



Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 78. Jahrgang /// 1/2026

Risiko am Berg

Wissen – Können – Eigenverantwortung



MATSCHER TAL
(Ski-)Touren im Vinschgau

STEINERNES MEER
Auf Tour mit der Sektion

TECHNIK & TAKTIK
Sicher Winterwandern

DAV-EXPEDKADER
Auf Abschlussexpedition



LOWA

ADVENTURE UNFOLDS WITH YOU.

Es ist der Moment, in dem ein Schritt Basislager zu Gipfeln macht und eine Herausforderung zum Erfolg. Wenn eine Idee das Abenteuer ins Rollen bringt und jeder Aufstieg Dich zu neuen Höhen führt.



UNFOLD YOUR AMBITION with
LOWA CEVEDALE PRO GTX MID.

Sorgenfrei am Berg

Mit ein paar Freunden (alles Skispinner) habe ich neulich beim abendlichen Getränk ein Gedankenexperiment diskutiert: „Stellt euch vor, es gäbe keine Lawinen. Schnee könnte keine Bretter bilden, abgleiten und jemanden verschütten. Glaubt ihr, Skifahren und Skitourengehen hätten für uns dieselbe Faszination, wie das jetzt der Fall ist?“ Die Reaktionen darauf waren unterschiedlich: Von „weiß ich nicht, kann ich mir nicht vorstellen“ bis „vermutlich nicht“ und „wär natürlich schon ganz geil ...“ war alles dabei. Ich habe für mich eine Antwort darauf: Nein, die Faszination wäre nicht dieselbe. Das Eintauchen in die Materie Schnee, das Beschäftigen mit Schneedecke, Wetterbericht und Lawinenlagebericht, das konstante Beurteilen von Hängen und Können sind für mich essenzieller Bestandteil des Skifahrens im Gelände. Sonst kann ich ja auch Badminton spielen. Macht vermutlich auch Spaß. Und ist eher ungefährlich. Aber hat für mich nicht ansatzweise dieselbe Faszination.



Foto: Baschi Bender

Der Themenschwerpunkt dieser Ausgabe ist **„Risiko“** (ab S. 26). Gefahr, Risiko, Eigenverantwortung, das gehört zum Bergsport unvermeidlich dazu. Auch sonst haben wir wie immer Themen im Heft, die hoffentlich helfen, sicherer im Gebirge unterwegs zu sein: In der Rubrik **„Technik & Taktik“** (S. 56) geht es ums Winterwandern, die Sicherheitsforschung hat sich der Problematik **„Unterkühlung am Berg“** angenommen (S. 38) und auch die JDAV beschäftigt sich im Knotenpunkt mit dem Thema **„Risiko und Verantwortung“** (S. 47).

Zurück zum Gedankenspiel „Berge ohne Lawinen“: Wie Hanns Guck-in-die-Luft völlig sorgenfrei zum Powdern gehen ... das hätte schon was! Vielleicht rede ich mir auch nur ein, dass das Risiko(-management) für mich einen Teil der Faszination ausmacht. Denn mir ist durchaus klar, dass die Physik nicht zu hintergehen ist und Lawinen nun mal Realität sind im winterlichen Gebirge. Von daher: Deal with it! Noch einen sicheren Winter, mit viel Faszination und dem exakt richtigen Maß an Risiko.



Philipp Radtke

Philipp Radtke
Redaktion DAV Panorama



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 Sektions-homepage 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

Inhalt

Editorial	3
Augenblicke	6
Klassiker Über Herzogstand und Heimgarten	8
Berg & Tal	18
Thema Risiko im Bergsport	26
Auf einen Blick Typische Bergunfälle vermeiden	34
Patagonien Abschlussexpedition des DAV- Expeditionskaders	36
Sicherheitsforschung Unterkühlung und Erfrierung am Berg	38
Fitness & Gesundheit Mikronährstoffe beim Bergsport	44
Knotenpunkt Risiko und Verantwortung	47
Posteingang	53
Materialkunde Leichtbergstiefel	54
Technik & Taktik Winterwandern	56
Promotion Reisenews Produktnews Outdoorworld	67 70 72
Alpenverein aktuell	82
Vorschau und Impressum	90



10 Bergurlaub:
Matsch – Das Bergsteigerdorf im naturbelassenen Matscher Tal bietet spannende Tourenmöglichkeiten ohne großen Ansturm.



Titelbild:
Lukas Ruetz. Lawinenabgang am Pirschkogel nördlich von Kühtai



58 Michael Krautblatter – Trotz erschütternder Ergebnisse widmet sich der Geologe mit ungebrochener Leidenschaft und Optimismus den Veränderungen im Gebirge.

62 Steinernes Meer – Eine Hütten-tour mit der Sektion zurück an den Ort, an dem die Leidenschaft für die Berge geweckt wurde.



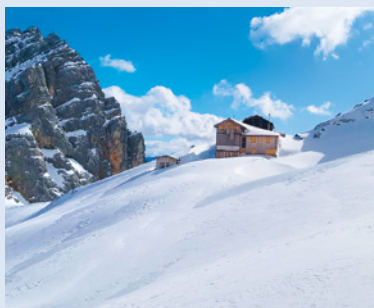
78 Steiermark – Vom Gletscher zum Wein lässt sich die Steiermark auf zwei abwechslungsreichen Weitwanderwegen durchqueren.

alpenverein.de



Garantiert einsam – Traumhafte Skitouren im ursprünglichen Valle Maira im Piemont.

alpenverein.de/261



Winterräume – Während viele Hütten im Winter geschlossen haben, machen sie mehrtägige Bergtouren möglich. alpenverein.de/winterraeume



Skitouren guru – DAV-Lawinenexperte Markus Fleischmann über das digitale Tool für die winterliche Tourenplanung.

alpenverein.de/skitouren guru



WINTER-SALE



DAV Rotwand
Damen & Herren
Merino-Tencel® Langarmshirt

~~79,95 €~~
69,95 €



DAV Hirsch
Kinder T-Shirt
100% Bio-Baumwolle

~~22,96 €~~
19,95 €



DAV alpin Tourenrucksack
34+ Liter

„Made by DEUTER“
~~149,95 €~~
139,95 €



DAV Edelweiß
Damen & Herren
Bio-Baumwoll-Shirt

~~29,95 €~~
24,95 €



VAUDE Rosemoor
Damen & Herren
Fleecejacke in versch. Farben

~~99,95 €~~
89,95 €



DAV Brotzeitbox
Edelstahl
DAV-Edition

~~24,95 €~~
22,95 €



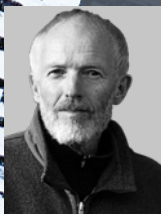
FERRINO X-Track
15 Liter Rucksack
DAV-Edition

~~94,95 €~~
79,95 €



Stille Wächter

Lawinerverbauungen zeigen, wie Menschen seit Jahrhunderten lernen, mit Naturgefahren zu leben. In Wengen im Berner Oberland ist dies überlebenswichtig, liegt das Dorf doch in der Bahn mehrerer Lawinenzüge – das letzte große Unglück ereignete sich 1999. Wenn Schutzwald nicht mehr reicht, helfen die Verbauungen, die Kraft des Schnees zu zähmen – und erinnern uns daran, dass Sicherheit ihren Preis hat. Der Umgang mit der Lawinengefahr gilt sogar als immaterielles UNESCO-Kulturerbe. Doch wie viel Eingriff in die Natur dürfen wir uns erlauben, um uns vor ebendieser zu schützen?



Seit Anfang der 1960er Jahre dokumentiert der Fotograf und Bergsteiger **Jürgen Winkler** die Entwicklung in den Bergen mit der Kamera. Viele seiner Motive sind zu regelrechten Ikonen des Bergsteigens und Klimawandels geworden.



Foto: Jürgen Winkler

Zentrale Infos

Gipfel: Herzogstand (1732 m),
Heimgarten (1791 m)

Zustieg: 770 Hm, 2 ½ Std.

**Kammüberschreitung bis
Osterfeuerkopf:** 5 Std.

**Abstieg zum Bahnhof
Eschenlohe:** 720 Hm,
1 ½ Std.

Gesamtzeit: 1 bzw. 2 Tage,
9 Std.

Schwierigkeit: bis T3
(anspruchsvoll)

Klassiker: Über Herzogstand und Heimgarten

Laufsteg der Extraklasse

Nicht zuletzt wegen der sensationellen Tiefblicke Richtung Kochelsee und Walchensee ist die Kammüberschreitung vom Herzogstand zum Heimgarten einer der ganz großen Klassiker in den Bayerischen Alpen. Wenn man die Tour etwas verlängert, dann ist sie zudem die Blaupause einer perfekten Gebirgsdurchquerung mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Auf dem Weg von der gut erreichbaren Bushaltestelle am Walchensee bis zum Bahnhof in Eschenlohe lassen sich nicht weniger als fünf Gipfel mitnehmen.

kleine Kurve ein wenig nach Süden ab. In der Summe ergeben sich zwischen der Bushaltestelle am Walchensee und dem Bahnhof Eschenlohe mehr als zwanzig spannende Bergkilometer. Wem das als Tagestour zu viel ist, der kann die Tour mit einer Übernachtung auf dem Herzogstandhaus auf zwei Tage aufteilen.

Die beste Aussicht der ganzen Durchquerung bietet definitiv der Gratabschnitt zwischen Herzogstand und Heimgarten: Im Norden der dunkle Kochelsee und das grüne Alpenvorland. Im Süden

Datencheck

Startpunkt: Bushaltestelle
Talstation Herzogstandbahn,
804 m

Endpunkt: Bahnhof
Eschenlohe, 639 m

Anreise: Mit dem Zug nach
Kochel und mit Bus 9608 bis
Haltestelle Herzogstandbahn.
Zurück stündlich vom Bahnhof
Eschenlohe.

Hütten: Herzogstandhaus,
1575 m, berggasthaus-herzogstand.de;
Heimgartenhütte, 1775 m
(keine Übernachtung)

Führer: Feiner u. a., „Natürlich
mit Öffis!“, Bergverlag Rother.
2. Auflage 2025

Karte: Alpenvereinskarte BY 9
„Estergebirge, Herzogstand,
Wank“, 1:25.000

Beste Zeit: Mai bis Oktober

Besondere Ausrüstung:
Bergwanderausrüstung

Frequenzierung: Hoch

Film zur Tour:



Foto: Jörg Bodenbender

Die Plattentektonik hat zwischen Walchensee und Loisachtal einen wie mit dem Lineal gezogenen Gebirgszug in die Münchner Hausberge gezauert, dessen Überschreitung in der ganzen Länge sich lohnt. Das gilt umso mehr, wenn man vom Gipfelkreuz des Buchrain nicht direkt zum Bahnhof Ohlstadt absteigt, sondern die Tour über den Ölrain zum Osterfeuerkopf hin verlängert. Auf diesem walddreichen, dafür sogar an Wochenenden oft einsamen Abschnitt biegt die Kammlinie als

der türkisfarbene Walchensee und die bis in den Frühsommer weißen Karwendel-Nordwände. Bei klarer Sicht lässt sich ganz hinten am Stubaier Alpenhauptkamm sogar der markante Lüsener Fernerkogel ausmachen, dessen Gletscherflächen in der Sommersonne glänzen. Aufgrund der sensationellen Lage und der schnellen Erreichbarkeit vor allem von München aus gibt es echte Bergeinsamkeit weder am Herzogstand noch am Heimgarten.

Michael Pröttel

Herzogstand-Heimgarten-Überschreitung – Stück für Stück

1 Walchensee – Herzogstandhaus

2 ½ Std., 770 Hm ♂, 4 km, T2

Am großen Parkplatz der Talstation geht es an dessen nordöstlicher Ecke in den Wald (fast direkt neben der Straße) und bestens beschildert in etwa gleich bleibender Steigung bergan. Im Mittelteil wird der Weg etwas flacher und führt in Richtung Nordwesten, wobei er eine manchmal waserführende Rinne quert. Dann geht es im lichten Wald wieder etwas steiler bergan zum Herzogstandhaus.

Taktiktip: Wer die Tour auf zwei Tage aufteilen möchte, kann im Herzogstandhaus übernachten. Dann bietet es sich an, vor dem Abendessen noch den Martinskopf zu besteigen.

2 Herzogstandhaus – Herzogstand – Heimgarten

2 Std., 360 Hm ♂, 150 Hm ♀, 4 km, T3

Zunächst führt der breite Weg zum Gipfel-Pavillon (1732 m) hinauf. Westlich unterhalb des königlichen Bauwerks beginnt die wunderschöne Kammüberschreitung zum Heimgarten. Ab jetzt ist gute Trittsicherheit und auch etwas Schwindelfreiheit erforderlich. Es geht zunächst ein Stück bergab, wobei erste Stahlseile erodierte Wegpassagen erleichtern. Im weiteren Verlauf wandert man mit tollen Tiefblicken sowohl zum Kochelsee als auch zum Walchensee im leichten Auf und Ab (teils Stahlseile) nach Westen weiter. Zum Schluss führt ein knapp 200 Höhenmeter langer Gegenanstieg zum Gipfelkreuz des Heimgartens hinauf.

Taktiktip: Diese sehr beliebte Etappe sollte man möglichst an einem Wochentag unternehmen. Zudem müssen für die Überschreitung stabile Wetterverhältnisse herrschen.

3 Heimgarten – Rauheck – Osterfeuerkopf

3 Std., 280 Hm ♂, 700 Hm ♀, 7 km, T2

Nach der optionalen Einkehr auf der Heimgartenhütte führt zunächst ein breiter Weg nach Westen bergab. An einer Gabelung geht es geradeaus dem Wegweiser folgend auf schmalere Weg zum Gipfelkreuz des Rauhecks (1590 m). Hier immer dem Kamm entlang nach Westen leicht bergab bis zum Holzkreuz am Buchrain (1456 m), der keinen eigentlichen Gipfel, sondern eine letzte Schulter des langgezogenen Kammes darstellt. Nun folgt man dem Steig nach links hinab in das Tälchen zwischen Buchrain und Ölrain. Man stößt auf eine Fahrstraße, folgt ihr kurz nach links und verlässt sie sogleich wieder, um eine große Wiese nach

Süden zu überqueren. Auf der gegenüberliegenden Hangseite ist der Steig zum Ölrain (1542 m) schon zu erkennen, der zuletzt wieder nach Westen zum unspektakulären Waldgipfel führt. Von dort geht es (zunächst wieder woglos) immer dem Bergkamm nach Westen folgend weiter. Bald wird wieder ein schmaler Pfad sichtbar, der dem anschließenden Waldrücken erst nach Westen, dann nach Südwesten zum Osterfeuerkopf (1357 m) folgt.

Taktiktip: Eine Pause am Gipfelkreuz des Rauhecks lohnt sich, da man von dort aus noch einmal einen umfassenden Panoramablick genießen kann.

4 Osterfeuerkopf – Bhf. Eschenlohe

1 ½ Std., 720 Hm ♀, 5 km, T2

Das Gipfelkreuz des Osterfeuerkopfs steht zwar fast im Bergwald, bietet aber dennoch eine sehr schöne Aussicht auf das Loisachtal. Nach einer letzten Pause führt ein immer deutlicherer Pfad nach Süden im lichten Wald über angenehme Serpentin zum Wanderparkplatz hinab. Von dort folgt man der Teerstraße nach Eschenlohe und hält sich gleich nach der Loisachbrücke rechts. Dann folgt man nach links einem Fußweg, der eine große Wiese überquert. Über die Murnauer Straße geht es zum Bahnhof.

Taktiktip: Mit entsprechender Erfahrung und bei trockenen Verhältnissen kann man alternativ über das Heldenkreuz nach Eschenlohe absteigen. Dabei sind ausgesetzte sowie erodierte Passagen (T4) zu meistern und man muss an manchen Stellen auch Hand anlegen.

Der Mensch zum Berg



Foto: Wikimedia Commons

König Ludwig II. (1845-1886)

Die Serpentin auf den Herzogstand ließ König Maximilian anlegen, sein Sohn Ludwig II. ließ 1865 das so genannte Königshaus erbauen. Damit er das Panorama noch besser genießen konnte, wurden nach und nach kleine Pavillons auf Herzogstand, Fahrenberg und Martinskopf errichtet. Blitzschlag und ein technischer Defekt führten dazu, dass das Königshaus und zwei der drei Pavillons niederbrannten, der dritte wurde abgetragen. Der Pavillon auf dem Herzogstand wurde wieder aufgebaut.



Anreise: Mit der Bahn nach Mals und mit dem Citybus nach Matsch. Im Sommer geht es mit dem Wandertaxi weiter bis zum Parkplatz am Talschluss.

Region: Das Bergsteigerdorf Matsch liegt im Westen Südtirols. Das gleichnamige Tal zieht von Schluderns im Vinschgau Richtung Nordost in die Ötztaler Alpen.

Übernachtung: 9 Partnerbetriebe (Hotels, Höfe und Privatvermieter) mit Ermäßigung für AV-Mitglieder



Skitouren in Matsch

Einsame Spitzen

Text und Fotos: **Stefan Herbke**

Das Tal naturbelassen, die Landwirtschaft nachhaltig und überwiegend Bio, dazu unzählige Dreitausender mit spannenden Tourenmöglichkeiten. Das Bergsteigerdorf Matsch bietet viel – und trotzdem bleibt der große Ansturm aus.



Weiß ist die dominierende Farbe, doch dabei handelt es sich nicht um Schnee, sondern um einen Teppich aus weißen und lila Krokussen, die die braunen Wiesen in ein Blütenmeer verwandeln. Normalerweise herrscht Anfang April im hochgelegenen Talschluss von Matsch Hochsaison und es liegt mehr als genug Schnee, um vom Parkplatz aus mit Ski zu starten. Doch der April 2025 ähnelt eher einem Frühsommermonat. Weit und breit kein Schnee, so wie schon den ganzen Winter nicht. „Vor zwei Jahren war es noch schlechter“, erinnert sich Manfred Heinisch vom

Almhotel Glieshof, das gleichzeitig beliebter Stützpunkt zum Skitourengehen ist. „Da konnte man bei uns den ganzen Winter keine Skitour machen.“

Die neue Realität ist ernüchternd, auch wenn es zwischendurch immer wieder Winter gibt, die man so nennen darf. Doch die machen um das Matscher Tal immer häufiger einen großen Bogen. Klar, das Seitental des Vinschgaus ist ein Trockental, abgeschirmt vom Alpenhauptkamm im Norden und den hohen Dreitausendern der Ortlergruppe im Süden. Sichtbares Zeichen für den Wassermangel sind die heute noch funktio-

Eisige Weiten: traumhaftes Skigelände beim Anstieg zum Nördlichen Saldurferner, nur einige Blankeisstellen erfordern Aufmerksamkeit.

nierenden Waale zur Bewässerung der Wiesen im Talboden. Andererseits gab es früher einfach zuverlässig Schnee und das Matscher Tal genoss einen ausgezeichneten Ruf zum Skitourengehen.

„Du hast irre Möglichkeiten hier“, schwärmt Ludwig Gorfer. „Früher waren die Skitourengruppen mit Bergführer im März und April oft eine Woche im Glieshof.“ Der Bergführer aus Naturns im Vinschgau kennt und schätzt die Skitourenausswahl im Matscher Tal mit zahlreichen Dreitausendern, auch wenn es hier nichts unter tausend Höhenmeter gibt. „Für den Hochwinter geeignet sind nur wenige Ziele, doch im Frühjahr findest du mehr als genug lohnende Touren“, erzählt er. „Aber die meisten sind anspruchsvoll, abenteuerlich und eher einsam.“

Selbst die Weißkugel als höchster Gipfel wird von Matsch aus eher selten begangen,

Früher gab es zuverlässig Schnee und das Matscher Tal genoss einen ausgezeichneten Ruf zum Skitourengehen.



BERGKULTUR

Landwirtschaft, Handwerk, Tradition



Matsch ist eine Fraktion der Gemeinde Mals, die vor einigen Jahren die erste pestizidfreie Gemeinde Europas werden wollte. Die Initiative ist zwar gescheitert, dennoch wird Wert auf eine nachhaltige, biologische Landwirtschaft gelegt. Ein Vorzeigebetrieb ist die Gondaalm mit ihren 85 Milchkühen, die seit dem Sommer 2019 als Bio-Betrieb bewirtschaftet wird. Die Alm befindet sich oberhalb von Matsch auf rund 2000 Meter Höhe. Die Milch fließt durch eine Leitung direkt in die Sennerei im Dorf und wird dort zu Käse und Butter verarbeitet.

Im Jahr 2018 gründete Stefan Weisenhorn auf seinem Hof im Talschluss des Matscher Tals – quasi als zweites Standbein neben seinem Betrieb mit sechzig Stück Jungvieh – die erste bäuerliche Fischzucht Südtirols. In einem Teich auf 1800 Meter Höhe züchtet er Saiblinge. Neben dem Hofverkauf von Frisch- und Räucherfisch beliefert er auch Gastbetriebe und Hotels sowie Lebensmittelgeschäfte.



Am ersten Sonntag in der Fastenzeit findet im Vinschgau zur Austreibung des Winters das traditionelle Scheibenschlagen statt. Dabei werden Holzscheiben in einem offenen Feuer zum Glühen gebracht und begleitet von Reimgesängen und Glückwünschen ins Tal geschleudert.

Am Herz-Jesu-Sonntag (zweiter Sonntag nach Fronleichnam) werden mit Einbruch der Dämmerung auf Bergen und Anhöhen Bergfeuer entzündet. Die Tradition aus dem 18. Jahrhundert erinnert an ein Gelöbnis, als Tirol von den Franzosen bedroht wurde. Der eigentliche Brauch ist älter und geht auf frühere Sonnwend- bzw. Johannisfeuer zurück. Viele Feuer haben die Form eines Herzens oder eines Kreuzes.

Perfektes Skigelände: Abfahrt vom Nördlichen Saldurferner zu den verschneiten Saldurseen, im Hintergrund die Traumhänge Richtung Oberetesspitze.

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



Bergsteigerdorf Malsch

Das Matscher Tal ist ein Seitental des Vinschgaus. Im ersten Bergsteigerdorf Südtirols ist es das ganze Jahr über sehr sonnig. Zahlreiche Dreitausender überragen den hochgelegenen Talboden, höchster Berg ist die Weißkugel (3738 m), der zweithöchste Gipfel der Ötztaler Alpen. Zahlreiche Touren locken im Sommer und im Winter, die meisten davon überwinden große Höhenunterschiede. Leider fährt das Wandertaxi nur im Sommer – im Winter sind die Ausgangspunkte der Touren nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

BERGNATUR

Wasser und Seen



Der Vinschgau zählt zu den trockensten Gebieten im Alpenraum. Daher findet man auch hier wie in vielen Regionen Südtirols ein traditionelles Bewässerungssystem mit Waalen. Im Matscher Tal gibt es heute noch den Ackerwaal und den Leitenwaal. Beide ziehen an der Westseite des Tales hinaus bis in die Gegend von Tartsch. Entlang des Ackerwaals gibt es seit einigen Jahren einen bequemen Wanderweg, auf dem man von Malsch bis zum Glieshof spazieren kann.



Zwischen 2750 und 3100 Meter Höhe verstecken sich oberhalb des Matscher Tals mehrere kleinere und sechs größere Seen – ein siebter ist mittlerweile verlandet. Einige faszinieren mit Sandstrand und einer Farbe, die eher an die Karibik erinnert. Statt Palmen prägen endlose Schuttfelder und Moränen diese Bilderbuchlandschaft – Reste der Gletscher, die sich längst in die obersten Winkel der Kare zurückgezogen haben. Die Saldurseen zählen zu den schönsten Bergseen Südtirols.

BERGSPORT

Wandern, Skitouren, Schlitteln



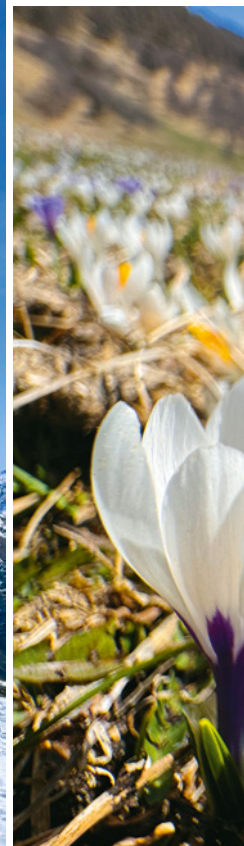
Im Matscher Tal gibt es genug Wander- und Skitouren für mehrere Aufenthalte, wobei für viele eine gute Kondition erforderlich ist. Mit Ortskenntnis und einem Gespür für den richtigen Weg lassen sich im Sommer überaus einsame Unternehmungen durchführen.



Nur im Sommer geöffnet hat die Oberetteshütte. Eine beliebte Einkehr im Rahmen einer Wanderung zu den Saldurseen und wichtiger Stützpunkt für den Anstieg auf die Weißkugel.



Die Unterengadiner Dörfer Guarda, Ardez sowie Lavin (vgl. Panorama 4/2025) und das Obervinschgauer Dorf Malsch verbindet vieles – das Rätoromanisch, die ursprüngliche Bergwelt und jetzt auch die erste länderübergreifende Mehrtagestour von Bergsteigerdorf zu Bergsteigerdorf. Die sechstägige Weitwanderung vom Engadin in den Vinschgau kann sowohl individuell geplant als auch als Angebot mit Gepäcktransfer gebucht werden.



zu lang ist der Zustieg. Etwas beliebter sind dagegen die Touren, die direkt am Glieshof auf beiden Seiten des Tales in die Höhe ziehen – ohne zeitaufwendigen Hatscher durch das schier endlose Matscher Tal. Gipfel wie die Portlespitze oder der Upikopf, der Skitourenklassiker schlechthin. Eine kurzweilige Tour mit schönem Anstieg durch das breite Upital und einem sonnigen Finale – der Schlussanstieg führt direkt über die gefühlt endlose XXL-Südflanke. Eine beliebte Tour, auf der man eigentlich nie allein unterwegs ist.

Doch mit den schneearmen Wintern kommen immer weniger Gäste ins Matscher Tal. Daran ändert auch die Auszeichnung als Bergsteigerdorf nichts, die Matsch 2017 verliehen wurde. Mit der Ausweitung der im Jahr 2008 vom Österreichischen Alpenverein (ÖAV) gestarteten Initiative von Österreich hin zu einem alpenweiten Netzwerk suchte man auch im touristisch doch recht stark erschlossenen Südtirol passende Orte – und fand mit Matsch das erste Bergsteigerdorf der Region. Mit weniger als fünfhundert Einwohner*innen ein kleiner Ort in einem stillen, naturbelassenen Seitental. Statt touristischer Anlagen in Form von Skiliften, großen Hotels oder Chalet-Dörfern gibt es hier gemütliche Waalwege entlang der in Südtirol typischen Be-

Im Talschluss lockt mit der vergletscherten Weißkugel der vielleicht schönste Dreitausender der Ötztaler Alpen.

wässerungskanäle, viele einsame Dreitausender, mit den Saldurseen eine einmalige Seenplatte und im Talschluss mit der vergletscherten Weißkugel den vielleicht schönsten Dreitausender der Ötztaler Alpen.

„Wir in Matsch wurden damals gefragt, ob Interesse besteht“, erinnert sich Ramona Telser vom Kartatschhof an die ersten Gespräche zum Thema Bergsteigerdorf. „Und nachdem die Rückmeldung der Bevölkerung sehr positiv war, haben wir uns dafür entschieden.“ Durch die abgeschiedene Lage sah man die Auszeichnung auch als Werbung an, um sich nach außen zu präsentieren. „Das Ziel der Bergsteigerdörfer ist aber nicht, dass sie groß beworben werden und nachher dreimal mehr Leute kommen“, schränkt Ramona Telser die Erwartungen ein. Zusammen mit Karin Thöni von der Oberetteshütte, der einzigen Alpenvereins hütte im Matscher Tal, gehört sie zur Arbeitsgruppe Bergsteigerdorf Matsch. „Es geht auch um die Innenwirkung. Ich denke, dass die Bevölkerung immer mehr schätzt, was wir haben.“

Infrastruktur bietet Matsch eher wenig. Dafür gibt es unberührte Natur im Überfluss. „Das ist mittlerweile eigentlich wertvoller – und damit können wir auch Werbung machen“, so Karin Thöni. Die Menschen hier jedenfalls fühlen sich



Unten Frühling, oben Winter: Im Talschluss blühen bereits die Krokusse (M.), während auf den Dreitausendern Upikopf (l.) und Saldurspitze (r.) die Skitourensaison in die Verlängerung geht.

sehr verbunden und verwurzelt – und sind stolz auf ihre Heimat und die Dorfgemeinschaft mit einem aktiven Vereinsleben. Die Auszeichnung als Bergsteigerdorf bestätigt im Grunde nur das, was vielen vorher schon wichtig war. Natürlich geht es auch um eine positive Entwicklung beim Tourismus. „Aber wir wollen das so miteinander verzahnen, dass die Bevölkerung was davon hat“, erzählt Karin. „Nicht nur das Hotel, die Hütte und die Ferienwohnungen, sondern vielleicht auch Handwerksbetriebe und Bauernhöfe.“ Und dort geht man mittlerweile andere Wege als noch die Vorfahren. Statt auf Milchviehhaltung setzen etwa Karoline und Peter Telser auf Gemüseanbau. Die Nachfrage ist groß, so dass sie mittlerweile auf sechs Hektar Rohnen (Rote Bete), Blaukraut, Karotten oder auch Blumenkohl in Bioqualität anbauen.

Wichtig ist auch das Thema Mobilität. „Wenn der Verkehr zur Belastung wird, dann wenden sich die Leute gegen den Gast und das ist nicht das Ziel, es soll ja ein Miteinander sein“, erklärt Karin. Jetzt gerade ist das Matscher Tal jedoch gefühlt





Mehr Infos und Wandertouren
auch für den Sommer und Herbst

SKITOURENZIELE

Upikopf (3174 m)

Eine der leichteren Skitouren mit kurzweiligem Zustieg und langem, südseitigen Gipfelhang

Anforderungen: mittel, 1375 Hm Aufstieg und Abfahrt

Aufstieg: 4 Std., Exposition: Süd, Südwest, Nordwest

Ausgangspunkt: Parkplatz beim Glieshof (1824 m)

Route: Am Glieshof vorbei ins Upital zur Upialm (2225 m). Ist der folgende Felsriegel überwunden, geht es über einen Rücken an den Fuß des großen Gipfelhanges. Von dessen östlichem Rand geht es über den Südostrücken auf den höchsten Punkt. Abfahrt wie Aufstieg.

Portlesspitze (3074 m)

Sonnseitige Skitour mit schönem Ausblick bis zum Ortler

Anforderungen: mittel, 1265 Hm Aufstieg und Abfahrt, Aufstieg: 3 ½ Std., Exposition: Südost, Süd

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz unterhalb vom Glieshof (1814 m)

Route: Vom Parkplatz talauswärts zu den Wiesen bei den Thaneihöfen. An diesen vorbei weiter zu den Eisawiesen, dann Richtung Nordwest in eine Mulde und zu einer ebenen Fläche (ca. 2850 m). Links haltend über die sehr steilen Hänge auf den Kamm und weiter zum Gipfel. Abfahrt wie Aufstieg.

Südl. Oberettesspitze (3296 m)

Abwechslungsreiche Tour mit steilem Zustieg zu den Saldurböden und schön kupiertem Gelände oben

Anforderungsprofil: schwer, 1580 Hm Aufstieg und Abfahrt, Aufstieg: 5 ½ Std., Exposition: Süd, Südwest, Nord, Nordwest

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz unterhalb vom Glieshof (1814 m)

Route: Vom Parkplatz zur Inneren Matscher Alm, dann steil hinauf zu den Saldurböden und entspannter weiter Richtung Saldurseen. An diesen vorbei und zum südseitigen Gipfelhang. Oben links haltend auf den Kamm und rechts zum Gipfel.
Abfahrt wie Aufstieg.

Unterkünfte:

- ▶ Neun Bergsteigerdorf-Partnerbetriebe mit Ermäßigung für AV-Mitglieder, darunter der Kartatschhof, der Ausserglieshof und der bei Bergsteigerschulen gern genutzte Glieshof, glieshof.it
- ▶ Oberetteshütte (2670 m), AVS-Sektion Obervinschgau, oberettes.it (nur im Sommer geöffnet)

Karte: Alpenvereinskarte, 1:25.000, Blatt 30/2, Ötztaler Alpen – Weißkugel; Tabacco, 1:25.000, Blatt 043, Vinschgauer Oberland

Literatur: Jan Piepenstock, Martin Schwenbacher: Skitourenführer Südtirol Band 3 – Vinschgau, Ortler, Cevedale, Sarntaler Alpen, Panico Alpinverlag 2023

Info: ferienregion-obervinschgau.it

WAS SONST NOCH GEHT

- ▶ **Schneeschuhwandern:** Markierte Route vom Glieshof über die Eisawiesen zur Matscher Alm. Bei lawinensicheren Verhältnissen lohnt sich auch eine Tour vom Glieshof zur Upialm. Meist schneefrei und daher auch gut im Winter zu machen ist der Waalweg zwischen Matsch und Glieshof.
- ▶ **Skifahren:** Der einzige Skilift in Matsch steht auf der Wiese neben den Glieshöfen. Betrieben wird er von Ehrenamtlichen, die ihre Freizeit opfern, damit der Skinachwuchs im Tal ein paar Schwünge ziehen kann.
- ▶ **Rodeln:** Auf dem Forstweg von der Matscher Alm hinunter zum Parkplatz unterhalb der Glieshöfe.
- ▶ **Panoramatour:** Eine aussichtsreiche Wanderung mit traumhaften Blicken auf Ortler und Königspitze und in den Obervinschgau führt von Matsch auf die Spitzige Lun (2324 m, 730 Hm, T2, 4 Std.), durch die südliche Exposition auch im Winter oft schneefrei.
- ▶ **Stadtbesichtigung:** Einen Besuch wert ist das mittelalterliche Glurns mit seiner vollständig erhaltenen Stadtmauer aus dem 16. Jahrhundert und der liebevoll restaurierten Laubengasse.

ausgestorben. So wie viele auf der Fahrt durch den Vinschgau das sehenswerte Glurns mit seinen Laubengängen – und mit knapp tausend Einwohner*innen eine der kleinsten Städte der Alpen – übersehen, so rauschen sie auch an der Abzweigung nach Matsch einfach vorbei. Rund sieben Kilometer sind es von Tartsch hinauf ins Bergsteigerdorf, eine Fahrt von den im Vinschgau typischen Trockenhängen hinein ins stille Tal. Der kleine Ort befindet sich gleich am Taleingang, dort, wo das Gelände noch steil ist – und auf den ersten Blick ungünstig für die Anlage eines Dorfes. Doch die deutlich sanfteren Hänge im Anschluss nutzte man lieber für die Landwirtschaft. Hinter Matsch wird die Straße schmal und führt aussichtsreich durch die Wiesen, die sich im Spätwinter in ein Meer aus Krokussen verwandeln, bis zum Glieshof – weiter geht es nur noch zu Fuß.



Kilometerlang zieht
das Matscher Tal vom
Vinschgau bis an den
Fuß der Weißkugel, der
zweithöchste Gipfel der
Ötztaler Alpen.

Wenigstens im Sommer kommen genug Gäste, die die faszinierende Berglandschaft erkunden, einen Ausflug zu den einmaligen Saldurseen unternehmen oder zur Oberetteshütte wandern. Die wurde im Jahr 1883 durch die Alpenvereinssektion Prag als Karlsbader Hütte errichtet, 1902 umbenannt in Höllerhütte und brannte 1945 bis auf die Grundmauern ab. Erst ab den Jahren 1984 und 1985 trieb der Alpenverein Südtirol den Wiederaufbau voran und 1988 konnte schließlich die Oberetteshütte eröffnet werden, die heute von Karin Thöni und ihrem Mann Edwin bewirtschaftet wird. Seit dem letzten Sommer ist auch der Übergang ins Schnalstal wieder möglich, der aufgrund eines Erdrutsches lange Zeit unpassierbar war – die neue Route über das Langgrubjoch wurde bereits im Jahr 1300 vor Christus genutzt.

Ein Winterwanderweg zur Matscher Alm oder ein Spaziergang entlang des Ackerwaals empfehlen sich bei wenig Schnee.

„Das Matscher Tal ist ein perfektes Ziel für alle, die im Winter ein paar Tage mit Höhenluft auf 1800 Meter genießen wollen“, meint Manfred Heinisch, der auf deutlich mehr Gäste hofft. Die Auszeichnung als Bergsteigerdorf sieht er positiv, doch seine Erwartungen wurden bisher nicht erfüllt. „Das im letzten Jahr neu gebaute Hallenbad hat mehr gebracht.“

Im Winter hängt alles vom Schnee ab, zumindest auf den ersten Blick. „Ohne Schnee hast du keine Anfragen, keine Nächtigungen“, lautet das ernüchternde Fazit von Manfred Heinisch. Dabei sind die Entfernungen im Vinschgau überschaubar. Falls die weiße Unterlage einmal wirklich nicht ausreicht, dann fährt man halt nach Rojen oder Sulden, irgendwo geht immer was. Andererseits haben sich auch einige Skitourengeher*innen umgestellt und berühren das Matscher Tal nur noch im Rahmen einer Skidurchquerung. „Viele machen mittlerweile eine Skitourenrunde Schnalstal – Langtaufers – Glieshof – Schnalstal“, beobachtet Ludwig Gorfer, wobei der Startpunkt natürlich beliebig gewählt werden kann. Besonders schön ist beim Übergang von Matsch ins Schnalstal der Bereich um die Saldurseen Richtung Südliche Oberettesspitze – ein weißes, schön kupiertes Wintermärchen mit vielen Möglichkeiten.

„Und wenn wenig Schnee ist, dann muss man was draus machen und geht halt schattseitig“, grinst Ludwig Gorfer und meint damit den Klassiker Upikopf. Oder man sucht sich andere Aktivitäten. So locken ein Winterwanderweg mit Rodelbahn zur bewirtschafteten Matscher Alm, Möglichkeiten für Schneeschuhwanderungen, ein genussreicher Spaziergang entlang des Ackerwaals – und natürlich zahlreiche Wanderungen unten im sonnenreichen und meist schneelosen Vinschgau.



Ob Sommer oder Winter, für **Stefan Herbke** ist das Matscher Tal eine große Schatztruhe, in der man immer wieder spannende Touren und Geschichten entdecken kann.



Skimo steht in den Startlöchern

Olympische Winterspiele 2026

Ein ständiger Wechsel aus Kraft, Ausdauer und taktischem Gespür, der das Publikum den Atem anhalten lässt. Das macht die Faszination des Wettkampf-Skibergsteigens aus. Im Februar erlebt die Sportart ihre Olympia-Premiere – und mit ihr das deutsche Team, das eine beeindruckende Entwicklung hinter sich hat.

Text: Laura Pickl

Die Bindung wird blitzschnell umgestellt, die Felle routiniert abgezogen und verstaubt, für einen tiefen Atemzug bleibt kaum Zeit, bevor sich die Skibergsteiger*innen in die Abfahrt stürzen. Die Wechselzone ist beim Skibergsteigen eine

ben Finn Hösch auch Tatjana Paller (s. Interview) und Helena Euringer (Sektion Berchtesgaden).

Dass Deutschland bei Olympia im Skimo vertreten ist, hätte auch beim DAV vor wenigen Jahren keiner zu träumen gewagt: „2018 gab es vier Athlet*innen und einen Busfahrer – hättest du mir damals gesagt, dass wir zu Olympia fahren, hätte ich dich ausgelacht“, beschreibt Hermann Gruber seine Anfänge beim DAV. Seitdem hat sich im Leistungssport viel getan: Nachwuchsportler*innen werden in Deutschland nun systematisch gefördert. „Skimo hat eine unglaubliche Professionalisierung erfahren, die ohne Olympia wahrscheinlich zehn Jahre länger gedauert hätte“, freut sich Gruber.



Foto: ISMF Media

Kurz und knackig: Bei der leistungsorientierten Variante des Skibergsteigens – hier die Disziplin Sprint – heißt es: schnell bergauf, Felle ab und noch schneller bergab. Rund drei Minuten brauchen die Profis dafür.

