeit. Der DAV modernisiert daher seine gesamte IT-Landschaft – von der Mitgliederverwaltung über die Kursbuchung bis zur Wissensdatenbank für Alpenvereins-Know-how aller Art. Und schafft damit eine gemeinsame digitale Basis für den gesamten Verband. Klingt langweilig? DAV-Vizepräsident Ernst Schick und Verbandsratsmitglied Manfred Endres finden: Da stecken viele spannende Dinge drin.

Interview: Christine Frühholz

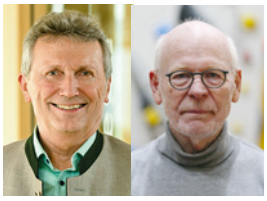
Digitalisierungsprojekt im DAV

Die außerordentliche Hauptversammlung Ende Februar in Mannheim hat den Weg für die Modernisierung der IT-Landschaft des DAV freigemacht. Der zentrale Baustein ist die neue, moderne Mitgliederverwaltung. Künftig werden viele Informationen an einer Stelle gepflegt und stehen dort zur Verfügung, wo sie gebraucht werden, was den Aufwand für die Sektion reduziert und das Handling für Mitglieder einfacher macht. Weitere große Projekte: der verbandsweite Ausbau der IT-Sicherheit und die notwendige Modernisierung des ERP-Systems, das alle Verwaltungs- und Finanzprozesse im DAV steuert.

Fotos: DAV/Tobias Hase, privat

Ernst, du bist Vorsitzender des Digitalstrategieboards. Was macht ihr in diesem Board?

Ernst Schick: Wir haben die Aufgabe, das Präsidium im Hinblick auf die Erarbeitung einer übergeordneten IT-Strategie zu beraten, die einen sinnvollen Bezug zur Gesamtstrategie des DAV aufweist. Wir kümmern uns also darum, dass die neue IT-Landschaft genau das kann, was der Verband und seine Mitglieder brauchen. Zum Beispiel: einen digitalen Mitgliedsausweis, der überall vollumfänglich funktioniert und Zugang zu den Vorteilen gewährt, die das jeweilige Mitglied hat. Unterstützt werden wir dabei von drei externen IT-Fachleuten.



Ernst Schick, DAV-Vizepräsident (l.), und Manfred Endres, Zweiter Vorsitzender der Sektion Schweinfurt.

Woher wisst ihr, was der Verband braucht?

Ernst Schick: Es gibt einige Quellen. Nicht zuletzt die große Mitgliederumfrage 2025. Darin haben 69 Prozent der Befragten geäußert, der DAV solle die Digitalisierung entschlossen vorantreiben. Wichtig ist selbstverständlich auch, was die Sektionen brauchen. Deshalb haben wir den IT-Beirat ins Leben gerufen, dessen Empfehlungen und Einschätzungen in unsere Arbeit einfließen.

Manfred, du bist Vorsitzender des IT-Beirats. Wie bekommt ihr mit, was die Sektionen brauchen?

Manfred Endres: Ein Großteil unserer Gremienmitglieder sind Sektionsvorsitzende oder Verbandsratsmitglieder. Wir kommen also fast alle aus den Sektionen und haben unsere Netzwerke. Wir reden mit den Leuten und bringen unsere Erkenntnisse ins IT-Projekt ein. Und selbstverständlich können und sollen die Sektionen ihre Bedürfnisse auch direkt dem IT-Beirat mitteilen – das Gremium ist für alle Sektionen da.

Was ist die wichtigste Botschaft, die ihr aus den Sektionen gehört habt?

Manfred Endres: Am häufigsten und eindringlichsten höre ich: „Das Ehrenamt geht unter in Bürokratie. Liefert uns digitale Tools, damit wir den Verwaltungsaufwand bewältigen können."

Ernst Schick: Dem kann ich mich nur anschließen. Der Alpenverein ist ein Bergsportverband, wir alle wollen in die Berge, nicht in die Akten. Die Digitalisierung muss uns dabei helfen.