Schlüsselstelle: „Die kleinsten Kleinigkeiten entscheiden über Sieg oder Niederlage“, erklärt der sportliche Leiter des DAV-Skimo-Teams, Hermann Gruber.

Für den 23-jährigen Athleten Finn Hösch von der Sektion Bergland München ist diese Saison etwas ganz Besonderes: „Es klingt oft kitschig, aber es ist tatsächlich ein Kindheitstraum. Dass man seinen Weg findet, die richtige Sportart, und dann tatsächlich bei den Olympischen Spielen für sein Land an den Start gehen darf.“ Aus dem Skimo-Kader für Olympia qualifiziert haben sich ne-

Bei den Olympischen Spielen werden sich die Athlet*innen gegenseitig siebzig Höhenmeter auf der berühmten Stelvio-Piste in Bormio hinauf- und wieder hinunterjagen. Der Ablauf der Sprint-Disziplin gleicht einer „Skitour im Schnelldurchlauf“.

Die Strecke ist in vier Phasen unterteilt, wobei jeder Abschnitt an das klassische Skitourengehen angelehnt ist: Zunächst geht es auf den Fellen durch einen Parcours bestehend aus den so genannten Diamanten – eine Anlehnung an die Spitzkehren, die Hobbysportler*innen vom Skitourengehen kennen. Danach folgt eine Tragepassage. Der letzte Anstieg wird

SKIMO-WETTKÄMPFE BEI OLYMPIA

► **19.2. Sprint** ab 9.50 Uhr
Finals ab 13.55 Uhr

► **21.2. Mixed-Staffel** ab 13.30 Uhr

Mehr Infos zu den Wettkämpfen, Live-Übertragungen und Hintergründe unter: alpenverein.de/skimo

noch mal auf Ski zurückgelegt, bevor es in der Abfahrt, die über Tore vorgegeben ist, möglichst schnell zurück ins Tal und über die Ziellinie geht. Für eine gemütliche Jause am Gipfel bleibt im Wettkampfsport keine Zeit – in gerade einmal drei Minuten absolvieren die meisten die gesamte Sprint-Strecke.

In der zweiten olympischen Disziplin, der Mixed-Staffel, treten ein weibliches und männliches Mitglied im Team an und absolvieren je zwei Runden des Kurses: zwei Aufstiege, eine Strecke zu Fuß, bei der die Ski am Rucksack befestigt sind, und zwei Abfahrten. Das Ziel für Olympia ist nach Gruber, in beiden Sprint-Finalen deutsche Beteiligung anzufeuern. In der Mixed-Staffel gibt es nur ein Rennen, da ist die Finalteilnahme schon mal sicher und es gilt, einen möglichst guten Platz zu erlaufen. Und was kommt danach? Da Skimo in Milano-Cortina 2026 als „additional sport“ auf Vorschlag des Ausrichters aufgenommen wurde, muss das lokale Organisationskomitee für die Spiele 2030 in Frankreich über eine erneute Aufnahme entscheiden. In welcher Form und mit wie vielen Athlet*innen man dort an den Start gehen wird, ist momentan zweitrangig. Jetzt zählt vor allem, in Bormio einen perfekten Tag zu erwischen.

Sportgroßveranstaltung und Alpenverein: Wie passt das zusammen?

Als DOSB-Mitglied und zuständiger Fachverband für Skimo, der sich einer nachhaltigen Entwicklung seiner Sportarten verpflichtet fühlt, betrachtet der Alpenverein die olympische Premiere auch aus diesem Blickwinkel. Für die Wettkämpfe wird eine bereits bestehende Infrastruktur weiterverwendet, die Anpassungen erfolgen ausschließlich innerhalb des vorhandenen Pistengeländes. Die Organisation der Skimo-Rennen liegt beim internationalen Verband ISMF, dessen verbindliche Natur- und Umweltstandards bei der Planung und Durchführung angewandt werden.

Im Hinblick auf künftige Sportgroßveranstaltungen hat die Dachorganisation der europäischen Alpenvereine CAA Ende 2025 eine gemeinsame Position zur nachhaltigen Ausrichtung von Sportgroßveranstaltungen verabschiedet. Darin setzen sich die Alpenvereine mit Nachdruck dafür ein, dass diese Veranstaltungen in Zukunft nachhaltiger und transparenter gestaltet werden. Unter anderem sollte künftig auf bereits bestehende Infrastruktur zurückgegriffen werden, um die Auswirkungen auf Natur und Landschaft der Alpen durch weitestgehenden Verzicht von Neubauten kleinstmöglich zu halten. Weitere Punkte der Position: ein nachhaltiges Verkehrskonzept, tiefgreifende Umweltverträglichkeitsprüfungen und der vollumfängliche Ausgleich der Beeinträchtigungen für Natur und Landschaft mit dem Ziel der Verbesserung („Überkompensation“).

club-arc-alpin.eu

INTERVIEW: TATJANA PALLER (SEKTION TÖLZ)

„Das extreme Pushen – das mag ich einfach“

Die Lenggrieser Skibergsteigerin zählt zu den großen deutschen Hoffnungen für die Olympischen Spiele. Im Interview beschreibt die ehemalige Profi-Radfahrerin, warum sie sich gegen die Klickpedale und für die Skitourenbindung entschieden hat.

DAV: Du bist vom Radsport zum Skibergsteigen gewechselt. Wie kam das?

Tatjana: Ich wollte eine neue Challenge. Dann habe ich herausgefunden, dass Skibergsteigen ein richtiger Wettkampfsport ist. Ich wusste das gar nicht. Und dann war klar: Jetzt versuche ich das. Aber dass es dann alles so aufgeht, auch mit der Sportfördergruppe der Bundeswehr, dass ich wirklich davon leben kann, daran hatte ich in dem Moment nicht gedacht.

Welche ist deine Lieblingsdisziplin?

Ganz klar Sprint und Mixed – das Olympische. Das Kurze, auf einer Höhe mit dem Gegner zu sein, das extreme Pushen – das

mag ich einfach super gern und das liegt mir auch am meisten.

Was bedeutet es für dich, bei den Olympischen Spielen selbst an den Start gehen zu können?

Viel natürlich. Wir haben da sehr lang darauf hintrainiert. Unser ganzes Leben richtet sich nach dem Training. Deswegen bedeutet mir das sehr viel.

Apropos Training – welche ist denn die verrückteste Trainingsmethode, die du als Skibergsteigerin ausübst?

Ich glaube, für Außenstehende ist es immer komisch, dass wir wirklich im Hochsommer schon üben, unsere Ski auf den Rücken zu schnallen und wieder anzuziehen.



Tatjana Paller tritt für Deutschland bei den Winterspielen an.

Foto: DAV/Nils Lang

Mit Kindern und Jugendlichen auf Skitour

Tipps, Tricks und Erfahrungen

Unser Autor Claus Lochbihler geht mit seinen Kindern seit einigen Wintern auf Skitour. Auf Tour und in Gesprächen mit anderen Vätern ist er folgenden Fragen nachgegangen: Was motiviert Kinder, auf Skitour zu gehen? Was hat sich als Ausrüstung bewährt? Wie gehen wir mit Risiken um?

Text: Claus Lochbihler

Ausrüstung

Es gibt inzwischen preisgünstige Kindertourensets, bestehend aus Ski, Bindung und Fellen. Kostenpunkt: ab 350 Euro. Auch leichte, sehr gute Pin-Bindungen sind seit ein paar Jahren auf dem Markt – mit Auslösewerten speziell für Kinder. Skitourenschuhe für Kinder kosten neu zwischen 250 und 350 Euro. Gebraucht kaufen lohnt sich, da Kinder schnell herauswachsen, Wiederverkaufen auch. Normale Skikleidung reicht, sofern sie nicht zu warm für den Aufstieg ist. Wichtig sind leichte Handschuhe für den Aufstieg, Ersatzhandschuhe, eine Isolationsjacke und ein Helm. Kinder tragen zu Beginn möglichst wenig, gehen also ohne Rucksack – außer, auch das gibt es, sie bestehen darauf.

Tourenwahl und Risikomanagement

Sobald man Pisten verlässt, braucht jedes Kind ein LVS-Gerät. Schaufel und Sonde meist erst ab etwa 12 Jahren, wenn Rucksackgröße und Kraft ausreichen. Touren müssen dann so gewählt sein, dass Kinder niemanden ausgraben müssen – Erwachsene sind verantwortlich. Spielerische LVS-Übungen fördern Kompetenz und zeigen deutlich, warum das Gerät nötig ist. Touren

mit geringem Basisrisiko lassen sich mithilfe der DAV-SnowCard oder skitourenguru.ch auswählen und planen (s. DAV Panorama 1/2025, S. 56 ff.).

- Skitouren mit Kindern nur bei niedriger Lawinengefahrenstufe bzw. generell nur bis 30° Hangneigung unternehmen, um potenzielles Lawinengelände von vornherein auszuschließen.
- Aufgelassene oder noch nicht geöffnete Skipisten nutzen – aber nur wenn das erlaubt ist.
- Touren, die den Eltern bereits vertraut sind, bieten sich besonders an.
- Auf Tour flexibel und umkehrbereit bleiben, gegebenenfalls auf Gipfel und steilere Abschnitte verzichten; Entlastungsabstände im Aufstieg sind keine Option für Touren mit Kindern!
- Touren wählen, auf denen man jederzeit abbrechen und umkehren kann.
- Schwierigkeit der Tour dem Können des Kindes und auch an Schneeverhältnisse anpassen, z. B. Vermeiden von Bruchharsch.

Alter und Motivation

Meist ab acht bis neun Jahren, entscheidend ist weniger das Alter als sicheres, kontrolliertes Skifahren auch im Gelände. Abfahrten unter skitourenähnlichen Bedingungen lassen sich vorher am Pistenrand im Pulver-, Locker- oder Haufenschnee üben. Wichtig ist außerdem die eigene Motivation. Kinder sind verschieden, Lust und Interessen müssen respektiert werden.

Allererste Touren sollten kurz (200 - 400 Hm) und im einfachen Gelände stattfinden, gern mit Hütte als Ziel. Pistenanstiege empfinden die meisten Kinder – so jedenfalls unsere Erfahrung – als unnötig („warum aufsteigen, wenn es Lift gibt?“) und oft als hektisch. Spiele, kindgerechte Spurvarianten, kein Rucksack für kleine Kinder und eine gemütliche Pausenplanung helfen. Früh aufstehen ist meist ein Stimmungskiller, Frühjahrstouren passen deshalb nicht zu jeder Familie.

Fotos: Markus Stadler



Kurze, einfache Touren, eine sichere Fahrtechnik und Freude an der gemeinsamen Unternehmung sind wichtige Voraussetzungen auf Skitour mit Kindern.



*Unterwegs auf familien-
tauglicher Skitour rund um
Roß- und Buchstein in den
Tegelseer Bergen.*

- Geländehindernisse (z. B. schwierige Bachquerungen, Gräben) und exponiertes Absturzgelände meiden und keine steilen, engen, dicht bewachsenen Waldschneisen abfahren.
- Touren mit langen Talhatschern und Gegenanstiegen in der Abfahrt meiden.

Abfahrt

Ideal ist es bei der Abfahrt, wenn eine erwachsene Person dem Kind voraus- und eine hinterherfährt. Der vorausfahrende Erwachsene gibt dem Kind Orientierung und weist auf Hindernisse hin. Wer allein mit dem Kind unterwegs ist, fährt in der Regel vor – aber nur so weit, dass es möglich ist, auch ohne Felle jederzeit und schnell zum Kinde aufzusteigen, um ihm im Sturzfall zu helfen. Die Spur des Erwachsenen gibt die Richtung der Abfahrt vor. Fortgeschrittene Kinder kann man bei guten Bedingungen und in einfacherem Gelände auch vorfahren lassen – aber nur, nachdem vorab besprochen ist, wie weit und bis zu welchem Haltepunkt. Bei schwierigen Schneebedingungen oder hohem Pulver und wenig Hangneigung fährt das Kind in der Abfahrtsspur des Erwachsenen nach („in der Spur fahren“).

Wetter, Gruppe & Pausen

Ideale Bedingungen: gute Sicht und einfach zu fahrender Schnee. Kinder lieben Pulver – aber nicht zu tiefen (max. ca. 20 cm). Bruchharsch, vereiste Hänge, Sturm oder große Kälte sind Ausschlusskriterien. Mit Geschwistern, allein mit einem Elternteil oder mit anderen Familien: alles hat Vor- und Nachteile. In größeren Gruppen geben die Kinder den Takt vor, motivieren sich im Idealfall gegenseitig. Größere Pausen sollten gemeinsam geplant und angekündigt werden. Dazwischen lassen sich kleinere Trinkpausen einlegen. Kinder essen auf Skitour deutlich mehr als sonst – zu wenig Proviant ist einer der häufigsten Anfängerfehler. Tee wirkt Wunder, selbst bei Kindern, die sonst keinen Tee mögen. Und ein Stück Gipfel-Schoki auch.



Claus Lochbihler war im Gespräch mit Führerautor Markus Stadler, Jan Wördenweber und Bernhard Ziegler von touren-tipp.de, der 2013 den ersten Führer „Skitouren mit Kindern“ herausgegeben hat.

EXPLORE THE ALPS



DEINE SPORTHOTELS IN 11 TOP REGIONEN

1 NACHT MIT
FRÜHSTÜCK

ab € 59,80

pro Person



NEUES SKITOURENVideos – Der DAV hat zusammen mit seinem Partner Vaude das Skitourenvideo „(un)perfect line“ produziert und auf seinem YouTube-Kanal veröffentlicht. Aline Bock (Freeride Worldtour Champion und Mama von Zwillingen) hat die perfekte Linie für sich selbst längst abseits von maximalem Adrenalin gefunden. Katharina Heisch ist zwischen Winterräumen und Alpenvereinshütten noch auf der Suche nach ihrer ganz eigenen Herangehensweise. Im Rahmen einer landschaftlich beeindruckenden Skitour entsteht ein Dialog zwischen Generationen und Lebenswelten. *red*
youtube.com/alpenverein

AM KLETTERSTEIG BLOCKIERT?

KURZUMFRAGE – Klettersteiggehen ist eine beliebte, spannende und herausfordernde Bergsportdisziplin. Aus Statistiken geht hervor, dass die häufigste Not-situation beim Klettersteiggehen nicht die Verletzung aufgrund eines Sturzes ist, sondern aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr aus eigener Kraft weiter zu können („unverletzt“) und damit auf Hilfe von außen angewiesen zu sein. Grund genug für die DAV-Sicherheitsforschung, mit einer neuen Studie ausgiebig Systematiken und Muster von Blockierungserfahrungen am Klettersteig zu untersuchen. Deine Mithilfe ist gefragt! Hast du schon einmal eine Grenzsituation am Klettersteig erlebt, konntest nicht mehr vor oder zurück, und möchtest uns mehr über das Erlebte berichten? Dann melde dich gern über folgende Kurzumfrage bei uns:



**Grenzsituation
am Klettersteig
– Formular
ausfüllen**



Foto: DAV/Julian Rohn

Warum gerade Blockierungen immer wieder zu Notsituationen im Klettersteigen führen, untersucht jetzt die DAV-Sicherheitsforschung.

Olympia in Deutschland

SO STEHT ES UM DIE BEWERBUNG – Deutschland träumt von Olympischen Spielen – und ringt gleichzeitig um den besten Weg dorthin. Vier Städte und Regionen bewerben sich, der DAV hat klare Forderungen.

Olympische Spiele „vor der Haustür“ – für viele ein Traum, der jetzt in Erfüllung gehen könnte: Deutschland will sich nämlich für Olympische und Paralympische Sommerspiele 2036, 2040 oder 2044 bewerben. Vier Regionen

mit vier Konzepten stehen dafür im nationalen Wettbewerb: Berlin, Hamburg, München und die Rhein-Ruhr-Region. Der DOSB prüft sie in einem dreistufigen Verfahren und will im Herbst 2026 entscheiden, mit welchem Standort Deutschland ins Rennen geht. Weil die Menschen vor Ort mitentscheiden sollen, laufen aktuell die Beteiligungsprozesse in den Bewerber-Regionen: München hat beim Bürgerentscheid im letzten Oktober bereits mit deutlicher Mehrheit „Ja“ zu Olympia gesagt. In der Rhein-Ruhr-Region und in Hamburg stimmen die Menschen im April und Mai 2026 in zahlreichen Kommunen und per stadtweitem Referendum ab. Berlin setzt statt eines Volksentscheids auf eine „Volksinitiative“, die bereits mehr als 20.000 Stimmen vorzuweisen hat, und auf andere Beteiligungsformate wie Kuratorien, Beteiligungsforen und einen breiten Dialogprozess.

Und der DAV? Der Deutsche Alpenverein unterstützt als Mitglied im DOSB und Fachverband für Klettern grundsätzlich eine deutsche Bewerbung – aber nur unter klaren Bedingungen. Die Spiele müssen nachhaltig und klimafreundlich organisiert werden: mit konsequenter Nutzung und Modernisierung bestehender Sportstätten, nachnutzbaren oder temporären Neubauten, kurzen Wegen mit öffentlichem Verkehr, strengen Umweltstandards, transparenter Planung und fairer Finanzierung. Zugleich fordert der DAV, dass ein olympisches Dorf später als bezahlbarer Wohnraum genutzt wird. Fazit: Olympia ja – aber nur, wenn das Spektakel nachhaltig ist und auch für Stadtentwicklung und Gesellschaft einen echten Gewinn bringt. *red*



Über 70 pflanzliche Zutaten und 22 Vitamine und Spurenelemente

„Viel drin“ wäre die Untertreibung des Jahres.

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

Ganz viel Natur und Wissenschaft in einer Flasche

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



Wissenschaftlich bestätigt & Top-Bewertungen

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

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



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

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



Deine Routine beginnt – mit dem LaVita Startpaket

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

Mehr dazu auf [lavita.com](https://www.lavita.com)



Fotos: Ramona Waldner, John Thornton

Im Bouldern ist eine neue Schwelle gefallen: **Elias Iagnemma** schlägt erstmals den Grad 9A+ vor für sein „Exodia“, für das er 211 Sessions in viereinhalb Jahren brauchte. Deutlich schneller ist ein Flash: **Adam Ondra** ist mit „Foundations Edge“ (8C) der dritte Mensch, dem diese Schwierigkeit auf Anhieb gelingt; den Tradklassiker Greenspit (8b+) flasht er ebenfalls. Die Frauen sind den Männern knapp auf den Fersen: **Laura Rogora** klettert mit „La ligne claire“ in St. Leger ihre zweite 8c+ onsight; in Lourmarin onsighted sie zwei 8c-Routen an einem Tag; oft packt sie sogar drei oder vier High-End-Begehungen in einen Tag. Damit erreichte sie

Platz 1 in der Rangliste auf 8a.nu, noch vor allen Männern. **Janja Garnbret** setzte vielleicht noch eins drauf: Für ihren Flash von „Puro Dreaming“ in Arco hatte sie kaum Infos und kletterte so quasi onsight, ohne Kneepads und ohne einen wesentlichen Rastpunkt zu nutzen – im Führer steht die Route mit 9a. Ihre Begehung des Boulderklassikers „Dreamtime“ (8c) sieht im Video souverän, fast entspannt aus.

Stark unterwegs ist **Pietro Vidi**: Mit **Alessandro Larcher** klettert er „Joy Division“ (800 m, 8b) im Val di Mello, mit Camilla Moroni die „Pre-Muir Wall“ (900 m, 8b+) am El Capitan – wobei alle Seilschaftsmitglieder die schwersten Längen vorsteigen. Dann holt er sich die sechste Begehung von „Melt-down“ (8c+ trad) im Yosemite. **Connor Herson** macht am El Capitan die „Nose“ (900 m, 8b+) in neun Stunden und klettert dann erstmals „Triple Direct“ (900 m, 8b+) frei, die die schwersten Längen mit der Nase teilt.

LERNEN UND ERNTEN

Großer Alpinismus lebt von „alpiner Erfahrung“. Mentoringteams wie der DAV-Expedkader helfen auf dem Weg dahin – der ein Leben lang weitergehen kann und über viele Höhepunkte führt.

Nicht nur der DAV hat einen Expedkader (s. S. 36 f.); ähnliche Teams gibt es in allen Alpenländern. Die Frauen des französischen ENAF, mit Lise Billon als Trainerin, krönten ihre Abschlussexpedition in Indien mit der Neutour „Bhalu and the biscuit“ (250 m, 6a) an der Pointe Walkers (5400 m). Caro North aus dem ersten DAV-Frauenteam war als Trainerin mit dem Schweizer Frauenteam „by fair means“ nach Grönland gefahren, wo ihnen fünf Erstbegehungen von 6a bis 7a, C1 und mit 600 bis 1000 Metern Wandhöhe gelangen (Foto links). Janina Reichstein und Luisa Deubzer gehörten zum DAV-Frauenteam 2023; gemeinsam kletterten sie „Headless Children“ (250 m, 8b, Foto rechts) im Rätikon. Ihre Ex-Teamkollegin Rosa Windelband beteiligte sich an einer „team free“-Begehung des Überklassikers „Eternal Flame“ (650 m, 24 SL, 7c+) am Trangoturm (6251 m). Und James Price und George Ponsonby, zusammen mit drei weiteren Mitgliedern der britischen „Young Alpinist Group“ in Nepal, konnten am Aikache Chhok (6673 m) in neun Tagen die Neutour „Secrets, Shepherds, Sex and Serendipity“ (3000 m, M7, A15, A2+) eröffnen.

Einer der Allerbesten derzeit ist Benjamin Védrières; bei den Piolets d'or 2025 bekam er für seine letzten drei Jahre eine „besondere Erwähnung“. Nun gelang ihm „die größte Leistung meiner Bergsteigerkarriere“: zusammen mit Nicolas Jean die Erstbesteigung des Jannu Ost (7468 m) über die 2300 Me-

ter hohe Nordwand, die als „das letzte große Problem im Himalaya“ bezeichnet wurde. An Achttausendern ist echter Alpinismus selten; der Normalweg des Manaslu wurde beispielsweise von 600 zahlenden Kunden erreicht, darunter dem 86-jährigen Carlos Soria. Das russische Team Natalia Belyankina, Andrey Vasilyev, Sergey Kondrashkin, Kirill Eyserman und Vitaly Shipilov eröffnete nun in elf Tagen im Alpinstil und ohne Hilfssauerstoff eine neue Route durch die bisher unbegangene Südwestwand. Ein weiteres Highlight kommt von Colin Haley: die erste Winter-Alleinbesteigung des Cerro Torre über die Ragniroute; anschließend klettert er noch „Exocet“ an der Aguja Standhardt. Und Matteo Della Bordella und Marco Majori machen die erste Winterbegehung des Gorettapeilers (1250 m, 35 SL, 5.11b) am Fitz Roy (3405 m). Kilian Jor-net bestieg derweil alle 72 „Vierzehntausender“ (Berge über 14.000 Fuß = 4267 m) der USA im Schnelldurchgang: 31 Tage, 123.000 Höhenmeter, 5145 Kilometer per Rad.

Stimmen aus der Wand

„Für große Erfolge muss man große Träume haben.“ **Lise Billon**. „Alles was wir bisher getan haben, führte zu diesem Moment.“ **Benjamin Védrières auf dem Gipfel des Jannu Ost**. „Das verrückteste Eisgewürge meines Lebens.“ **Colin Haley presste sich durch eine Eisspalte auf den Cerro Torre**.

NEUE STAFFEL: DOKUSERIE „IN HÖCHSTER NOT“ – Die erfolgreiche ARD-Dokuserie „In höchster Not – Bergretter im Einsatz“ geht mit der zweiten Staffel online. Die erste Staffel zeigte die anspruchsvollen Einsätze der Bergwacht Grainau und Ramsau. Gedreht wurde unter teilweise extremen Bedingungen mit Bodycams und 360-Grad-Kameras, die die Rettungskräfte während ihrer Einsätze bei sich trugen. Kamerateams begleiteten zudem regelmäßig den Alltag in den Bereitschaftswachen. Die Dokumentation hat sich als echter Publikumsrenner erwiesen, sie wurde bereits sechs Millionen Mal abgerufen. In den neuen Folgen ist

auch die Bergwacht Bad Reichenhall mit dabei. Gedreht hat übers ganze Jahr 2025 erneut die Bad Reichenhaller Produktionsfirma Timeline Production im Auftrag des BR. Alle Folgen gibt es online unter ardmediathek.de.

red

Foto: BR/Timeline Production



Neuer Lawinen-Layer

ALPENVEREINAKTIV.COM – Wer die Karte in alpenvereinaktiv.com nutzt, sollte immer auch die verschiedenen Layer im Blick haben, die über die Schaltfläche unten rechts aktiviert werden können. Dort lassen sich wertvolle Informationen für die Tourenplanung einblenden. Beispielsweise können so Standorte von Webcams, Hangsteilheit oder Hangexposition angezeigt werden. Als neuer Layer kann jetzt die Lawinengefahr eingeblenet werden.

Basis des Lawinenlage-Layers sind die tagesaktuellen Lawinenlageberichte der Lawinenwarndienste. Diese offiziellen Berichte sind als Text



Bei aktiviertem Lawinenlayer werden die aktuellen Gefahrenstufen farblich dargestellt.

Foto: alpenvereinaktiv.com

für alle verfügbaren Lawinenregionen eingebunden. Zusätzlich wurden die Kernelemente aus dem Bericht grafisch in die Karte integriert. Beim Aktivieren des Layers wird jede Lawinenregion anhand ihrer aktuellen Gefahrenstufe(n) eingefärbt. Diese flächenhafte Darstellung liefert bereits einen wichtigen Überblick: So können Tourengebiete gewählt oder ausgeschlossen werden. Zoomt man weiter in die Karte, lässt sich der offizielle Lawinenlagebericht einer Region durch Klicken auf das Icon öffnen. Zudem lassen sich spezifische Lawinenprobleme wie beispielsweise Tribschnee oder Nassschnee optisch hervorheben. Der neue Layer ist für alle, auch ohne Abo, nutzbar.

red

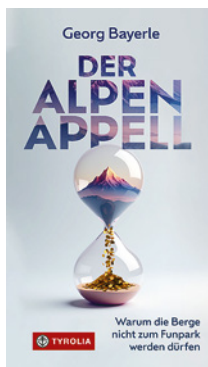
Buchtipps

ALPEN IN GEFAHR UND LÖCHER ZIEHEN IN FRANKEN

Der Alpenappell

Der Autor Georg Bayerle, vielen bekannt aus der Sendung „bergauf berg-ab“ im Bayerischen Fernsehen, hat diese glühende Streitschrift verfasst. Er analysiert in seinem Buch den Zustand eines immer fragiler werdenden Ökosystems und hinterfragt die oft ausbeuterische Alpenökonomie. Er zeigt aber auch Wege für die Zukunft auf, wie wir das großartige Gebirge inmitten des Kontinents doch noch vor uns retten können.

Der Alpenappell, Georg Bayerle, Tyrolia Verlag, 20 Euro



Die Alpen

Seit 50 Jahren beschäftigt sich Geograf Prof. Dr. Werner Bätzing schon mit der Geschichte und der Zukunft der Kulturlandschaft Alpen. Zeit, sein Standardwerk „Die Alpen“ einer Überarbeitung zu unterziehen. Die grundlegenden Fragen sind aktuell wie nie: Ist die Zerstörung der Alpen noch aufzuhalten? Degenerieren sie zu einem Erlebnispark, zu Transiträumen oder zu einer Entsiedlungsregion? Und sorgt die Klimaerwärmung dafür, dass die Alpen unbewohnbar werden? Die vielen Fotos und Karten des Buchs machen die oft komplexen Zusammenhänge besser verständlich.

Die fünfte, vollständig überarbeitete Auflage erscheint am 20. März 2026.

Die Alpen, Werner Bätzing, Verlag C. H. Beck, 39,90 Euro



Frankenjura: Ein halbes Jahrhundert Löcher ziehen

Zum fünfzigjährigen Jubiläum des Rotpunktkletterns ist dieses Buch erschienen, das 50 Impressionen von 50 Kletter*innen in 50 Frankenjura-Fels-Klassikern präsentiert. Die fränkische Kletterszene feiert sich und die Geschichte des Rotpunktkletterns gebührend, viele der Namen (der Menschen und der Touren) sind einem geläufig, wenn man sich öfter einmal im Frankenjura die Finger in besagten Löchern langgezogen hat. Vor allem die Bilder sind sehr ansprechend und lassen einen gedanklich gleich an der nächsten Zugfolge arbeiten.

red

Frankenjura: Ein halbes Jahrhundert Löcher ziehen, 50 Euro, bestellbar unter imschatten.photo/50rp




Risiko im Bergsport

Schön gefährlich

Bergsport birgt alpine Gefahren und ein gewisses Risiko, dass aus der Gefahr ein Notfall werden kann. Das gehört am Berg dazu – genauso wie Freude und Erfolg. Und bedeutet für den Alpenverein eine große Aufgabe: seinen Mitgliedern ein entsprechendes Risikobewusstsein zu vermitteln und damit die Eigenverantwortung am Berg zu fördern.

Text: Philipp Radtke



Das Begehen von Gletschern erfordert neben Kenntnis der Seil- und Sicherungstechnik auch einen guten Blick für Gelände und Routenwahl, Wissen über typische Risiken sowie eine versierte Taktik.

”

Roland Stierle, DAV-Präsident

Die Berge sind ein besonderer Ort – wild, schön und manchmal gefährlich. Wäre es angesichts steigender Unfallzahlen nicht sinnvoll, die gefährlichsten Stellen zu sichern, zu sperren oder den Zugang dorthin an Kompetenznachweise zu koppeln? Denkbar wäre es, denn im Flachland gehen wir aus guten Gründen in dieser Form mit den Gefahren um. So wild und so schön, wie wir die Berge lieben, sind sie aber nur, weil wir sie eben nicht zähmen. Bleibt also nur ein anderer Weg, mit dem Bergsportrisiko sinnvoll umzugehen: eigenverantwortlich handeln. Die Haltung, die dahintersteckt, bereichert uns als Bergsteigerinnen und Bergsteiger und als Menschen.“



Der Bergsport ist eine gute Gelegenheit, sich mit Gefahr bewusst auseinanderzusetzen.

Subjektive Gefahren [...] liegen im Menschen selbst, in seiner geistigen und körperlichen Unzulänglichkeit“ – klingt nach einer modernen Abhandlung zum Thema Risiko und Sicherheit im Gebirge? Nicht ganz. Dieses Zitat und die bis heute gebräuchlichen Begriffe der subjektiven und objektiven Gefahren beim Bergsport stammen von Emil Zsigmondy, aus seinem Buch „Die Gefahren der Alpen“ (1885). Als objektive Gefahren nennt er ausdrücklich Steinfälle, Eis-, Schneelawinen und schlechtes Wetter. Daran hat sich bis heute wenig geändert. „Wie bei vielen Themen, sind auch beim Risiko die Diskussionen im Alpenverein praktisch dieselben wie schon vor hundert Jahren“, sagt Max Wagner, Historiker im Alpinen Museum in München.

Wir leben in einer Umgebung von großer Sicherheit, vor allem, was elementare Gefahren angeht. Es gibt überall Lebensmittel und Trinkwasser, unsere Transportmittel sind sicher, die medizinische Versorgung ist gut und wenn doch mal etwas schiefgeht, springt die Versicherung ein. Echte, unmittelbare Gefahr erlebt man nur noch selten. Der Bergsport ist eine gute Gelegenheit, sich mit Gefahr bewusst auseinanderzusetzen. Selbst bei einfachen Wanderungen gilt es aufmerksam zu gehen, um sich nicht den Fuß zu verstauchen, und genug Wasser dabeizuhaben, um nicht mitten am Berg zu

dehydrieren. Beim Klettern ist die Gefahrenexposition recht offensichtlich: Ist der Knoten falsch oder unvollständig geknüpft, kann das beim Sturz fatal enden. Und wer im winterlichen Gebirge unterwegs ist, ist mit einer auf den ersten, ungeübten Blick unsichtbaren und tödlichen Gefahr konfrontiert: Lawinen.

Hier kommt einer der Grundpfeiler des Alpenvereins ins Spiel, in seinem Leitbild ist das so formuliert: „Wir ermutigen Menschen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und vermitteln die Fähigkeit, mit Gefahren und Risiken bewusst umzugehen.“ Die Ausbildung der Mitglieder durch die ehrenamtlichen Trainer*innen in den Sektionen ist eine der zentralen Aufgaben des DAV. Und in diesen Ausbildungen sind Inhalte wie Tourenplanung und Risikomanagement fundamental. Sie dienen allesamt dazu, Bergsport so sicher wie möglich zu machen und das Risiko so weit wie möglich zu reduzieren.

Welche Risiken gesellschaftlich akzeptiert und welche schlicht als „hirnlos“ angesehen werden, das bietet regelmäßig Anlass für große Diskussionen, besonders in den Kommentarspalten der sozialen Medien. Auch das ist nichts Neues, die Diskussion ist so alt wie der Alpenverein, ja vermutlich so alt wie der Bergsport selbst. Beispiel gefällig? Als um 1880 das Bergsteigen ohne Bergführer begann, wurde das,

”

Roland Ampenberger, Pressesprecher Bergwacht Bayern

Ohne Risiko keine Sicherheit. Ohne Risiko kein Wachstum. Ohne Risiko kein Leben. Zur Dialektik des Lebens gehört das Wagnis – das Risiko ist kein Störfaktor, sondern ein Motor. Wir brauchen Menschen, die mit Unsicherheiten umgehen können, die nicht verharren, sondern ins Wagnis gehen, Risiken annehmen und Entscheidungen treffen – in Verantwortung für sich selbst und andere. Die Berge fordern und fördern diese Haltung. Sie lehren Demut vor dem Aufstieg, vor den eigenen Fähigkeiten – und die Bedeutung von Vorbereitung. Doch Risiko verlangt mehr als Mut: Es braucht Risikobewusstsein. Dieses Bewusstsein entsteht nicht aus Sehnsuchtsträumen vom Display, von Hochglanzbildern in den sozialen Medien. Es wächst aus Erfahrung, Schritt für Schritt, aus Wissen und aus der ehrlichen Einschätzung der eigenen Grenzen. Nicht jedes Ziel ist zu jeder Zeit für jeden erreichbar. Ob beim Bergsteigen, in der Bergrettung oder im Leben im Tal: Risiko gehört dazu. Und es macht uns lebendig – wenn wir es verstehen und verantwortungsvoll gestalten.“



auch in den Mitteilungen des Alpenvereins, als viel zu gefährlich angeprangert. Es könne das Bergsteigen in Gänze in Verruf bringen, vielleicht würde es deswegen sogar verboten werden! Die Führerlosen schimpften dagegen zurück, mit Bergführer ließen sich keine alpinistischen Leistungen von Wert erbringen.

Auch die beliebte These, dass verbesserte Ausrüstung, heutzutage etwa ein Lawinenairbag, zu erhöhter Risikobereitschaft führt, gibt es seit mehr als hundert Jahren. Was der Bergführer und Psychologe Martin Schwiersch heute dazu sagt, ist im Interview auf der rechten Seite nachzulesen. Genauso alt ist das Bestreben des Alpenvereins, das Bergsteigen sicherer zu machen: Schon in den 1920er Jahren gab es in den Alpenvereinsmitteilungen eine Bergunfallrubrik, die Unfälle nachskizzierte – immer schon mit dem Ansatz, aus Fehlern anderer zu lernen. Bis heute ist das eine der vielfältigen Aufgaben der Sicherheitsforschung des DAV (s. S. 33). Und auch wenn dank ausführlicher Berichterstattung die eigene Wahrnehmung häufig eine andere ist: Trotz des Bergbooms bleibt die Zahl der Toten auf verhältnismäßig niedrigem Niveau, auch wenn absolute Unfallzahlen und vor allem auch Unfälle durch Stein- und Eisschlag im Hochtourengebiet zunehmen (Quelle: DAV-Bergunfallstatistik – erfasst werden Unfälle von DAV-Mitgliedern).

” Anna Gomeringer, Bergführeranwärterin, Psychologin, Mitglied im DAV-Expeditionskader 2024-26

Risiko Gruppendynamik: Brenzlich wird es am Berg, wenn es in der Gruppe „holpert“ – also wenn Konflikte oder Unklarheiten entstehen. Problematisch ist zum Beispiel, wenn Rollen sehr starr verteilt sind und eine Person ständig das Ziel vorgibt. Schwierig wird es auch, wenn unklar bleibt, wer welche Rolle einnimmt und wie zufrieden alle damit sind. Wichtig ist der Blick von außen auf die Gruppe: Was passiert gerade? Wo können Risiken entstehen? Wenn eine Situation angespannt ist oder es ein großes Kompetenzgefälle gibt, ist es oft sinnvoll, wenn eine Person die Leitung übernimmt. Viel Demokratie trägt zu einem positiven Klima in Gruppen bei, in der Ausbildung zur Bergführerin schätze ich es aber auch zu lernen, klare Ansagen zu machen.“



Foto: DAV/Philipp Abels

Wer selbst einmal am Berg in ein Gewitter oder auch nur in die Dunkelheit geraten ist, wer einmal Steinschlag am Helm vorbeisausen hat hören oder die Wucht einer Lawine erlebt hat (s. S. 31), wird im Alltag, der ja keine solche Gefahren birgt, vielleicht tatsächlich ein wenig entspannter durchs Leben gehen. „Der elende Mensch, der die Furcht nicht mehr kennt – die Todesangst, diesen wundersamen Nervenpfeffer, dessen stimulierende Kraft auch der Stumpfsinnigste fühlt“, so formulierte es der österreichische Alpinist Eugen Guido Lammer 1893. Bis zur Todesangst muss man es wahrlich nicht treiben, aber ein klein wenig „Nervenpfeffer“ im Leben ist vermutlich dennoch nicht das Schlechteste.



Philipp Radtke hat lange als Trainer Kurse für seine Sektion gegeben. Das hat sein Risikoverhalten auch für seine privaten Touren nachhaltig geprägt.

Gefahr ≠ Risiko

Beispiel: Ein Löwe ist grundsätzlich eine Gefahr, er kann mich fressen. In einem Gehege im Zoo stellt er für mich kein Risiko dar. Fahre ich aber mit dem Fahrrad durch Namibia, setze ich mich der Gefahr (dem Löwen) sehr wohl aus und gehe damit ein Risiko ein.

Ein Risiko einzugehen heißt, zwischen der Eintrittswahrscheinlichkeit eines unerwünschten Ereignisses und dessen möglichem Schaden abzuwägen. Den Sturz in der Kletterhalle nehmen wir in Kauf, auch wenn wir eine mögliche Prellung nicht ausschließen können; eine steinschlaggefährdete Rinne würden wir hingegen nicht im Gruppenverband, sondern einzeln queren oder noch besser umgehen. Viele Risikosituationen lassen sich einfach entscheiden, es bleiben jedoch oft Unwägbarkeiten und damit Unsicherheit. Hier helfen Faustregeln, wie „frühe Rückkehr zur Hütte bei nachmittäglicher Gewitterneigung“ und Systematiken wie das „Lawinenmantra“ zur Entscheidung, ob ein bestimmter Hang begeht- oder befahrbar ist.

Für klar definierte Schadensfälle sind deren Eintrittswahrscheinlichkeiten das Risiko. Sie sind über lange Beobachtungen berechenbar: Statistisch gesehen kann eine Person rund dreihundert Jahre lang einmal pro Woche in der Halle klettern oder bouldern, bis sie einen Unfall erleidet, der einen Rettungseinsatz erfordert. Beim Skitourengehen erlaubt mittlerweile die Verbindung von Unfalldaten und digitalen Skitourentracks, das Risiko, von einer Lawine erfasst zu werden, statistisch zu bestimmen; das wird veranschaulicht im Planungstool „Skitouren guru“.

Zu einem guten Umgang mit Risiken gehören: Gefahrenwissen, Können, gute Selbsteinschätzung und die Nutzung von Hilfsmitteln, um sich zum Ausmaß eines Risikos zu orientieren: vom Wetter- über den Lawinenlagebericht bis zum Schneedeckentest. Sicherheit und Eingehen eines Risikos schließen sich aus. Aber eine bewusste und informierte Entscheidung für oder gegen Risiko ist möglich.