Decken für den Ernstfall

SPENDE AUS DEM PRINZ-LUITPOLD-HAUS – Warme Decken können nach einer Katastrophe lebenswichtig sein. Deshalb hat die Sektion Allgäu-Immenstadt aussortierte Decken vom Prinz-Luitpold-Haus an die internationale Hilfsorganisation humedica gespendet. Nach einer gründlichen Reinigung stehen sie künftig in deren Notfalllager für Hilfseinsätze weltweit bereit. „Unser Hüttenwirt Christoph Erd hatte die Idee, die überschüssigen Decken zu spenden. Das haben wir gerne aufgegriffen, denn wir wollten die Decken sinnvoll weitergeben und damit Menschen in Not unterstützen", sagt Michael Fracaro, Geschäftsführer der Sektion. Aus dem Lager von humedica in Kaufbeuren werden Hilfsgüter für internationale Katastropheneinsätze zusammengestellt und innerhalb kürzester Zeit in betroffene Regionen versendet – etwa nach Erdbeben, Überschwemmungen oder anderen Naturkatastrophen. Warme Decken gehören dabei häufig zu den ersten benötigten Hilfsgütern, wenn Menschen ihr Zuhause verloren haben. „Ich kenne humedica schon lange durch meinen Vater und weiß, wie schnell die Organisation nach Katastrophen Hilfe leisten kann", erklärt Christoph Erd. „Deshalb war für uns schnell klar, dass die Decken dort genau richtig sind." *red*

WIR SIND DAV!

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



Junge Perspektiven

Benedikt Lueger

DAV Amberg – Seit rund zehn Jahren ist Benedikt Lueger Mitglied der Sektion Amberg. Zum Ehrenamt fand er über das Klettern im Frankenjura: Aus dem Gruppenkind wurde 2021 ein Jugendleiter, der heute Verantwortung in verschiedenen Bereichen übernimmt. Seine Motivation ist klar: Menschen unvergessliche Bergerlebnisse zu ermöglichen und Bergsportthemen in der Öffentlichkeit zu positionieren. Und so ist der Student der Politikwissenschaft und Rettungssanitäter seit 2024 Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie Vorstandsmitglied, seit 2026 stellvertretender Jugendreferent. Besonders schätzt Benedikt die Vielfalt seiner Aufgaben – von Gruppenstunden und Tourenleitung über Fototermine bis hin zur Vorstandsarbeit. Kreativität, Kontaktfreude, Begeisterungsfähigkeit und Ausdauer sollte man aber auf jeden Fall mitbringen.

*„Mein Ehrenamt hat mir ein großes Netzwerk an engagierten Bergsportler*innen eröffnet, das meine Leidenschaft für (Alpin-)Klettern, Hochtouren und Skitouren teilt. Unsere Begeisterung für die Berge nutzen wir, um Bergsport so zu gestalten, dass er für alle da ist.“*



Gipfel verbinden

Elisa Frick

DAV Konstanz – Zuvor in der Sektion Oberstaufen-Lindenberg, ist Elisa Frick seit Anfang 2024 Mitglied der Sektion Konstanz. Wandern, Skitouren, Mountainbiken oder Hochtouren – die Unternehmensberaterin liebt die Vielfalt des Bergsports. Diese Begeisterung verbindet sie mit ihrem Engagement. Seit Oktober 2024 ist sie Wanderleiterin, seit Mai 2026 zudem Trainerin C Bergwandern. Besonders freut sich Elisa, wenn sie ihre Vorliebe für aussichtsreiche Gratwanderungen mit den Teilnehmenden teilen kann. Ein Highlight sind für sie Mehrtagestouren, bei denen sie immer wieder erlebt, wie schnell Gruppen zusammenwachsen und echte Gemeinschaft entsteht. Für das Ehrenamt braucht es aus ihrer Sicht Begeisterung fürs Wandern, Verantwortungsbewusstsein, Organisationstalent und Offenheit.