Martin Schwiersch



Foto: Philipp Radtke

Panorama: Würdest du sagen, Bergsteigen in der Breite ist heute sicherer als vor fünfzig oder sechzig Jahren?

Martin Schwiersch: Das glaube ich auf jeden Fall. Es ist zumindest sicherer gestaltbar geworden, denn schlussendlich entsteht Sicherheit ja durch das Handeln der Leute. Aber würde ich mich jetzt sechzig Jahre zurückversetzen, denke ich mir „oh Gott, oh Gott“ – da habe ich heute ganz andere Möglichkeiten, es besser zu machen. Allein schon der Wetterbericht ist mittlerweile so gut, dass man richtig gut planen kann. Und bei der Einschätzung der Lawinengefahr hat man zumindest eine gute Datengrundlage und auch das entsprechende Verständnis ist da, da hat sich schon viel getan.

Es kommt immer wieder die Kritik auf, neuartige Sicherheitsausrüstung wie der Lawinenairbag verleite dazu, mehr Risiko einzugehen. Was hältst du von der These?

Im Grunde kann man diese Hypothese bei jedem Ausrüstungsgegenstand, der etwas sicherer machen will, ansetzen. Das hat man beim ABS im Auto gedacht, beim Sicherheitsgurt ebenso. Und jetzt halt beim Lawinenairbag. Es gibt vage Hinweise aus Online-Studien, dass an der These auch was dran ist. Andere Studien jedoch, wie zum Beispiel unsere große Skitourenstudie, können das nicht belegen. Ich würde behaupten: Wenn sich eine neue Sicherheitsausrüstung etabliert und zum allgemein üblichen Gebrauchsgegenstand wird, kann er keine individuelle Risikobereitschaft mehr erzeugen.

Bei Unfallanalysen geben Beteiligte oft an, dass sie eigentlich schon vor dem Unfall wussten, dass das, was sie gerade tun, nicht ganz richtig ist. Trotzdem kehren die Leute nicht um. Wie kommt es zu diesem Phänomen?

Man muss sich da in die jeweilige Entscheidungssituation hineinversetzen. Dieser Umgang mit Unsicherheit ist ja nichts Tolles, es ist unangenehm. In dem Moment kann der Mensch im Gebirge nur weitergehen oder umdrehen. Situativ ist die Entscheidung aber dreiwertig, neben „sicher“ und „unsicher“, oder „grün“ und „rot“, wenn man sich eine Ampel vorstellt, gibt es auch einen Bereich „gelb“: Ich

Drei Fragen an Martin Schwiersch

Sicherheit entsteht durch Handeln

Martin Schwiersch ist Diplompsychologe, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und Psychotherapeut. Er unterstützt seit vielen Jahren die Sicherheitsforschung des DAV, entwickelte unter anderem Entscheidungsstrategien im Lawinengelände und macht sich viele Gedanken, warum Menschen im Gebirge tun, was sie tun. Panorama hat ihn zum Thema Risiko und Sicherheit interviewt.

Interview: Christine Frühholz

weiß es nicht genau. Alle Hilfestellungen, die man dann zur Verfügung hat, sind dazu da, dieses „Gelb“ in „Rot“ oder „Grün“ zu verwandeln. Um damit ins Handeln zu kommen.

Im Prozess entscheidet man dann zum Beispiel „Ich kann ja noch bis zur nächsten Scharfe gehen, das ist auf jeden Fall machbar, da kann ich immer noch umdrehen“. So ein Vorgefühl oder ein schlechtes Gefühl ist im Grunde ein Kennzeichen, dass man gerade in einer solchen Entscheidungssituation unterwegs ist. Das spürt man auch körperlich. Und eigentlich hofft man immer, durch ein Ereignis eine Entscheidungssicherheit zu bekommen. Rein abstrakt unter Unsicherheit zu entscheiden, ist extrem schwierig. Als Hilfe bräuchte es dann im „gelb“ eine weitere Entscheidungsebene wie „Wir wollen nicht länger als eine Stunde im Nebel unterwegs sein“. Im Grunde ist das dann ähnlich wie Umkehrzeiten, die wir schon lange kennen beim Bergsteigen. Wenn man ein solches Kriterium hat, eine rote Linie, dann würde das helfen. Dass man solche roten Linien auch mal überschreitet, das kennt man aus vielen Lebensbereichen. Aber man weiß dann zumindest, dass man es tut.



Foto: Peter Brunnert


Dr. Martin Schwiersch unterstützt seit vielen Jahren die DAV-Sicherheitsforschung.

Langversion des Interviews:



Beim Bergsteigen untrennbar verbunden: Risiko und Sicherheit





Lernen aus (Beinahe-)Unfällen

Fast wäre es passiert ...

Am Berg in eine brenzlige Lage zu geraten – das wünscht man niemandem. Trotzdem bieten solche Situationen auch wertvolle Lernchancen: Wer reflektiert, was falsch gelaufen ist oder beinahe hätte schiefgehen können, gewinnt wichtige Erkenntnisse und kann zukünftige Touren sicherer gestalten. Ein paar Beispiele.

Ohne Sicht und Akku – Skitour im Blindflug

Anne Zeller, Trainerin C Bergsteigen, Sektion Wolfratshausen

Quelle: bergundsteigen.com, Dezember 2023

Ende März: Nach Neuschnee und Sturm auf der Kasseler Hütte wollten wir trotz Lawinengefahrenstufe 3 und null Sicht „nur kurz“ Richtung Magerstein aufbrechen. Die Route war bekannt, unter dreißig Grad steil, ein GPS-Track sollte helfen. Doch nach einer halben Stunde im eisigen Wind: Mein Smartphone – das einzige mit dem Track – schaltete sich ab, Akku leer. Ich sagte nichts. Wir stiegen weiter, bis die Sicht völlig verschwunden war. Beim Abfellen war die Spur kaum noch erkennbar, die Abfahrt wurde zum Blindflug, Stürze inklusive. Orientierung nur noch über eine grobe Karte. Am Ende erreichten wir die Hütte – mit dem Gefühl: Das war unnötig riskant.

Was sind die Learnings?

- ▶ Handy bei Kälte am Körper tragen – sonst ist der Akku schnell leer.
- ▶ GPS-Tracks sind hilfreich, sollten aber nie alleinige Orientierungsquelle sein.
- ▶ Bedenken sofort kommunizieren – im Zweifel umdrehen.
- ▶ Besondere Vorsicht bei Skitouren ohne Sicht: Geländefallen und Steilheit bleiben unsichtbar.

Die DAV-Sicherheitsforschung ergänzt:

(Ski-)Touren ohne Sicht sind auch mit elektronischen Orientierungsmitteln kritisch. Für die Orientierung ist nicht nur die Position auf der Karte, sondern die Verortung im Gelände notwendig. Bei Lawinengefahrenstufe 3 ist auch der Einzugsbereich relevant – wer ohne Sicht von der „optimal“ geplanten Route abkommt, kann schnell im Auslaufbereich eines Steilhangs stehen.



Mehr Geschichten,
Learnings und ver-
tiefende Infos

Plötzlich mitten im Gewitter

Jochen Weiner, Jugendreferent, Sektion Bremen

Bei Arbeiten zur Hütteneröffnung im Juni wollten wir an einem Seilbahnmast eine Funkanlage installieren. Der Arbeitsort lag über eine Stunde von der Hütte entfernt auf über zweitausend Metern in der Nordflanke des Alpenhauptkammes. Wir waren zu viert, das Wetter schien stabil, nur geringe Gewitterneigung war angekündigt. Während wir die Antenne montierten, begann es plötzlich zu donnern. Das Gewitter kam von Süden. Zunächst für uns nicht sichtbar, brachten wir dann schleunigst Abstand zwischen uns und die Seilbahn. Blitz und Donner folgten fast ohne Abstand, Regen prasselte, wir waren durchnässt. Der Rückweg über einen exponierten Rücken war zu gefährlich. Wir kauerten uns in sicherer Entfernung zum Mast in eine Senke und warteten unter einem Regencap, bis das Gewitter abzog. Erst dann traten wir den kalten Rückweg an.

Was sind die Learnings?

- Wissen, aus welcher Richtung das Wetter kommt und die Entwicklung regelmäßig prüfen, besonders bei verdeckter Sicht.
- Mobilfunk nutzen: Regenradar checken!

Die DAV-Sicherheitsforschung ergänzt:

Unsere Bergwanderstudie zeigt, dass viele Personen bereits ein oder mehrere Male am Berg in ein Gewitter gerieten. In den meisten Fällen geht dies glimpflich aus, es kann aber lebensgefährlich werden. Daher sollte besonders auf Anzeichen einer erhöhten Gewitterwahrscheinlichkeit geachtet werden: sich rasch auftürmende Quellwolken, eine heranziehende Wolkenfront oder schwüle, feuchte Luft und Dunst am Morgen.

Achtzig Höhenmeter mitgerissen

Frederico Göpelt, Jugendreferent, Sektion Berlin

Die letzte Abfahrt auf unserer Skidurchquerung bei einer Fortbildung für Jugendleiter*innen im Rätikon. Laut LLB bestand mäßige Lawinengefahr (Stufe 2), vor allem durch älteren Triebsschnee an Schattenhängen sowie mögliche Nassschneelawinen im späteren Tagesverlauf. Den südexponierten Hang erreichten wir bereits um elf Uhr. Ich fuhr als Letzter hinein. Über mir löste sich eine Lawine und riss mich etwa achtzig Höhenmeter mit. Ich wurde teilverschüttet, aber zum Glück ist nicht viel passiert – nur meine Skibrille, ein Stock und ein Ski wurden vergraben. Der Weiterweg auf neuer Route war sehr entkräftend. Wir vermuteten, dass oben am Rand des Einstiegs eine Wechte abbrach und den Hang mitnahm. Diese war östlich ausgerichtet und musste deutlich früher durch die Sonne durchfeuchtet worden sein.

Was sind die Learnings?

- Sonniges Wetter, ausgelassene Stimmung und eine große Gruppe können ein bestehendes Risiko geringer erscheinen lassen.
- Gut abwägen: Mehr Risiko wegen eines höheren Erlebniswerts eingehen?
- Kritische Situationen in der Gruppe im Nachhinein reflektieren.

Die DAV-Sicherheitsforschung ergänzt:

Die Lawinengefahrenstufen sind Zahlen, die die Komplexität der Schneedecke zusammenfassen. Auch bei der zweitniedrigsten Gefahrenstufe 2 („mäßig“) besteht an bestimmten Hängen eine erhöhte Auslösewahrscheinlichkeit. Und: Auch ein kleines Schneebrett kann eine Person mitreißen, verletzen und unter Umständen komplett verschütten.

Völlig ungesichert über dem Abgrund

Ingo Röger, Trainer C Bergsteigen, Sektionen Leipzig und Chemnitz

2012 kletterten wir in den Wiener Bergen unsere erste gemeinsame Mehrseillängen-Route. Oben angekommen, seilte ich die erste Länge ab, dann folgte meine Partnerin. Auf dem schmalen Felsband nahm sie sich wie selbstverständlich aus dem Abseilgerät und stand plötzlich völlig ungesichert auf dem winzigen Absatz. Ich drückte sie zur Wand und hielt sie fest. Sie schaute ungläubig, dann verstand sie und klickte ihre Selbstsicherung ein. 13 Jahre später im Tessiner Maggital: Mein junger Partner kletterte noch nicht lange. Beim Abseilen beobachtete ich ihn kritisch von oben. Er meisterte alles bestens. Ich folgte nach, gab ihm dabei Ratschläge und war so versunken, dass ich mich am Stand aus der Abseile nahm und den Prusik entfernte. Mein (vermeintlich) unerfahrener Kletterpartner machte mich sofort auf den Fehler aufmerksam und ich fixierte mich mit der Selbstsicherung.

Was sind die Learnings?

- Routine schützt nicht vor Unaufmerksamkeit – gerade in Momenten der Entspannung oder Ablenkung heißt es, wachsam zu bleiben.
- Die eigene Sicherung hat Vorrang – dies sollte immer bewusst sein.

Die DAV-Sicherheitsforschung ergänzt:

Abseilfehler können schwerwiegende bis tödliche Konsequenzen haben. Deswegen sollte auch hier ein Partnercheck unten und oben selbstverständlich sein. Sicherheitsrelevante Vorgänge sollten bewusst und ohne Ablenkung durchgeführt werden.

Schaffe ich das? Ob allein, mit
Freund*innen oder geführt:
Diese Frage muss man vor
jeder Tour klären.

Rechtliche Folgen eines Bergunfalls

Wo endet die Eigen- verantwortung?

Um die Antwort vorwegzunehmen: Sie endet gar nicht. Wer wieweit und wofür auf einer Bergtour verantwortlich ist und welche rechtlichen Folgen ein Bergunfall nach sich ziehen kann, betrachten wir etwas genauer.

Text: Jonas Kassner, Georg Schmidt

Klar sein dürfte: Bergsport birgt Risiken. Und vor jeder Tour muss man sich fragen: Bin ich den Anforderungen gewachsen? Bringe ich genug Erfahrung mit? Habe ich die richtige Ausrüstung? Wie ist die Wetterlage? Und das gilt sowohl bei eigenen Unternehmungen mit der Familie oder im Freundeskreis als auch auf einer Tour mit der DAV-Sektion.

Gemeinschaftstouren, Führungstouren – wo liegt der Unterschied?

Verabreden sich DAV-Mitglieder zu einer Bergtour, ohne dass eine Person dabei ausdrücklich als „Tourenführer*in“ benannt ist, spricht man von einer Gemeinschaftstour. Dabei geht man davon aus, dass die Teilnehmer*innen die Tour selbstständig und eigenverantwortlich durchführen können. Alle Entscheidungen werden gemeinsam getroffen. Auch Trainer*innen oder Fachübungsleiter*innen können eine Gemeinschaftstour organisieren, ohne dass sie dadurch automatisch eine besondere Verantwortung für andere übernehmen. Zu einer faktischen Verantwortung kann es nur dann kommen, wenn der*die Trainer*in oder Fachübungsleiter*in einen Unfall aufgrund der absolvierten Ausbildung (Stichwort Garantenstellung) hätte voraussehen müssen.

Bei Führungstouren hingegen übernimmt eine Person die sicherheitsrelevante und damit auch die rechtliche Verantwortung für die Gruppe. Diese Person wählt als Tourenführer*in die Route aus und trifft die wesentlichen Entscheidungen, zum Beispiel zu den Sicherungsmaßnahmen oder ob die Tour abgebrochen werden muss. Sie hat dabei bestimmte Sorgfaltspflichten. Passiert ein Unfall, wird geprüft, ob diese „in vorwerfbarer Weise“, wie man es juristisch formuliert, verletzt worden sind. Hätte die führende Person es besser wissen müssen?

Unfälle durch Steinschlag oder unvorhersehbare Lawinenabgänge, Stolperstürze in Geländen, in dem eine Sicherung nicht möglich war, gehören zum „alpinen Restrisiko“ – und sind damit Gefahren, mit denen man selbst umgehen muss. Hat die gerichtliche Prüfung aber ergeben, dass bei einem Unfall „sorgfaltswidrig“ gehandelt wurde, kann das sowohl zivil- als auch strafrechtliche Folgen haben.



Foto: DAV-Sicherheitsforschung

Zivilrechtliche Folgen

Wer übernimmt die Krankenhaus- und Behandlungskosten? Wer bezahlt die von der Lawine verschüttete Ausrüstung? Und – schlimmstenfalls – bei tödlichen Unfällen: Wer trägt den so genannten Unterhaltsschaden und das Hinterbliebenengeld? Diese finanziellen Folgen fallen unter das Zivilrecht (oder auch Privatrecht). Wenn festgestellt wird, dass eine Tourenleitung „schuldhaft“ oder „fahrlässig“ gehandelt hat, können Teilnehmende (und die Hinterbliebenen) den Schaden unter bestimmten Voraussetzungen – auch gegenüber der DAV-Sektion – geltend machen.

Strafrechtliche Folgen

Angenommen, jemand bricht sich auf einer geführten Tour bei einem Sturz ein Bein oder kommt ums Leben: Wenn vor Gericht festgestellt würde, dass der*die Führer*in zuvor in vorwerfbarer Weise fahrlässig gehandelt hat, weil er*sie die erforderliche Sorgfalt pflichtwidrig außer Acht gelassen hat – und dieses Verhalten kausal für den Sturz war –, kann dies neben den oben geschilderten zivilrechtlichen Folgen (Schadenersatz) auch eine Geld- oder Freiheitsstrafe nach sich ziehen.

Während es im Zivilrecht um den finanziellen Ausgleich eines Schadens geht, der entstanden ist, weil eine Person die Sicherheitsstandards nicht eingehalten hat, die die Teilnehmer*innen erwarten durften, geht es im Strafrecht um die Frage, ob ihr das Verhalten auch persönlich zum Vorwurf gemacht werden kann.

Alle haben Pflichten

Ganz wichtig: Die Eigenverantwortung endet auch bei einer geführten Bergtour nicht vollständig. Rechtlich und praktisch betrachtet tragen beide Seiten Verantwortung: Die Tourenleiter*innen mit einer professionellen Sorgfaltspflicht, die Teilnehmenden mit einer Pflicht zur Eigenverantwortung und Mitwirkung. Erstere haften bei Fehlentscheidungen, mangelnder Aufklärung oder Organisation. Letztere bei selbst verschuldeten Fehlern, zum Beispiel wenn sie Anweisungen missachten oder unzureichende Angaben zur Fitness gemacht haben.

Die DAV-Sicherheitsforschung

Wissen kann Leben retten

Ob an der Kletterwand, im tief verschneiten Berghang, im Labor oder am Schreibtisch: Die Sicherheitsforschung des Deutschen Alpenvereins (SiFo) gibt alles, um das Risikobewusstsein beim Bergsport zu schärfen und optimale Voraussetzungen für sichere Touren zu schaffen. Das Team besteht aktuell aus drei Expert*innen, die ihre Liebe zum Bergsport, ihr wissenschaftliches Know-how und ihr Studium verbinden, um für mehr Sicherheit in Schnee/Eis, Fels und in der Halle zu sorgen. Je nach Forschungsgegenstand bildet die SiFo Arbeitsgruppen mit externen Personen aus Bergsportsicherheit, Forschungsinstitutionen sowie Universitäten und DAV-Lehrteams.

Ein Unfall in der Kletterhalle? Das Team der SiFo untersucht Unfallursachen und leitet aus den Erkenntnissen Handlungsempfehlungen fürs Indoorklettern ab. Neue LVS-Geräte auf dem Markt? Die Kolleg*innen verbuddeln die Neuheiten, testen die Funktionen und informieren anschließend über Stärken und Schwächen der Modelle. Offene Fragen zum sicheren Sichern? Im Labor prüfen sie, welche Aspekte beim Sichern mit Bremsassistenten zu beachten sind oder wie zuverlässig Bohrhaken sind. Auch Verhaltensforschung ist Teil der Arbeit: Bergsportler*innen werden im Gelände beobachtet und zu sicherheitsrelevanten Themen befragt. Laufend wird auch das Unfallgeschehen der DAV-Mitglieder analysiert; dies ist Grundlage für die regelmäßig veröffentlichten Berg- und Kletterhallenunfallstatistiken. Die aufbereiteten Ergebnisse stellt die Sicherheitsforschung Herstellern, Kletterhallen und natürlich allen Interessierten zur Verfügung.

Klar ist: Hundertprozentige Sicherheit bei sportlichen Aktivitäten insbesondere in einer wilden Landschaft wie den Alpen gibt es nicht. Doch wer die zur Verfügung stehenden Informationen und Hinweise beherzigt, kann das Risiko eines Unfalls deutlich reduzieren.

Wie alles begann

Ein Name, der schnell fällt, wenn es um die Entstehung der DAV-Sicherheitsforschung geht, lautet: Pit Schubert (1935 - 2024). Der „Sicherheitspapst“ war einer der Gründer und Leiter des DAV-Sicherheitskreises von Beginn im Jahr 1968 an, zuerst ehrenamtlich, später hauptberuflich. Der Maschinenbauingenieur brachte ingenieurwissenschaftliche Maßstäbe in den Bergsport und prägte die hohen Qualitätsstandards heutiger Bergsportausrüstung damit entscheidend.

Generell liegen die Wurzeln der SiFo allerdings in der Normen-Arbeit. Bis heute ist sie in den Normenausschüssen DIN, CEN und UIAA vertreten. Die Erkenntnisse aus Material-, Unfall- und Verhaltensforschung fließen in Vorträge und schriftliche Publikationen sowie die DAV-Ausbildung der Lehrteams, um Bergsportler*innen möglichst gute Tools für Entscheidungen auf Tour und den Umgang mit Ausrüstung zur Verfügung zu stellen.

Julia Behl



Alle Ergebnisse der Arbeit der DAV-Sicherheitsforschung.

Typische Bergsportunfälle vermeiden

Bergwandern ist die beliebteste Disziplin unter DAV-Mitgliedern – 95 Prozent schnüren zumindest ab und zu die Wanderschuhe. Jeweils 34 Prozent gehen Mountainbiken und Hallenklettern, 23 Prozent sind auf Skitouren unterwegs (Quelle: Mitgliederumfrage 2025). Doch mit der Beliebtheit steigen auch die Unfallzahlen: Beim Wandern passieren die meisten Unfälle. Während bei Sportarten wie Mountainbiken, Klettern oder Skitouren Stürze dominieren, spielen beim Wandern mehrere Faktoren eine Rolle. Hinzu kommen Bergwachteinsätze aufgrund von Blockierungen, das heißt Rettungen unverletzter Personen, die sich über- oder die Tour bzw. die Verhältnisse unterschätzt haben.

Mehr Infos: alpenverein.de/unfaelle-am-berg

DAV-Angebote für sichere Touren

Die nötigen Fähigkeiten, um sicher am Berg unterwegs zu sein, erlangen DAV-Mitglieder z.B. in Ausbildungskursen der Sektionen. Dort lernt man, wie man Touren plant, das Wetter interpretiert, sich per Karte oder App orientiert. Auf geführten Touren oder in Gruppen profitiert man vom Wissen erfahrener Personen. Theoretische Hintergründe vermitteln der DAV und seine Sicherheitsforschung in Panorama sowie über die Webseite und Social-Media-Kanäle.

Sportverletzungen beim Klettern

Das größte Risiko in der Kletterhalle ist der Sturz mit verschiedenen Auswirkungen: „Grounder“ (Bodensturz), an die Wand oder mit einer sicheren/kletternden Person (zusammen-) prallen und von herabfallenden Gegenständen (oder Personen) getroffen werden. Besonders drastische Auswirkungen hat er, wenn die kletternde Person sich aufgrund von Blackout nicht oder falsch eingebunden hat (in den letzten Jahren gehäuft beim Klettern an Selbstsicherungsautomaten). Unfall vermeiden durch: gute Ausbildung sowohl was Klettern als auch Sichern angeht, regelmäßiges Sturztraining und hohe Aufmerksamkeit in der Halle.

Sturz auf Skitour

Die Hauptunfallursache beim Skitourengehen ist der Sturz, Lawinen spielen bei nicht tödlichen Unfällen eine untergeordnete Rolle – adäquates Wissen zum Thema ist im Gelände unverzichtbar! Unfall vermeiden durch: solide Skitechnik (nicht nur auf der Piste, auch im Gelände, wo die Schneebedingungen sehr unterschiedlich sein können), an die Verhältnisse angepasste Fahrweise sowie Geschwindigkeit.

Sturz beim Mountainbiken

Wenig überraschend sind Stürze die häufigste Unfallursache beim Mountainbiken – meist mit schmerzhaften Folgen. Unfall vermeiden durch: Fahrtechnik und Gleichgewicht trainieren (mountainbiken ≠ radfahren), Schutzausrüstung nutzen, Tourenwahl und Geschwindigkeit an Können anpassen.

Gewitter

Selbst bei sorgfältiger Tourenplanung und Wetterbeobachtung geraten Menschen in Gewitter. Unfall vermeiden durch: seilversicherte Steige und exponiertes Gelände verlassen, Waldmitte oder Mulden in Wiesen aufsuchen, Abstand zu anderen Personen einhalten, Schutzposition einnehmen (mit geschlossenen, angezogenen Beinen auf eine Unterlage kauern, möglichst wenig Kontaktfläche zum Boden).

Stein- und Eisschlag

Das Auftauen des Permafrostes und die starke Gletscherschmelze infolge steigender Null-Grad-Grenze und Hitzewellen führen zu mehr Stein- und Eisschlag. Unfall vermeiden durch: entsprechende Tourenauswahl und -planung, Zeichen im Gelände (Schotterhalden, unbewachsene Steine am Wegesrand) erkennen.

Ausrutschen oder Stolpern

Zu den typischen Stolper- und Ausrutschstellen gehören feuchte Wiesenhänge, nasse Wurzeln und Steine, lehmig-erdige Wegpassagen, feiner Kiesel auf glatten Felsplatten, Laub und Schneefelder. Unfall vermeiden durch: angemessenes Schuhwerk, aufmerksam sein, motorische Fähigkeiten/ Trittsicherheit schulen.

Herz-Kreislauf-Störungen

Herz-Kreislauf-Störungen stellen einen großen Anteil der Unfallursachen beim Bergwandern, häufig mit Todesfolge. Insbesondere vorbelastete Personen sollten sich regelmäßig ärztlich checken lassen und Warnsignale ernst nehmen. Unfall vermeiden durch: regelmäßigen Sport auch abseits der Bergtour, langsame Steigerung der Intensität mit Beobachtung der Pulswerte.

Verirren/Versteigen

Eine vermeintliche Abkürzung zu nutzen oder sich zu verlaufen, kann verschiedene Notsituationen nach sich ziehen. Man gerät in schwieriges Gelände und kommt nicht weiter (Stichwort: Blockierung) oder stürzt im schlimmsten Fall ab. Unfall vermeiden durch: Ruhe bewahren, Gelände – soweit möglich – einschätzen, im Zweifel umdrehen und ursprünglichen Weg aufsuchen.

Erschöpfung

Verschiedene Faktoren führen zu konditioneller Überforderung und Erschöpfung: schlechter Trainingszustand, zu schneller Start, zu wenig Pausen, zu wenig Essen/Trinken. Dies wiederum kann zu Unachtsamkeit und damit zu Unfällen führen. Unfall vermeiden durch: sicheren, nicht absturzgefährdeten Ort aufsuchen, Pause machen, Energie-reserven auffüllen. Bei Konditions-mangel: vorab Ausdauer trainieren.



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

Abschlussexpedition des
DAV-Expeditionskaders

Vom Quäntchen Glück in Patagonien

Erst hatte das DAV-Expedkader-Männerteam kein Glück bei der Wahl ihres Expeditionsziels, dann kam auch noch Pech beim Wetter hinzu. Am Ende steht die Erkenntnis, dass sich manche Dinge nicht beeinflussen lassen, man aber trotzdem gemeinsam eine gute Zeit haben kann.

Text: Luis Funk, Florian Frank, Leon Schaake

Nachdem das übrige Team bereits abgereist ist, hat Luis doch noch Glück mit dem Wetter. Zusammen mit zwei Argentinern besteigt er in einer Sechs-Tages-Aktion den Cerro Torre.

Ursprünglich waren wir uns in der Expeditionsplanung schnell einig. Es sollte nach Nepal in die Changla-Himal-Region gehen. Neun Monate bereiteten wir uns sportlich vor und planten die Expedition intensiv, um vor Ort einen möglichst reibungslosen Ablauf sicherzustellen. Entsprechend groß war unsere Enttäuschung, als zwei Wochen vor dem geplanten Abflug in Nepal politische Unruhen ausbrachen und unsere Expedition unmöglich machten. Nun standen wir vor der Herausforderung, innerhalb von zwei Wochen ein neues Ziel zu finden. Patagonien schien uns eine super Alternative. Die Berge rund um El Chaltén sind zwar nicht so hoch wie in Nepal, jedoch erwarteten uns dort mit Cerro Torre und Fitz Roy zwei der schönsten Berge der Welt. Allerdings ist das Wetter in Patagonien oft von extremen Stürmen geprägt, Windgeschwindigkeiten von 150 Stundenkilometern sind nicht außergewöhnlich.

Unsere Hoffnung auf gutes Wetter wird dann nach drei langen Reisetagen im patagonischen El Chaltén schnell zerschlagen: Regen, Wind und tief hängende Wolken empfangen uns. Aber gegen Ende der Woche kündigt die Wetterprognose ein kleines, stabiles Wetterfenster an.

Wir, das sind Luis und Florian, beschließen, die Aguja Guillaumet in Angriff zu nehmen. Und weil die Zustiege zu den Touren in Patagonien meist lang und kräftezehrend sind, machen wir uns bereits am Vortag mit schwerem Rucksack auf den Weg zum Biwak. Dort stellen wir unsere Zelte auf, schmelzen Schnee für Wasser und kriechen nach dem Abendessen erschöpft in die Schlafsäcke. Nach einer windigen Nacht zeigt sich Patagonien am Morgen von seiner besten Seite, windstill und mit blauem Himmel. Unser Ziel ist die Mixed-Route „Coqueugniot-Guillot“ an der Ostwand der Guillaumet. Wir machen uns früh auf den Weg und stehen zwei Stunden später am Fuß der Wand. Steiles Gelände bringt uns zu einem Eisschlauch, der großartige Kletterei bietet und zu einer anspruchsvollen Verschneidung führt. Nach einigen weiteren Mixedlängen stehen wir unter dem, vom ständigen Westwind stark überwehteten, Gipfelgrat. So wird die bei guten Bedingungen einfache Passage zur Schlüsselseillänge. Flo steigt trotzdem ein, wird weiter oben



In Patagonien sind lange Zustiege von 20 Kilometern nicht selten.

Der DAV-Expeditionskader Männer 2023-2025 wurde unterstützt von:



Auch wenn nicht alles lief wie geplant. **Luis, Florian und Leon** haben in Patagonien viel gelernt und konnten in einem tollen Team wertvolle Erfahrungen sammeln.

langsamer. Kurz vor dem Gipfelgrat ist mit „normalem Eisklettern“ kein Weiterkommen mehr möglich und Flo buddelt sich mit der Lawinschaufel durch die steile Wechte. Erschöpft, aber glücklich stehen wir beide kurze Zeit später am Ausstieg der Tour. Der eigentliche Gipfel liegt von dort noch eine knappe Stunde entfernt, weil es aber schon zu spät ist, entscheiden wir, nichts zu riskieren und auf den Gipfel zu verzichten.

Zur gleichen Zeit machen sich Josef, Hannes, Leon und unser Trainer Sebastian auf den Weg zur entgegengesetzten Seite der Fitz-Roy-Gruppe. Sie wollen sich ein Bild von den Verhältnissen und der Kletterei an der Aguja de la S machen. Vor Ort wartet ein langer, steiler Hang mit tiefem Schnee auf sie. Endlich auf dem Gletscher unterhalb des geplanten Ziels angekommen, zeigt sich, dass alle Risse und Verschneidungen mit lockerem Neuschnee gefüllt sind – an Klettern ist unter diesen Bedingungen nicht zu denken. Also weichen die vier schweren Herzens auf den Nachbargipfel Mojón Rojo aus. Dort erwartet sie nach einer Seillänge und einigen Metern Kraxelei ein versöhnlicher Abschluss: der phänomenale Blick auf Cerro Torre, Torre Egger und Cerro Standhardt bei völliger Windstille.

In den folgenden Wochen spielt das Wetter nicht mehr mit. Und so vertreiben wir uns die Zeit mit Laufen, Sportklettern und beim Bouldern an den umliegenden Boulderblöcken von El Chaltén. Obwohl wir eine gute Zeit in El Chaltén haben, hoffen wir doch bis zuletzt vergeblich auf besseres Wetter, um doch noch Bergsteigen zu können – dafür sind wir ja eigentlich nach Patagonien gekommen. Und so werden unsere Erwartungen an die gemeinsame Abschlussexpedition, trotz vieler positiver Eindrücke, enttäuscht. Letztendlich braucht man, neben guter Planung und viel organisatorischer und sportlicher Vorbereitung, eben vor allem auch das nötige Glück. Luis, der zwei Wochen länger in Patagonien bleibt, hat dann doch noch dieses nötige Glück. Er besteigt mit den Argentinern Ema und Jere den Cerro Torre über die Ragni-Route.



Die ausführliche Reportage gibt es online.

Unterkühlung und Erfrierung am Berg

Mit Kälte richtig umgehen

Trotz immer besserer Ausrüstung und zunehmendem medizinischen Wissen dank Ausbildungskursen sterben in den Bergen immer wieder Menschen an oder mit Unterkühlung. In diesem Beitrag beleuchten wir den potenziell lebensbedrohlichen Zustand der Unterkühlung aus medizinischer Sicht, erklären, wie er sich vermeiden lässt und was im Notfall zu tun ist. Zum Thema kälteassoziierte Gefahren am Berg gehören außerdem Erfrierungen und Erste Hilfe nach Lawinenabgängen.

Text: **Katharina Grasegger**
Illustrationen: **Georg Sojer**

Unterkühlung

Anders als erwartet, tritt dieser Zustand nicht nur im tiefsten Winter, in großen Höhen oder bei Schneesturm auf, sondern unter Umständen schon bei einstelligen Plusgraden. Hierbei spielen vor allem die Kleidung und Faktoren wie Nässe eine große Rolle. Bei einer Lawinenverschüttung kühlt der Körper im Schnee vergleichsweise langsam mit 1 bis 9 °C pro Stunde ab, wohingegen ein Sturz ins kalte Wasser zu einer Abkühlung von 5 bis 10 °C alle zehn Minuten führen kann. Auch der Wind spielt eine entscheidende Rolle: Bei nur 10 km/h Wind können 0 °C schon wie -3,3 °C wirken.

Ab einem Abfall der Körperkerntemperatur unter 35 °C spricht man von einer Unterkühlung (Hypothermie), wobei man diese in mild, moderat und schwer unterteilt. Eine milde Hypothermie von 35 bis 32 °C wird im Allgemeinen gut toleriert und äußert sich vor allem durch Unruhe, Kältezittern und blasser Haut. Bei einer moderaten Hypothermie von 32 bis 28 °C kommt das Kältezittern



Kälte am Berg verzeiht wenig Fehler
– auch keine kleinen!

zum Erliegen und das Bewusstsein trübt zunehmend ein. Unter 28 °C Körperkerntemperatur tritt häufig Bewusstlosigkeit ein und schwere Herzrhythmusstörungen können zum Atem- und Kreislaufstillstand führen.

Eine Kombination aus Unterkühlung und starker körperlicher Erschöpfung und/oder Verletzungen sind prognostisch besonders ungünstig.

So kam es zum Beispiel 2008 beim Zugspitzlauf dazu, dass nach einem Wetterumschwung zwei Trailläufer an Unterkühlung starben. Hier spielte die Kombination aus nasser, nicht dem Wetter angepasster Kleidung und starker körperlicher Erschöpfung wohl die entscheidende Rolle. Ein anderes bekanntes Beispiel ist der Tod einer 33-jährigen Frau am Großglockner im Januar 2025. Die Kombination aus massiver körperlicher Erschöpfung, Temperaturen unterhalb des Gefrierpunktes und Sturm führten vermutlich innerhalb von wenigen Stunden zum Tod durch Erfrieren.

Die Vorbereitung ist entscheidend

Wie können wir uns also bei Unternehmungen am Berg bestmöglich auf genau diese Situationen vorbereiten und uns vor Unterkühlung schützen – insbesondere bei plötzlichen Wetterumschwüngen?

Entscheidend ist neben einer vorausschauenden Tourenplanung unter Einbeziehung eines verlässlichen Wetterberichts (alpenverein.de/bergwetter) die optimale Ausrüstung. Hierzu zählen Wechselkleidung, winddichte Oberbekleidung, warme Getränke, ausreichend Essen und mindestens eine Rettungsdecke und ein Bivwaksack je zwei Personen.

Bergungstod

Ab einer moderaten Hypothermie, also einer mindestens bewusstseinsgetrübten Person, besteht die Gefahr des so genannten Bergungstods. Durch das stetige Abkühlen kommt es zu einer Umregulierung der Durchblutung, mit kaltem, sauerstoffarmem Blut in die Peripherie und warmem, sauerstoffreichem Blut in den Körperkern. Durch übermäßige Bewegung der Person kann es zu einer Umverteilung des kalten Blutes in den Körperkern kommen, was zu schweren Herzrhythmusstörungen bis hin zum Herzstillstand führen kann. Beispiele sind ruckartige Drehungen einer bewusstlosen Person mit Verdacht der Unterkühlung als Ursache der Bewusstlosigkeit, oder das schonungslose Bergen eines bewusstlosen Lawinenopfers nach längerer Verschüttungsdauer.

Kommt man trotzdem in eine Situation, in der man Kälte ungeplant ausgesetzt ist, sind einfache erste Schritte entscheidend, um eine weitere Auskühlung zu vermeiden. Hierzu zählt primär – sofern gefahrlos möglich –, sich an einen geschützten Ort zu begeben. Dieser sollte vor allem windgeschützt und trocken sein, nasse Kleidung sollte schnellstmöglich durch trockene ersetzt werden. Weitere sinnvolle Hilfsmittel sind Unterlagen, um nicht direkt auf der kalten Unterfläche zu sitzen (Isolation), das Anbringen einer Rettungsdecke in „Windeltechnik“ (reines Auflegen bringt wenig!) und das Verwenden eines Bivwaksacks. Hat man keine Sitzunterlage dabei, kann man sich auch auf den Tourenrucksack oder das Kletterseil setzen. Auch das Thema Essen sollte nicht unterschätzt werden, da das Kältezittern bei einer milden Hypothermie zu einem erhöhten Energiebedarf führt. Durch die vorangegangene Wanderung, Berg- oder Skitour ist meist ohnehin ein Kaloriendefizit gegeben, wodurch die körpereigenen Reserven noch schneller aufgebraucht sind – Zucker hat hier ausnahmsweise mal positive Wirkung!

„Windeltechnik“ (s. Abb. 1, S. 40 u.): Bei der modifizierten „Windeltechnik“, der so genannten „Tyrolean Wrap“, wird die Rettungsdecke als „Dampfbremse“ und Reflexionschicht der körpereigenen Wärme am Rücken auf der untersten Kleidungsschicht eng angelegt und unter einer Jacke von unten nach oben durchgezogen. Der obere Teil wird wie ein Kopftuch über den Kopf gezogen und unter dem Kinn verknötet. Anschließend wird die Folie auseinandergefaltet und der untere Teil (unter der Jacke) auf einer Seite des Körpers unter der Achsel auf die Vorderseite/Brust hochgezogen. Der Rest wird in die Hose gesteckt.

Tabelle: Wind-Chill-Faktor

V	T					
0 km/h	10 °C	5 °C	0 °C	-5 °C	-10 °C	-15 °C
10 km/h	8,6	2,7	-3,3	-9,3	-15,3	-21,2
20 km/h	7,4	1,1	-5,2	-11,6	-17,9	-24,2
30 km/h	6,6	0,1	-6,5	-13,0	-19,5	-26,0
40 km/h	6,0	-0,7	-7,4	-14,1	-20,8	-27,4
50 km/h	5,5	-1,3	-8,1	-15,0	-21,8	-28,6
60 km/h	5,1	-1,8	-8,8	-15,7	-22,6	-29,5

Bei den blau eingefärbten Feldern besteht die Möglichkeit, dass es innerhalb von 30 Minuten oder weniger zu Erfrierungen kommt.
Quelle: Wikipedia

Durch die modifizierte Technik ist der Oberkörper besser eingepackt. Darüber so viele Kleidungsstücke wie möglich anziehen (Zwiebelprinzip).

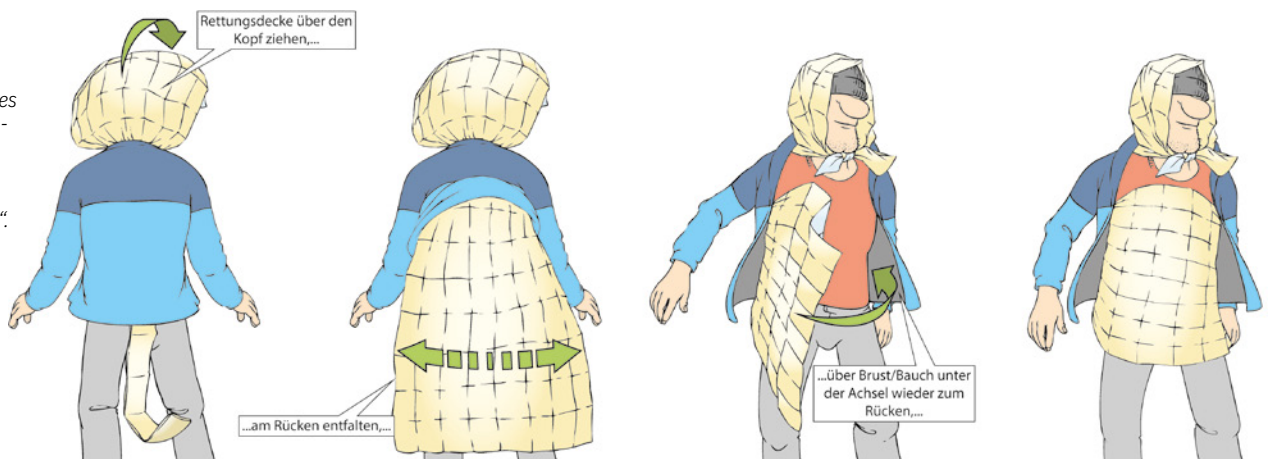
Insbesondere für Tourenleitungen, aber auch für alle anderen, ist es essenziell, gefährliche und potenziell lebensbedrohliche Situationen bei anderen (und sich selbst) zu erkennen und rechtzeitig Hilfe anzufordern. Gerade ab einer moderaten Hypothermie mit zunehmendem Bewusstseinsverlust ist die Vermeidung einer weiteren Abkühlung mithilfe der oben genannten Maßnahmen durch die Tourenpartner*innen von besonderer Bedeutung. Kommt es trotz allem zu einem Herz-Kreislaufstillstand, sollte mit sofortigen Wiederbelebensmaßnahmen im Rhythmus 30:2 (siehe Szenario 3) begonnen werden. Da eine niedrige Körpertemperatur schützend für Nerven und Gehirn sein kann, gibt es Fälle, in denen Personen auch nach mehreren Stunden der Reanimation fast unbeschadet das Krankenhaus verlassen konnten. Eine aktive Wiedererwärmung

außerhalb eines Krankenhauses ist so gut wie unmöglich, daher muss der Fokus darauf liegen, weitere Auskühlung zu vermeiden und einen schnellstmöglichen Transport in ein geeignetes Krankenhaus zu organisieren.

Erfrierungen

Ein weiterer Aspekt von kälteassoziierten Krankheitsbildern sind lokale Erfrierungen, vor allem der Gliedmaßen. Erfrierungen der Füße sind in nassen Schuhen schon bei +6 °C möglich. Die Symptome sind hierbei abhängig vom Grad der Erfrierung. Es beginnt mit Gefühllosigkeit, weißlicher Verfärbung und geht über Blasenbildung mit bläulicher Verfärbung bis hin zu völliger Gefühllosigkeit mit blauschwarzer Verfärbung und möglicher schwarzer Mumifikation. Das vollständige Ausmaß ist erst nach ein bis zwei Wochen erkennbar. Die Heilung kann Monate dauern – im schlimmsten Fall können sogar Amputationen notwendig sein. Auch bei Erfrierungen ist die Prävention der

Abb. 1: Effektives Wärmemanagement mit der Rettungsdecke durch die „Windeltechnik“.



entscheidende Faktor. Trockene und warme Handschuhe und Schuhe, Wärmepads oder Heizsocken können entgegenwirken. Deshalb muss am Berg stets auf Wechselkleidung, inklusive Mütze und Handschuhe, sowie passendes Schuhwerk geachtet werden (Gletscher: Bergstiefel mit Isolationssohle).

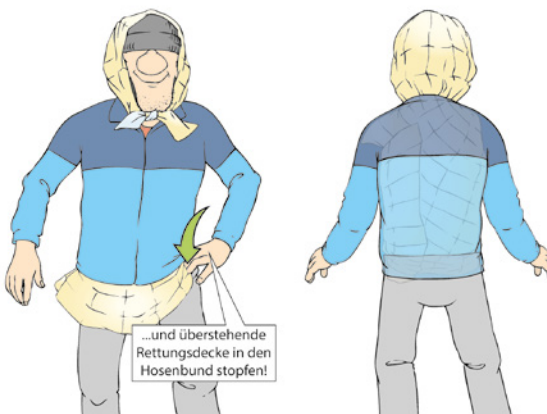
Liegen eine allgemeine Unterkühlung und eine lokale Erfrierung vor, ist die Behandlung der Unterkühlung prioritär, da sie einen lebensbedrohlichen Zustand darstellt!

Kommt es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu Erfrierungen, dürfen betroffene Körperstellen initial nicht gerieben oder massiert werden, um weitere Verletzungen zu vermeiden. Nach Wiedererwärmen von erfrorenen Extremitäten muss ein erneutes Frieren tunlichst vermieden werden. Die Extremitäten müssen vor weiterer Auskühlung unbedingt geschützt werden – hier muss abgewogen werden, ob Bergschuhe ausgezogen werden können oder nicht! Und: Die stationäre Behandlung sollte möglichst in spezialisierten Kliniken stattfinden.

Erste Hilfe bei Lawinenunfällen

Einem Artikel zum Überleben nach einem Lawinenabgang (siehe bergundsteigen #130, Frühling 2025) zufolge haben die Überlebenschancen nach Ganzkörperverschüttung insgesamt um zehn Prozent zugenommen – und auch die Verschüttungsdauer sowohl in der Kameradenrettung als auch in der organisierten Bergrettung konnte dank besserer Technik und Ausbildung über die Jahre verkürzt werden.

Jedoch hat sich auch die Überlebensdauer im Vergleich zu einer der meistzitierten Studien zu diesem Thema aus dem Jahr 1994 von achtzehn Minuten auf zehn Minuten reduziert. Warum das so ist, ist noch nicht ganz klar – eine mögliche Erklärung ist eine durchschnittlich höhere Schneedichte, bedingt durch den Klimawandel.

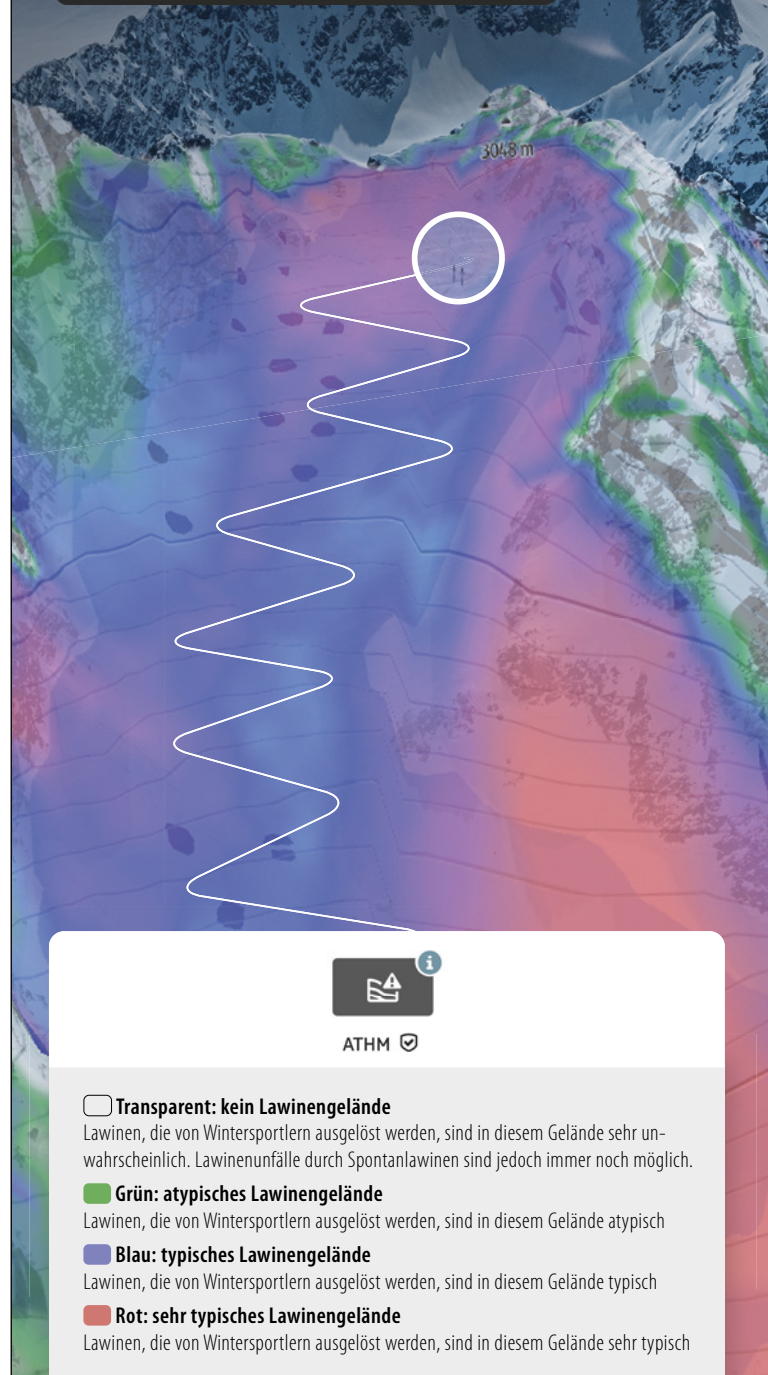


Inspirieren. Planen. Erleben.

Der ATHM-Layer von Skitouren guru zeigt in 2D/3D, wo das Gelände eine Lawinenauslösung begünstigt.



alpenvereinaktiv.com



Die Zahlen unterstreichen, wie wichtig eine effiziente Kameradenrettung ist, da innerhalb von zehn Minuten keine organisierte Bergrettung das Lawinenfeld auch nur betreten kann.

Die Ortung mit Lawinenverschüttensuchgerät und Sonde und das „grobe, schnelle“ Ausschaufeln ist ein eigenes Thema, detaillierte Infos gibt es auf alpenverein.de. Die nächsten Schritte, nachdem einzelne Körperteile freigelegt wurden: das Tempo beim Ausschaufeln etwas drosseln und nun behutsamer vorgehen – mit den Händen statt der Schaufel – um dennoch möglichst rasch, aber sorgsam zum Kopf der verschütteten Person vorzustößeln und deren Atemwege freizulegen.

Kopf und Atemwege freilegen (s. Abb. 2): Rasch, aber sorgsam Zugang zu Kopf und Atemwege schaffen. Ist der Kopf sichtbar, muss darauf geachtet werden, ob Mund und Nase der verschütteten Person frei von Schnee sind. Ist dies der Fall, besteht eine höhere Überlebenschance. Zunächst muss der Kopf leicht nach hinten überstreckt und bei nicht vorhandener Atemhöhle oder Erbrochenem der Mundraum gesäubert werden. Nun wird durch Hören, Sehen und Fühlen für etwa zehn Sekunden überprüft, ob eine Atmung vorhanden ist.

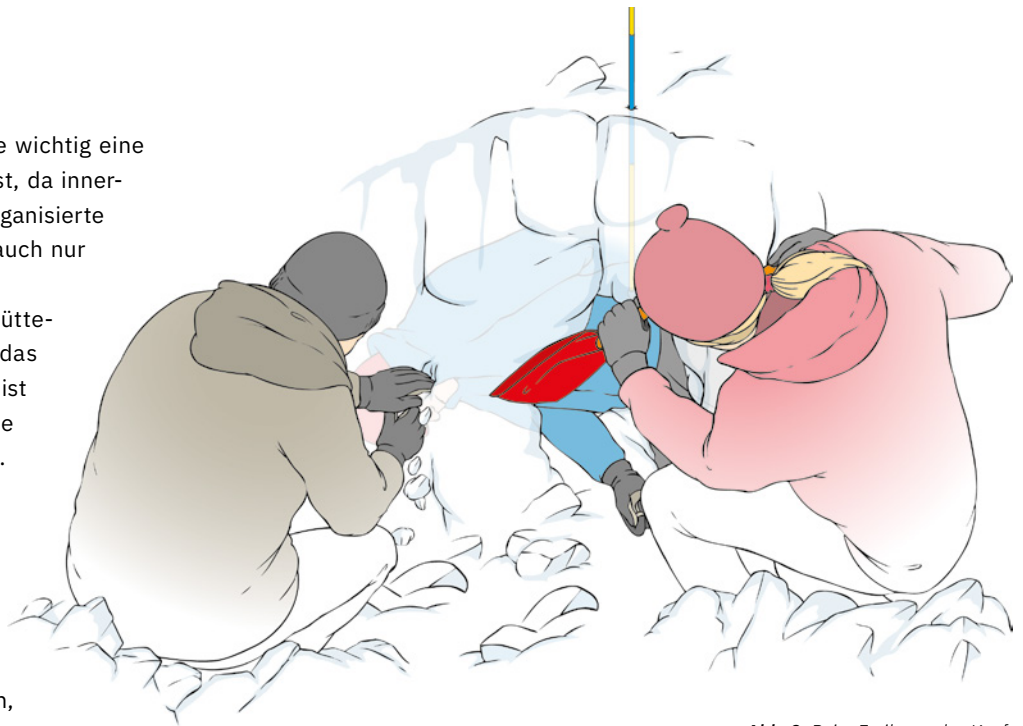


Abb. 2: Beim Freilegen des Kopfes sind zwei Dinge entscheidend: Behutsam vorgehen und auf freie Atemwege achten!

Physikalische Vorgänge

Abstrahlung

Der menschliche Körper strahlt Wärme in Richtung kälterer Umgebung ab.

Kontakt-Wärmeleitung

Beim Kontakt mit kaltem Untergrund entzieht der Boden dem Körper Wärme. Wasser und feuchte Kleidung verstärken den Effekt, da sie die Wärmeleitfähigkeit verbessern.

Wärmeverlust durch Verdunsten

Beim Atmen, Schwitzen oder bei nasser Kleidung kühlt der Körper durch Verdunstung ab.

Wärmeströmung durch Wind

Durch Vorbeiströmen von kalter Luft (Wind) wird das körpereigene Wärmepolster aufgelöst. Höhere Windgeschwindigkeiten verstärken diesen „Wind-Chill-Effekt“ erheblich. Die empfundene Temperatur ist tiefer als die gemessene.

Die einzelnen Prozesse können sich aufsummieren und das Kälteempfinden drastisch erhöhen.

Szenario 1

Ist eine Atmung vorhanden und die verschüttete Person bei Bewusstsein, muss man trotzdem sehr sorgsam mit ihr umgehen. Ansprechen, auf weitere Verletzungen untersuchen, gegen Auskühlung schützen. Beim leisesten Zweifel die Person nicht unnötig bewegen und lieber auf die organisierte Rettung für den Abtransport warten.

Szenario 2

Ist eine Eigenatmung vorhanden, die geborgene Person aber bewusstlos, sollte sie bis zum Eintreffen der organisierten Bergrettung in die stabile Seitenlage gebracht und auf einen adäquaten Wärmeerhalt geachtet werden.

Szenario 3

Ist keine Atmung vorhanden, sofort mit der Herzdruckmassage beginnen! Entscheidend sind hier das Entkleiden des Brustkorbes (Daunenjacke öffnen, falls nötig aufschneiden) und ein fester Untergrund – zur Not auch noch in untypischen Positionen, oder wenn der Körper noch nicht komplett freigelegt ist. Im Wechsel 30:2 sollten je dreißig Thoraxkompressionen und zwei Atemhübe durchgeführt werden. Wichtig ist eine Frequenz von 100-120/min, eine Kompressionstiefe von 5-6 cm und ein vollständiges Entlasten zwischen den Kompressionen. Alle zwei bis drei Minuten sollte die „drückende“ Person ausgewechselt werden, da es schnell zu einer Ermüdung kommt und die Herzdruckmassage in ihrer Qualität dadurch stark abnimmt.

Bei einer längeren Verschüttungsdauer und einer dadurch kombinierten Unterkühlung kann die Atemfrequenz deutlich abnehmen und eine längere Überprüfung der Atmung – bis zu dreißig Sekunden – nötig sein.

Ein regelmäßiges Training dieser Erste-Hilfe-Maßnahmen im Sinne des Basic Life Supports ist essenziell, um in Notfallsituationen ruhig und effektiv handeln zu können und möglicherweise Leben zu retten.

FAZIT

- ▶ Unterkühlung und Erfrierungen sind lebensbedrohliche Krankheitsbilder, die uns vor allem bei mangelnder Tourenplanung und unzureichender Ausrüstung ereilen können.
- ▶ Vor allem Wind, Nässe und Erschöpfung (!) steigern das Risiko einer schweren Unterkühlung – adäquate Tourenplanung und Erkennen der eigenen Leistungsgrenzen sind daher Pflicht.
- ▶ Ist man Kälte ungeplant ausgesetzt, sollte man sich vor weiterer Auskühlung schützen. Dies gelingt vor allem durch trockene Kleidung, einen geschützten Ort, Bewegung und warme, gesüßte Flüssigkeiten – frühzeitig ein Notbiwak errichten (siehe Panorama 2/24).
- ▶ In gefährlichen oder sogar potenziell lebensbedrohlichen Situationen frühzeitig Hilfe holen – lieber einmal zu früh als einmal zu spät!
- ▶ Eine Herz-Lungen-Wiederbelebung über mehrere Stunden kann bei Unterkühlten mit gutem Ergebnis erfolgreich sein, ganz nach dem Leitspruch „Niemand ist tot, solange er*sie nicht warm und tot ist“.
- ▶ Erste-Hilfe-Ausbildung und regelmäßiges Üben sind genauso wichtig wie ein Lawinenkurs.
- ▶ „Groupshelter“ (große Biwaksäcke) in den Rucksack von Tourenleiter*innen, Bergführer*innen und allen, die am Berg Verantwortung für Gruppen tragen oder selbst in größeren Gruppen unterwegs sind.
- ▶ Bei Erfrierungen an Gliedmaßen eine rasche Wiedererwärmung anstreben, eine spezialisierte Klinik aufsuchen und auf Reiben und Massieren der erfrorenen Körperstellen verzichten.
- ▶ Beim Freilegen des Kopfes von Lawinenverschütteten auf freie Atemwege achten.
- ▶ Kameradenrettung geht vor organisierter Rettung. Regelmäßige Basic-Life-Support-Kurse sind essenziell, um eine realistische Chance zu haben, Lawinenopfer in der notwendigen Zeit retten zu können.



Katharina Grasegger
(34) ist Fachärztin für Anästhesie an der BGU Murnau, Notärztin, Einsatzleiterin und Bergwachtnotärztin bei der Bereitschaft Garmisch-Partenkirchen.

ALLES FÜR DEN WINTER



**LACD Bivy Bag
Super Light I**
Notfall-Biwaksack 1 Person
Mitglieder
10,95 €

**C.A.M.P.
Ice Master Pro**
Grödel DAV-Edition
Mitglieder
44,95 €



HALTI Neva
Funktionsunterwäsche Set
Merino-Polyester, Damen
Mitglieder
95,95 €



HALTI Neva
Funktionsunterwäsche Set
Merino-Polyester, Herren
Mitglieder
95,95 €



**C.A.M.P.
Pure Warm**
Handschuhe DAV-Edition
Mitglieder
84,95 €



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



**LACD Gaiter
Ultralight WP**
Gamaschen
Mitglieder
36,95 €



Hier geht's
zur Newsletter-
Anmeldung:



Kleine Helfer – große Wirkung

Mikronährstoffe beim Bergsport

Nach einer anstrengenden Bergtour greifen viele zur Magnesium-Tablette – schließlich soll das Muskelkater vorbeugen. Stimmt das wirklich? Und welche Mikronährstoffe brauchen wir eigentlich sonst noch beim Sport?

Text: **Julia Behl**

Aber erst mal von vorne: Was sind Mikronährstoffe eigentlich? Unter Mikronährstoffen versteht man Vitamine und Mineralstoffe, die der Körper nur in kleinen Mengen benötigt. Sie liefern keine Energie, sind aber für lebenswichtige Stoffwechselprozesse unerlässlich, zum Beispiel für das Immunsystem, für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und für die Regeneration. Dies legt nahe, dass zum Beispiel Magnesium auch gegen einen Muskelkater helfen könnte. Hinweise darauf gibt es, ein Allheilmittel ist es jedoch nicht, wie Prof. Dr. Gunter P. Eckert von der Justus-Liebig-Universität Gießen in einem Vortrag darlegt. Entscheidend ist, die Speicher kontinuierlich gefüllt zu halten – eine einmalige Einnahme nach dem Sport reicht nicht. Außerdem sollte man zusätzliche Erholungsstrategien nutzen.

Warum steigt der Nährstoffbedarf beim Sport?

Hauptgrund ist das Schwitzen. Klar ist auch: Je schweißtreibender die Sportart, desto mehr Mikronährstoffe gehen verloren. Der Verlust hängt aber auch von individuellen Faktoren wie Geschlecht, Trainingszustand oder Gewicht ab. Weitere Gründe, die eher im Leistungssport

relevant sind, sind ein erhöhter Bedarf bei intensivem Training oder Phasen eingeschränkter Ernährung, etwa zur Gewichtsreduktion.

Welche Nährstoffe sind relevant für sportliche Leistungen?

Für (Berg-)Sportler*innen sind bestimmte Mikronährstoffe besonders wichtig, um die Leistung zu unterstützen und gesund zu bleiben.

- **Magnesium** unterstützt die Muskel- und Nervenfunktion sowie den Energiestoffwechsel. Wer zu wenig zu sich nimmt, hat ein erhöhtes Risiko für Muskelkrämpfe und Verletzungen.
- **Eisen** ist entscheidend für den Sauerstofftransport im Blut – besonders wichtig in größeren Höhen. Ein Mangel kann zu schnellerer Ermüdung und verringertem Leistungsvermögen führen.
- **Kalzium und Vitamin D** sorgen für gesunde Knochen und starke Muskeln. Körperliche Belastung beansprucht die Knochen besonders – eine ausreichende Versorgung beugt Verletzungen oder Überlastungen vor. ►

DAS VITAMIN-D (+) AUCH IM WINTER

Vitamin **D3**
+
Vitamin **K2**
+
Magnesium **Mg**



Die
Nr. 1**

Stark für Knochen und Muskeln!*

*Vitamin D und Magnesium unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der Muskeln und zusammen mit Vitamin K die Erhaltung normaler Knochen.
**IH-Galaxy^{AG}, DE Panel OTC MAT 11/25, Vitamin D3 K2 Magnesium-Produkte.

Cefak KG, 87437 Kempten

cefak.com

Entwickelt und hergestellt in
Deutschland



► **Zink** fördert die Wundheilung und stärkt das Immunsystem und ist damit gerade in intensiven Trainingsphasen mit erhöhtem Infektrisiko hilfreich.

► Die **Vitamine C und E** interagieren miteinander; Vitamin C kann verbrauchtes Vitamin E regenerieren. So bekämpfen sie oxidativen Stress, der durch intensive körperliche Aktivität entsteht, und der wiederum zu Zellschädigungen führen kann.

„Die benötigte Menge an Mikronährstoffen ist allerdings von Person zu Person unterschiedlich. Frauen haben bei manchen Nährstoffen einen höheren Bedarf. Eisen etwa ist bei Sportlerinnen ein großes Thema, besonders während der Menstruation oder auch in einer Schwangerschaft“, erklärt der Diplom-Sportpädagoge und Physiotherapeut Dr. Joachim Merk. Auf eine ausreichende Kalziumversorgung sollten Frauen zur Prävention von Osteoporose insbesondere in den Wechseljahren achten, der Bedarf an Zink kann während einer Schwangerschaft und in der Stillzeit erhöht sein.

Wie nimmt man genügend Mikronährstoffe auf?

Grundsätzlich gibt es zwei Wege: eine ausgewogene Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel. Dr. Merk empfiehlt hier den pragmatischen Weg: „Mein ultimativer Tipp ist, den Organismus durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung optimal mit Mikronährstoffen zu versorgen. Der Fokus sollte dabei auf frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und Samen liegen, die auch sehr gut als ‚Handfood‘ auf Bergtouren mitgenommen werden können.“ Dabei sollte man die individuellen Vorlieben wie zum Beispiel eine vegane oder vegetarische Ernährung sowie Aktivitätslevel, Alter und allgemeine Gesundheit berücksichtigen, um eine optimale Menge an Mikronährstoffen durch die Ernährung aufnehmen zu können. Unter Sportler*innen gibt es neben der ausgewogenen Ernährung unterschiedliche Strategien: eine präventive Nahrungsergänzung – meist mit Magnesium, Eisen, Kalzium und Vitamin D – oder eine Ergänzung nach Bedarf. Da Symptome für einen Mikronährstoffmangel häufig erst spät auftreten, empfiehlt Dr. Joachim Merk eine frühzeitige und vorbeugende Intervention: „Dies kann helfen, körperliche Leistungseinbrüche oder gesundheitliche Probleme zu vermeiden.“

Woran erkennt man einen Mangel?

Generell gibt es recht konkrete Anzeichen, dass ein Mangel an einem bestimmten Mikronährstoff vorliegen könnte. Oft sind diese Symptome aber unspezifisch – wirkliche Klarheit, ob

Lebensmittel für die optimale Mikronährstoffversorgung

Kalzium:

Tofu, Rhabarber, Spinat, Mandeln, Bohnen, Pak Choi, Kohl, Brokkoli, Milch, Naturjoghurt, Käse

Vitamin D:

Pilze, Nüsse, fettreicher Fisch, Eier, Milch

Magnesium:

Kürbiskerne, Mandeln, Cashews, Bananen, Bohnen, Spinat, Feigen, Vollkornreis, Kakao-pulver (ohne Zucker), Erdnüsse, Ananas, Milch

Eisen:

Bohnen, Linsen, Tofu, Cashews, Spinat, Kartoffeln, Rosinen, Pflaumen, Eier, Geflügel

Zink:

Cashews, Kichererbsen, Mandeln, Erdnüsse, Milch, Naturjoghurt, Käse

Vitamin C:

Acerola, Orangen, Zitronen, Grapefruit, Erdbeeren, Kiwi, Kohl, Spinat, Brokkoli, Kartoffeln, Tomaten

Vitamin E:

Oliveöl, Sonnenblumenöl, Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse, Spinat, Möhren, Avocados

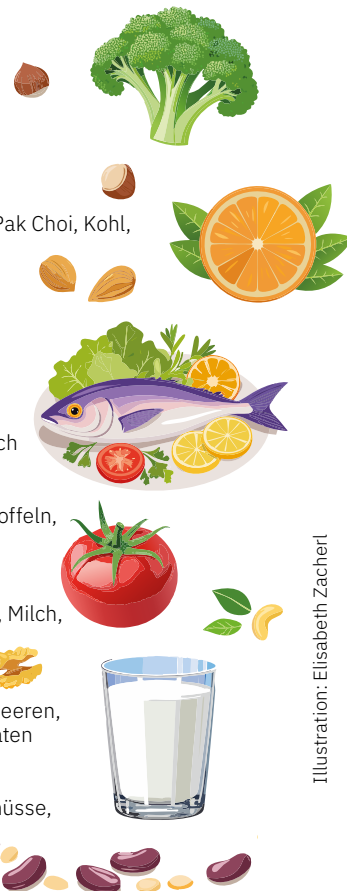


Illustration: Elisabeth Zacherl

und welche Mikronährstoffe fehlen, bekommt man nur über individuelle Blutuntersuchungen. So kann man Mängeln gezielt entgegenwirken. Die Tests sind allerdings meist nicht günstig und nur in Ausnahmefällen wirklich nötig.

Wer eine Selbstdiagnose versuchen möchte, kann sich an folgenden Symptomen orientieren: Müdigkeit, Blässe, Schwäche, Haarausfall und eine Anfälligkeit für Infektionen können Anzeichen für einen Eisenmangel sein. Muskelkrämpfe, Knochenschmerzen und eine erhöhte Knochenbrüchigkeit deuten auf zu wenig Kalzium hin. Typisch für den Magnesiummangel – und vermutlich bei vielen bekannt – sind Muskelkrämpfe, Schlafstörungen und Herzrhythmusstörungen. Muskelschwäche und Müdigkeit hingegen deuten eher auf einen Mangel an Vitamin D hin. Gerade in der

Winterzeit können häufige Erkältungen eventuell durch eine erhöhte Zufuhr an Zink bekämpft werden. Diese kann auch einer langsamen Wundheilung und Haarausfall entgegenwirken. Mikronährstoffe sind keine Wundermittel, aber unverzichtbar für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Wer regelmäßig in den Bergen unterwegs ist, sollte auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten und bei Bedarf ergänzen – für starke Muskeln, stabile Knochen und ein robustes Immunsystem. ■



Nach Blick auf die umfassende Liste an Lebensmitteln ist **Julia Behl** optimistisch, ihren Mikronährstoffbedarf über einen abwechslungsreichen Speiseplan decken zu können.

RISIKO UND VERANT- WORTUNG



HAVE FUN

Winter ist's, die Sonne scheint und gar verlockend ruft der Tiefschnee. Doch nicht nur im Schnee warten Risiken. Welche Rolle spielen Gemeinschaft und Gruppendynamik? Dass Risiko zwar dazugehört, bei der JDAV aber „no risks, more fun“ gilt, könnt ihr gleich zu Beginn nachlesen. Niko macht sich Gedanken zu Risikobewusstsein und Gruppendynamik, während Solveig eine Expertin befragt hat: Was ist Gruppendynamik, welche Rollen gibt es und wie funktionieren Entscheidungsprozesse? Doch bei der JDAV gibt es nicht nur die klassischen Rollenbilder. Nicht jede*r stürzt sich



auf Ski die Hänge hinunter. Die Vielfalt der JDAV selbst und die Vielfalt ihrer Themen, wurden bei der Bundesjugendversammlung (BJV) im Oktober deutlich. Ich teile meine Erfahrungen und Neuigkeiten zu den Anträgen in einem Artikel. Vielfalt wird aber nicht nur bei der BJV deutlich, auch in den Sektionen gibt es bei der Jugendarbeit viele Unterschiede. Sepp berichtet von den Erfahrungen in seiner Sektion. Vielleicht könnt ihr euch damit identifizieren, vielleicht habt ihr eine ganz andere Meinung. Ist am Ende aber auch wurscht, Hauptsache ihr habt Spaß.

JONATHAN



WORTSCHATZ

Mugel

Das Wort Mugel aus dem österreichischen/süddeutschen Sprachraum kann zwei unterschiedliche Bedeutungen haben. Entweder bezeichnet es ein großes Stück; Mugel kann aber auch Hügel oder Anhöhe bedeuten. Es gibt auch einen Berg, der so heißt: Er ist 1630 Meter hoch und liegt bei Niklasdorf in der Steiermark. Durch das Mugschutzhaus hat er eine besondere Bedeutung als Etappenziel bei Fernwanderungen.

MH

In der Gruppe muss der Anspruch
der Unternehmung für alle passen.
© Solveig Eichner

GEMEINSAM AM BERG

DIE GEFAHR DER GRUPPE



Unternehmungen am Berg machen in der Gruppe mehr Spaß und doch kann sich eine Dynamik entwickeln, mit der sich nicht alle gleich wohlfühlen. Entgegenwirken lässt sich mit Rücksicht und Feedbackkultur.

NIKO LINDLAR

Ey ich hab so Bock!“, sagt Ayla beim Frühstück. Die „Wilden HMS Karabiner“, eine JDAV-Jugendgruppe, möchte den Zwölf-Apostel-Grat klettern. Es ist November, schon ein bisschen kühl und in der Höhe hat es vor ein paar Tagen geschneit. Paul ist sich nicht ganz so sicher, wie gut er den Plan findet – er hat noch nicht so viel Erfahrung mit Kraxelgraten. Ayla macht das schon einige Jahre, sie war auch schon oft mit ihren Eltern in schwierigeren Touren. „Sie wird es schon gut einschätzen können“, denkt Paul.

Die Gruppe zieht also nach dem Frühstück los, der Zustieg ist schnell geschafft. Auch die ersten Apostel sind zügig überklettert und die heikle Abkletterstelle überwunden – Paul war etwas unwohl dabei, rückwärts ins „Nichts“ zu klettern, hat es dann aber gut gemeistert. Gegen Ende der Tour wird es allerdings noch mal interessant: Auf der steilen Wiese des letzten Anstiegs liegen zehn Zentimeter nasser Schnee, das Gras ist spiegelglatt. Steigeisen hat die Gruppe nicht dabei, der Rückweg über den Grat würde sehr lange dauern. „Hä, easy“, sagt Ayla, macht ein paar schnelle Schritte und hüpfte flink durch das schneebedeckte Gras. Paul schaut eher skeptisch, möchte sich aber nichts anmerken lassen – Ayla findet er schließlich ganz nett, da möchte er nicht als Feigling dastehen.

Maria, die Jugendleiterin, bespricht sich kurz mit ihrem Kollegen Simon. Beide halten den Weiterweg für prinzipiell gangbar, möchten die Gruppe aber in die Entscheidung einbinden. „Ich habe da eine Idee, lass mich mal kurz was probieren“, sagt Maria zu Simon. Sie ruft die Gruppe in einem Kreis zusammen und bittet alle darum, die Augen zu schließen. „Zeigt bitte mit dem Daumen nach oben vor euch, wenn ihr euch den Weiterweg über das schneebedeckte Gras zutraut. Wenn ihr diesen Abschnitt nicht gehen wollt, dann zeigt mit dem Daumen nach unten“, fordert sie die Gruppe auf, anonym Feedback zu geben. Paul zeigt mit dem Daumen nach unten, er weiß, dass Maria seine Rückmeldung nicht vor der ganzen Gruppe öffentlich machen wird. Maria fasst zusammen, nachdem alle wieder die Hände gesenkt und die Augen geöffnet haben: „Alles klar, wir können den Weg nicht zusammen weitergehen, da manche aus der Gruppe das nicht wollen. Daher drehen wir jetzt um – das wird eine lange Tour zurück, aber wir schaffen das!“

Nach einigen weiteren Stunden Tour und ein paar Schwierigkeiten beim Abklettern hat die Gruppe es dann geschafft: Alle sind wohlbehalten auf dem Forstweg angekommen und schlendern nun gemütlich ins



Am Zwölf-Apostel-Grat:
Das könnte Jugendleiterin
Maria sein.
© Niko Lindlar

Tal. Paul passt Maria in einem einsamen Moment ab und sagt: „Danke, dass du Rücksicht auf mich genommen hast. Ich weiß, dass ihr da alle – vor allem Ayla – Lust drauf hättet.“ „Klar, Paul. Bei uns kommen immer alle mit.“ Maria legt einen Arm um Pauls Schulter und die zwei laufen gemeinsam ins Tal.

Diese Geschichte könnte so in unzähligen Jugendgruppen der JDAV passieren. Gut, vielleicht sind die Charaktere etwas überzeichnet und die Situation etwas zu eindeutig – aber so oder so ähnlich verhalten sich junge Menschen. Ansehen in der Gruppe ist vielen wichtig, Hormone spielen in der Pubertät eine große Rolle. Das kann Auswirkungen auf Entscheidungen am Berg haben. Spätestens seit Werner Munters Arbeiten zum Lawinen-Risiko spielt der „Faktor Mensch“ eine wichtige Rolle im Risikomanagement. Ein rücksichtsvoller Umgang und ritualisierte Feedbackschleifen, wie von der Jugendleiterin in der Geschichte durchgeführt, können hier gut Abhilfe schaffen. Ein persönliches Statement zum Schluss: In der JDAV erlebe ich fast ausschließlich Situationen, wie hier in der Geschichte beschrieben. Trotzdem sollten wir immer reflektieren, ob Gruppenzwang oder Powder-Neid eine Rolle in unseren Entscheidungen gespielt haben.



Titelbild
Unterwegs abseits der
Piste: Wichtig ist eine
gründliche Vorplanung.
© Jonathan Lidl

HIERARCHIE IST NICHT SCHLIMM, SOLANGE ALLE SICH DAMIT WOHLFÜHLEN



Demokratische Entscheidungen oder klare Führung? In Gruppen am Berg ist beides wichtig – aber zur richtigen Zeit. Wie der Balanceakt Gruppendynamik gelingen kann, erklärt Bergführer-Aspirantin und Psychologin Anna Gomeringer im Gespräch.

Interview: SOLVEIG EICHNER

Welche typischen Charaktere gibt es in Gruppen?

In jeder Gruppe gibt es bestimmte Rollen, die immer wieder auftauchen. Eine hilfreiche Brille dafür ist für mich das Rangdynamikmodell von Raoul Schindler, das z.B. auch „bergundsteigen“ beschreibt. Dabei gibt es meist eine Person, die besonders motiviert ist, ein Ziel – zum Beispiel einen Gipfel – zu erreichen. Diese Person zieht andere mit. Einige unterstützen diese Position aktiv, andere haben andere Ambitionen oder verfolgen eigene Vorstellungen. Dann gibt es wiederum Menschen, die sich eher außerhalb dieser „Skala“ bewegen und stärker den Blick aufs Ganze behalten: Wie geht es den Teilnehmenden? Wer hat noch wie viel Energie?

Braucht es immer eine klar definierte Führungsperson?

Auf keinen Fall! Ohne definierte Führung braucht es allerdings mehr Austausch in der Gruppe, um Ziele abzustimmen. Alle müssen mehr mitarbeiten und mitdenken – das kostet Zeit, kann aber sehr bereichernd sein. Wenn eine Situation angespannt ist oder es ein großes Kompetenzgefälle gibt, ist es jedoch oft sinnvoll, wenn eine Person die Leitung übernimmt. Ich finde es spannend, dass in der JDAV Führung oder Leitung oft negativ behaftet ist. Es wird viel Demokratie gelebt, was wiederum zu einem positiven Klima in Gruppen beiträgt, ich fühle mich dadurch sehr wohl. Bei der Ausbildung zur Bergführerin schätze ich es aber auch zu lernen, klare Ansagen zu machen.

Welche Rolle spielen klar definierte Führungen in einer Jugendgruppe?

Besonders in Jugendgruppen ist es wichtig zu klären: Habe ich gerade die Leitung oder arbeite ich zu?

Wenn ein älteres und motiviertes Gruppenkind die Tour vorbereitet hat, kann ich im Hintergrund bleiben. An manchen Punkten muss ich aber eingreifen – und dafür ist der Blick auf die Gruppe entscheidend. Jugendleiter*innen sollten auch immer einzelne Personen gezielt nach ihrer Meinung fragen. So können auch stillere Personen aktiv eingebunden werden.



DAS KOMPLETTE INTERVIEW MIT WEITEREN TIPPS VON ANNA ZUM THEMA GRUPPENDYNAMIK GIBT ES ONLINE.



© Solveig Eichner

Worauf sollte ich in privaten Gruppen beim Bergsport achten?

Zunächst ist es kein Problem, wenn spontan jemand den Lead übernimmt. Wo keine Gefahr besteht, kann man es laufen lassen. In exponiertem Gelände sollten jedoch einige Mitglieder bewusst wahrnehmen: Was passiert hier gerade? Wenn alle in verschiedene Richtungen ziehen, müssen die Ziele neu abgeglichen werden. Eine Leitung, die das organisiert und die Sicherheit im Blick behält, ist dabei sehr sinnvoll. Es ist ein Spannungsfeld zwischen „super demokratisch“, was viel Zeit braucht, und „klar autoritär“, wo sich manche nicht gehört fühlen. Ein gutes Mittelmaß zu finden, ist eine Herausforderung. Es ist kein Problem, wenn eine Gruppe mal etwas hin- und herwackelt – dabei passiert viel in der Kommunikation. Hierarchie ist nicht schlimm, solange sich alle damit wohlfühlen.

Inwieweit beeinflussen unterschiedliche Leistungsniveaus die Gruppendynamik?

Platt gesagt ist es im Alpinismus und beim Klettern leider oft so, dass der Wert einer Person an ihrer Leistung gemessen wird. Wessen Meinung wird ernst genommen? Wen fragt man? Gerade deshalb gilt: Die Befindlichkeit aller ist gleich wichtig – unabhängig vom Leistungsniveau. Alle müssen gehört werden und es braucht eine Atmosphäre, in der sich alle trauen, sich zu äußern.