„Die Aus- und Fortbildungen im DAV erweitern mein Wissen und meine Erfahrung am Berg. Besonders bereichern mich auch die Menschen, die ich dabei kennenlernen darf. Also: Einfach machen – denn der DAV lebt von einer starken Gemeinschaft und dem Engagement seiner Mitglieder.“



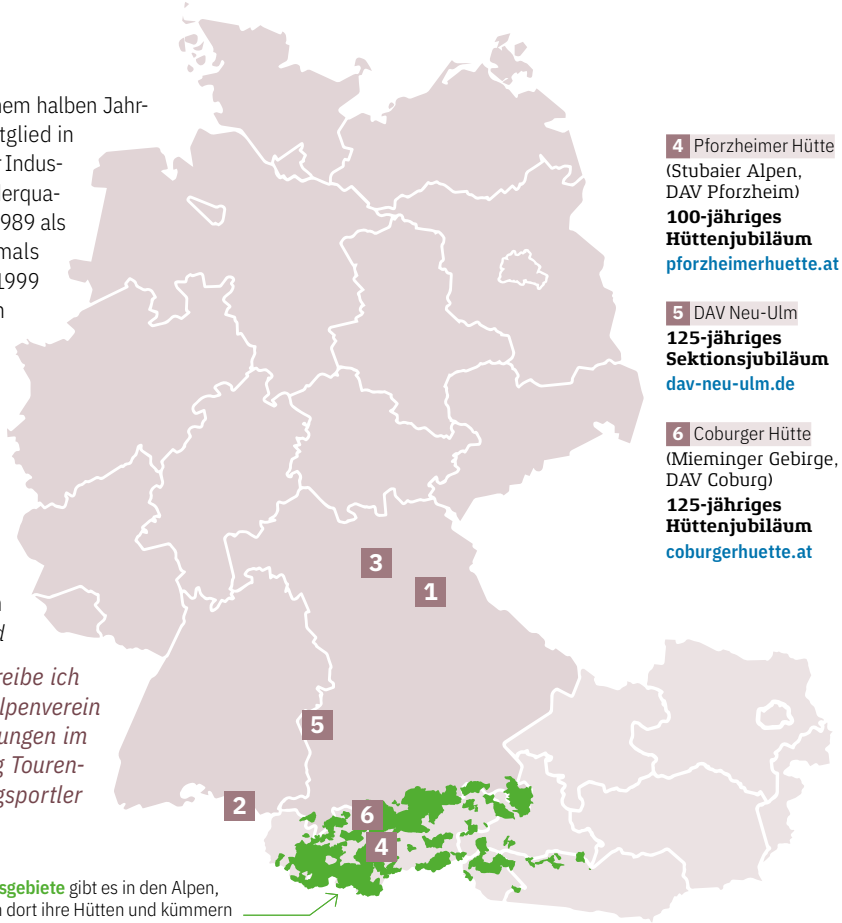
Fotos: JDAV Amberg/Paul Parussel, privat

Wissen weitergeben

Helmut Reim

DAV Mittelfranken – Seit einem halben Jahrhundert ist Helmut Reim Mitglied in der Sektion Mittelfranken. Der Industriemeister Metall mit Ausbilderqualifikation engagiert sich seit 1989 als Trainer C Bergsteigen (ehemals Fachübungsleiter) und ist seit 1999 Ausbildungsreferent der Sektion. Inspiriert wurde er von einer Tour auf die Weißkugel, bei der ihn ein Bergführer mit seiner Art, Menschen sicher durch die Berge zu führen, beeindruckte. Dank seiner Gebärdensprachkompetenz konnte er auch hörgeschädigten Bergkamerad*innen spezielle Kurse sowie Bergtouren in Gebärdensprache anbieten. Für ihn gehören Begeisterung für den Bergsport, Teamgeist und die Bereitschaft zur Weiterbildung zu den wichtigsten Voraussetzungen im Ehrenamt. Seine Botschaft: die Leidenschaft für die Berge leben, sie respektieren und alpine Gefahren richtig einschätzen lernen. *red*

„Im Buch ‚Mein Weg zu den Viertausendern‘ beschreibe ich meine ‚Alpenvereinskarriere‘: von den Anfängen im Alpenverein über die ersten Viertausender bis zu meinen Erfahrungen im Aus- und Fortbildungswesen. Dazu gibt’s mit siebzig Tourenvorschlägen für jede Bergsportlerin und jeden Bergsportler das passende Erlebnis.“



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

4 Pforzheimer Hütte
(Stubaier Alpen, DAV Pforzheim)
100-jähriges Hüttenjubiläum
pforzheimerhuette.at

5 DAV Neu-Ulm
125-jähriges Sektionsjubiläum
dav-neu-ulm.de

6 Coburger Hütte
(Mieminger Gebirge, DAV Coburg)
125-jähriges Hüttenjubiläum
coburgerhuette.at

Im nächsten DAV Panorama ab 16. Februar:



Segeln und Klettern in Kroatien
Eine besondere Sektionsreise: In Istrien erleben Mitglieder vom DAV Duisburg, was Klettern und Segeln verbindet.