Was tun, wenn die Gruppendynamik kippt?

Oft kippt es, wenn unterschiedliche Ziele bestehen: Die einen wollen auf den Gipfel, anderen ist kalt. Als Leitung muss man überlegen: Ist das sicherheitsrelevant und kommen alle Personen mit?

Bei der Skitour kann niemand lange warten, ohne auszukühlen. Dann ist es oft sinnvoll, selbst die „Buhmann“-Position einzunehmen und zu sagen: „Wir drehen um.“ Das entlastet die Gruppe. Man kann auch versuchen, gemeinsame Nenner zu finden – zum Beispiel statt zum Gipfel nur bis zu einer Scharre zu gehen.

Anna Gomeringer war Jugendleiterin und ist Mitglied im DAV-Expeditionskader.

© privat



WAS UNS BEWEGT

Meine erste Bundesjugendversammlung

Einige Monate sind inzwischen ins Land gegangen, der Schlaf nachgeholt und der Rausch ausgeschlafen. Grund genug, mit nüchternem Blick auf die Bundesjugendversammlung im Oktober zurückzuschauen. Wie war's, worum ging's und was geschieht nun?

Rückblick: Da sitze ich nun, mit lauter wildfremden Menschen in irgendeiner Schulmensa in München. Wir alle sitzen hier, weil wir die JDAV mitgestalten wollen. Der Tag schreitet voran. Draußen scheint die Sonne, drinnen redet jemand. Konzentration zu wahren, ist hart. Warum wir alle trotzdem im Plenum bleiben? Eigentlich nur wegen des Jingles, der während der Abstimmungen für den Groove sorgt.

Und dann kommen auch noch die Anträge. Grund für heiße Diskussionen und genervtes Gähnen. Und doch sind die Anträge das vielleicht Wichtigste an diesem Wochenende. Neben dem Spaß natürlich. Es wird vorgeschlagen, diskutiert, abgelehnt und abgestimmt. Hier wird deutlich, welche Themen die JDAV gerade bewegen.

Während man sich beim Thema internationale Jugendarbeit schnell geeinigt hat (Bestrebungen ausbauen), werden andere Anträge wie „Ehrenamt stärken“ ziemlich in die Mangel genommen. Auch das Thema Leistungssport bewegt die JDAV nicht nur, sondern drängt sich ihr regelrecht auf. Klettern ist olympisch – wie damit umgehen? Unsere Antwort: Verantwortungsbewusster Leistungssport ist definitiv Teil der JDAV.

Nächster Punkt auf der Agenda: Wie kann man das Buchen von Hütten jugendgruppenfreundlicher gestalten (alternative Zahlungsmöglichkeiten zu Kreditkarten, Einhaltung der maximalen

Reservierungsquoten)? Und noch vor der Wahl der neuen Bundesjugendleitung war sich die Versammlung schnell einig, Solaranlagen auf Vereinsheimen zu fordern.

Ich sitze immer noch im großen Plenarsaal der JDAV. Hinter mir Gähnen, vor mir Gähnen, müde bröse ich das Salz von meiner Breze. Und dann ist es endlich vorbei! Doch schon am Bahnhof wird dieses „endlich“ zu einem „schon“. Ist diese BJV wirklich vorbei? Ist es einfach so aus?

Es ist natürlich nicht einfach so vorbei, neue Freundschaften bleiben genauso bestehen wie Themen. Um die Beschlüsse aus den Anträgen kümmert sich nun die Bundesjugendleitung (BJL). Ehrenamt soll gestärkt werden, finden die Delegierten. Die BJL bringt das Thema nun weiter in den Jugending und den „Arbeitskreis Politik“, der darauf aufbauend Lobbyarbeit in der Politik betreibt. Auch an den DAV selbst wurden im Antrag Forderungen gestellt. Die werden nun in die „Kommission Ehrenamt“ eingebracht, die den DAV berät.

Die BJV hat also nicht nur ein Wochenende lang bewegt, sondern wird die JDAV die nächsten zwei Jahre bewegen. **JONATHAN LIDL**



Bundesjugendversammlung 2025 © Moritz Spiegel



© JDAV Jena

Wintereinbruch

Die Klettergruppe der JDAV Jena war in den Sommerferien im Pitztal unterwegs auf der Verpeilrunde – vier Bergtage mit Panoramablicken und Hüttenfeeling. Ein Highlight war der Schnee am letzten Morgen der Mehrtageswanderung.



Die nächste tolle Tour der Jugendgruppe unterstützt der JDAV-Partner Globetrotter mit einem Einkaufsgutschein in Höhe von hundert Euro.



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



© Sepp Hell

WAS UNS BEWEGT

JUGEND AKTIV IN DER SEKTION!?

2025 feierte meine Sektion Mühldorf am Inn ein Jubiläumsjahr: Das Kletterzentrum ist zehn Jahre alt, die Anzahl der Mitglieder hat sich auf über fünftausend verdoppelt. Die Kehrseite der Medaille des schnellen Wachstums: Kinder bleiben jahrelang auf der Warteliste für eine Klettergruppe. Und es gibt nicht genügend (engagierte) Jugendleiter*innen. Aufgefangen wird das über

sechsteilige Kurse „betreutes Klettern“, was jedoch wenig mit einer klassischen Jugendgruppe zu tun hat. Da gibt es zurzeit nur eine „Alpingruppe“, die sich aber nicht auf die Kletterhalle beschränkt – außerdem eine Leistungs-Klettergruppe mit gutem Zusammenhalt, die regelmäßig gemeinsam an Wettkämpfen teilnimmt. Für Jugendausfahrten ist es schwierig, sowohl Betreuer*innen als auch Teilnehmer*innen zu finden – alle wollen Kunstgriff-Klettern, raus in die Berge aber eher nicht. Im jungen Erwachsenenbereich (18-27) gibt es alle paar Jahre Bestrebungen, eine neue Gruppe zu gründen. Das schläft allerdings durch z.B. studienbedingten Wegzug der hier Engagierten in der Regel schnell wieder ein. Der Lichtblick: Die Kids, die bei der Hallenöffnung mit dem Klettern begonnen haben, werden nun selbst Jugendleiter*innen, betreuen Klettertrainings oder Ausfahrten und organisieren sich in einem lebendigen Jugendausschuss.

SEPP HELL

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Solveig Eichner, Sepp Hell, Maria Holzapfel (MH), Jonathan Lidl, Niko Lindlar.

Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Annika Quantz, Raoul Taschinski.

Redaktion: Christine Frühholz (verantwortl.), Philipp Radtke in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam.

Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Anni-Albers-Str. 7, 80807 München. Die Beiträge geben

immer die Meinung der Verfasser*innen, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck

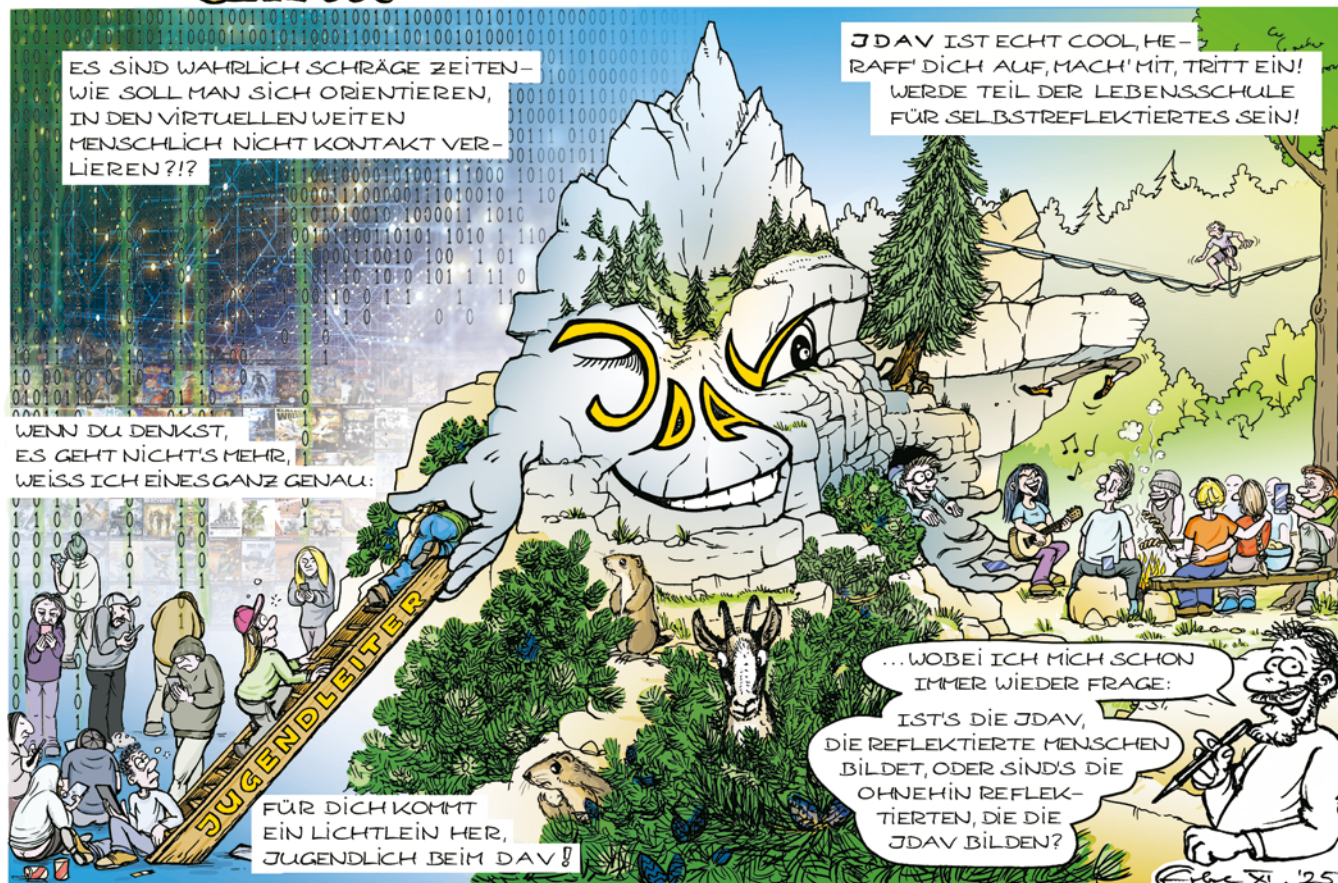
nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, sensit.de.

Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem *

möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden.

Mehr dazu unter jdav.de/gender

SELBST SEIN ...



Von Schönheit und Vergänglichkeit

DAV Panorama 4/2025, S. 10 ff.

Das passt nicht zusammen – Der Artikel über Schönheit und Vergänglichkeit in den Ötztaler Alpen beschreibt sehr eindrücklich den erschreckend schnellen Schwund der alpinen Gletscher aufgrund der Klimaerhitzung – und ein paar Seiten weiter der Artikel „Wo die wilden Wände warten“: in Asien und Südamerika! Ihr Lieben, das passt nicht zusammen. Das Klima erhitzt sich bekanntlich, weil wir Menschen zu viel fossile Brennstoffe verbrennen. Nach Asien und Südamerika werden die wenigsten mit dem Radl oder sonstwie CO₂-frei reisen, sondern fliegen. Was wollen wir also? Entweder den Schwund der Gletscher betrauern, die Klimaerhitzung so gut es geht abbremsen und unseren CO₂-Ausstoß nach Möglichkeit reduzieren? Oder wir machen weiter alles, was möglich ist und fliegen zu unserem Vergnügen um die halbe Welt. Dann sollten wir aber auch so ehrlich sein, auf die letzten Gletscher zu pfeifen und nicht scheinheilige Krokodilstränen vergießen. Vielleicht wäre da mal eine klärende Diskussion sinnvoll. *Bettina*

Posteingang

DAV Panorama 4/2025, S. 53, Leserbrief J. Hochdorfer

Um die Ecke denken – Straßen gleichen jedes Wochenende einer (Blech-)Lawine, die ausnahmsweise auch mal Berge „hoch-

rollen“ kann, für die Verkehrswende wurde schon zu wenig getan noch bevor ich überhaupt geboren war und jede*r, der*die schon mal Auto gefahren ist, stand wohl schon mal im Stau. Nur J. Hochdorfer hat derlei wohl noch nie gehört. Dass die Tourenvorschläge aus den Mitgliedermagazinen neben der beworbenen öffentlichen Anreise auch mit

gesucht/gefunden



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

dem Auto erreichbar wären, scheint wohl ein Schritt des „um die Ecke Denkens“ zu viel zu sein – wie sich an der Fülle der Wanderparkplätze schon vor Ankunft des ersten öffentlichen Verkehrsmittels jedes Wochenende zeigt, allerdings nicht für eine ganze Menge anderer Menschen. Den Kennzeichen nach zu urteilen übrigens genug Menschen aus besagter Isarmetropole, die es ja tatsächlich leichter hätten als manch andere*r. Sehet, „wir Menschen beklagen uns oft [...], daß der guten Tage so wenig sind, und der schlimmen so viel, und wie mich dünkt, meist mit Unrecht.“ Liebe*r Frau/ Herr Hochdorfer, „Erquickung hast du nicht gewonnen, // Wenn sie

Tourbewertung in Gedichtform

Ausgesetzt, stellenweise seilversichert

sei versichert, je höher, desto exotischer werden die Nägel, Bügel Tritte für dein Bergballett mit seinen wohlgesetzten Trippelschritten pas-de-deux der beiden hier in der Wand urplötzlich jedes auf sich gestellten Einzelbeine den weiten Spreizschritt une dies- und deux jenseits und dazwischen nichts außer dem mauen Gedanken dass pas-des-dieu der passendere Name wäre denn jemand schaut

dir über die Schulter, zieht an deinem vollgepackten, schweren Sündenrucksack oder wars der Wind, der dich anpfeift, sich hier oben aufrichtet wie ein Pfarrer am Ende der Predigt mitgerissen vom eigenen Wort laut wird an der Kanzel die jetzt ansteht leicht überhängend der hoffentlich finale Aufschwung an dir zerrt und natürlich

hängt genau hier die alte Eisenleiter lose wie ein theologisches Argument aber die Angst lässt dich zupacken und sie hält und es geht und es ging und kaum ging es ging es eigentlich gut und ist, schreibst du

für Geübte
überhaupt
kein Problem

F. Hofner

dir nicht aus eigner Seele quillt.“ Ich empfehle mal wieder in die Berge zu gehen – vielleicht hilft das, mit einigen der Emotionen besser umzugehen, die tiefer in diesen brüskierten Aussagen über die Unveränderlichkeit von Sprache zu stecken scheinen. Die Welt liegt bereits seit 2024 über dem Pariser 1,5-Grad-Ziel, in den Alpen ist diese Entwicklung noch einmal potenziert zu spüren. Wenn also ein Bergsportverband, der sich zudem Naturschutz auf die Fahne schreibt, in seinen Forderungen bzgl. CO₂-Reduktion und Ernährungsweisen Ähnlichkeiten mit einer Partei aufweist, deren Markenkern von Anfang an Naturschutz war, muss man Sie zu dieser scharfen Beobachtung jedoch auch einmal beglückwünschen. Und wenn Ihnen das als Erfolg in Ihrem vermeintlichen Kulturkampf noch nicht ausreicht, empfehle ich bei der nächsten Hüttenwanderung den

Kaiserschmarrn aus Prinzip mit Schinkenwürfeln zu bestellen. Das wird's „den Grünen“ sicher zeigen. *F. Grätz*

Zwanglos – Jetzt muss ich euch „Grüne Wanderhosen“ doch vor Kritik in Schutz nehmen: Sicher, Zugausfälle und Verspätungen sind ein Ärgernis – nicht nur auf dem Weg in die Berge. Ich habe aber auch schon Stunden im Stau gestanden. Es wird doch niemand gezwungen. Bevormundung bei der Sprache haben wir übrigens, seit es den Duden gibt. Soll doch jede(r) Gendern, wie er/sie/es will. Bergsteiger*innen finde ich gut! Nur bei „Bergbesteigenden“ sträuben sich mir die Haare auf der Zunge ;-) *J. Konrad*

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

Hinweis der Redaktion

In Panorama 4/2025 haben wir über Touren rund um die Bergsteigerdörfer Lavin, Guarda und Ardez berichtet. In der Region, wie auch in vielen anderen Teilen der Alpen, ist die Felssturzgefahr ein wiederkehrendes Thema, vor allem im Bereich des Kleinen Piz Buin (Piz Buin Pitschen). Keine der im Beitrag beschriebenen Touren führt direkt in gefährliches Gebiet. Dennoch möchten wir die Situation nutzen, um darauf hinzuweisen, dass in Panorama vorgestellte Touren immer nur zur Inspiration dienen. Eine eigenverantwortliche Tourenplanung inklusive Risikoeinschätzung und Bewertung aktueller Gegebenheiten vor Ort ist Basis jeglicher Aktivität am Berg.

Allez!

Leichtbergstiefel

Wer alpinistisch ambitioniert unterwegs ist, freut sich über jedes eingesparte Gramm – auch an den Füßen. Die leichten Treter unterstützen die flüssige, unbeschwerte Bewegung, sofern Tourencharakter und Gelände passen.

Text: **Martin Prechtl**

Illustrationen: **Georg Sojer**



Was ist das Besondere an Leichtbergstiefeln?

Wanderschuhe und Bergstiefel lassen sich mit Blick auf ihren Einsatzbereich in verschiedene Kategorien (A bis D) einordnen. Kategorie A beispielsweise umfasst Modelle, die eine weiche Sohle und einen niedrigen Schaft haben. Sie bieten Komfort auf einfachen Wanderwegen. Am anderen Ende der Skala steht Kategorie D. Hierzu gehören Exemplare mit steifer Sohle und hohem, stabilem Schaft für schwierige Westalpentouren oder Expeditionen. Bei der Einführung der Kategorien in den 1970er Jahren gab es noch keine modernen Leichtbergstiefel. Ihre Einordnung fällt schwer, denn sie bilden einen Kompromiss aus Stabilität und Agilität.

Abgesehen von ihrem geringen Gewicht sind folgende Merkmale typisch:

- ▶ weicher, mittelhoher Schaft für mehr Beweglichkeit
- ▶ bedingt steigeisenfest für halbautomatische Steigeisen (vorne Körbchen, hinten Kipphebel)
- ▶ im Vorfuß gebogene Sohle für gutes Abrollverhalten beim Gehen

Leichtbergstiefel sind ideal in weglosem Gelände und auch bei eisigen Abschnitten oder Gletscherpassagen; im steilen Eis kommen sie an ihre Grenzen.

Wie sind Leichtbergstiefel aufgebaut?

- 1 Laufsohle mit langlebigem Profil und durchgehendem Gummi im vordersten Bereich für mehr Reibung beim Klettern im Fels
- 2 Dämpfung
- 3 Brandsohle mit direkter Verbindung zur Laufsohle an den Rändern
- 4 Einlage
- 5 Geröllschutz + Zehenkappe
- 6 Aufnahme für Kipphebel von halbautomatischen Steigeisen
- 7 Membran (wasserdicht)
- 8 Obermaterial aus Synthetik inkl. Schnürungsabdeckung bzw. Gamasche
- 9 Schnürung mit Tiefenzug für guten Fersenhalt
- 10 Schaft



+	-
▶ Touren mit vereisten Abschnitten	▶ Eisklettern
▶ Touren im weglosen Gelände	▶ Lange Wandertouren auf gut befestigten Wegen im Sommer
▶ Touren mit hauptsächlich flachen Gletscherpassagen	▶ Touren mit langen Passagen im steilen Kombigelände (Fels + Eis)
▶ Felstouren mit Stellen bis zum IV. Grad (UIAA), z.B. Blockgelände, Grate	▶ Felstouren im V. Grad und schwerer
▶ Touren mit leichtem Rucksack	▶ Touren mit schwerem Rucksack
▶ Touren bei gemäßigten Temperaturen	▶ Touren bei äußerst kalten Bedingungen
▶ Klettersteige	▶ Expeditionen

Wozu eignen sich Leichtbergstiefel – wozu nicht?

Trotz steifer Sohle ermöglichen Leichtbergstiefel ein weiches und flexibles Laufgefühl. Sie eignen sich für Touren abseits befestigter Wege, für Gletscherbegehungen und für anspruchsvolles Felsgelände bis zum IV. Schwierigkeitsgrad (UIAA).

Ob Weissmies-Überschreitung im Juli, ob Detmolder Klettersteig im August, ob Großvenediger-Normalweg im September oder Jubiläumsgrat im Oktober, die Schuhe tun ihren Dienst. Sobald man aber mit einem sehr schweren Rucksack unterwegs ist, wird es problematisch. Hier geben Leichtbergstiefel wegen ihrer Beweglichkeit im Schaft nur wenig Unterstützung. Bei langen Wanderungen im Sommer auf befestigten Wegen sind Leichtbergstiefel ebenfalls fehl am Platz: zu wenig Komfort!

Auch fürs Eisklettern oder schwere kombinierte Touren in Fels und Eis sind sie nicht besonders gut geeignet. Die erforderlichen Steigeisen mit Zehenbügel lassen sich nicht ordentlich montieren. Außerdem wirkt sich hier die für angenehmes Gehen konzipierte Sohlenkrümmung negativ aus.

Wie pflegt man Leichtbergstiefel?

Reinigen:

- ▶ Nach der Tour Schmutz, Sand und Steine schnellstmöglich entfernen. Eine grobe Bürste kann dabei helfen.
- ▶ Später Einlegesohlen und Schnürsenkel entfernen. Separat waschen.
- ▶ Leichtbergstiefel mit viel lauwarmem Wasser auswaschen. Gerade für die Innenseite empfiehlt sich die Verwendung einer milden Waschlösung.
- ▶ Trocknen lassen, dabei mit Zeitungspapier ausstopfen. Zeitungspapier wechseln, wenn es sich vollgesaugt hat. Große Hitze meiden!

Imprägnieren:

- ▶ Imprägnierspray in zwei bis drei dünnen Schichten aus ca. zwanzig Zentimeter Entfernung aufsprühen.
- ▶ Am besten über Nacht einwirken lassen. Viele Hersteller setzen mittlerweile auf Imprägnierungen ohne umwelt- und gesundheitsschädliche PFAS (PFC).

Wie viel kosten Leichtbergstiefel?

Je nach Ausstattung kosten Leichtbergstiefel ca. zwischen 240 und 520 Euro.



Wie finde ich einen passenden Leichtbergstiefel?

Für die Passform entscheidend ist der Leisten – also das dreidimensionale Modell des Fußes, auf das der Schuh zugeschnitten wird. Der Leisten bestimmt nicht nur die Breite eines Schuhs, sondern auch den Platz für den Rist nach oben. Jeder Hersteller verwendet eigene Leisten, die sich von Modell zu Modell unterscheiden können. Um eine ausgiebige Anprobe kommt man daher nicht herum. Leichtbergstiefel dürfen nirgends drücken und sollten dennoch fest sitzen. Anders als bei Wanderschuhen wählt man nicht einfach eine ganze Nummer größer. Denn beim Klettern vermindert zu viel Platz im Zehenbereich die notwendige Sensibilität.

Ein guter Zeitpunkt für den Schuhkauf ist der Nachmittag oder Abend. Im Laufe des Tages werden die Füße nämlich etwas größer. Bei der Anprobe sollte man mindestens zehn bis fünfzehn Minuten mit den Schuhen am Fuß herumlaufen. Nur dann kann man beurteilen, ob die Schuhe wirklich optimal passen.



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

Schneearme Winterfreuden – aber sicher!

Winterwandern

Hohe Nullgradgrenze, kaum Niederschläge und weitgehend schneefreie Berghänge: In milden Wintern ist das Bergwandern an niedrigeren Gipfeln und Bergen wie in den Bayerischen Voralpen oft komplett ohne Schneekontakt möglich. Für ungetrübte Winterwanderfreuden entscheidend sind gute Planung, passende Ausrüstung und die Fähigkeit, flexibel auf aktuelle Bedingungen zu reagieren.

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

Tourenwahl und Tourenplanung

Zwei Welten stoßen in schneearmen Wintern aufeinander: apere Hänge und milde Temperaturen an südlich ausgerichteten Bergflanken und in niedrigen Höhenlagen. Schnee, Eis, Lawinengefahr und frostige Temperaturen in Nordexpositionen und höheren Lagen. Wer Schneekontakt weitestgehend vermeiden und durchgängige Schneehänge mit Schneebrettgefahr ausschließen möchte, wählt niedrige (Gipfel-)Ziele mit sonnenexponierten Auf- und Abstiegen (Südost-Südwest-Seite). Rundtouren (Abstieg ist nicht gleich Aufstieg) sind dabei nur möglich, wenn „böse Überraschungen“ im Abstieg ausgeschlossen werden können. Je höher es hinauf geht, umso eher liegt in beschatteten Bereichen sowie in Rinnen und Mulden Schnee. Hier verfestigt sich die Schneedecke auch bei milden Temperaturen den ganzen Winter. Anstiege über breite, waldfreie Rücken und Grate sind dagegen oft bis weit hinauf schneefrei und besonders vorteilhaft.

Ein genauer Blick auf die Karte ist daher unverzichtbar! Dort sind freies Gelände an der weißen Einfärbung und waldige Passagen an der grünen Einfärbung erkennbar. In Lagen bis 1800 Meter sind Waldgürtel selten vermeidbar, idealerweise begeht man diese über breite Forstwege oder Steige.



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

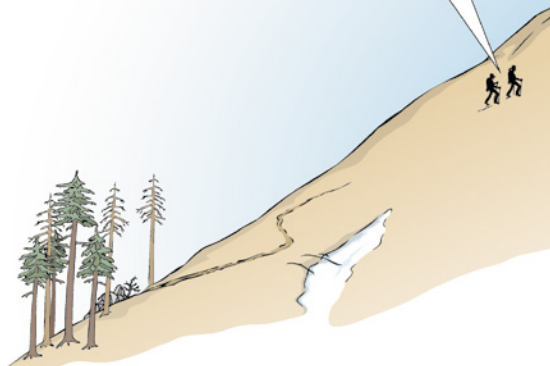
Mit Vereisung, rutschigem Untergrund oder dicker Laubschicht ist immer zu rechnen. Daher: Vorsicht vor steilen Steigen mit Absturz- oder Abrutschpotenzial!

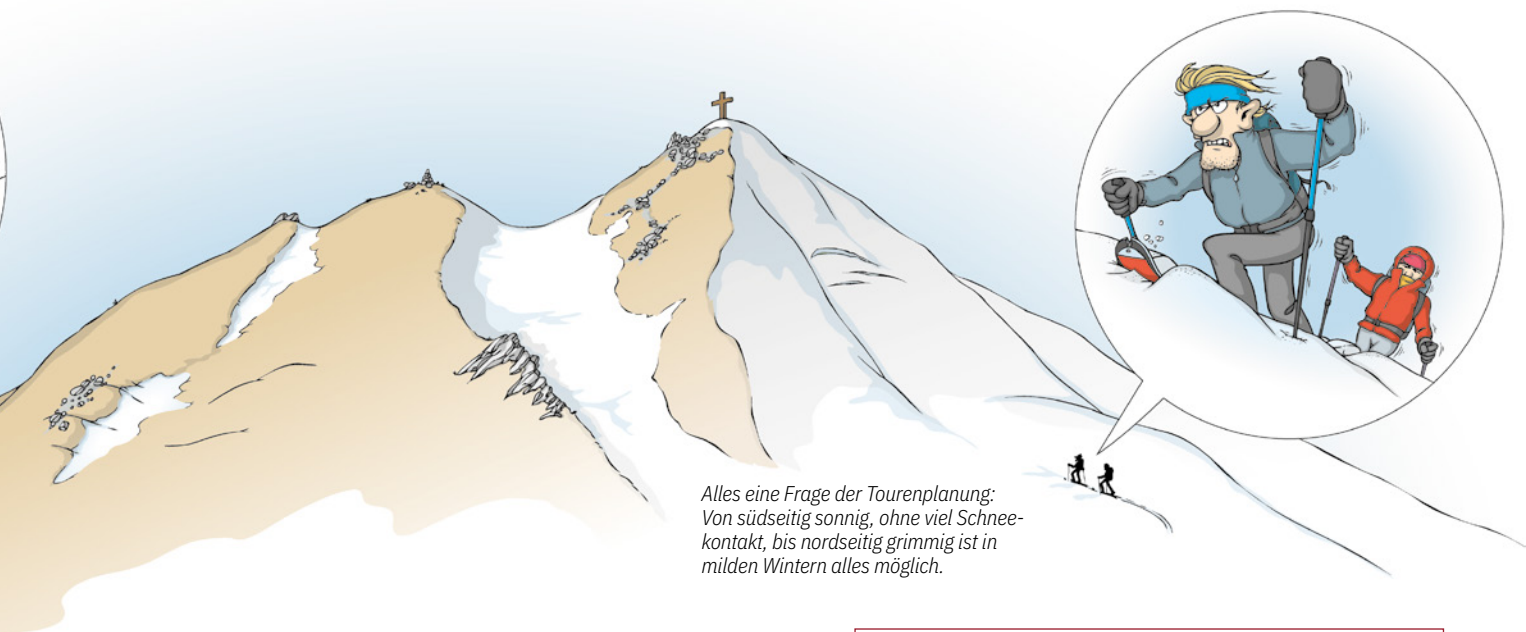
Zeitplanung und Ausrüstung

An kurzen Wintertagen ist es wichtig, einen Zeitpuffer von ein bis zwei Stunden bis zum Einbruch der Dunkelheit einzuplanen. Beim Winterwandern können Probleme mit Gelände und Orientierung, das An- und Ablegen von Grödeln oder Gamaschen den Zeitplan deutlich verzögern. Neben der Standard-Wanderausrüstung inklusive Biwaksack und Erste-Hilfe-Set sind Wanderstöcke, Grödel oder Spikes (alternativ Leichtsteigeisen), Gamaschen, Mütze, Handschuhe, eine isolierende Bekleidungsschicht und eine Thermoskanne mit heißem Getränk unverzichtbar. Eine Stirn- oder Taschenlampe muss ebenfalls mit ins Gepäck! Ist die Begehung längerer, durchgängiger Schneehänge geplant, wird die Beurteilung der Lawinengefahr relevant. Die entsprechende Lawinennotfallausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde) und die richtige Bedienung ebenso wie die Kompetenz in der Beurteilung der komplexen Materie Schnee und Lawine (Lawinenlagebericht lesen und verstehen, Lawinenprobleme, Geländekenntnis) sind dann unerlässlich. Viele DAV-Sektionen bieten LVS-Trainings und Kurse zu Lawinenkunde an.

Technik und Durchführung

Gut geplant ist nur halb gewonnen. Die in der Planung berücksichtigten Tourenbedingungen müs-





*Alles eine Frage der Tourenplanung:
Von südseitig sonnig, ohne viel Schnee-
kontakt, bis nordseitig grimmig ist in
milden Wintern alles möglich.*



Weitere Artikel
zum Bergsport
im Winter

Tipps für Wintertouren:

- ▶ Defensive Tourenwahl in Anspruch und Länge
- ▶ Zeit und Können mit Puffer planen
- ▶ Verhältnisse vor Ort und auf Tour beachten

sen mit den realen Verhältnissen abgeglichen werden. Hat es mehr Schnee als angenommen? Ab welcher Höhenlage liegt Schnee? Wie sind die Temperaturen und das aktuelle Wetter? Ist der Verlauf der Route zu erkennen? Ist die geplante Tour realisierbar? Nicht alle diese Fragen lassen sich am Ausgangspunkt vollumfänglich beantworten. Essenziell ist es deshalb, die Annahmen während der Tour weiter zu präzisieren und den eigenen Zeitplan im Auge zu behalten.

Erschwerte Orientierung: Der Wegverlauf von kleineren Steigen kann durch Schnee oder Laub verdeckt und nicht mehr erkennbar sein.

- ▶ Auf Wegzeichen (Punkte) und -spuren achten. Überlegen, wie ein logischer Wegverlauf aussehen könnte. Vorsicht: Ist der Weg nicht mehr zu finden, rechtzeitig umkehren!

Vereisung: Vereiste Passagen sind nicht immer gut erkennbar.

- ▶ Aufmerksam gehen!
- ▶ Darauf achten, ob kleine Wasserläufe oder nasse (dunkle) Passagen neben oder auf dem Weg lauern. Mit den Füßen oder Stöcken solche Passagen ertasten.
- ▶ Idealerweise am Rand umgehen oder bei längeren Passagen Grödel anlegen.

Schnee: Lässt sich die Gefahr eines Schneebretts ausschließen?

- ▶ Kleine (weniger 10 x 10 m) verschneite Passagen, verschneite Forstwege, Schnee in dichtem Wald oder flache Schneefelder (deutlich unter 30°) sind hinsichtlich Lawinengefahr in der Regel vernachlässigbar.



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

- ▶ Fehlt die Beurteilungskompetenz, dann gilt Verzicht! Schneefelder entweder umgehen (möglich?) oder direkt begehen.
- ▶ In hart gefrorenem Firn auf Abrutschgefahr achten (Grödel, Stöcke, Handschuhe).
- ▶ Bei weichem Schnee ist bedächtiges Spuren und Kompprimieren nötig (Gamaschen, Stöcke, Handschuhe, ggf. Schneeschuhe).
- ▶ Bestehende Fußspuren sind oft hart vereist und schlechter zu begehen als eine eigene Spur.
- ▶ Skispuren – falls vorhanden – unbedingt vermeiden.

Hinweis: Neben der Schneebrettgefahr kann es hin und wieder Situationen geben, in denen größere Nass- oder Gleitschneelawinen aus hohen Einzugsbereichen in schneefreies Gelände vorstoßen. Solche Situationen beschränken sich aber auf wenige Tage pro Saison und werden in den Lawinenlageberichten meist gut und deutlich beschrieben.

Wer im Winter auf Wandertour unterwegs ist, sollte die Tour auf das eigene Können im Verhältnis zu den herrschenden Bedingungen und komplexen Anforderungen abklopfen: Bin ich dem Gelände gewachsen? Kann ich Passagen auch sicher wieder absteigen? Im Zweifel sollte man auf die Tour verzichten und auf einen Plan B ausweichen. Eine gute Alternative kann sein, auf bekannte, bereits begangene Touren zurückzugreifen. So lassen sich böse Überraschungen leichter vermeiden und Erfahrung und Können schrittweise steigern.



Michael Krautblatter im Interview

Georisiken und steile Lernkurven

Michael Krautblatter ist Professor für Hangbewegungen an der TU München. Seit über zwanzig Jahren beschäftigt er sich intensiv mit den geologischen Veränderungen im Gebirge – trotz erschütternder Ergebnisse mit ungebrochener Leidenschaft und dem nötigen Optimismus.

Interview: Christine Frühholz



Murenforschung im Gebirge gehört zum Tätigkeitsschwerpunkt von Michael Krautblatter (l.); am Geographischen Institut der Uni Bonn führte er erste geoelektrische Messungen der Leitfähigkeit von Zugspitzgestein durch.

„Experten haben damals noch gesagt, Stürze werden nie größer als ein VW-Bus.“

Mit deinen grundlegenden wissenschaftlichen Arbeiten bist du einer der international führenden Experten im Bereich Hangstabilität im Permafrost. Wie kamst du zu dieser Spezialisierung?

Die Liebe zur Natur und zu den Bergen hat mich zum Geografie- und Geologiestudium gebracht. Mit etwa dreizehn Jahren habe ich mit dem Klettern in der Fränkischen Schweiz begonnen, da bin ich mit dem Kumpel auf dem Fahrrad zwei bis drei Stunden hingefahren und war froh, als ich den Achtziger-Führerschein hatte, um schneller am Fels zu sein.

Im Studium habe ich während meines Austauschjahres in Nordengland einen Dozenten kennengelernt, der sich mit Hangbewegungen beschäftigt hat. Er hat mich mit nach Taiwan genommen, wo wir Felsgleitungen und Hangbewegungen nach dem großen „Chi-Chi-Erdbeben“ 1999 untersucht haben. Fasziniert von diesem Forschungsfeld habe ich dann bei Prof. Michael Moser in Erlangen studiert, ebenfalls Spezialist auf diesem Gebiet. Wir waren viel unterwegs und gleich im ersten Jahr habe ich dreißig, vierzig große Hangbewegungen gesehen. Meine Abschlussarbeit hatte das Thema „Steinschlag im Wettersteingebirge“, ich war dafür unter den großen Felswänden im Reintal unterwegs. Das war genau mein Ding, ich habe zwei Sommer lang in der Hütte verbracht und habe Steinschlagmessungen gemacht. Da wusste ich: Das ist das, was ich machen will.

Da schließt sich ein Kreis, denn das Wettersteingebirge ist eines deiner „Hausgebiete“. Unter dem Gipfel der Zugspitze erforschst du im Kernstollen die Entwicklung des Permafrosts.

Es gab damals die ersten Artikel von Wilfried Häberli zu tauendem Permafrost in den Alpen, trotzdem wurde der Aspekt damals als nicht so wichtig angesehen. Ich war dagegen überzeugt, dass diese ab 2800 Meter gefrorenen Felsen in den Alpen und das Auftauen ein Riesenthema werden. Deswegen habe ich dazu meine Doktorarbeit begonnen und war viel in der Schweiz unterwegs. Ein Jahr später bekam ich einen Anruf vom Bayerischen Landesamt für Um-

welt, ob ich das nicht auch auf der Zugspitze machen könnte – und ich war zurück im Wettersteingebirge.

Gab es da auch Widerstände?

Am Anfang war tatsächlich sehr viel Überzeugungsarbeit notwendig, dass das Thema wichtig ist und vor allem wichtig wird: bei der Zugspitzbahn und anderen Bergbahnbetrieben, aber auch beim Alpenverein. 2003 gab es die allerersten Stürze, aber es hatte damals noch nicht die Aufmerksamkeit. Erst in den letzten vier bis fünf Jahren, in denen so viele große Stürze passiert sind wie am Cengalo, Fluchthorn oder am Kleinen Nesthorn hinunter nach Blatten, wurde das Thema groß. Davor haben wir viele Jahre um Aufmerksamkeit gekämpft und ich habe viele Anträge abgelehnt bekommen mit der Begründung: nicht wichtig genug.

Ich habe sehr früh versucht, herzuleiten, wie groß solche Stürze werden können. Dadurch, dass sich die Eigenschaften von Fels ändern, war schnell klar, dass auch sehr große Stürze kommen werden. Manche internationale Experten beim Tiroler Geoforum Umhausen haben jedoch damals noch gesagt, Stürze werden nie größer als ein VW-Bus.

Du hast in einem Vortrag deine Messtechnik mit einer Schädel-CT verglichen. Wie genau sehen deine Messungen aus?

Um das Jahr 2000 herum gab es eine erste Technik, die Geophysik im Permafrost angewendet hat. Der Inhalt meiner Doktorarbeit war dann, diese Technik, die hauptsächlich im Blockgletscher oder eisreichen Schutt angewendet wurde, auf Felsen zu übertragen. Gelernt habe ich das in meiner Zeit in Großbritannien, in Wales haben wir die ersten Versuche geoelektrischer Messungen mit Elektroden vorgenommen. Was ich dort in Zentimeter-Abständen gemacht habe, habe ich in den Alpen in Meter-Abständen gemacht, um dreißig, vierzig Meter tief in den Felsen hineinzuleuchten und zu erforschen, welche elektrische Leitfähigkeit wir im Felsen bei welcher Temperatur haben. ►



Michael Krautblatters
Modelle von Murgängen
leisten einen wertvollen
Beitrag zum Gefahren-
schutz (I.); schwierige
Fortbewegung auf Blank-
eis im Permafroststollen
auf der Zugspitze.

In vielen Nächten habe ich dann zusammen mit einem Freund ein Kühlaggregat gebaut – es steht heute noch bei uns im Keller. Damit konnten wir den Fels herunterkühlen und die Versuche sehr genau bis auf 0,2 Grad durchführen. Mittlerweile haben wir ein komplettes Gefrierlabor, in dem zwei mechanische Testgeräte stehen, die Veränderungen von Felsfestigkeiten bei erwärmenden Temperaturen messen können.

Ihr bringt die Gesteinsproben also in den Keller der TU und testet die Festigkeit unter verschiedenen Temperaturen?

Ja, wir können bei minus vier, minus drei und minus zwei Grad die gleichen Gesteine messen. Die Bruchfestigkeit von Felsbrücken und Druck sowie die Zugfestigkeit von solchen Gesteinen können sich um zwanzig bis vierzig Prozent verändern. Es gibt sehr anfälliges Gestein, da passiert viel. Wir haben noch nicht ganz verstanden, welche das sind. Die nächsten Proben, die wir durchgehen, sind wahrscheinlich von Blatten. Und dann könnten wir wirklich analysieren: Warum ist gerade das Kleine Nesthorn heruntergekommen und nicht der Gipfel nebenan, welche Gesteine sind besonders anfällig, und gilt das für das gesamte Lötschental?

Also liegt es nicht nur an der Gesteinsart an sich, wie anfällig oder stabil Fels grundsätzlich ist, sondern man muss es sehr kleinteilig und lokal betrachten?

Genau. Es gibt den unglaublich stabilen Wettersteinkalk und es gibt sehr porösen Kalk. Genau so ist es bei den Schiefern und bei den Gneisen.



Seit drei, vier Jahren erst können wir dazu zuverlässig Versuche machen und sind damit so gut wie die einzige Forschungsgruppe, die das gerade tut. Uns schwebt vor, dass wir in drei bis vier Jahren in der Lage sind, eine „Hotspot-Karte“ für die Alpen zu machen.

Solche „Hotspots“ zu identifizieren, ist das eine, ein Frühwarnsystem für mögliche Felsstürze zu entwickeln, das andere.

Das ist unser zweiter Forschungsbereich: Bereiche, die gefährlich sind, intensiv mit Frühwarnsystemen auszustatten und damit die Vorzeichen, die uns der Berg gibt, gut lesen zu können. Solche Systeme haben wir aktuell am Hochvogel oder auch in der Partnachklamm und Höllentalklamm installiert. Dort lernen wir sehr intensiv, welche Signale der Berg wie lange im Voraus abgibt. Oft sind das nur Tage und Stunden. Solche Systeme werden fürs Hochgebirge sehr wichtig, denn dort wird sich unglaublich viel ändern – und zwar jenseits dessen, was wir als Erfahrungswissen haben. Unsere Großeltern können uns nicht sagen, was da wirklich passiert. Wir haben nur die Wissenschaft. Und wenn wir hier enger zusammenarbeiten mit den Alpenvereinen, mit den Seilbahnen, dann bekommen wir eine steile Lernkurve, wir lernen dann gemeinsam viel schneller. Wir sind damit nicht im Elfenbeinturm, sondern arbeiten zweigleisig: Wir haben die Grundlagenforschung im Labor und diese Erkenntnisse werden dann vor Ort angewendet. Und unsere Frühwarnsysteme können uns vielleicht helfen, die Alpen trotzdem nutzbar zu

PROJEKT ALPFUTUREPATHS

Worum geht es?

Mit dem DAV als Projektpartner soll die TU München Modellierungen erstellen, damit die Alpenvereine ihre Hütten- und Wegeinfrastruktur im Zuge der Klimawandelfolgen besser planen können.

Projektpartner:

Deutscher, Italienischer und Slowenischer Alpenverein, Land Tirol/Landesgeologie, TU München, Bayerisches Umweltministerium und weitere.

Ende Februar soll entschieden werden, ob das Projekt gefördert und umgesetzt wird.

halten und ganz gezielt zu sagen: In diesem Tal wird es in den nächsten zwei Wochen gefährlich, hier kann niemand mehr rein.

Was trifft unsere Alpenvereinsstruktur am meisten?

Bei hoch gelegenen Hütten wie im Ötztal geht es sicher auch um Permafrost. Und doch gibt es nicht nur schlechte Nachrichten, wie unser Gutachten am Hochwildehaus zeigt: Die Hütte ist seit 2016 geschlossen, weil nicht klar war, ob sie auf Permafrost steht und es Setzungen gibt. Wir haben geophysikalische Messungen gemacht: Unter der Hütte gibt es keinen Permafrost.

Auf der anderen Seite nehmen Muren und Steinschläge in Verbindung mit Starkniederschlägen in gewissen Bereichen deutlich zu. Gut messen können wir das am Plansee: Hier konnten wir nachweisen, dass die Murfracht sich dort in den letzten fünfzig Jahren im Vergleich zu der ganzen Zeit davor um den Faktor zehn erhöht hat. Das betrifft gerade die Nördlichen Kalkalpen enorm, wo viel Schutt transportiert wird. Hier wird man manche Wege verlagern und Hüttenzugänge neu gestalten müssen.

Wie erforscht ihr Murgänge?

Wenn wir Modelle von Murgängen machen, die gerade passiert sind, interessiert uns vor allem das, was am schlechtesten abzuschätzen ist: Wie viele Meter erodiert der Murgang? Viele Murgänge starten mit zweitausend Kubikmetern und kommen unten mit 15.000 Kubikmetern an. Das Material, das sie aufnehmen, ist manchmal sechs bis sieben Meter in den Untergrund eingefräst. Bislang konnte man das nur sehr schlecht einschätzen, in einem Projekt der Forschungsgemeinschaft versuchen wir nun, Modelle zu erstellen, die auch solche Erosionsleistungen berechnen können. Überrascht hat uns das Ereignis 2020 in der Höllentalklamm: Dort ist ein etwa 60.000 Kubikmeter fassender, bis zu acht Meter hoher, so genannter hyperkonzentrierter Strom durch die Klamm gerauscht – zurückgeblieben sind weiße Felswände, die bis zu vierzehn Zentimeter abgetragen wurden. Der größte Block, der mittransportiert wurde, war zwanzig Kubikmeter groß. Das geschah nach einem kurzen, einstündigen Starkniederschlag im Bereich der Höllentalangerhütte, unten im Tal saßen die Menschen bei schönem Wetter im Garten.

Viele Murgänge starten mit 2000 Kubikmetern und kommen unten mit 15.000 Kubikmetern an.



Christine Fröhholz ist nicht erst seit diesem Interview von Michael Krautblatters Forschung zu Frühwarnsystemen nachhaltig beeindruckt.

Wie begegnest du Menschen, die sagen, Klimawandel und Klimaerwärmung gab es schon immer, das ist nicht so schlimm?

Vor zehn Jahren habe ich Fragen dazu noch mit großer Geduld beantwortet, inzwischen ist die Faktenlage so, dass ich nicht mehr in die Zukunft projizieren muss. Seit 1980 haben wir mehrere Dekaden mit 0,5 Grad Erwärmung im Jahrzehnt. Und die Erwärmung, die wir in Österreich und in der Schweiz seit 1880 gemessen haben, liegt bei 2,9 und 3,1 Grad. Wenn ich das jetzt auf die Vorhersagen vor zehn Jahren „plote“, sind wir sogar noch leicht darüber. Wir reden um den heißen Brei herum, wenn wir diskutieren, ob es den Klimawandel gibt oder nicht, die wichtige, vielleicht auch positivere Frage lautet: Wie passen wir uns richtig an? Wir haben eine große Verantwortung der Natur und der nächsten Generation gegenüber. Die Antwort heißt für mich daher rapide Anpassung, weil wir dann vielleicht der nächsten Generation eine Umwelt übergeben, an die wir uns zumindest gut angepasst haben.

Da klingt eine hohe Motivation heraus. Dein Beruf ist für dich definitiv mehr als nur ein Job, richtig?

Ja, das geht meinem gesamten Team so. Klar, wir sind viel in den Bergen, aber wir sind eben bei jedem Wetter unterwegs. Wir schleppen auch mal vierzig Kilo auf der Kraxe im Regen und bei null Grad hoch, um eine Messung zu machen, das kann schon auch körperlich hart sein. Was ich genieße: Dann unterwegs zu sein, wenn nicht viel los ist, wie neulich beim Aufstieg im Regen zur Landshuter Europahütte. Ich war komplett allein. Drei, vier Stunden Ruhe, niemand will etwas von mir. Auch bei den Messungen bin ich oft an total abgelegenen Orten wie neulich am Plansee, wo ich die Spur eines Braunbärs entdeckt habe. Meine Arbeit verstärkt sogar noch den Bezug zu den Bergen. Ich sehe die Zugspitze so oft und bei jedem Wetter, aber wenn die letzte Seilbahn unten ist und die Wolken reinziehen, da bleib ich schon mal zwanzig Minuten stehen und schaue mir das einfach nur an. Als Mensch ist man dort unglaublich klein, und diese Demut, die von einer solchen Umgebung ausstrahlt, tut mir unglaublich gut. Denn exponiert sein und zu merken, wo die eigenen Grenzen liegen, das haben wir im „normalen“ Leben ein Stück weit verlernt.

Dauer:
5 Tage

Max. pro Tag:
800 Hm \nearrow , 200 Hm \searrow ,
8 ½ km + Gipfeloptionen

Höchster Punkt:
Schönfeldspitze (2653 m)

Ausrüstung:
Wanderkleidung, feste
Wanderschuhe, Klettergurt,
Helm und Klettersteigset

Schwierigkeit:
Hüttenübergänge größten-
teils unschwierig. Gipfelo-
ptionen teils mit ungesiche-
ren Kletterstellen (I-II) und
Klettersteigpassagen
(Schwierigkeit bis B/C)

Beste Zeit:
Juni - September



Gut gesichert und frohen Mutes
an der luftigen Schlüsselstelle
der Schönfeldspitze.



Eine Sektionstour durchs Steinerne Meer

Zurück zu den Wurzeln

Manche Orte vergisst man nicht – besonders, wenn dort die Leidenschaft für die Berge geweckt wurde. Die Route durchs Steinerne Meer ist ein Klassiker unter den Hüttentouren der Berchtesgadener Alpen. Und so kehrt Ingo Röger Jahrzehnte später zurück, mit einer Männergruppe seiner Sektion.

Text und Fotos: Ingo Röger

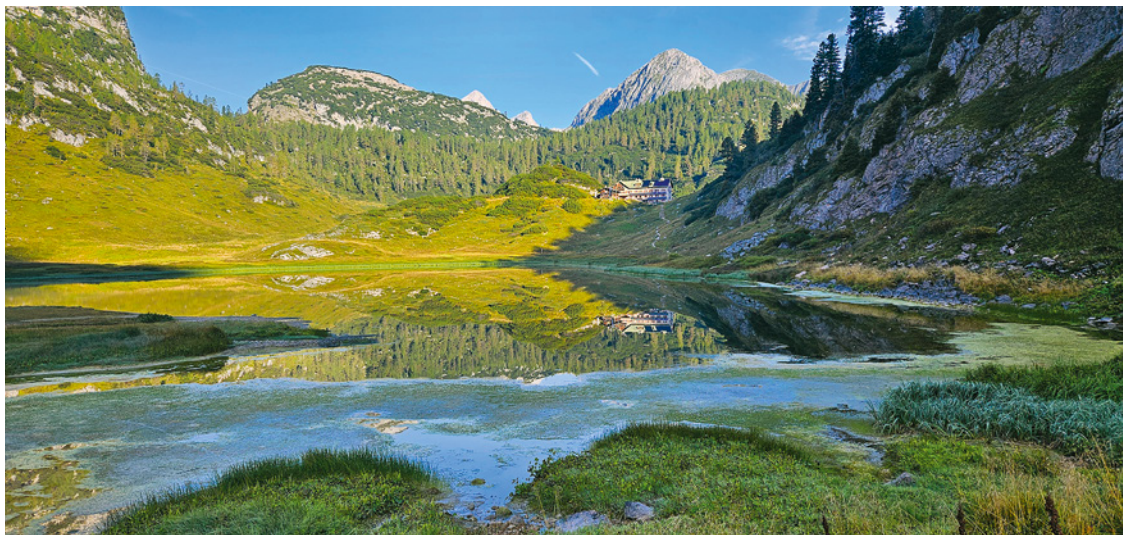
Meine allererste Hüttentour im August 1991 führte mich in Jeans und mit hingekritzelter Skizze statt Wanderkarte ins Steinerne Meer. Inzwischen bin ich seit über zwanzig Jahren ehrenamtlich Trainer C Bergsteigen im Alpenverein und habe seither viele Hochgebirgstouren mit Chemnitzer und Leipziger Sektionsmitgliedern unternommen. Bei der Planung der Tour 2024 erinnere ich mich an meine ersten Schritte im Hochgebirge. Schnell steht die Entscheidung fest: „Back to the roots!“ Mit sieben Teilnehmern geht es nun wieder im August zur Peter-Wiechenthaler-Hütte, am Südabfall des Steinernen Meeres gelegen. So etwas gab es noch nie auf meinen Sektionstouren: Ich bin ausschließlich mit Männern unterwegs. Ein Teilnehmer gibt daraufhin augenzwinkernd das Motto für die kommenden Tage aus: „Harmonisch, aber niveaulos“ – ich bin gespannt.

Grauer Himmel und wolkenverhangene Gipfel am nächsten Morgen erzwingen eine Planänderung: Schweren Herzens lassen wir den Klettersteig übers Persailhorn (2347 m) aus und machen uns ohne Diskussion auf den direkten Weg via Weißbachlscharte (2259 m) zum Ingolstädter Haus. Das karge Hochplateau des Steinernen

Manche Orte vergisst man nicht – besonders, wenn dort die Leidenschaft für die Berge geweckt wurde.

Meeres wirkt im Nebel besonders geheimnisvoll. Pünktlich bei unserer Ankunft an der Hütte setzt Regen ein. Alles richtig gemacht! So stehen am Nachmittag vor allem kulinarische Höhepunkte auf dem Plan. Bei unseren Gesprächen rund um die Lebensräume von Luchsen, Füchsen und Wölfen und die Frage, wie man Gänse- und Bartgeier unterscheiden kann, glänzt derweil Dennis, der zum ersten Mal auf Hüttentour unterwegs ist, mit Fachwissen. „Niveaulos“ sieht anders aus.

Als ich vor 33 Jahren zum ersten Mal im Ingolstädter Haus übernachtete, mussten wir uns in ein völlig überfülltes Lager mit 24 anderen Schlafgästen zwängen. Dieses Mal bekommen wir Vierer-Zimmer zugeteilt und können uns auf zwei erholsame Hüttennächte freuen. Gut, denn morgen wollen wir den Großen Hundstod (2593 m) besteigen – eine nicht lange, aber im Mittelteil ordentlich steile Tour. Als wir aufbrechen, liegen die Täler unter einer geschlossenen Wolkendecke, hier oben ist die Sicht jedoch recht gut. Am Gipfel angekommen, blicken wir auf das Steinerne Meer und die geplanten Gipfelziele der kommenden Tage. Besonders beeindruckend ist der Blick nach Norden. Zum Grei-



fen nah stehen die markanten Felsgestalten von Hochkalter (2607 m) und Watzmann (2713 m) vor uns, dessen Silhouette aus dieser Perspektive völlig ungewohnt ist.

Tags darauf steht der Übergang zum Kärlingerhaus am Funtensee auf dem Programm. Die Hütte gilt aufgrund ihrer Lage in einer tiefen Karstsenke als Kältepol Deutschlands. Minus 45,8 Grad wurden hier im Januar 2000 gemessen. Davon merken wir nichts, als wir nach einer entspannten Halbtagesetappe hier eintreffen, denn inzwischen ist das Hochsommerwetter endgültig zurückgekehrt. Das Schutzhaus ist während der Saison mit seinen über zweihundert Schlafplätzen nahezu permanent ausgebucht. Besonders die Fernwanderroute vom Königssee zu den Drei Zinnen in den Dolomiten ist derzeit en vogue. Weit weniger angesagt sind die Gipfelziele rund um die Hütte. Bei bestem Wetter stehen wir am Nachmittag allein auf dem Viehkogel (2158 m). Der Grenzberg zwischen Bayern und dem Land Salzburg erhebt sich direkt hinter der Hütte und ist ohne größere Schwierigkeiten zu erreichen. Die Fern- und Tiefblicke sind seinen berühmten Nachbarbergen jedoch ebenbürtig.

Einen dieser Nachbarberge, den Funtenseetauern (2578 m), nehmen wir uns als Nächstes vor – wieder einmal mit leichtem Tagesgepäck. Auch bei dieser Tour strahlt die Sonne von einem fast wolkenlosen Himmel. Der bislang anspruchsvollste Aufstieg hat es in sich. Besonders eine lange Querung durch eine steile Schroffenflanke unter dem Stuhljochgrat stellt einige von uns auf eine Bewährungsprobe. Auf manchmal nur fußbreiten Tritten heißt es: Ruhe bewahren. Das Gipfelpanorama wird von den üblichen Verdächtigen





Morgens blicken wir noch zurück auf das Kärlingerhaus am Funtensee, abends bewundern wir das Riemannhaus vor der Silhouette des Breithorns. Der Weg zum Ingolstädter Haus wird trotz Nebel mit guter Laune gemeistert – Nebel verleiht auch der wilden Felsszenerie im Talchluss des Wimbachtals einen mystischen Touch.



Mehr Infos zu Gipfelloptionen und Hütten



DURCHS STEINERNE MEER

Charakter der Tour, Länge und Schwierigkeiten: Die Tour am Südrand der Berchtesgadener Alpen führt durch hochalpines Gelände. Bei den direkten Hüttenübergängen handelt es sich um weitestgehend unschwierige Halbtagesetappen. Ein gewisses Maß an Trittsicherheit ist im rauen Karstgestein dennoch erforderlich. Achtung: bei Nebel anspruchsvolle Orientierung, auch auf markierten Wegen.

Die vorgeschlagenen Gipfelziele sind in der Regel als Tages- oder Halbtages- oder mit leichtem Gepäck machbar. Sie reichen von einfachen Wanderungen bis zu anspruchsvollen Bergtouren mit ungesicherten Kletterstellen (I-II) und Klettersteigpassagen (Schwierigkeit B/C am Persailhorn, sonst leichter).

Ausrüstung: Neben Wanderkleidung und festen Wanderschuhen sind Klettergurt, Helm und Klettersteigset erforderlich.

An-/Abreise: Anreise mit Zug via Rosenheim und Wörgl nach Saalfelden, von dort Busverbindung nach Pabing/Bachwinkl, Rücktransfer vom Parkplatz Sandten/Griesbachwinkl zum Bhf. Saalfelden mit Taxi (aufgrund hoher Nachfrage rechtzeitig reservieren).

Karte: AV-Karte Steinernes Meer 10/1, 1:25.000

Die Hüttenübergänge:

1. Parkplatz Sandten – Steinalm – teilweise versicherter Steig zur Peter-Wiechenthaler-Hütte, 800 Hm ↗, 200 Hm ↘, 8,5 km, 3 ½ Std. oder Parkplatz Bachwinkl – Peter-Wiechenthaler-Hütte, 830 Hm ↗, 4,5 km, 2 ¾ Std.
2. Peter-Wiechenthaler-Hütte – Weißbachlscharte – Ingolstädter Haus, 680 Hm ↗, 250 Hm ↘, 7,2 km, 3 ½ Std.
3. Ingolstädter Haus – Kärlingerhaus, 100 Hm ↗, 550 Hm ↘, 5,7 km, 2 ¾ Std.
4. Kärlingerhaus – Riemannhaus, 580 Hm ↗, 50 Hm ↘, 6,1 km, 3 Std.
5. Riemannhaus – Parkplatz Sandten (steiler, aber gut ausgebauter Felssteig), 1060 Hm ↘, 4,5 km, 2 Std.

TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- Besuch der Einsiedelei am Palfen zu Saalfelden (am Weg zur Peter-Wiechenthaler-Hütte)
- Bademöglichkeit Zeller See, u.a. Strandbad Erlberg (Eintritt frei)
- Lamprechtshöhle, Seisenbergklamm, Vorderkaserklamm bei Weißbach bei Lofer
- Sommerrodelbahnen, z.B. am Biberg in Saalfelden oder am Alpengasthof Hochlenzer bei Berchtesgaden

Auf manchmal nur fußbreiten Tritten heißt es: Ruhe bewahren.

bestimmt. Am Watzmann sind die Graterhebungen von Watzmannfrau und den fünf Watzmannkindern zu erkennen. Zu unseren Füßen liegt erstmals auf dieser Tour in voller Pracht der Königssee. Auf dem Hochkönig, mit 2941 Metern höchster Punkt der Berchtesgadener Alpen, sieht man deutlich das Matrashaus. Und im Süden steht die kühne Pyramide der Schönfeldspitze (2653 m). Wie wir da in zwei Tagen ohne weitere Kletterausrüstung hinaufsteigen wollen, bleibt aus dieser Perspektive ein Rätsel.

Weiter geht es zum Riemannhaus und damit zurück nach Österreich. Der Weg führt durchs zentrale Steinernes Meer und einmal mehr ist die Hütte bereits gegen Mittag erreicht.

Das Steinernes Meer gleicht einer riesigen Schüssel, an deren bogenförmigem Südrand ein Gipfel neben dem anderen in den Himmel ragt. Mehr als ein halbes Dutzend davon kann man vom Riemannhaus aus besteigen. Als Nachmittagstour wollen wir zum Breithorn (2504 m) aufbrechen und, wenn das Wetter mitspielt, die anspruchsvolle Überschreitung von Mitterhorn, Äulhorn und Achselhorn anschließen. Laut Prognose sind Gewitter am Nachmittag nicht auszuschließen. Gerade als wir am Breithorn Gipfel eintreffen, tauchen die Kumuluswolken über den Südwänden auf. Ob sie sich bald zu gefährlichen Ambosswolken auftürmen werden oder wieder in sich zusammenfallen, lässt sich beim besten Willen nicht erkennen. Weitergehen oder umkehren? Ich bin ob der anstehenden Entscheidung nervös. So kann ich den Moment, nach über 33 Jahren zu meinem ersten Zweitausender zurückgekehrt zu sein, kaum würdigen. Wir finden einen Kompromiss. Mit Ulli, Bert und Michael geht es bis zum nahen Mitterhorn wei-

Die Peter-Wiechenthaler-Hütte am Südabfall des Steinernen Meeres bietet ein tolles Fotomotiv im Abendlicht; unten grüßt der Watzmann beim ruhigen Aufstieg zum Viehkogel.

ter. Dort wollen wir umkehren und mit den anderen, die derweil ausgiebig auf dem Breithorn rasten, gemeinsam zur Hütte zurückkehren. Für die luftige Querung unter den so genannten „Drei Docken“ sind Gurt, Helm und Klettersteigset angebracht. Ein Drahtseil hilft nur an ein paar einzelnen Stellen, dazwischen sind Konzentration und Trittsicherheit vonnöten.

Der Sommerstein (2308 m) ist der Hausberg des Riemannhauses. Es gibt deutlich höhere Berge im Steinernen Meer. Dennoch ist diese Bergge-

stalt eine der markantesten weit und breit. Durch die steile Südwand führen kühne Kletterrouten. Ein kurzer Steig leitet hingegen in wenigen Minuten von der Hütte hinauf zum Gipfel. Ein perfektes Ziel also für den Sonnenuntergang. Herrlich ist der Blick über den Zeller See hinweg auf den Alpenhauptkamm mit Großem Wiesbachhorn, Großglockner und Großvenediger. In der Hütte sind derweil schon die Lichter angegangen. Die abendlichen Diskussionen kreisen um Fotografie und Hydrauliksysteme, von Niveaulosigkeit weiterhin keine Spur. Dafür stimmt die Chemie in unserer kleinen Gruppe und wir freuen uns auf die Königsetappe zur Schönfeldspitze.

Am nächsten Tag geht es über den Gratweg. Aus der Ferne versuche ich den logischen Aufstiegs-
weg zur Schönfeldspitze zu erkennen, doch es fällt mir schwer. Die Lösung ist verblüffend: Zunächst geht es, gespickt mit leichten Kletterstellen, durch die Nordwestflanke hinauf auf einen breiten Rücken. Dann wird es luftig: Eine Mischung aus Rinne und Band leitet relativ sicher, aber mit ordentlich Luft unter den Schuhsohlen, auf der Südseite unterm Gipfel vorbei. Dann erwartet uns die Schlüsselstelle: Sehr ausgesetzt geht es über eine kompakte Felsplatte hinüber – dank Drahtseil und einzelner Eisenbügel jedoch eine sichere Angelegenheit. Nun schwenkt die Route über eine gleichbleibend steile Schrofенflanke hinauf zum gut besuchten Gipfel mit beeindruckendem Gipfelkreuz; es wurde von einem einheimischen Holzbildhauer geschaffen und stellt die Jungfrau Maria dar, die Jesus mit der Dornenkrone trägt. Für den Rückweg wählen wir die gleiche Route und nehmen noch den Abstecher auf das Streichenbeil mit. Kaffee und Kuchen auf der sonnigen Hüttenterrasse haben wir uns nun redlich verdient und die Gedanken schweifen zu den Erlebnissen der vergangenen Tage. Harmonisch war sie, die Zeit. Und alles andere als niveaulos, wie ich finde.



„Schreiben, Fotografieren und die Freude an den Bergen mit anderen teilen“ ist das Motto von **Ingo Röger**. Seit über zwanzig Jahren ist er als Trainer C Bergsteigen mit Chemnitzer und Leipziger Bergfans im Hochgebirge unterwegs.



Panorama

promotion

Slowenien

Geheimtipp für nordischen Wintersport

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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




IN DIE STILLE EINTAUCHEN
Körper, Seele und Geist in
Einklang bringen auf den
Touren von Roman Mueller.



FREITAG WEISS 0,0 PROZENT
Duftig, fruchtig und saftig
kann der Genuss sein –
und das ganz ohne Alkohol.



TRANSTIROL BIKERALLYE
2026 startet das beliebte
Mehrtappen-Event in einem
völlig neuen Format.

A wide-angle photograph of a snowy winter landscape. In the foreground, three skiers are on a groomed trail. The skier on the left is wearing a red and blue suit, the middle one a blue suit, and the right one an orange suit. They are surrounded by tall, snow-laden evergreen trees. The background shows a vast, open snowy field under a clear blue sky.

In Love with S-LOVE-NIA

Geheimtipp für nordischen Wintersport

Foto: Daniel Hug

Slowenien mag klein sein – aber wenn es um den nordischen Wintersport geht, spielt das Land in der ersten Liga. Zwischen Alpenvorland und mediterranen Einflüssen ist die Langlauftradition hier tief verwurzelt. Das Revier gilt vielerorts noch als „weißer Fleck“ auf den Reise-Landkarten. Und genau das macht den Reiz aus: 24 professionelle Langlaufzentren, schneesichere Loipen zwischen 400 und 1500 Metern und eine Authentizität, wie man sie andernorts sucht. Slowenien ist unverbraucht, herzlich, natürlich – ein echter Geheimtipp für alle, die abseits des Trubels auf schmalen Brettern unterwegs sein wollen.

Wer hier ankommt, merkt schnell: Langlaufen ist in Slowenien keine Randsportart. Direkt in den Ortszentren starten Loipen, gelaufen wird bei Tag und Nacht, im Winter und sogar im Sommer. Klassisch oder Skating? Flach, hügelig oder alpin? Egal – alle finden hier ihre perfekte Linie. Und Hoteliers und Guides mit nordischem Know-how. Die Langlaufleidenschaft der slowenischen Landsleute ist einfach ansteckend. Denn hier reicht die nordische Tradition weit zurück. In Slowenien gab es bereits Langlauf- und Biathlon-Wettkämpfe, lange bevor der alpine Skisport in Mitteleuropa populär wurde. Diese Tradition hat sich bis heute erhalten.

Ideal für den Einstieg

Das idyllische Logartal ist bestens geeignet, um erste Loipenerfahrungen zu sammeln. Die rund zehn Kilometer gespurten Loipen sind ideal für Familien sowie Neulinge und führen dennoch bis auf 1200 Meter Seehöhe. Hier lassen sich Ziele von Beginn an höherstecken! Gleich nebenan bietet das Langlaufzentrum Rogla weitere zwanzig Loipenkilometer – perfekt präpariert und abwechslungsreich. Auch der slowenische Skiverband trainiert hier, kein Wunder, die Weltcupstrecken bieten die ganze Saison lang professionelle Bedingungen. Kleine Runden, große Schleifen – alles ist möglich.

Der Herzschlag des nordischen Sports

Im oberen Savatal wird's richtig legendär: Kranjska Gora, Planica und Tamar bilden das nordische Zentrum Sloweniens – und eines der modernsten der Welt. Rund dreißig Loipenkilometer schlängeln sich durch die höchsten Gipfel des Landes bis auf 1300 Meter Höhe. Planica, der „Tempel des Skispringens“, bietet imposante Schanzen und ein zeitgemäßes, teilweise überdachtes Langlaufzentrum. Sogar im Sommer wird im Indoor-Langlaufbereich weitertrainiert.

REGIONSINFO

I feel Slovenia
slovenia.info

Slovenia Outdoor
slovenia-outdoor.com

Das nordische Herz schlägt sozusagen im Zwölf-Monats-Takt. Bohninj war 1986 Austragungsort des ersten Skilanglauf-Weltcups. Mehr als siebzig Kilometer präparierte Loipen ziehen sich hier durch die Julischen Alpen. Besonders beliebt sind die Höhenloipen über aussichtsreiche Hochebenen rund um Gorenjsko und Gorjuše.

Langlaufen ist in Slowenien keine Randsportart. Gelaufen wird bei Tag und Nacht, im Winter und sogar im Sommer.

Stille Wälder, weite Hochweiden und Biathlon-Flair

Wer abseits des Trubels gleiten will, findet auf der Pokljuka-Hochebene sein Paradies: Dreißig Kilometer Loipen führen durch stille Fichtenwälder und über weite Hochgebirgsweiden, stets zu sehen ist das Panorama der Julischen Alpen. In Rudno polje liegt außerdem das berühmte Biathlonzentrum, Austragungsort des Weltcups. Für Menschen, die eher genussvoll unterwegs sind, bietet sich

die Region mit den Almen Konjšica oder Planina Javornik ebenso an wie für Ambitionierte, die ihre Technik und Ausdauer unter besten Bedingungen perfektionieren wollen. Ob Höhenloipe, Weltcup-Flair oder stille Naturspur – in Sloweniens Loipen verliebt man sich schneller als gedacht. Zeit also, die Ski zu wachsen und auf Entdeckungsreise zu gehen: Slow down and fall in S-LOVE-nia.

Info: langlauf-urlaub.com



Foto: Nordic Center Planica

Magische Dolomiten

Den Drei Zinnen kann man nicht entrinnen

Der imposante Gebirgsstock Drei Zinnen ist nicht nur Wahrzeichen der Dolomiten, sondern auch schroffe Landmark der Gegend. Denn auf den 200 täglich frisch präparierten Loipenkilometern sind die weißen Berge stete Begleiter – und von Dezember bis März die perfekte Kulisse für alle panoramasüchtigen Langlaufenden. Mitten im Herzen der Dolomiten wartet in der Region Drei Zinnen ein Paradies für Wintersport-Begeisterte. In diesem Loipennetz zwischen 1130 und 2200 Meter Höhe begeben wir uns auf die Spuren der Profis oder gleiten genussvoll durch die idyllischen Täler: etwa auf die Höhenloipe Plätzwiese, ins Höhlensteintal oder auf die hauseigenen Loipen der Nordic Arena in Toblach. In Italiens Langlaufdestination Nummer eins schlägt das Herz für den nordischen Sport! Immerhin liegt die Gegend im Zentrum des Langlaufkarussells Dolomiti NordicSki, das den Aktionsradius auf zwei Brettl'n im Handumdrehen auf gleich acht abwechslungsreiche Gebiete mit knapp tausend Loipenkilometern erweitert.

Info: langlauf-urlaub.com



REGIONSINFO

Dolomitenregion Drei Zinnen: dreizinnen.com

Hotel-Tipps:

Apparthotel Germania***

Toblach, apparthotel-germania.com

Hotel Union*S**

Toblach, hotelunion.it

Hotel Laurin's****

Toblach, hotel-laurin.com

Eco-Apparthotel HIRBEN

Naturlaub****

hirben.it

Foto: Alex Moling

Die TransTirol BikeRallye ist zurück!

Echte Dolomiten-Momente und sportliche Herausforderungen



Foto: Josef Laickner

Die BikeRallye erfindet sich neu! 2026 startet das beliebte Mehretappen-Event in einem völlig neuen Format. Eine neue Route, derselbe Spirit, drei neue Varianten – diese Rallye ist eines der entspanntesten Bike-Events der Alpen. Auf 350 Kilometern und in sechs eindrucksvollen Etappen führt die TransTirol BikeRallye vom 28. Juni bis 4. Juli 2026 durch das Herz der Dolomiten – über alpine Übergänge, Dolomitenpässe und flowige Almwege. Das Besondere: Drei Streckenvarianten pro Tag machen das Abenteuer perfekt, abgestimmt auf sportliche All-Mountain-Rider, E-Mountainbiker und erstmals auch Gravelbiker. Gemeinsam starten, individuell erleben – und abends beim gemütlichen Dinner wieder vereint: Genau deshalb ist die Rallye so einzigartig. Neben professionellem Guiding, Gepäcktransport, Bike-Service und hochwertigen Unterkünften sorgt das Rundum-sorglos-Paket dafür, dass man sich auf das Wesentliche konzentrieren kann: Staunen, Strampeln, Genießen. Neue Wege, aber keine Hektik. Die TransTirol BikeRallye bleibt das, was sie immer war – ein Bike-Abenteuer für alle, die mehr wollen als Rennstress: echte Dolomiten-Momente, sportliche Herausforderungen und eine Community, die von Höhenmeter zu Höhenmeter weiter zusammenwächst. Save the Adventure-Date: TransTirol BikeRallye 2026: 28. Juni bis 4. Juli 2026.

Info: transtirol-bikerallye.com

Wandern und genießen

In die Stille eintauchen

Es ist ein besonderes Erlebnis, in die Stille der Bergwelt einzutauchen. Schritt für Schritt bewegt man sich aus dem Alltag heraus in die vielfältige Bergwelt hinein und genießt dabei die Schönheit des Augenblicks. „Dabei tun wir etwas, was uns Spaß macht, womit wir uns lebendig fühlen können und wobei wir gleichzeitig unsere körperliche Fitness steigern“, sagt der Veranstalter Roman Mueller Treks & Meditation. Hier bietet sich die Möglichkeit, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Die Naturerfahrungen und eine persönliche Gruppenatmosphäre machen diese Bergwander- und Meditationskurse sowie Trekkingreisen zu einem besonderen Bergurlaub. 2026 werden drei Alpenkurse angeboten: Beim Kurs Genusswandern im Ahrntal (28.6. bis 5.7.) finden Tagestouren mit leichtem Gepäck statt. Kosten: € 890,- mit Vollpension. – Anspruchsvoller sind die Zwei-Hütten-Wanderkurse: Alpenüberquerung Teil 1 (31.7. bis 11.8.) sowie „Unterwegs auf dem GTA Nord im Piemont“ (21.8. bis 5.9.). Kurskosten: € 1300,- bzw. € 1650,- inklusive Halbpension. – Die Pilgerreise zum Mt. Kailash in Tibet, über das abgelegene Limala, ist für viele Menschen ein Lebenstraum. Zum 25. und letzten Mal leitet Roman Mueller diese beeindruckende Reise im Herbst 2026 (21.9. bis 19.10.). Kosten: € 5995,- (inklusive Hotel- und Trekkingkosten, ohne internationalen Flug).

Info: bergwandern-meditation.de



Foto: Roman Mueller

PRODUKTNEWS

AMPLUX 2 GTX

PERFEKT, UM DRAUSSEN FLEXIBEL UNTERWEGS ZU SEIN

Er vereint sportliche Dynamik und hohen Komfort mit der nötigen Robustheit und der zuverlässigen Wasserdichtigkeit durch die integrierte GORE-TEX Membran. Die optimierte Zwischensohle sorgt für angenehme Dämpfung und spürbaren Rebound, während die stabile Fersenpartie guten Halt bietet – auch auf längeren Strecken. Die griffige Außensohle mit fünf Millimeter tiefen Stollen garantiert hervorragenden Grip: Beschleunigen, bremsen, Richtungswechsel – alles gelingt mühelos und kontrolliert. Dank seines ausgewogenen Laufverhaltens und seiner Vielseitigkeit ist der AMPLUX 2 GTX der ideale Begleiter für alle, die einen komfortablen, flexiblen Schuh für ihre Aktivitäten an der frischen Luft suchen – bei jedem Wetter.

PREISEMPFEHLUNG: € 170,- lowa.com



MOUNTAIN EQUIPMENT

APIRO HOODED JACKET

Die Apero Fleecejacke von Mountain Equipment kombiniert ein glattes Außenmaterial mit einer flauschig gebürsteten Innenseite für hervorragende Wärmeleistung und hohen Tragekomfort. Die glatte Oberfläche macht sie ideal zum Tragen unter einer Hardshell, während das aus recyceltem Polyester hergestellte Fleece-material effizient Körperwärme speichert, Feuchtigkeit ableitet und schnell trocknet. Der athletische Schnitt sorgt für uneingeschränkte Bewegungsfreiheit – auf Tour, beim Klettern oder im Alltag. Erhältlich für Damen und Herren, mit oder ohne Kapuze.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 119,90, mountain-equipment.eu





Magnesium

INTENSIVTHERAPIE BEI MUSKELKRÄMPFEN

Nach langen Touren oder intensiven Trainingseinheiten können schmerzhafte Wadenkrämpfe auftreten – oft ausgelöst durch Magnesiummangel. Das neue Bioelectra® MAGNESIUM 486 Milligramm INTENS Trinkpulver von Hermes Arzneimittel bietet eine hochdosierte, schnelle Versorgung mit gut löslichem Magnesiumcitrat. Einmal täglich in

Wasser eingerührt, deckt es den Bedarf und unterstützt die Regeneration. Vegan, frei von Farbstoffen und mit fruchtigem Orangen-Mango-Geschmack, apothekenpflichtig.

PREISEMPFEHLUNG: € 13,49, bioelectra-magnesium.de

deuter

RIDE LIKE A PRO

Der beliebte Freerider Pro wurde in Sachen Bequemlichkeit und Funktionalität optimiert. Das Herzstück des neuen Modells ist das innovative deuter LiteSnow-Rückensystem, das höchsten Tragekomfort bei minimalem Gewicht garantiert und sich durch eine besonders geringe Wasseraufnahme auszeichnet. Die neue, benutzerfreundliche Rückenöffnung ermöglicht eine intuitive und einfache Handhabung des Rucksacks. Der deuter Freerider Pro bietet die perfekte Lösung für alle, die sicher ausgerüstet mit Leichtigkeit und Komfort in die Berge aufbrechen möchten.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 129,98, deuter.com



Peak Squeeze

DIE FALTBARE TRINKFLASCHE MIT INTEGRIERTEM FILTER

Ob auf langen Wanderungen, beim Trail-Running oder auf Reisen mit wenig Platz – die Kombination aus Trinkflasche und Filter sorgt jederzeit für sicheres Trinkwasser. Gefertigt aus besonders strapazierfähigen, reiß- und stichfesten Materialien, ist der Peak Squeeze extrem langlebig und zugleich kompakt: Mit weniger als 110 Gramm Gewicht passt er in jeden Rucksack. Dank optimierter Filtermembran und Backwash-Zubehör bleibt die Durchflussrate auch bei sandigem oder schlammigem Wasser konstant hoch. Ein automatisches Stoppsystem zeigt zuverlässig an,



wenn die Filterleistung erschöpft ist. Mit einer Kapazität von bis zu 2000 Litern garantiert der Peak Squeeze eine Reinigung des Wassers auch auf längeren Touren. Erhältliche Größen: 650 und 1000 Milliliter. Pro verkauftem Produkt stellt LifeStraw übrigens einem bedürftigen Kind ein Jahr lang sauberes Trinkwasser bereit.

PREISEMPFEHLUNG: € 44,95 bzw. € 49,95, lifestraw.com

Alkoholfreier Wein

FREITAG WEISS 0,0 PROZENT

So macht ein Freitag richtig Spaß: Duftig, fruchtig und saftig kann der Genuss sein – und das ganz ohne Alkohol. Der Wein ist perfekt ausgewogen, bringt neben der satten Frucht auch eine schöne Frische mit und schmeckt am besten gut gekühlt. Damit präsentiert Spitzenwinzer Dirk Würtz ein alkoholfreies Getränk, das sich jeden Tag und zu jeder Uhrzeit ganz frei genießen lässt!