Fotos: Florian Bartsch, Georg Hohenester

Weitere Themen:

Materialkunde: Sportbrillen
Fitness & Gesundheit: Bergsport mit Diabetes
Thema: Grenzen

Dezember: Skitouren im Piemont
Januar: Weitwandern auf dem Karnischen Höhenweg
Online: **alpenverein.de/zwischendurch**

Bergurlaub im Val di Zoldo
Das Dörfchen Zoppè di Cadore und der Monte Pelmo sind nur zwei von vielen Highlights in der Region.

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
78. Jahrgang, Nr. 4, Dezember - Februar
ISSN 1437-5923

Inhaber und Herausgeber
Deutscher Alpenverein e.V.
Anni-Albers-Str. 7, 80807 München
Tel.: 089/140 03-0
Fax: 089/140 03-98
dav-panorama@alpenverein.de
alpenverein.de/panorama

Redaktion
Christine Frühholz (verantwortlich, Adresse siehe oben) – cf (Reportage, Knotenpunkt, Alpenverein aktuell)
Philipp Radtke – pr (Reportage, Berg & Tal, Klassiker, Sicherheitsforschung, Materialkunde, Technik & Taktik, Knotenpunkt)
Julia Behl – jb (Menschen, Thema, Auf einen Blick, Fitness & Gesundheit, Posteingang, Alpenverein aktuell, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Jonas Kassner – jk (Thema, Klassiker, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Hauke Bendt – hb (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Clara Willmann – Reportage

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.

Umgezogen? Mitgliedschaft kündigen? Panorama digital statt print?
Bitte wenden Sie sich direkt an Ihre Sektion oder nutzen Sie **mein.alpenverein.de**

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:
Max Bolland, Andi Dick, Johanna Felber, Klaus Fiebig, Hanna Hörmann, Dr. Joachim Merk, Carolin Niggl (cn), Dominik Prantl, Martin Prechtl, Michael Pröttel, Janina Schimschar, Karin Steinbach Tarnutzer, Verena Stitzinger, Kai-Uwe Ulrich, Thomas Wanner

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 2/2026: 998.556,
davon ePapers: 376.375
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

UNSER
Edelweiß
FÜR ALLE



DAV GRÜNSEE
0,8 Liter Isolierflasche
recycelter Edelstahl, Berggravur
Für Mitglieder 21,95 €



C.A.M.P.
Ice Master Pro Grödel
rostfreier Edelstahl,
3D-Verschlusssystem
Für Mitglieder 44,95 €



P.A.C. MÜTZE
Waffelo
Merino-Wollmix,
grau, DAV-Design
Für Mitglieder 39,95 €



HALTI Neva
Funktionsunterwäsche Set
für Damen & Herren,
Merino-Polyester-Mix
Für Mitglieder 95,95 €



DAV SCHÖNFELDSPITZE
3er-Set Unisex Sportsocken
aus Bio-Baumwolle,
weiß, DAV-Design
Für Mitglieder 29,95 €



NALGENE
1l Trinkflasche
BPA-frei, schlagfest,
beige-olivegrün, DAV-Design
Für Mitglieder 20,95 €



DAV HOCHEISSPITZE
Langarmshirt
für Damen & Herren
aus Merino-Tencel®, schnelltrocknend
Für Mitglieder 79,95 €



DAV BLAUEISSPITZE
Unisex Pullover
Bio-Baumwolle, terra/marineblau
DAV-Design mit geprägtem Edelweiß
Für Mitglieder 64,95 €

dav-shop.de


DAV & Seeberger
Offizieller Tourenpartner
20%*
MIT DEM CODE „DAV"
Seeberger
*Einmalig gültig bis 31.01.2027 auf www.seeberger.de. Keine Barauszahlung, nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar und nur vor Abschluss der Bestellung einlösbar. Gilt nur für Einmalkäufe, nicht für Abos.