PREISEMPFEHLUNG: € 6,99 (0,75 Liter), hawesko.de



LaVita

FIT FÜR DEN BERG

Ob lange Anstiege oder intensive Trainingseinheiten: Der Körper braucht Energie und eine starke Abwehr. Dank siebenzig natürlicher Zutaten liefert LaVita alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Vitamin D – für weniger Ermüdung, mehr Leistungsfähigkeit und ein stabiles Immunsystem. Einfach einen Esslöffel des Mikronährstoffkonzentrats mit Wasser mischen und vital in die Berge starten.

PREISEMPFEHLUNG: € 50,- (500 Milliliter), lavita.com



REISE



TAUERBERG

DER GANZE WINTER INKLUSIVE

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

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



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

Tirol | Kaunertal

SUNNA HÜTTE

www.sunna-huette.de

klein | familiär | herzlich

NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol



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



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

Roman Mueller Treks

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



www.bergwandern-meditation.de

WANDERN IN NEUSEELAND

www.beoutdoors.de • Tel. 07561 8209351

WILDNISWANDERN

Touren, Seminare &
Ausbildungen in freier Natur

Deutschland, Europa
& weltweit

wildniswandern.de • 07071/256730



**ALPINSCHULE
OBERSTDORF**

**150 Touren
in Deutschland
und den Alpen**

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

Alpamayo.at
das Bergbüro

PERU REISEN

Expeditionen – Skitouren
Bergtouren – Trekking
MTB-Abenteuer

office@peru-expeditions.org | www.alpamayo.at

KORSIKA - GR20

0351 42 450 892 | www.rawakas.de

NEUSEELAND

0351 42 450 892 | www.rawakas.de

KORODIN

Herz-Kreislauf-Tropfen

trekking-bergsteigen.com

Peru – Bolivien - Argentinien

Antihydral®

Gegen starke
Schweißabsonderung
zur Anwendung auf der Haut

Jubin Zuckerlösung

Die schnelle Energie
aus der Tube



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

Bitte vormerken:

Anzeigenschluss für die
am 15.5.2026
erscheinende
Panorama 2/26
ist der **27. März 2026.**



**Werben Sie effektiv
und einfach mit einer
Outdoorworld-Anzeige.**

Mehr erfahren Sie unter Telefon (040) 286686-4222.

Reisen.

Wenn Sie in Urlaubsstimmung sind,

haben wir genau das Richtige für Sie:

Den Reise-Katalogservice. Hier können

Sie die abgebildeten Kataloge kostenlos*

und ganz bequem bestellen. Notieren

Sie einfach die Servicenummer auf

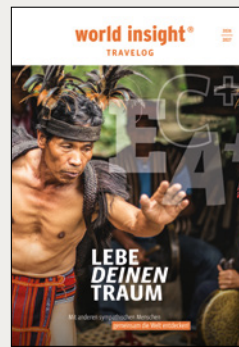
dem Bestellcoupon oder online unter

www.Alpenverein.de/Reisekataloge.

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



KATALOGSERVICE



www.world-insight.de

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

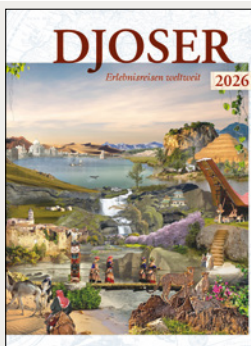
(179-01)



www.world-insight.de

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

(179-02)



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

(179-03)



djoser.de/familienreisen

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

(179-04)



www.lemidee.de

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

(179-05)



www.lemidee.de

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

(179-06)



www.belvelo.de

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

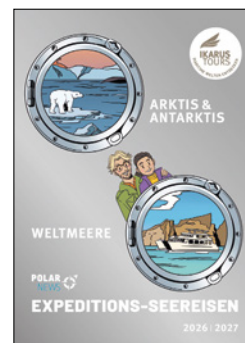
(179-07)



www.tujareisen.de

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

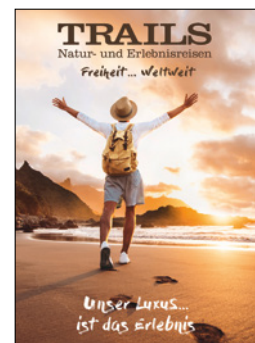
(179-08)



www.ikarus.com

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

(179-09)



www.trails-reisen.de

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

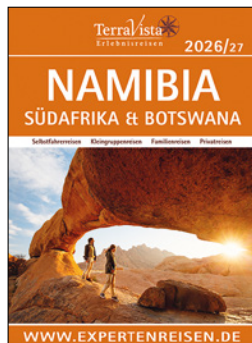
(179-10)



www.wigwam-tours.de

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

(179-11)



www.expertenreisen.de

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

(179-12)



www.radferien.com/katalog

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

(179-13)



www.lauda-koenigshofen.de

Die Weinstadt Lauda-Königshofen im Lieblichen Taubertal an der Romantischen Straße bietet mit ihren zwölf Stadtteilen für jeden Urlauber genau das Richtige: Herrliche Wanderwege, Radwege, Weinerlebnisse und viel Natur für eine erholsame Auszeit.

(179-14)



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.

(179-15)



www.kiwitours.com

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

(179-16)



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 34649810, team@geoplan.net.

(179-17)



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 34649810 oder team@geoplan.net

(179-18)



www.geoplan-reisen.de

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

(179-19)



www.geoplan-reisen.de

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

(179-20)



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 34649810 oder team@geoplan.net.

(179-21)



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.

(179-22)

Kataloge bestellen und gewinnen!



Mit WORLD INSIGHT die Welt entdecken!

Gewinnen Sie einen Reisegutschein im Wert von 500 € pro Person für eine WORLD INSIGHT-Erlebnisreise! In kleinen Gruppen geht es auf Abenteuer tour 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 10.03.2026. 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 Verlages Gruner + Jahr Deutschland GmbH und ihre Angehörigen. Eine Barauszahlung des Gewinns oder eine Übertragung des Gewinns auf einen Dritten ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gilt deutsches Recht. Veranstalter ist die Gruner + Jahr Deutschland GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Die Teilnahme ist abhängig von einer Katalogbestellung.

Kostenlos Kataloge bestellen*:

Hier bitte die Kennziffern der gewünschten Kataloge ankreuzen:

<input type="checkbox"/> 179-01	<input type="checkbox"/> 179-02	<input type="checkbox"/> 179-03	<input type="checkbox"/> 179-04	<input type="checkbox"/> 179-05	<input type="checkbox"/> 179-06
<input type="checkbox"/> 179-07	<input type="checkbox"/> 179-08	<input type="checkbox"/> 179-09	<input type="checkbox"/> 179-10	<input type="checkbox"/> 179-11	<input type="checkbox"/> 179-12
<input type="checkbox"/> 179-13	<input type="checkbox"/> 179-14	<input type="checkbox"/> 179-15	<input type="checkbox"/> 179-16	<input type="checkbox"/> 179-17	<input type="checkbox"/> 179-18
<input type="checkbox"/> 179-19	<input type="checkbox"/> 179-20	<input type="checkbox"/> 179-21	<input type="checkbox"/> 179-22		

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Wohnort

E-Mail



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



Internet
www.Alpenverein.de/Reisekataloge



Email
bestellung@katalog-collection.de



QR-Code
per Smartphone einscannen



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

KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

Keine Nachkommen? Naturverbundene Familie möchte ein Haus in Oberbayern/Allgäu mit Herz und Hand erhalten. mikkalang@web.de

VERMIETUNGEN

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

TRAUMLAGEN, ...Ein Steinhaus auf einer Azoreninsel Und eine urige Alphütte im Tessin zu vermieten. Info Markus 0173-3178739

Komfortable, voll ausgestattete Wohnung in Oberaudorf für Bergbegeisterte zur Kurzzeitmiete ab einem Monat. 3, 5 Zimmer 108 m² Bar, Pool, Sauna, TV, Küche, Garage. Tel 01577 64 16 6 7 www.kaisercabin.de

4-Zimmerwohnung 85 m² in Ebbs bei Kufstein langfristig als Hauptwohnsitz zu vermieten. Erster Stock im 4-Familienhaus, beste Lage mit Kaiserblick, unverbaubarer Bergblick, großer Süd-Balkon, Keller, 1-2 Pkw-Parkplätze, geeignet für 1-3 Erwachsene. Miete 1500 € + Betriebskosten 100 € + Heizkosten 100 €.
Email: anton.p.tirol@gmx.at
Handy: +43-676-97 38 515

BEKANNTSCHAFTEN

Wir (er 62, sie 57) freuen uns über Kontakte im Tölzer Raum zu unternehmungslustigen Paaren. Natur, Kultur, campen, Spontanität, sich bewegen. Evt. passt es und man findet Überschneidungspunkte. Wir sind vielseitig interessiert! kulturoelz@web.de

Rm. Frankenjura: Landverwurzelter su. im nordostbay. Raum vorwiegend nichtakad. Lebenspartnerin bis. ca. 67 J./163 cm mit Vorliebe fürs Land und Interesse für Berge, Wandern, Natur, Reisen und Kultur. Nur seröse, ausführliche Antworten! puntarenas@freenet.de

Rm Nü/Fü BergfreundIn? Gemeinsam ist es schöner! Suche auch alleinstehende Begleitung für schöne Erlebnisse: in den Bergen (Wandern, Skitour, MTB moderat); in Franken; beim Reisen nah und fern; Kulturelles; sich aufeinander verlassen können (w61J, NR, polit. rechts ist nix für mich) G.Blume64@web.de

W 49 liebe die Alpen. Suche Gleichgesinnte für alles am Berg was Spaß macht. Nähe Allgäu wäre toll. ania1976@freenet.de

Bin W, 61, PLZ 3, fit, kommunikativ, su nette Mitwanderin für gemeins. Touren Alpen, Harz: Wandersonnen@t-online.de

REISEPARTNER/IN

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

VERSCHIEDENES

Glitschbrille/dunkles Etui 28.11.25 Skitour Wegscheid/Lengries Gipfelstation Brauneck verloren. Finder bitte melden mir.schreibt@gmx.de

Saisonkraft gesucht: Für die Bewirtschaftung der Berggaststätte Stoiber Alm im Berchtesgadener Land suchen wir für die kommende Saison eine Saisonkraft (m/w/d). Vollzeit oder auch monatsweise möglich. Die Saison geht von 01. Mai bis 19.10.2026. Bewerbungen nur unter: almsommer-bgl@gmx.de

SIE SUCHT IHN

RM 87 u.U. Suche den sportlichen, klugen, authentischen Mann, der loyal u. verlässlich ist u. Nähe mag. Vlt. sogar rheinische Wurzeln hat? Bin 64 J., 1,63m, schlank, sportlich, sensibel, empathisch, offen. Ich wünsche mir eine lebendige, ehrliche, respektvolle Beziehung mit Tiefe, Humor und Toleranz. Ich freue mich auf Deine Zuschrift m. B: bergeundmeer.61@email.de

79, 50, suche bergaffinen Mann ohne Angst vor großem Hund. lymaka@posteo.de

Rm Köln+1h, w51/178m/59kg lebensfroh, wertschätzend, sportlich, gottvertrauend – Freude an Natur, Kultur + Menschen. Suche großen, warmherzigen Mann für gemeinsam lachen, tiefgängige Gespräche mit Wein u. Erinnerungen schaffen. sfretchen22@gmail.com

RM 83 Akad., 62, schlank, sportl.u.naturverb., bei Wind und Wetter draußen unterwegs, gerne in den Bergen, aber auch Kino, Theater, Tanzen sucht gleichgesinnten, humorvollen Partner bis 70J, mit dem man Pferde stehlen kann, freu mich auf deine Antwort unter: schneekristall63@gmx.de

KLEINANZEIGEN

Ammersee: Hundehaare,

Kinder (zu 50% beim Vater) und eine Frau die ihrem häufig genutzten

Camper die Schneeketten selbst aufzieht, schrecken Dich nicht? Du liebst Berge&Meer, kochen&genießen, Familie&Freunde, Sport&Couching? Bist aktiv, humorvoll, Menschenfreund und Optimist? Bist ungefähr in meinem Alter (54), oder auch jünger? Lass uns doch kennenlernen:)

bunter-pfeffer@gmx.de

Rm 83, ich, w, 59 J, berufstätig, ehrlich, gesellig, sportlich, lebe im südlichen Chiemgau und suche einen Mann, der mit mir aktiv sein will, am Berg, aufm Radl, fürs gemeinsame Leben. Also einfach anrufen oder whats App 0151 287 35 015

Rm 9: Suche klugen, warmherzigen Partner 55 - 63 J. für Berge, Ski, Rennrad und vielleicht auch Musik und Kunst. Bin tageslichttauglich, fit und nicht langweilig. jahreszeiten1234@icloud.com

Zwischen **M** und **Chiemsee**, ich(w, 66J) suche Partner ähnlichen Alters zum Genußwandern, Reisen und Lachen. chsinger@web.de

Auch noch neugierig, reise- und ein wenig abenteuerlustig? Warum sind wir uns dann noch nicht begegnet, nicht beim Wandern, nicht auf der Radtour oder in Südafrika? Ich bin wache 67 J, 172 cm, schlank, attraktiv, NR, studiert und kosmopolitisch. Mein Berufsleben liegt hinter mir. Ich lebe in München, liebe die Natur in allen Facetten, fremde Länder, Kulturen und Küchen, lese viel, liebe Kino und habe ein waches Interesse am Zeitgeschehen. So gern ich zupacke, selbständig und stark agiere, so sehr suche ich auch die echte Nähe, menschliche Wärme, Vertrauen und Verlässlichkeit. Wenn du ein lebenskluger und selbst reflektierter Mann (-68J) bist, den anderen gleichberechtigt achten kannst und weißt, dass man die unvermeidlichen Klippen meist am besten mit Humor umschiffst, dann schreib mir. Ich freue mich. BmB, ahpriv@yahoo.com

Rm 38 Junge Frau (39 J/1, 78m) mit einem Herz für Berge, Waldwege und verschneite Pisten sucht dich. Wenn du Lust hast, mit mir zu lachen und die Welt zu entdecken – Schritt für Schritt, Spur für Spur, Abenteuer für Abenteuer dann melde dich jetzt! herzogruen39@web.de

Überall: Schlanke, kluge, lebhaftes Sie, 61, su. Mann bis 72 für Wandern, Ski, Lachen, Kochen, Kultur, nur Freundschaft, später vlt mehr: wanda.kaiserin@web.de

Wuppertal: open minded Frau (49) sucht Verbindungsmann zum Lieben, Lachen, Wandern. b-ty@gmx.de

BW/BY 36 Sportl, humorv.

NaturliebhaberIn, Herz f. Landwirtsch, sucht bodenständigen Abenteuer m. ernststen Absichten. BmB an anjas89@gmx.de

Rm 82 Natürliche, bewegungsfreudige Frau 63 J, in Teilz. arbeitend, gerne draußen unterwegs sucht berufst., viels. interess. Mann. Ich wünsche mir ein Miteinander, das wachsen darf. Wenn's passt, sind viele Kompromisse möglich. see-len-weg@outlook.de

Rm 91, ich 70/160/60, NR, suche sportl., jung gebliebenen Ihn. Du magst wandern, auch i.d. Heimat, radeln, tanzen, lesen, schwimmen. Gemeinsam genießen, bin neugierig auf dich. BmB, E-Mail an: ebike-gelb@gmx.de

Rm35: 65/168/63/NR, sportl, su.Partner für Radeln, Wandern, Reisen. Wenn es passt, auch fürs Leben. amu262@gmx.de

Gemeinsam ist das Leben schöner!

Ich (46J, 172, RM82+) sportlich, outdoors, mitten im Leben mit Kids suche Dich – humorvoll, sturmerprobt & lebensfroh. Bereit für neue Abenteuer? lasilva@posteo.net

RM7/BW: Aktive, humorvolle, Sie, 67 (163, 60) mit Herz und Verstand, im dritten Lebensabschnitt gut angekommen sucht breite Schulter zum Anlehnen, sporteln und genießen. fuji2017@gmx.de

ICH KANN ALLEINE, ABER MAG'S ZU ZWEIT...möchte gern in Resonanz sein, Anziehung spüren, Erleben teilen. Bin 62, gr, schl, fit. Unabhängig und bindungswillig, lebensklug, geerdet und intellektuell, sehr entdeckungsfreudig auf Reisen, gern draußen in Bewegung, kunstaffin, gern zusammen, gern für mich. Meist vernünftig, gern ver-rückt. Mag sinnliches Erleben, Körperlichkeit, Praktisches, Unübliches. Magst Du (ab 50, Mitte/Norden in Dt) Zeit mit mir teilen? Für Erleben im Alltag, beim Gedankenaustausch, auf Reisen, in Sinnlichkeit und Emotionalität? Für eine Beziehungsvariante mit Zukunft? dasgewisseetwas@posteo.de

Humorvolle, zugewandte Frau (58J/172), schlank, attraktiv und sportlich (Berge, Schwimmen, Yoga) mit vielen Interessen: zB. Musik, Gärtnern, Kunst und Lesen, durch die Gegend ziehen. Ich bin ausgeglichen, neugierig/wissbegierig und gerne auf Reisen. Ich suche einen ebenso humorvollen, wachen, intelligenten, attraktiven Mann (Anfang 50 - Ende 60), um die schönen Dinge des Lebens zu teilen - bei sehr guter Resonanz gerne auch den Alltag. Zuschriften aus **München** und Umgebung BmB an cosmeanera@gmx.net

Stille, Tiefe, Menschen – Berge und Seen verzaubern dich? Die Schönheit unserer Heimat, der Erde erfüllt mich, für sie setz' ich mich ein. Vielleicht begegnen sich unsere Wege? U. 61

pfadinsoberland@gmx.de

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

42 J. / 1, 60 m / 55 kg / NR

Raum 5: Für gemeinsame, neue Wege

sucht aktiv, sportl., naturverb. u. reiselustige StadtLandfrau (56 J./Akad.) mit Herz, Hirn und Humor, vielseitig interessiert, einen passenden Gefährten (bis 58 J.) Freue mich auf deine mail unter: sonnenstrahlen2026@gmx.de

OAL87, feine u herzliche 57J/160/64; Bergsteigen o Klettern, Skitour o HT, Zeit o Van o Hütte o Pension, MTB Pedale o Paddeln, Natur+Kultur, Daheim im Garten, Reisen, Lachen, Zweisamkeit, Freunde, u.a., Gemeinsam erleben u genießen! Ich suche DICH als fröhlichen u. empathischen Pendant !! BmB alpenbande@gmail.com

Rm 8/9 und überall, 63J, suche Dich für **Berg und Tal** und die Leichtigkeit des Seins...Outdoor, Genuss, Kultur, Leben, Freude, momentensammler@icloud.com

Rm N/FÜ: sportliche, schlanke Frau, 57J., Akad., NR. Ich liebe das Leben in seiner Vielfalt, meine erwachsenen Kinder und die Berge. Im Sommer wie im Winter (Wandern, Hüttentrekking, Klettersteige, Schneeschuhtouren, Skaten...). Suche männliches Pendant (55-59J.), neugierig&bereit für eine neue Beziehung. Melde Dich! BmB an alpenfee@icloud.com

SIE SUCHT SIE

Single Lesben ab 45 J. treffen sich vom 13.-16.8.26 zum Kennenlernen bei gemeinsamen Aktivitäten in der Pfalz. Info:rebowed@posteo.de

ER SUCHT SIE

Rm 87: Das Leben und die Natur zu zweit genießen! Dafür suche ich, 67J, 180cm, schlank, sportlich (Wandern, Radeln, Skifahren, ...) eine entsprechende Partnerin. Freue mich über deine Zuschrift mit Bild. Zencon5@gmx.de

Beim Sport allein kurz nicht aufgepasst und zack - 30. M sucht W zum Aufpassen beim Klettern, Segeln und Skifahren zw. Ulm und Bodensee. kletterphilipp@gmx.de

Die Schmetterlinge warten noch einmal auf Starterlaubnis. Sachse 70/ 1.84, 110, gesch., su. mutige Lady fuer Langzeiturlaub AFRICA und mehr. WhatsApp 015731837484

Rm Muc: vielseitiger Feuerwehrmann sucht Kletterpartnerin fürs Leben; Kontakt unter: feuerwehrmann84@posteo.de

Geländegängiger Arzt (41/173/65) Rm Berlin/Brandenburg sucht alltagstaugliche Partnerin mit Familienwunsch zum Teilen dieses schönen Lebens. Bmb: michael.dav.1984@web.de

Rm79, 56/193/85, NR, junggebl., sportlich, empathisch, reiselustig, liebt in der Natur MTB, Beachvolleyball, Tennis, Windsurfen, Skitouren, LL, sucht sportl., liebevolle Sie (42-50J.), NR, für gemeinsame Erlebnisse am Berg/Meer! WhatsApp 01749994717

NRW - Gefährtin mit Biografie gesucht von jungem Mann 64/194 für Alltag und Freizeit - Du bist sportlich aktiv, nicht wasserscheu, Klug (studiert), Freigeist, Familienaffin, Widersprüchlich aber positiv geprägt. Der junge Mann ist Vater eines erwachsenen Sohnes, Ing., Schwimmer, Radfahrer, Kajakler, Wanderer und hat noch weitere Facetten. sonnewindundwellen2026@vodafoneemail.de

RM 34, 58J, 192m, schlank, emphatisch, liebev. Hüttenwanderer, Naturliebhaber. Su. sportli. schlanke, praktizierende Katholikin zw 48-58 J für ernsthafte, ehrl., liebev. Bez. und gemeinsame Bergtouren/Wandern. masari67@gmx.de

Rm 8 ich lebe den Laugenblick und liebe das Leben, auch wenn es nicht immer perfekt ist - aber wunderschön! Bin 60J.179cm viels. interessiert, gefühlvoll, einfühlsam, im Alter gereift - aber nicht alt, auf der Suche nach seelischer und körperlicher Nähe in allen Situationen einer gemeinsamen Beziehung. bf55@wolke7.net

KLEINANZEIGEN

Rm Nbg/Erl/Fue:

58/188/77/NR/attrakt./achtsam. Ich möchte eine sportliche, neugierige, jung gebliebene Frau mit Bildung kennenlernen. Wandern, MTB, Radtouren, Klettern, Kultur und viel mehr. BmB an major.minor@gmx.de

Rm73+-mehr: Humorvoller **Bergmensch (43/1, 91/NR)** sucht **nette Partnerin** für gemeinsame Berg-, Rad-, Kultur- und Genusstouren. Lass uns zusammen was Schönes starten. Bergmensch43@web.de

Rm 9, sportl., attr. Er (59J./1, 87), NR, schlank, MTB, Joggen, Berge, Reisen, Motorrad, freut sich auf Sie mit Herz u. Verstand. BmB: natursportsfreund@gmx.de

Rm Augsburg/ 33J./ 176, Familienmensch, sportbegeistert (Marathon, Radeln, Berge, uvm.), naturverbunden, aktiv im Verein, kulturaffin, Akadem. Du weißt, was Du im Leben willst, bist bodenständig, ehrlich und hast Lust auf gemeinsame Aktivitäten und evtl. eine Zukunft zu zweit? Ich freue mich über Deine Nachricht: draussendahoam2026@gmail.com

PLZ 97 Vom Leben gegerbter Mann 66/170/NR, positiv, viel in der Natur sucht eine kluge, aktive Frau, die keinen Mann braucht sondern einen will. Neue Wege am Berg und im Tal gemeinsam gehen, das wäre schön! casadelago@gmx.de

Rm W/K/D aber durchaus flexibel. Ich, 55/182/NR, bin ein naturverbundener Camper, kulturinteressierter Wanderer, humorvoller MTB/RR-Fahrer, ein bodenständiger Träumer, der für die gemeinsame Lebensreise das passende weibliche „Gegenstück“ sucht. Ob in Jeans zu Gentleman oder „aufgebrezelt“ zu Carmen, ob in Wanderschuhen auf den Gipfel oder barfuß über den Sandstrand, ob Sonnenaufgang oder Polarlichter, das gemeinsame, bewusste Erleben des Alltags und der schönen Momente.... darauf kommt es an! Ich freue mich auf deine Antwort, BmB: fit4two_2026@gmx.de

Noch fitter Mittsechziger (1.78 Groß schlank, NR) mit Leidenschaft für die Berge, ist auf der Suche nach Begleitung. Ob jetzt im Winter mit Skiern und sobald es wärmer wird auch aktiv mit MTB oder Wanderschuhen, aber auch mal relax entspannen, bin für alles zu gebrauchen! Wenn dies auch dir Spaß macht und du +/- 60 J., im **RM. Li / OA und angrenzend** wohnst würde ich mich über deine Nachricht freuen und wer weiß, vielleicht wird ja auch mehr draus! kennenlernen.info@gmx.de

Rm 91: Das Leben ist einfach schöner mit einer guten Freundin an der Seite. Gemeinsam entspannt sportlich unterwegs sein (Berge, Meer...) und genießen. Ich (Witwer), 68, 172, schlank, NR, junggeblieben und warmherzig suche Dich für Freundschaft und zum Verlieben. Bitte mit Bild an Gipfelglueck57@gmx.net.

R 87/88 guter Typ, 67 jährchen, groß, fit, fröhlich, herzlich, klug, empathisch, humorvoll. viel in den bergen unterwegs aber auch mit Sehnsucht nach meer wünscht sich die große Liebe. wishyouwereher@gmx.de

Küssen kann man nicht alleine, reisen, wandern schon, aber zu zweit ist es doch viel schöner, erfüllender. Sportlicher Er (67, 1.79, NR, Ing.), jung geblieben aus dem Rhein-Main-Neckar-Gebiet sucht dich für alles schöne in Natur, Kultur, im Leben; du liebst tiefe Gespräche, Zweisamkeit, bist neugierig, romantisch, sinnlich, einfach meine Herzdame dann melde dich doch BmB an: morgenroete2026@mailbox.org

Optimist mit viel Lebenslust und Gelassenheit im Rucksack sucht passende Partnerin Rm S. Bin 176, 73 J, 65 kg, ziemlich sportlich, liebe Bergtouren, tanze gerne, spreche fließend Spanisch und spiele klassische Gitarre. Manfred.04@web.de

PLZ 88: bin Ende 30, zuverlässig, treu und naturverbunden und möchte in Zukunft gemeinsam mit dir durch Berge, Täler & am; das Leben gehen! BergSchwabe@web.de

Rm70-77: Ich bin 67 J./170 cm/ schlank/NR/Dipl.-Ing. und suche dich! Eine nette christusgläubige sportliche Partnerin für gemeinsame Touren in Berg und Tal und für das Leben (BmB): cam.ino@freenet.de

87437 Kempten, 47, Ich liebe mein Leben mit Klarheit, Verantwortung und einer guten Portion Leichtigkeit. Dauerklagen passen nicht zu mir – Lebensfreude schon. Besonders anziehend finde ich, wenn du klug bist, wir miteinander lachen können und du deine Themen aus der Vergangenheit selbstreflektiert abgeschlossen hast. Ich stehe als Mann präsent im Leben und schätze eine Frau, die sich in dieser Polarität gern weiblich fühlt. Wenn du dich angesprochen fühlst, freue ich mich über eine e-mail-fuer-marco@gmx.de

Abenteuerlustiger, optimistischer, ehrlicher und direkter Bua sucht naturverbundenes, spontanes und aufgeschlossenes Mädel für Reisen, Wanderungen, Radeln, Kultur, Familie und das Abenteuer Leben. altoetting84503@web.de

Rm N : Suche outdoorbegeisterte Partnerin für gemeinsame Zeit und wenn's passt gerne auch das Leben. 185/82, 60J, fit, aufrichtig, unkonventionell, intellektuell und sportlich aufgeschlossen, lebens- und reiselustig, zeitlich flexibel, Berge, Meer, SUP, Rad und Skitour... cisnito@yahoo.de

FLOHMARKT

MILLET Everest Summit GTX Gr. 43, 5 fast neu. Bilder? OK heinrich. gloeckle@t-online.de

Suche alte AV Karte 4/1 gerne auch 4/2 Sollte aus den Jahren 1950 bis 1970 stammen. zehendner66@aol.com

Jetzt noch einfacher und schneller buchen:

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!

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

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

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

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

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

Anzeigenannahmeschluss ist am **27.3.2026**

PANORAMA 2/26 erscheint am **12.5.2026**

Dauer:
Bis zu 35 Etappen

Höchster Punkt:
Dachstein Bergstation
(2685 m)

Ausrüstung:
Bergwanderausrüstung

Schwierigkeit:
Mittelschwere Weitwande-
rung, Trittsicherheit und
Kondition nötig; einzelne
Etappen schwer

Beste Zeit:
Juni - Anfang Oktober

Vom Gletscher zum Wein

Auszeit vom Alltag

Vom höchsten zum tiefsten Punkt der Steiermark führen zwei abwechslungsreiche Weitwanderwege. Eine landschaftliche, kulturelle und kulinarische Entdeckungsreise, die im Gedächtnis bleibt.

Text und Fotos: Stefan Herbke



Vom Sommer in den Winter, das geht in der Steiermark ganz schnell. Zumindest, wenn man in Ramsau am Dachstein in die gelbe Panoramagondel der Gletscherbahn steigt, die einen in wenigen Minuten auf knapp 2700 Meter Höhe bringt. Der Dachstein zählt längst zu den beliebtesten Ausflugszielen der Steiermark. Doch das zweitgrößte Bundesland Österreichs, das vom knapp dreitausend Meter hohen Dachstein mit seinen Gletschern bis zu den sanften Weinbergen unweit der Grenze zu Slowenien reicht, bietet viel mehr und ist im Grunde landschaftlich und kulturell eine riesige Wundertüte.

Quasi komplett durchqueren lässt sich die Steiermark auf zwei Weitwanderwegen unter dem Motto „Vom Gletscher zum Wein“. Dass jemand alle Etappen auf einmal geht, wird eher die Ausnahme sein und ist so auch gar nicht geplant. „Die Intention war, dass man die Tour anhand unterschiedlicher Landschaften und Abschnitte gut gliedern kann“, erklärt

Günther Steininger von Steiermark Tourismus. „Wenn du eher alpin interessiert bist, dann wirst du im Norden zwischen Dachstein, Ausseerland und Gesäuse oder in den Schladminger Tauern fündig.“ Dort oder auch im Bereich Hochschwab und Rax herrschen zwischen Juni und September die perfekten Bedingungen, während weiter im Süden Touren schon im Frühjahr oder noch im Herbst möglich sind, wenn in den hohen Bergen noch oder schon wieder Schnee liegt.

Nach dem Dachstein führt die Nordroute durch den im Jahr 2002 gegründeten, mittlerweile 120 Quadratkilometer großen Nationalpark Gesäuse, vorbei am Stift Admont mit der weltweit größten Klosterbibliothek. Das optische Aushängeschild des Gesäuses sind die himmelhohen Felswände, zwischen denen die munter plätschernde Enns einen tiefen Canyon einge-

schnitten hat. Zu Fuß umrundet man das Gebirge auf der sanfteren, doch nicht minder spektakulären Südseite und erreicht auf der zehnten Etappe mit Johnsbach ein verstecktes Bergsteigerdorf. Ein kleiner Ort mit rund 150 Einwohner*innen – aber genug Mitgliedern für eine eigene Musikkapelle. Eine Sackgasse inmitten der Berge – und der dunkelste Ort Österreichs. Hier lassen sich noch problemlos die Milchstraße und zigtausend Sterne am Nachthimmel bewundern.

Vom Gesäuse geht es vorbei an der historischen Bergbaustadt Eisenerz (Etappen 12 und 13) mit dem imposanten Erzberg Richtung Hochschwab (Etappen 14 und 15), dem gämsenreichsten Gebirge Europas. Obwohl es sich beim Hochschwab um eines der bekanntesten Berg-

massive in Ostösterreich handelt und es auch Hütten gibt, ist man hier oft über Stunden komplett allein unterwegs.

Einsamkeit lässt sich auch auf der Südroute erleben, wo man vom Dachstein in die Niederen Tauern wechselt und dort mit dem seen-

reichen Klafferessel ein echtes Naturjuwel durchwandert. Und schließlich auf der achten Etappe auf die Südseite des Alpenhauptkammes wechselt und mit der Steirischen Krakau einen weißen Flecken auf der Tourismuskarte entdeckt. In dem Hochtal gibt es weder große Skigebiete noch Bergbahnen, dafür mit Krakaudorf, Krakauschatten und Krakauhintermühlen drei kleine Orte umgeben von Weilern, weiten Wiesen und sanften Hügeln. Eine stille Oase, in der Brauchtum und Tradition gelebt werden. Wer etwa zufällig bei Joseph Schnedlitz im Schallerwirt übernachtet, kann schon mal abends noch schnell das Jodeln lernen.

Während die Südachse des Weitwanderwegs vom Gletscher zum Wein über die grünen Berge von Murau, Murtal und der Koralpe weiter zur Südsteirischen Weinstraße zieht und damit die

Die Steiermark wird gerne als das „Grüne Herz Österreichs“ bezeichnet.

Unterhalb der Feuerscharte thront das Guttenberghaus hoch über dem Ennstal.

INFO



VOM GLETSCHER ZUM WEIN

Nordroute: Zwischen dem Start am Dachsteingletscher und dem Ziel in Bad Radkersburg im Thermen- und Vulkanland liegen 35 Tagesetappen. Zu den Höhepunkten auf der 524 Kilometer langen Strecke zählen neben den Bergen zwischen Dachstein und Stuhleck auch kulturelle Aushängeschilder wie die Stiftsbibliothek in Admont oder die Riegersburg. Und zum Finale wandert man durch das liebevolle Weinland mit seinen Gärten und Thermen.

Südroute: Ebenfalls am Dachstein startet die Südroute, die durch die Niederen Tauern führt und nach 25 Etappen und 370 Kilometern in Leibnitz im Naturpark Südsteiermark endet. Landschaftlich begeistern vor allem die kristallklaren Bergseen und grünen Almen am Alpenhauptkamm und das Zirbenland. Sehenswert sind die Altstadt von Murau oder das Benediktinerstift St. Lambrecht – und für den Genuss warten Weingüter und Buschenschänken. Nord- wie Südroute lassen sich in Teilabschnitte gliedern, dank Bahn, Postbus und so genannten Wander- und Tälerbussen sowie Wandertaxis kommt man von nahezu jeder Etappe wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Orientierung: Im Internet lassen sich die GPS-Daten der Tour abrufen. Die Route folgt bestehenden, beschilderten Wanderwegen. Auf den vorhandenen Markierungstafeln sind zusätzlich Aufkleber mit dem Logo „Vom Gletscher zum Wein“ angebracht – die sind allerdings aufgrund von Vorgaben recht klein und daher schnell zu übersehen.

Anforderung: Einzelne Abschnitte wie am Dachstein und beim Anstieg zur Rax sind schwer, ansonsten ist die Tour für geübte, trittsichere und vor allem konditionsstarke Personen gut zu bewältigen. Ein gesundes Maß an Orientierungsvermögen ist hilfreich.

Info: steiermark.com



Mit Schmelzwassersseen am schwindenden Dachsteingletscher (l.) startet die Weitwanderung zum Wein. Auf der Südroute entdeckt man u.a. die Hochebene der Steirischen Krakau (o. l.), auf der Nordroute faszinieren die Hochfläche der Schneealpe (o. r.) und Pöllau (u.) mit seiner Wallfahrtskirche.

hohen Gipfel schnell hinter sich lässt, bleibt die Nordroute noch länger in den Alpen. Neben der Landschaft begeistern auf der Tour immer wieder kulturelle Sehenswürdigkeiten. So wie in Neuberg an der Mürz. Eine kleine Gemeinde mit einem auffallend großen Stift. Die hochgotische Hallenkirche beeindruckt mit einem gewaltigen Dachstuhl aus mehr als 1100 Kubikmetern Lärchenholz – der größte und bedeutendste erhaltene Holzdachstuhl im deutschen Sprachraum. Einen Besuch wert ist auch die Schauglashütte Kaiserhof, die in den Räumen des Stiftes untergebracht ist. Hier formt Andreas Hafner am Glas-





schmelzofen wahre Kunstwerke. Ein energieintensives Handwerk, bei dem sich das historische Gewölbe gefühlt in eine Sauna verwandelt.

Warm wird einem auch beim anstrengenden Anstieg zur Schneealpe im Naturpark Mürzer Oberland (Etappe 18). Die Belohnung: eine traumhafte Wanderung über das größte zusammenhängende Almgebiet der nördlichen Kalkalpen. Eine faszinierende Hochfläche mit Almen und Pferden, die frei über die Wiesen galoppieren, sowie dem Schneealpenhaus als Etappenziel. Zusammen mit dem benachbarten Schneeberg und der Rax gehört die Schneealpe zum Einzugsgebiet der ersten Wiener Hochquellenwasserleitung. Durch die 95 Kilometer lange, 1873 eröffnete Leitung kommt noch heute etwa die Hälfte des Wiener Trinkwassers. Trotz der Nähe zu Wien ist der Naturpark Mürzer Oberland in der Region Hochsteiermark auch heute noch ein stilles Bergrevier, in dem man bewusst auf nachhaltigen Tourismus setzt.

Nach der Rax enden mit dem Stuhleck (Etappe 21), der im Jahr 1892 als erster Gipfel Österreichs mit Ski bestiegen wurde, die richtigen Bergetappen. Gefühlt rollen die Alpen in der Oststeiermark langsam aus und verwandeln sich im Naturpark Pöllauer Tal in eine schön kupierte Mittelgebirgslandschaft mit Wiesen, Wäldern und Streuobstwiesen, auf denen die Pöllauer Hirschbirne wächst. Neben der alten Birnensorte stößt man hier auch auf den oststeirischen Apfel, das steirische Kürbiskernöl und die Käferbohne – die große Bohne wird für den Käferbohnen Salat verwendet, der mit Kernöl, Zwiebeln und Essig angemacht wird.

Von den Kalkmassiven im Norden zu den Gartenlandschaften mit Obst und Wein im Süden



Zwischen den Wanderungen muss man unbedingt Zeit für Kultur einplanen. Besonders beeindruckt war **Stefan Herbke** von der Bibliothek in Admont, dem steirischen Petersdom und der Riegersburg.

Das kulturelle Aushängeschild der Marktgemeinde Pöllau (Etappe 26) ist der steirische Petersdom. Der erinnert mit seinem Kleeblattgrundriss an das große Vorbild in Rom. Eine Etage höher und einen Anstieg später erreicht man in Pöllauberg eine Pfarr- und Wallfahrtskirche, die aussichtsreich auf einem Hügel thront. Ein beliebtes Ausflugsziel mit Einkehrmöglichkeit, ehe es im Auf und Ab weiter geht nach Hartberg und damit zu den Buschenschänken, Weinbergen und Obstgärten.

Das Finale der Nordroute führt durch das Thermen- und Vulkanland. Ursprünglich wurde hier in den 1970er Jahren nach Erdöl gebohrt. Gefunden hat man jedoch bis zu 110 Grad heißes Thermalwasser. Seitdem locken zwischen Bad Waltersdorf (Etappe 28) und Bad Radkersburg, dem Endpunkt der Wanderung, mittlerweile sechs Thermen mit Entspannung. Zu den Höhepunkten der Region, die auch Mitglied bei der Vereinigung der Wanderdörfer ist, zählen neben der imposanten Burg Riegersburg auf einem rund hundert Meter hohen Basaltkegel (Etappe 31) mehrere Genussmanufakturen wie jene von Alois Gölles. Früher ein reiner Obstbaubetrieb, destillierte Gölles 1979 Edelbrände und hat sich seit 1984 auf Essig spezialisiert.

Ob in den Bergen, im grünen Mittelgebirge oder im steirischen Weinland, jeder Tag ist auf den beiden Strecken vom ewigen Eis ins Weinland überaus abwechslungsreich. „Wir gehen immer so sechs bis acht Etappen am Stück“, erzählen etwa Silvia und Karl Bergmann. Die beiden kommen aus Murau, einer Stadt an der Südroute, und haben sich bewusst für die nördliche Variante entschieden. „Die Berge bei uns kennen wir bereits, daher sind wir jetzt zum dritten Mal auf der Nordroute unterwegs.“ Die beiden genießen jeden Tag und freuen sich, die Steiermark und damit ihre Heimat näher kennenzulernen. „Beim Wandern kannst du einfach abschalten und die Natur genießen – und wenn du dann auf einer Hütte oder einem Quartier im Tal ankommst, dann bist du zufrieden und freust dich einfach nur auf ein kühles Getränk.“ Bis zur ersehnten Ankunft in der steirischen Thermen- und Vulkanregion müssen sie allerdings noch öfter Urlaub nehmen. Denn der Weg vom Gletscher zum Wein ist ein langes Abenteuer, das mit Sicherheit im Gedächtnis bleibt.

Auf (un)vergessenen Pfaden

Erinnerungsarbeit auf Alpenvereinswegen

Wer in den Bergen unterwegs ist, folgt meist gut markierten Routen – auf über 30.000 Kilometern sind es Wege, die von den DAV-Sektionen gepflegt und erhalten werden. Wir setzen einen Fuß vor den anderen, spüren Fels, Wurzelwerk und Steine unter den Sohlen, bestaunen Flora und Fauna, lassen den Alltag hinter uns und genießen am Ziel die Aussicht von Gipfeln oder Hüttenterrassen. Doch selten denken wir an die Wege selbst: an ihre Herkunft, ihre Namen, an die Personen, die sie angelegt, benannt, beschrieben oder geprägt haben.

Text: Janina Schimschar

oft unsichtbaren – geschichtlichen Spuren. Sich dieser bewusst zu werden, macht unser Unterwegssein reicher und verantwortungsvoller.

Neue Namen für Wege zur Gamshütte

Die Sektion Otterfing hat die Zustiege zur Gamshütte 2025 umbenannt. Auslöser war die Recherche zu den beiden Namensgebern der Wege: Hermann Hecht und Georg Herholtz von der Sektion Kurmark, die 1912/13 als antisemitische Sektion gegründet wurde. Hecht und Herholtz waren entscheidende Gründungsmitglieder und als erster Vorsitzen-



Fotos: ÖAV Archiv, DAV Archiv/Wolfgang Pulver, Julia Baldauf, DAV/Thomas Rychly, DAV/Dieter Engel

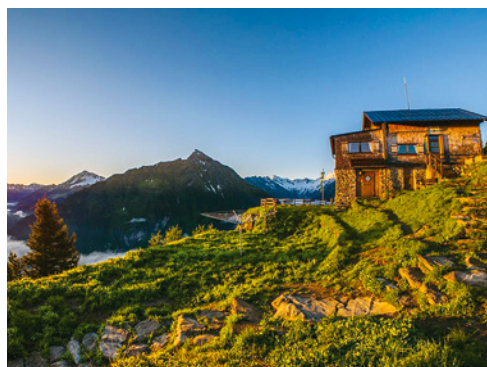
Eröffnung der Glorer Hütte nach der Erweiterung durch die Sektion Donauland im Jahr 1924. Replika der Originalschilder weisen heute den Weg und erinnern an vergangene Zeiten.

All diese Wege haben eine Geschichte. Auch im Alpenverein wurden jüdische Mitglieder ausgegrenzt und ausgeschlossen, wie die als jüdisch erachtete Sektion Donauland. Viele DAV-Sektionen erinnern heute an diese dunkle Vergangenheit, wofür die folgenden drei Projekte exemplarisch stehen. Sie folgen –

der und erster Kassierer in zentralen Positionen. Die antisemitische Ausrichtung der Sektion ging auch auf ihr Betreiben zurück.

Um mit der Vergangenheit zu brechen und sich bewusst von der politischen Gesinnung der Namensgeber zu distanzieren, entschied die Sektion, dass die Namen nicht länger verwendet werden sollten. Die Sektion Otterfing hat sich für

Nach der Umbenennung der Wege weisen neue Schilder den Weg zur Gamshütte (o. r.). Das Friesenberghaus gehörte einst der Sektion Donauland und erinnert an diese mit einer Ausstellung.



Geschichte interessiert wahr, viele kommen bewusst nur deswegen auf die Hütte. Es gibt aber auch einige, die sich der Geschichte nicht bewusst und dann erstaunt sind.“

Erinnerungen lebendig halten

Ebenfalls rund um das hundertjährige Gedenken der Ausgrenzung jüdischer Bergsteiger*innen der Sektion Donauland setzte die Sektion Eichstätt-Neuburg ein prägnantes Zeichen auf den Wegen zur Glorier Hütte: Ehrenamtliche stellten 2024 Replika der Original-Wegeschilder der Sektion Donauland zur Glorier Hütte auf und machten damit Teile der Hüttengeschichte wieder sichtbar. Ergänzende Tafeln unter den

eine neutrale, langfristige Umbenennung der Wege eingesetzt: „Gamshütte über Grasbergalm“ (Nr. 533a) beziehungsweise „Gamshüttenweg“ (Nr. 533).

Auf den Spuren der Sektion Donauland

Spurensuche – so heißt ein Projekt der Sektion Frankfurt, das sich mit der NS-Geschichte der Sektion befasst und vor allem die Schicksale ehemaliger Mitglieder recherchiert, die während der NS-Zeit als Jüd*innen verfolgt und ermordet wurden. Im Jahr 2024 jährte sich der antisemitische Ausschluss der als jüdisch erachteten Sektion Donauland aus dem Alpenverein zum hundertsten Mal. Zu diesem Anlass brach ein Teil des Teams auf, um auf dem Berliner Höhenweg zu wandern und sich dabei mit der Geschichte der Alpenvereine Berlin und Donauland auseinanderzusetzen. Ein Halt auf der Tour: das geschichtsträchtige Friesenberghaus in den Zillertaler Alpen.

Die Schutzhütte der Sektion Berlin auf knapp 2500 Meter Höhe spielt eine wichtige Rolle in der Geschichte des Antisemitismus im Alpenverein und der Selbstbehauptung jüdischer Alpinist*innen dagegen. Die ausgeschlossene Sektion gab damals nicht auf – sie machte sich als Alpenverein Donauland selbstständig, stellte ein umfangreiches Tourenprogramm auf die Beine und führte einige Hütten, so ab Anfang der 1930er Jahre auch das Friesenberghaus. In der Schutzhütte gibt es eine kleine Ausstellung und viel Wissenswertes und Bewegendes zu erfahren. Der Hüttenwirt Florian Schranz berichtet: „Viele Gäste nehmen die

auffallend weißen Wegweisern erklären die historische Bedeutung der Schilder und greifen die Geschichte der Sektion Donauland auf. So wird man beim Wandern auf die Geschichte aufmerksam gemacht und das Andenken an die Opfer von Antisemitismus lebendig gehalten. Diese Zeichen gegen Intoleranz und Hass stehen im Sinne des Selbstverständnisses des DAV „für Akzeptanz, Offenheit und Vielfalt. Heute, morgen, hier und überall“.

Wege sind mehr als Linien auf der Karte. Wer ihre Geschichte kennt, bewegt sich bewusster – und respektvoller – im Gebirge. Dank dieser Erinnerungsprojekte von DAV-Sektionen wird aus einer klassischen Hüttentour nebenbei und ganz niedrigschwellig ein Bildungsweg.

Auf der nächsten Tour können wir genauer hinschauen: Alte Wegweiser, Hüttenbücher, Karten und Inschriften erzählen oft schon eine eigene Geschichte. Zudem bieten viele Sektionen Ausstellungen/ Führungen, Materialien und digitale Infos an. Ein Blick auf die Sektions- oder Hüttenseiten vor der Tour lohnt sich. Wer auf belastete Bezeichnungen stößt oder Quellen kennt, kann Sektionen Hinweise geben – Erinnerungsarbeit lebt vom Mitmachen. Und wir können gemeinsam Haltung zeigen: Bergsteigen und Bergsport stehen für Fairness, Vielfalt und Chancengleichheit und wir achten darauf, dass die Berge ein Platz für die Begegnung aller Menschen sind.



Unvergessen bleibt **Janina Schimschar** die Wanderung auf dem Berliner Höhenweg, als sie als Kind ihren ersten Dreitausender bestieg. Umso interessierter hat sie jetzt die historischen Hintergründe recherchiert.

Wegweiser und Neuausrichtungen

DAV-Hauptversammlung 2025

Im November fand in Passau die DAV-Hauptversammlung 2025 statt. Zu der Arbeitstagung reisten rund sechshundert Delegierte aus rund 280 Sektionen an; diskutiert wurden unter anderem die Aktualisierung des Klimaschutzkonzepts, die Verabschiedung des „Wegweisers Hütten 2030“ sowie die Digitalisierung des Verbands.

Klimaschutz: Aktualisierung des Klimaschutzkonzepts

Mit großer Mehrheit hat sich die Hauptversammlung entschieden, den ambitionierten Kurs des DAV im Klimaschutz

im Fokus, wenn es um Fragen der ökologischen Verantwortung, der gesellschaftlichen Vorbildfunktion und des Klimaschutzes geht.

Auf der Hauptversammlung wurde der „Wegweiser Hütten 2030“ vorgestellt und intensiv diskutiert. Der Wegweiser – entwickelt in engem Austausch mit JDAV, ÖAV, AVS und den zuständigen DAV-Gremien – ist eine übergeordnete, wertebasierte Leitlinie für die Entwicklung von Hütten und Wegen mit dem Ziel, diese nachhaltig, klima- und ressourcenschonend zu erhalten und zu betreiben.



Fotos: DAV/Julian Rohn

DAV-Präsident Roland Stierle begrüßt die Delegierten auf der Hauptversammlung in Passau.

beizubehalten. Eine verbandsweite Emissionsbilanzierung, Selbstverpflichtungen, ein DAV-interner CO₂-Preis und Zwischenziele leiten den Weg zur Klimaneutralität bis 2030. Im vergangenen Jahr wurde dieses Klimaschutzkonzept evaluiert und ein Vorschlag zur Aktualisierung entwickelt, der auf der diesjährigen Hauptversammlung beschlossen wurde: Der DAV-interne CO₂-Preis bleibt bis 2027 bei 140 Euro pro Tonne, um weiterhin zweckgebundene Mittel für Klimaschutz in den Sektionen bereitstellen zu können. Für den Zeitraum danach wird sich die Hauptversammlung erneut mit dem CO₂-Preis befassen. Zudem gibt es Änderungen in der Förderrichtlinie – am wichtigsten dabei: Deutlich mehr Klimaschutzmaßnahmen können gefördert werden, zum Beispiel PV-Anlagen. Für die Sektionen gibt es damit mehr Möglichkeiten für effektive Emissionsreduktion.

Hütten und Wege: Ein Wegweiser für die Zukunft

Hütten und Wege haben eine wichtige Bedeutung für alle, die in den Bergen unterwegs sind, und stehen besonders

Inhalte des Wegweisers sind u. a.:

- Schutzhütten sind einfach und suffizient, die Architektur ist bedarfsgerecht, die Gebäudetechnik reduziert.
- Notwendige Einbauten werden einfach, wartungsarm und der Wegeschwierigkeit angemessen gestaltet.
- Die Hütten bieten ausgewogene, emissionsarme Verpflegung mit regionalen Zutaten an.

Beim Wegeerhalt richtet sich der DAV nach dem Besucherlenkungsbedarf und den naturräumlichen, klimawandelbedingten Veränderungen.

Wahlen zum Verbandsrat

Zur Hauptversammlung 2025 endeten die Amtszeiten von Beppo Maltan (Sektion Berchtesgaden) und von Norbert Grotz (Sektion Allgäu-Kempten). Günther Manstorfer scheidet ebenfalls aus dem Verbandsrat aus. Als neue Mitglieder wurden Maximilian Kesel (Sektion Allgäu-Kempten) sowie Walter Lackermayr (Sektion Alpinistenclub) gewählt. Ralf Benz, Verbandsratsmitglied und Vertreter des Landesverbands Baden-Württemberg, wurde für eine weitere Amtszeit wiedergewählt.

Digitalisierung: Eine gewaltige Herausforderung

2018 hat sich der DAV auf den Weg in die Digitalisierung seiner Strukturen gemacht. Formuliertes Ziel auf der damaligen Hauptversammlung war es, wichtige Abläufe wie zum Beispiel die Mitgliederverwaltung und die interne Kommunikation aus einer Hand zur Verfügung zu stellen. Während einige Module mittlerweile erfolgreich eingeführt wurden, konnte eine neue Mitgliederverwaltung bislang nicht fertiggestellt werden. Auf der Hauptversammlung 2024 haben die Delegierten deshalb eine Phase der Neuorientierung beschlossen, deren Ergebnisse in der Hauptversammlung 2025 vorgestellt wurden: Die gesamte IT-Landschaft muss modernisiert werden, damit der DAV auch in Zukunft so stark bleibt, wie er jetzt ist. Einerseits aus technischen und organisatorischen Gründen wie IT-Sicherheit und Datenschutz, andererseits aber auch aus strategischen Gründen. Der DAV will ein Verband sein, der sich an den Erwartungen seiner Mitglieder orientiert, und die wollen gute und zeitgemäße digitale Services.

Die Erkenntnis, dass die IT-Landschaft umfassend modernisiert werden muss, ist bei den Delegierten auf große Zustimmung gestoßen. Deshalb haben sie sich für den weiteren Weg in die digitale Zukunft entschieden – die finanziellen Rahmenbedingungen, die im entsprechenden Beschluss enthalten sind, stellen allerdings eine Herausforderung dar. Ein Konzept zur Realisierung der Pläne wird deshalb Gegenstand der Diskussionen auf der außerordentlichen Hauptversammlung am 28. Februar sein. jro

Die Initiatoren Marcus Wehner und Christian Schmidt sowie die Trainerin Lena Schumacher nahmen den Ehrenamtspreis von DAV-Vizepräsidentin Melanie Grimm entgegen.



Preise und Auszeichnungen

EHRENAMTSPREIS FÜR INKLUSIONSPROJEKT

Mit dem Ehrenamtspreis würdigt der DAV herausragende Leistungen im Verband. 2025 ging der Preis an das Inklusionsprojekt #KletternOhneGrenzen der Sektion Bremen. Die Initiative eröffnet Menschen den Zugang zum Klettersport, die bislang aufgrund körperlicher oder geistiger Beeinträchtigungen vor Hürden standen. Besonders hervorzuheben ist, dass das ursprüngliche Ziel – Teilnehmende zu motivieren, selbst eine Trainer*innen-Ausbildung zu absolvieren und anschließend aktiv die Gruppe zu unterstützen – eindrucksvoll erreicht wurde. Daraus entstand das neue, starke Motto: „Von Menschen mit Beeinträchtigungen für Menschen mit Beeinträchtigungen.“

SPORTPREIS FÜR DÖRTE PIETRON

Der DAV-Sportpreis ging 2025 an Dörte Pietron für ihren Einsatz für das Frauenbergsteigen und ihre prägende Arbeit mit und für den DAV-Frauen-Expedkader, den sie als Trainerin begleitet. Pietron durchstieg als erste Frau die legendäre Westwand des Cerro Torre in Patagonien, stand mehrfach auf dem Fitz Roy, eröffnete Erstbegehungen in den Alpen und auf der ganzen Welt. Von 2003 bis 2005 war sie selbst Mitglied des DAV-Expedkaders. 2011 rief Dörte Pietron den Frauen-Expedkader ins Leben – aus der Überzeugung heraus, dass es Räume braucht, in denen Frauen wachsen können, Verantwortung übernehmen – und sichtbar sind.

UMWELTGÜTESIEGEL

Seit 1996 vergeben die Alpenvereine das Umweltgütesiegel an Schutzhütten, die im Hüttenbetrieb den Umweltgedanken besonders konsequent umzusetzen. 2025 zeichnete der DAV sechs Hütten aus:

- Bodenschneidhaus (Sektion Bodenschneid)
- Dresdner Hütte (Sektion Dresden)
- Landsberger Hütte (Sektion Landsberg)
- Neue Regensburger Hütte (Sektion Regensburg)
- Von-Schmidt-Zabierow-Hütte (Sektion Passau)
- Wasseralm in der Röth (Sektion Berchtesgaden)

GRÜNES KREUZ FÜR BERGRETTUNG

Das Grüne Kreuz ist eine der renommiertesten Auszeichnungen im ehrenamtlich organisierten Bergrettungswesen. 2025 wurde Christian Donner von der Bergwacht Oberstdorf für einen Einsatz im Februar 2022 ausgezeichnet. Zwei Bergsteiger waren am Nebelhorn in einen Schneesturm geraten. Ein Aufstieg in der Dunkelheit war zu gefährlich. Am nächsten Morgen wurde Christian Donner vom Hubschrauber abgesetzt – allein, bei minus acht Grad, im Sturm. Einer der Bergsteiger war verstorben, der andere schwer unterkühlt. Der Bergretter grub ein Biwak, versorgte den Patienten, sprach ihm Mut zu – stundenlang. Rettungsversuche zu Fuß scheiterten, doch Christian Donner blieb. Bis ein kurzes Wetterfenster eine spektakuläre Rettung an der Hubschrauberwinde ermöglichte.

Gute Nachrichten für den Naturschutz

KEINE FÖRDERUNG VON SCHNEEKANONEN – In Zeiten des Klimawandels ist es absurd, den Ausbau von Skigebieten und Beschneigungsanlagen in Bayern zu fördern, ohne die Zukunftsfähigkeit oder Nachhaltigkeitskonzepte vorab zu prüfen, so die Position des DAV. Der geförderte Ausbau der Jennerwiesenbahn zeigt, wie schief das gehen kann: Weil der Betrieb nicht mehr wirtschaftlich ist, wurde er 2024 nur wenige Jahre nach der umfassend geförderten Modernisierung eingestellt.

Deshalb fordert der DAV gemeinsam mit Bund Naturschutz, CIPRA, LBV, Mountain Wilderness, POW und dem Verein zum Schutz der Bergwelt seit Jahren eine zukunftsfähige und nachhaltige Neuausrichtung der Seilbahnförderrichtlinie. An erster Stelle steht dabei die Forderung „Keine Förderung von Beschneigungsanlagen“. Und genau an diesem Punkt hat das verantwortliche Landwirtschaftsministerium nun nachgebessert: Ab 2026 fließen keine Steuergelder mehr in Beschneigungsanlagen.

Für die weitere Neuausrichtung der Seilbahnförderrichtlinie ab 2026 fordert der DAV außerdem: keine Gelder für Parkplatzausbau, ÖPNV-Anbindung als Standard, Naturschutz vor Event-Tourismus, Sanieren statt Ausbauen und eine transparente Vergabe der Gelder.

red



Foto: DAV/Steffen Reich

In vielen niedriger gelegenen Skigebieten reicht der Schnee nur noch selten für eine wirtschaftliche Saison.

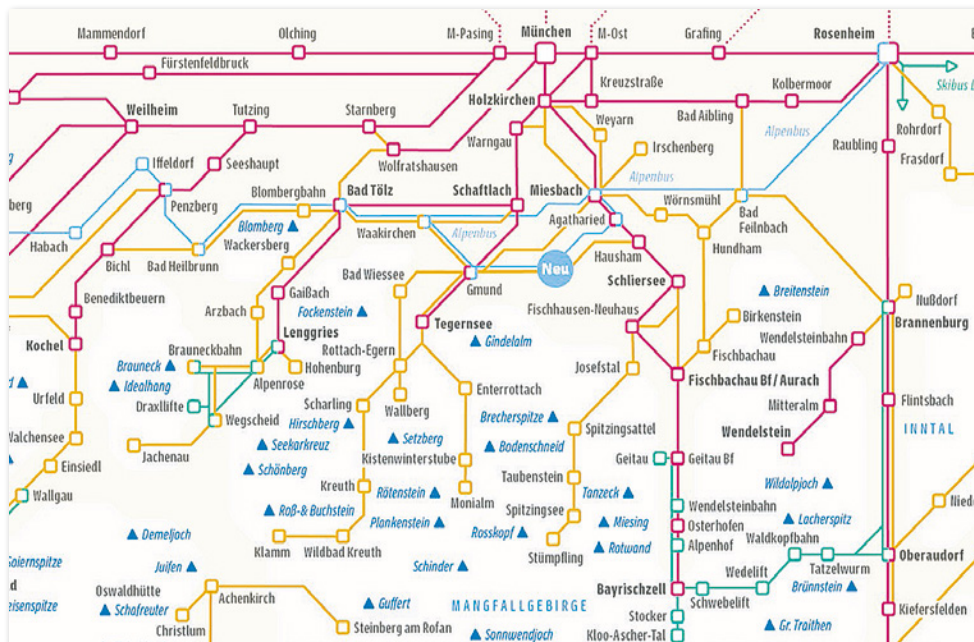
Mit den Öffis zum Wintersport

DER ÖFFI-NETZPLAN WINTER 2026: GRÖßER, DETAILREICHER, NEUE LINIEN! – In der aktuellen Version zeigt die Karte das Angebot der öffentlichen Verkehrsmittel in den meisten Bergregionen der Ostalpen. Dazugekommen sind wichtige Gebiete im Salzburger Land, Südtirol, Vorarlberg, Engadin und Graubünden. Wintersport ohne Auto war noch nie so einfach zu planen, fast jede Region in den Alpen lässt sich inzwischen sanft und klimafreundlich erreichen.

Auch in den Bayerischen Alpen gibt es großartige Neuigkeiten: Das MVV-Tarifgebiet erstreckt sich am Alpenrand jetzt bis in den Landkreis Garmisch-Partenkirchen und ist damit so groß wie noch nie. Dazu passend fährt der neue „Alpenbus“, eine schnelle Expresslinie parallel zu den Bergen. Sie verbindet Rosenheim mit

Murnau ganzjährig im Stundentakt, werktags und am Wochenende. So sind viele attraktive Touren entlang der Route möglich, der Umweg über München ist nicht mehr nötig – ein echter Meilenstein.

red



Der Öffi-Netzplan von Michael Vitzthum mit vielen Tipps & Tricks für klimafreundlichen Bergsport und die besten Apps für die Tourenplanung mit Bahn & Bus gibt es hier: alpenverein.de/oefwi-winter

Der neue Alpenbus (blau) zwischen Murnau und Rosenheim ermöglicht attraktive Touren – ohne Umweg über München.

Halls & Walls 2025

AKTUELLE ENTWICKLUNGEN BEIM INDOORKLETTERN –

Halls & Walls ist die Messe, Infobörse und Austauschplattform für die Kletterhallenbranche. Eingeladen sind Verantwortliche, Betreibende von künstlichen Kletteranlagen, Routenbauer*innen und Trainer*innen, um mit Profis die aktuellen Entwicklungen beim Indoorklettern

zu diskutieren sowie die neuesten Untersuchungen, Projekte und Produkte des Sports kennenzulernen. Parallel zu den verschiedenen Fachvorträgen stellen Kletterwand- und Griffhersteller, Hard- und Softwareproduzenten sowie Zubehörhersteller ihre Produkte aus.

Im November 2025 fand das jährliche DAV-Kletterhallentreffen wieder an der Messe Friedrichshafen statt. Das bekannte Format von Fachvorträgen und Messe war erneut Teil der Vertical Pro, der Messe für „Berufe in der Vertikalen“. In Summe kamen knapp 2430 Besucher*innen und rund zweihundert ausstellende Unternehmen aus dreißig Nationen zu der Veranstaltung. *red*

Mehr Informationen und eine Rückschau zur Veranstaltung sind unter hallsandwalls.de verfügbar. Die nächste Halls & Walls findet am 12. und 13.11.2026 statt.



Auch der neue DAV-Boulderschein wurde auf der Halls & Walls vorgestellt.

Foto: Peter Zeidelhack

FAMILIENZEIT IN DEN BERGEN

GEMEINSAM DEN GEHEIMNISSEN DER NATUR AUF DER SPUR –

So sind Kinder am liebsten im Gebirge unterwegs. Aber auch für die ganze Familie gilt bei den Bergferienwochen: raus aus dem Alltag, rein ins Naturerlebnis. Groß und Klein erleben auf den teilnehmenden Hütten unvergessliche Tage in traumhafter Bergkulisse. Unsere Hüttenwirtsleute gestalten ein buntes Programm, das garantiert für Spaß, Abenteuer und gemeinsame Erlebnisse sorgt. Wer lieber selbst plant, findet mit der Initiative „Mit Kindern auf Hütten“ die passenden Standorte für einen individuellen Familienurlaub. *red*

Sektionstour nach Tavascan

ERKUNDUNGSTOUR IN DEN PYRENÄEN – 2025 organisierte der DAV Summit Club zusammen mit der Agentur Eactivhotels/Naturatour eine exklusive Erkundungstour für Fachführungsleitungen aus acht DAV-Sektionen nach Tavascan, einem kleinen, abgelegenen Ort auf 1122 Metern mitten im Naturpark Hohe Pyrenäen. Ziel der Reise war es, Wanderrouen zu erkunden und Ideen für zukünftige Sektionsprogramme zu sammeln. Die Anreise erfolgte dabei bewusst per Bahn, mit einem angenehmen Nachtzug von Paris nach Toulouse – ein umweltbewusster Ansatz, der die DAV-Philosophie des nachhaltigen Reisens unterstreicht.

Das familiäre Hotel Llacs de Cardós diente als Basiscamp auf der katalanischen Südseite der Pyrenäen. Von dort aus entdeckte die Gruppe die imposante Bergwelt rund um Tavascan, welche sich vor allem durch die vielen idyllischen Bergseen auszeichnet. Den Gipfel Pica d'Estats (3143 m), der höchste Berg Kataloniens, wurde vom Rifugi de Vallferrera (1904 m) aus bestiegen. Die Berghütte dient als Ausgangspunkt für anspruchsvolle Gipfeltouren. Ein besonderes Highlight war die Rafting-Tour auf dem Noguera Pallaresa – ein spannender und auch landschaftlich reizvoller Kontrast zur alpinen Stille.

Fazit: Der kleine Ort Tavascan bietet ideale Bedingungen für Sektionsreisen, abseits von Massentourismus in unverfälschter Natur – und das alles auf umweltfreundlichem Weg mit der Bahn. *red*

Foto: Wilfried Haaks



Ein umweltfreundliches Reiseziel für Sektionstouren: Tavascan in den Pyrenäen.



Foto: DAV/Jens Klatt

Infos unter: alpenverein.de/bergferien und alpenverein.de/mitkindernaufhuetten

DER DAV UND SEINE PARTNER

GEMEINSAM IMPULSE FÜR DIE BERGSPORTGEMEINSCHAFT SETZEN

– Der DAV-Bundesverband freut sich, seine erfolgreichen und engen Partnerschaften mit Vaude, Bergader, Seeburger und Moving Adventures auch in den kommenden Jahren fortführen zu können, die entsprechenden Vereinbarungen wurden gemeinsam unterzeichnet. Seit vielen Jahren begleiten diese Partner den DAV verlässlich und unterstützen seine Arbeit für nachhaltigen Bergsport, alpine Bildung und den verantwortungsvollen Zugang zu vielfältigen Bergerlebnissen.

Dank der finanziellen Unterstützung und bereitgestellten Sachleistungen können Projekte umgesetzt werden, die Sektionen und Mitgliedern zugutekommen. Die Unterstützung fließt unter anderem in den Erhalt und die Weiterentwicklung von Hütten und Wegen, in die Sportentwicklung und Ausbildung sowie in die Verbandskommunikation. Als Bergsport- und Naturschutzverband trägt der DAV eine besondere Verantwortung bei der Auswahl seiner Partnerschaften. Mit einem umfangreichen Nachhaltigkeitscheck werden potenzielle Partner deshalb anhand detaillierter Kriterien in den Bereichen Umwelt, Soziales sowie Unternehmensethik und Governance geprüft und bewertet. Dadurch wird sichergestellt, dass die Partnerschaften auf gemeinsamen Werten basieren und zu den Zielen des DAV passen. Der DAV-Bundesverband bedankt sich für das Vertrauen sowie die verlässliche Zusammenarbeit und freut sich auf die kommenden Jahre, in denen weiterhin gemeinsam Impulse für die Bergsportgemeinschaft und den Naturschutz gesetzt werden.

red



Berufsbegleitend in die Berge

ZUSATZQUALIFIKATION ERLEBNISPÄDAGOGIK –

„Berge sind stille Meister und machen schweigsame Schüler.“ Dieses Zitat von Johann Wolfgang von Goethe gilt in der heutigen schnelllebigen Zeit mehr denn je; gleichzeitig erfordern gesellschaftliche Entwicklungen Menschen mit Klarheit in Wort und Haltung. Alpine Erlebnispädagogik kann diese tief im Menschen angelegten Mechanismen stärken und vergegenwärtigen. Die Zusatzqualifikation,



Foto: Fabian Mozigemba

Viele Kurse der ZQ Erlebnispädagogik finden in und um die Jugendbildungsstätte in Bad Hindelang statt.

eine berufsbegleitende Ausbildung für pädagogische Fachkräfte mit Handlungsfeldern wie Bergwandern und Klettern, gibt es seit über 25 Jahren. Sie war eine der ersten erlebnispädagogischen Ausbildungsformen im deutschsprachigen Raum. „Die ZQ“ ist die einzige Ausbildung auf diesem Markt, die ihren Teilnehmer*innen – dank der Zusammenarbeit mit den führenden Fachverbänden – einen fachsportlich zertifizierten Abschluss anbieten kann. Viele der Ausbildungskurse finden in der Jugendbildungsstätte der JDAV in Bad Hindelang statt. Nach dem Einführungskurs stellen sich die Teilnehmer*innen fachsportlich und erlebnispädagogisch orientierten Praxisfragen, in denen neben der notwendigen Methodenkompetenz die Fähigkeit vermittelt wird, Gruppen im jeweiligen Handlungsfeld sicher und zielorientiert zu begleiten. Ben Miroux

**Nächster Ausbildungsstart ist im März 2026.
Infos und Anmeldung telefonisch unter
08324/93 01 15 oder unter [zq-ep.de](https://www.dav.de/zq-ep).**



WIR SIND DAV!

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

Fotos: privat

1



Bewusst

Rosa Windelband

Sächsischer Bergsteigerbund – Seit 2021 engagiert sich Rosa im Lehrteam des Landesverbands Sachsen als Trainerin des Felskaders. Die Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der TU Dresden bringt nicht nur Fachwissen, sondern auch Leidenschaft für den Klettersport mit. Rosa ist Trainerin C Leistungssport mit der Zusatzqualifikation Outdoor und seit Oktober 2025 auch Trainerin B Breitensport. Highlights ihrer bergsportlichen Laufbahn: Mitglied im Expedkader 2020-2023, Erstbegehung „DiscoFox“ in Grönland und Team-Rotpunkt der „Eternal Flame“ am Trango Tower. Bei Reisen beschäftigt sie das Thema Klimaverträglichkeit besonders; über Konzepte wie das Ecopoint-Klettern hofft sie, dass immer mehr Menschen ein Bewusstsein für umweltgerechte Anreise und ein achtsames Verhalten in der Natur entwickeln.

„Mir ist es wichtig, die Entwicklung des Klettersports, vor allem mit Fokus aufs sächsische Klettern, durch eine qualitative Nachwuchsförderung mitzugestalten. Der Teamgedanke und die Vernetzung von jungen Menschen, besonders auch jungen Frauen, liegt mir besonders am Herzen.“

2



Familiär

Jonathan Mende

DAV Siegerland – Schon mit zwei Jahren war Jonathan Mitglied im DAV – die Berge waren für seine Familie immer ein Zuhause. Mit neun begann er in der Jugendklettergruppe, später im Wettkampfteam. 2018 stieg er in den Jugendausschuss ein, seit 2020 ist er Jugendreferent und Vorstandsmitglied, 2021 kam die Trainertätigkeit hinzu. „Mir macht es riesig Spaß, Kindern und Jugendlichen die JDAV näherzubringen und coole Aktionen zu gestalten“, erzählt der Elektrotechnik-Ingenieur. Highlights sind für ihn Lagerfeuerabende und Trainingsfahrten, weniger beliebt: lange Sitzungen. Obwohl das Ehrenamt viel Zeit in Anspruch nimmt und das eigene Training darunter leiden kann, ist Jonathans Tipp: „Engagiert euch – Ehrenamt bringt euch und die Gesellschaft weiter!“

„Die JDAV ist durch ihre politische Orientierung und die vielen Freundschaften, Diskussionen und coolen Erinnerungen wie eine zweite Familie für alle, die sich dort engagieren und einbringen.“

3



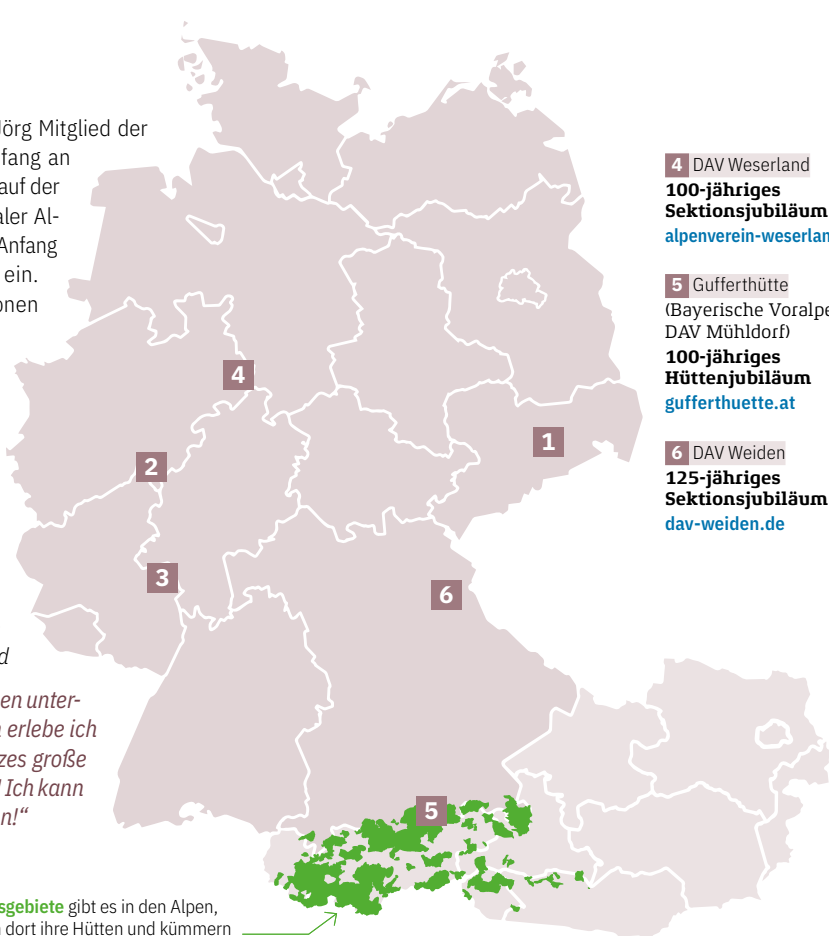
Vielfältig

Jörg Ladiges

DAV Mainz – Seit 2007 ist Jörg Mitglied der Sektion Mainz – und von Anfang an ehrenamtlich aktiv, vor allem auf der Kaunergrathütte in den Ötztaler Alpen. Nach einer Pause stieg er Anfang 2024 als Wegewart wieder ein. Anders als in anderen Sektionen

ist sein Hauptaufgabenbereich jedoch: Netzwerken. Denn aufgrund der großen Entfernung von rund fünfhundert Kilometern zum Arbeitsgebiet, einem verzweigten Wegenetz rund um Pitztal, Kaunergrat und Geigenkamm, ist die Sektion auf lokale Partner angewiesen. „Mindestens zweimal in der Sommersaison komme ich selbst ins Arbeitsgebiet, mache Wegebegehungen, Arbeitsbesprechungen, unterstütze bei Arbeitsaktionen – das macht mir große Freude“, so der Schreiner und Haus-technik-Koordinator, der viel von Eigeninitiative und zivilgesellschaftlichem Engagement hält, das die Gesellschaft lebendiger und vielfältiger macht. *red*

„Ich erlebe als Wegewart viel Dankbarkeit: Viele Menschen unterwegs wertschätzen die Arbeit sehr, die wir leisten. Auch erlebe ich von den Hüttenwirtsleuten im Umfeld unseres Wegenetzes große Dankbarkeit für unser Tun – das fühlt sich einfach gut an! Ich kann das ehrenamtliche Tätigsein uneingeschränkt empfehlen!“



4 DAV Weserland
100-jähriges
Sektionsjubiläum
alpenverein-weserland.de

5 Gufferrhütte
(Bayerische Voralpen,
DAV Mühlendorf)
100-jähriges
Hüttenjubiläum
gufferrhutte.at

6 DAV Weiden
125-jähriges
Sektionsjubiläum
dav-weiden.de

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

Im nächsten DAV Panorama ab 12. Mai:



Zwischen Pitztal und Ötztal

Am Geigenkamm gibt es Alpenvereins-
hütten mit Geschichte, traumhafte
Bergseen und einsame Steige zu
entdecken.



Fotos: Stefan Herbbe, Jörg Wunram

Weitere Themen:

Thema: Wie viel Berg gehört mir?

Materialkunde: Klettersteigausrüstung

Sicherheitsforschung: Lernen aus Unfällen



März: Gletschertour durchs Wetterstein

April: Cape Wrath Trail in Schottland

Online: alpenverein.de/zwischenstich

Bergurlaub in Grünau

Wer den Zuckerhut besteigen
will, muss nicht nach Rio de
Janeiro. Das geht auch im
Bergsteigerdorf Grünau im
Almtal.

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
78. Jahrgang, Nr. 1, März - Mai
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, Thema, Menschen, Knotenpunkt)
Philipp Radtke – pr (Berg & Tal, Klassiker, Thema, Sicher-
heitsforschung, Materialkunde, Technik & Taktik, Knotenpunkt)
Julia Behl – jb (Thema, Reportage, Fitness & Gesundheit,
Posteingang, Alpenverein aktuell, Panorama-Magazin auf
alpenverein.de)
Jonas Kassner – jk (Reportage, Thema, Panorama-Magazin
auf alpenverein.de)
Hauke Bendt – hb (Reportage, Panorama-Magazin auf
alpenverein.de)

Die Redaktion des DAV redigiert und produziert DAV Panorama. Inhalt, Layout und Themenauswahl von „Knotenpunkt.“ obliegen dem JDAV-Redaktionsteam in Zusammenarbeit mit der Redaktion des DAV (s. Impressum „Knotenpunkt.“). Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser*innen, nicht des Deutschen Alpenvereins wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Herausgebers ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Be-

arbeitung 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:

Roland Ampenberger, Max Bolland, Andi Dick, Katharina Grassegger, Florian Frank, Luis Funk, Anna Gomeriger, Frederico Göpelt, Stefan Herbbe, Claus Lochbihler, Ben Miroux, Laura Pickl, Martin Prechtel, Michael Pröttel, Julian Rohn (jro), Ingo Röger, Leon Schaaake, Janina Schimschar, Georg Schmidt, Dr. Martin Schwiensch, Roland Stierle, Jochen Weiner, Anne Zeller

Umgezogen?
Mitgliedschaft kündigen?
Panorama digital statt print?

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

Verantwortlich für Anzeigen

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

Head of Brand Print + Cross Media, Tel.: 040/28 66 86 40 59
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 3/2025: 970.918,
davon ePapers: 336.698
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!

Panorama digital lesen und damit Papier einsparen?

Das geht über mein.alpenverein.de oder per Mail an die Sektion.



VORTEILE DER PANORAMA APP

- + DAV Panorama immer dabei
- + im Archiv stöbern
- + bequem offline lesen
- + jetzt mit komfortablem Lesemodus und Vorlesefunktion



Erhältlich im
App Store



JETZT BEI
Google play



Unser Weißwein-Tipp für Genießer

-57%

REDUZIERT!



8 Flaschen + 2 Weingläser statt € 99,50 nur € 42⁹⁰

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/dav

Hier zum Angebot:



Vorteilsnummer
1121413



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

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

Zusammen mit 8 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus Tritan® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer (wie links angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt.

 **HAWESKO**
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS