

## Stubai Klassiker

Skitouren im Sellrain

**WALLIS** Trekking rund ums Matterhorn  
**TANNHEIMER TAL** Mit Schneeschuhen unterwegs  
**EXPEDITION** Frauen-Kader in Indien  
**SICHERHEITSFORSCHUNG** DAV-Lawinen-Mantra  
**KÄRNTEN** Lesachtaler Genuss-Skitouren

# SCHÖN KALT



**LÖFFLER Transtex warm  
„Edition DAV“  
Langarmshirt**  
Herren, Artikel-Nr: 411535  
Damen, Artikel-Nr: 411533  
**58,00 €**  
Mitglieder  
**53,00 €**



**DAV Tour+ Skitouren-  
handschuh CHIBA**  
Artikel-Nr: 415470  
**39,90 €**  
Mitglieder  
**35,50 €**



**DIRECT ALPINE Kameny  
„Edition DAV“  
Strickmütze**  
Artikel-Nr: 421948  
**25,95 €**  
Mitglieder  
**22,95 €**



**FERRINO Lynx 30  
„Edition DAV“  
Tourenrucksack**  
Artikel-Nr: 430193  
**89,90 €**  
Mitglieder  
**79,90 €**



**LÖFFLER Transtex warm  
„Edition DAV“  
Unterhose lang**  
Herren, Artikel-Nr: 411536  
Damen, Artikel-Nr: 411534  
**57,00 €**  
Mitglieder  
**52,00 €**



**LACD Snow Shovel 2.0  
„Edition DAV“  
Lawinenschaufel**  
Artikel-Nr: 490005  
**45,00 €**  
Mitglieder  
**40,00 €**



**BLACK DIAMOND  
QD Tour 240  
Lawinsonde**  
Artikel-Nr: 490006  
**50,00 €**  
Mitglieder  
**48,00 €**



**BLACK DIAMOND Spot  
325 Stirnlampe**  
Artikel-Nr: 430263  
**40,00 €**  
Mitglieder  
**38,50 €**



**CAMP Ice Master  
„Edition DAV“  
Grödel**  
Artikel-Nr: 490046  
**36,00 €**  
Mitglieder  
**34,00 €**



**MSR Evo Trail  
Schneeschuhe**  
Artikel-Nr: 490042  
**179,90 €**  
Mitglieder  
**169,90 €**

**DAV Biwaksack  
atmungsaktiv**  
Artikel-Nr: 490032  
**80,00 €**  
Mitglieder  
**76,00 €**



**SnowCard  
Neuaufgabe**  
Artikel-Nr: 490020  
**15,50 €**  
Mitglieder  
**13,50 €**



... und noch viele weitere Ausrüstungshighlights  
für die Wintersaison unter **dav-shop.de**



# Wohl bekomm's!

Ein reichhaltiges winterliches Touren-Büfett haben wir in dieser Panorama-Ausgabe für Sie zusammengestellt. Klassische Skitourenschmankerl, die von einer Mehrtagestour im **Tiroler Sellrain** (S. 18 ff.) über Tagestouren im **Südtiroler Passeiertal** (S. 26 ff.) und im **Kärntner Lesachtal** (S. 76 ff.) bis zu genussorientierten Schneeschuh-Ausflügen ins **Tannheimer Tal** (S. 100 ff.) reichen. Damit die Tourenvorschläge gut verdaulich werden, braucht es Grundlagen: Was sollte man über die inzwischen weit verbreiteten **Pin-Tourenbindungen** wissen (S. 52)? Worauf müssen Pistentourengeher und -geherinnen achten, wenn sie ins freie, ungezähmte Gelände wollen (S. 54)? Und wie funktioniert die DAV-SnowCard in Verbindung mit dem **DAV-Lawinen-Mantra** als Strategie und Handwerkszeug für den Umgang mit der Lawinensituation auf Ski- oder Schneeschuhtour (S. 68 ff.)?

Foto: Georg Hohenester



Nicht jede und jeder wird sich am **Profisportler Toni Palzer** (S. 72 ff.) orientieren können oder wollen, doch aufschlussreich ist es allemal, zu erfahren, mit welcher Haltung der erfolgreiche junge Skitouren-Athlet an den diesjährigen „Jennerstier“ in Berchtesgaden herangeht – den ersten in den Bayerischen Alpen ausgetragenen Skitouren-Weltcup. Interessant sind auch die Positionierung des DAV zum alpinen Skisport und Infos zu geplanten Bauvorhaben in den Allgäuer Skigebietten (S. 106). Wer mit Schneesport nichts anzufangen weiß, der kann sich vom großartigen **Matterhorn-Trek** (S. 44 ff.) inspirieren lassen oder von den Erlebnissen der Frauen des **DAV-Expeditionskaders**, die über ihre Abschlussexpedition in den indischen Himalaya berichten (S. 80 ff.).

Welches Thema wird das neue Jahr bestimmen? Der Klimaschutz, der inzwischen sehr breit diskutiert wird – Europa soll erster klimaneutraler Kontinent werden, Deutschland schnürt sein Klimapaket? Im Panorama jedenfalls werden wir weitermachen mit „#machseinfach“ – in dieser Ausgabe mit Informationen zu den so genannten „Kipp-Punkten“ (S. 8). Und wir werden über die weiteren Schritte des DAV berichten, nachdem er sein Bekenntnis zum Klimaschutz verstärkt hat. Den Willensbekundungen sollten ja möglichst bald auch weitere, wirksame Taten folgen. Auf ein erfolgreiches 2020!

Ihr



Georg Hohenester  
Redaktion DAV Panorama

world insight®

LEBE DEINEN TRAUM

z.B. 22 Tage  
**Kolumbien**  
ab **2.799 €**

Preis inkl. Flug, Rundreise, deutschspr.  
Reiseleitung, Eintrittsgeldern  
und Rail&Fly-Fahrkarte

**Deine Nummer 1  
für Erlebnisreisen.**

**world-insight.de**

WORLD INSIGHT Erlebnisreisen GmbH  
Alter Deutzer Postweg 99 | 51149 Köln  
Telefon 02203 9255-700



# 18

# 72

Anton Palzer

DAV **Panorama** app

Im App Store und bei Google Play

 [alpenverein.de/panorama-app](http://alpenverein.de/panorama-app)



Foto: Manuel Ferrigato

**Titelthema:** Spürnasen finden auch im bekannten Sellrain ruhige Ecken.



<b>Tirol</b> – Mit Ski durchs Sellrain: Im weißen Paradies	<b>18</b>	<b>Knotenpunkt</b> – Peru-Expedition, Biken als Mittel und Zweck, Flow-Erlebnis und mehr	<b>59</b>
<b>Südtirol</b> – Skitouren im Passeiertal: Vielseitigkeit in vier Gebirgsgruppen	<b>26</b>	<b>Sicherheitsforschung</b> – Das DAV-Lawinen- Mantra: Strategie und Handwerkszeug	<b>68</b>
<b>Wallis</b> – Trekking rund ums Matterhorn	<b>44</b>	<b>Menschen</b> – DAV-Athlet mit Bodenhaftung: Profisportler Anton Palzer	<b>72</b>
<b>Wie funktioniert das?</b> – Skitouren- bindungen: Pins eingeben!	<b>52</b>	<b>Kärnten</b> – Lesachtaler Genuss-Skitouren: Unterwegs um Mauthen und Maria Luggau	<b>76</b>
<b>So geht das!</b> – Skitouren: Von der Piste ins Gelände	<b>54</b>	<b>DAV-Expedkader Frauen</b> – Abschluss- expedition in Indien	<b>80</b>
<b>Fitness &amp; Gesundheit</b> – Starke Abwehr: Fit durch den Winter	<b>56</b>	<b>Allgäuer Alpen</b> – Auf Schneeschuhen im Tannheimer Tal	<b>100</b>

≡ TRUE  
**SKIING**  
*since*  
**1897**



Wallis **44**



Kärnten **76**

## Standards

Editorial: Wohl bekomm's!	3
Augenblicke	6
Berg & Tal	8
Bergsport heute	30
Leserpost	67
Promotion: Reisenews	85
Promotion: Produktnews	88
Outdoorworld	92
Alpenverein aktuell	106
Vorschau und Impressum	114



Titelbild: **Stefan Herbke**. Abfahrt von der Kraspesspitze ins Kraspestal nach Hagen, Sellrain



-X-

Europas Ski Onlineshop!

**sport-conrad.com**

**Skiversand frei Haus.**

SPORT  
**conrad**

conrad GmbH // 82377 Penzberg / Bahnhofstraße 20 // 82467 Garmisch-Partenkirchen / Chamonixstraße 3-9 // 82418 Murnau / Obermarkt 18 // 82407 Wielenbach / Blumenstraße 35 // [sport-conrad.com](http://sport-conrad.com)





# Abgehoben

#unserealpen ... einfach schön!“ heißt die AV-Kampagne zum Erhalt von Natur und Landschaft. Wie viel Genuss man darin empfinden kann, wenn und wo dieser Schönheit mit technischen Mitteln ein wenig nachgeholfen wird, hat der Fotograf Jürgen Winkler mit seinen jüngsten Bildserien erkundet. Und man muss schon sagen: Was wären die Berge ohne diesen himmlischen Laufsteg? Und wie fad müsste die Aussicht von der Seilbahnstation sein, wenn man nicht einen solch luftigen Spähposten einnehmen könnte? Kurz: Zum Glück gibt es die Menschen und vor allem wohlthätige Tourismus-Unternehmer, sonst wären die Berge öd und leer. Schön einfach eben – wer will das schon? Mehr Bilder von Jürgen Winkler finden Sie im AV-Jahrbuch „Berg 2020“.



red

# Kippt's?

**Mangels wirksamer politischer Maßnahmen heizt sich das Weltklima unaufgehalten auf. Doch zusätzlich drohen Teufelskreise und Kipp-Punkte, die die katastrophalen Folgen unvorhersehbar vervielfachen können.**

Ein Gedankenspiel: Sie setzen ein Messer zwischen den Rippen an und schieben es Zentimeter für Zentimeter weiter. Irgendwann ist ein Punkt erreicht, wo aus dem zunehmenden Schmerz etwas Neues wird. Etwas Un-

Erwärmung, so schätzen die Forscher, könnte es so weit sein. Das Potsdam Institut für Klimafolgenforschung unterscheidet drei verschiedene Arten von Kipp-Phänomenen: schmelzende Eiskörper, Strömungssysteme und Ökosysteme. Alle können negative Auswirkungen auf das menschliche Leben haben, die Klimakrise zusätzlich antreiben und ihre Folgen verschärfen.

## Schmelzendes Eis

Wenn Eis schmilzt, kommt darunter meist Dunkleres (Land, Wasser) hervor, das die Sonnenstrahlung weniger gut zurückstrahlt („eine höhere Albedo hat“) – die Region heizt sich noch stärker auf; die gefürchtete „Eis-Albedo-Rückkopplung“. Süßwasser aus Festland-Eismassen kann zudem Strömungen beeinflussen.

**> Meereis am Nordpol.** Dieser Kipp-Punkt ist vielleicht schon überschritten; im Sommer ist das Nordpolarmeer oft schon eisfrei, Eisbären haben's schwer.

**> Schmelzende Eiskappen.** Das Inlandeis Grönlands geht schon massiv zurück; eine komplette Schmelze würde den Meeresspiegel um sieben Meter steigen lassen – das dauert aber Jahrhunderte. In der Antarktis ist es zu kalt für eine Komplettschmelze. Doch die Eisschilde im Westen und Osten werden derzeit unterspült; brechen sie ab und schmelzen, steigt der Meeresspiegel um drei Meter.

**> Gletscherschmelze:** Mindestens die Hälfte der Alpengletscher ist dem Untergang geweiht – Bergsteiger weinen, die Wasserversorgung Mitteleuropas wird spannend. Noch dramatischer ist die Gletscherschmelze im Himalaya und anderen Weltgebirgen.

**> Permafrost:** In den Tundren von Sibirien und Kanada sind Milliarden Tonnen Methan gebunden; taut der Torfboden auf, gelangt das hochwirksame Treibhausgas in die Atmosphäre und beschleunigt die Erderhitzung. Riesige Mengen sind auch als Methanhydrat an den Kontinentalhängen der Meere gebunden; warme Strömungen können sie freisetzen.

## Kippende Strömung

Die Atmosphäre und die Meere sind in ständiger Bewegung; ihre Strömungen können sich saisonal oder (mehr-)jährig ändern. So lief der **Golfstrom**, der warmes Tropenwasser nach Europa bringt und uns ein mildes Klima beschert, vor Jahrtausenden in die Gegenrichtung. Sein Antrieb sind Unterschiede in der

Foto: Andi Dick



*Irgendwann kommt's – man weiß nur nicht genau, wann und wie viel. Ähnlich wie Séracs für Bergsteiger sind Kipp-Punkte unberechenbare Gefahren der Klimaerhitzung.*

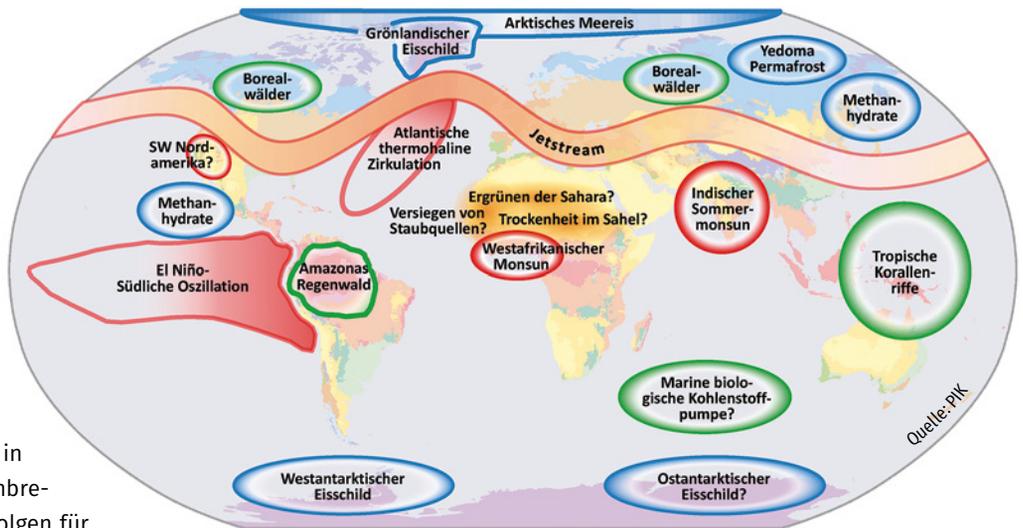
umkehrbares. Oder Sie stellen einen Eimer voll Wasser auf den Rand einer leeren Luftmatratze und pumpen diese auf: Zunächst läuft das Wasser regelmäßig über; irgendwann macht es platsch.

Solche Kipp-Momente gibt es auch in der Klimakrise. Alle wissenschaftlichen Modelle rechnen Messdaten aus der Vergangenheit in die Zukunft weiter und bekommen daraus plausible Szenarien. Es gibt aber Zusammenhänge im komplexen Erdklima, die nicht linear verlaufen, sondern plötzlich und unumkehrbar passieren, oft als sich selbst verstärkende

„Rückkopplung“ (Teufelskreis). Viele davon sind offensichtlich, vergleichbar mit dem Abbruch eines Séracs – aber ihr exakter Zeitpunkt und Schadensmaß sind unvorhersehbar. „Bereits in diesem Jahrhundert können Kipp-Punkte im Klimasystem eintreten“, schreibt das Umweltbundesamt über diese Gefahren; ab 3°C

**Mach's einfach** ist eine Kampagne des Projekts „Bergsport mit Zukunft“, das vom Bayerischen Umweltministerium (StMUV) gefördert und von Globetrotter unterstützt wird.

[alpenverein.de/Haltung-zeigen](http://alpenverein.de/Haltung-zeigen)  
[#machseinfach](https://www.instagram.com/machseinfach)



Salzigkeit des Wassers; Süßwasser aus schmelzendem Polareis könnte ihn wieder kippen lassen. Geschwächt scheint er schon.

Wenn Windströmungen wie **El Niño** oder der **Monsun** sich ändern oder ausbleiben, können Temperaturen und Niederschlag in Asien, Süd- und Nordamerika einbrechen oder überschießen – mit Folgen für Menschen, Tiere und Landwirtschaft. In Europa war der dauerheiße Sommer 2018 eine Folge davon, dass der **Jetstream** (Westwindgürtel), der Europa mit Niederschlagsgebieten versorgt, nach Norden gedrängt wurde – das blockierende Hoch brachten Wissenschaftler mit dem Klimawandel in Verbindung.

## Schwindende Lebensräume

Wenn es zu heiß oder zu trocken wird, werden manche Regionen lebensfeindlich – die Wüste wächst. Menschen und **Tiere** können relativ leicht auswandern, **Pflanzen** und vor allem Bäume eher (zu) langsam. Deutsche Förster experimentieren schon mit Aufforstungen von Bäumen aus dem Mittelmeerraum und Kleinasien. Im Gebirge und polwärts ist irgendwann der höchste (kühlste) Punkt erreicht, wo es für Gletscherhahnenfuß und Eisbär keine Alternativen mehr gibt. Die borealen (nördlichen) **Wälder**, ein Drittel des weltweiten Bestandes, leiden schon unter Austrocknung, sind anfälliger für Krankheiten und Brände. Im Amazonas-Urwald, der großen Biodiversitäts-Schatzkiste des Planeten, hat zudem der Mensch schon 17 Prozent vernichtet und weitere 17 Prozent geschädigt. Fast 40 Prozent der menschlichen CO<sub>2</sub>-Emissionen binden die **Ozeane**. Deren Kapazität ist aber irgendwann erschöpft, dann wirken die Emissionen ungebremst auf die Atmosphäre. Der Preis des Puffers ist die Versauerung der Meere: Sprudelwasser verträgt nicht jeder Fisch, auch die mit der Klimaerhitzung steigenden Wassertemperaturen schaden der Wasserfauna. Die **Korallenriffe** etwa sind, wenn die Erderwärmung „nur“ auf 2 °C begrenzt werden kann, dem Untergang geweiht; das Sterben hat schon begonnen. Waldbrände in Kalifornien und Hitzetote in Frankreich sind nur schwache Vorboten der Klimakatastrophe.

Große Teile Afrikas und Asiens können mittelfristig **für Menschen unbewohnbar** werden. Wer dann nicht in den Kriegen um das schwindende Wasser umgekommen ist, wird sich auf den Weg in derzeit noch „gemäßigte“ Zonen machen.

## Sind wir noch zu retten?

Angesichts dieser globalen Zusammenhänge mag man mit Dante sagen: Lasset alle Hoffnung fahren. Aber selbst wenn wir keine Chance zu haben glauben: Der menschliche Selbsterhaltungstrieb gebietet uns, sie zu nutzen.

Dazu gehört selbstverständlich, auch angesichts allgemeinen Konsum- und Wachstums-Wahnsinns den **persönlichen Fußabdruck** zu verkleinern. Tipps dazu wird weiterhin diese Serie liefern.

Neben dem persönlichen Verhalten haben wir den Hebel unseres wirtschaftlichen Verhaltens in der Hand: Jede (Nicht-) **Konsumentscheidung** hat Folgen – ob wir auf Fleisch verzichten, auf Palmöl aus Tropenwaldrodung, auf ein fettes Auto oder auf Aktien eines Kohlestromanbieters.

Auch den dritten Hebel sollten wir nicht unterschätzen: die Politik. Neben der Wahlentscheidung kann man mit Demonstrationen, Petitionen und Bürgerinitiativen Druck für wirksamen Klimaschutz machen. Denn teuer ist nicht die Umstellung unseres Wirtschaftens: **Teuer ist das Nichtstun**. Das Potsdam Institut hat errechnet, dass eine Halbierung der Treibhausgas-Emissionen bis 2030 der Menschheit rund 20 Milliarden Dollar ersparen würde, die sonst für Klimaschäden fällig würden.

*Wissenschaftler haben eine Reihe möglicher Kipp-Punkte im Klima benannt, teilweise mit komplexen Hintergründen – wie „Ergrünen der Sahara“ versus „Trockenheit im Sahel“. Ob und mit welchen Auswirkungen sie eintreten, hängt davon ab, wie schnell entschlossene Maßnahmen zur Senkung von Treibhausgas-Emissionen ergriffen und wirken werden.*

ad

## Klettern mit Handicap

# Mut zur Überwindung

Schon seit zehn Jahren gibt es in der DAV-Sektion Frankfurt die Abteilung „KLETTHERAPIE“ – und mittlerweile noch weitere Kletter-Angebote für Menschen mit Behinderungen. Ein Teilnehmer berichtet.

Ich bin jetzt 64 Jahre alt und lebe seit elf Jahren mit den Folgen des Guillain-Barré-Syndroms (GBS). Das ist eine äußerst seltene Immun-Erkrankung, Ursache unerforscht. Sie zerstört die Myelinhülle der Nerven, die den Impuls zum Muskel leitet – das ist wie wenn bei einem Stromkabel die Isolierschicht wegschmilzt. Bei mir war es wie ein kompletter Kabelbrand: Innerhalb von 24 Stunden war ich von Kopf bis Zeh komplett gelähmt, nur Herz und Lunge blieben in Funktion. Zum ersten Mal im Leben habe ich erfahren, was Erdanziehung bedeutet. Du fühlst dich mit klarem Geist in einem leblosen Körper.

Nach 13 Monaten Rehaklinik und zehn Jahren intensiver Physio- und Ergotherapie, fünfmal wöchentlich, führe ich ein eigenständiges Leben. Eingeschränkt sind immer noch Finger, Hände, Beine und Füße, aber es reicht, um mich frei zu bewegen. Und ich bin fest überzeugt, da geht noch mehr!

2018 bin ich auf das Klettern beim DAV gestoßen. Hut ab vor den Menschen, die das möglich machen, und Hut ab vor den Menschen mit Behinderung, die sich das zutrauen – da müssen viele Ängste überwunden werden. Vor der Höhe hatte ich keine großartige Angst. Mehr davor, wie viel meine Beine und Arme an Kraft haben und ob sich meine Hände öffnen lassen – zumal ich kaum Rückmeldung aus meinen Füßen und Zehen bekomme.

Vom ersten „Schnupperklettern“ an wusste ich: Dies ist meine Chance, meinen Körper, meine Kraft, meine Koordination und noch einiges mehr zu verbessern. Fünfmal war

**„Ich hätte nie erwartet, dass so etwas noch bei mir geht.“**



Michael G. in der Wand: Das Klettern bringt die verloren geglaubten Muskeln wieder zum Funktionieren.

ich an diesem Tag in der Wand, unfassbar. Sämtliche Kräfte verbraucht, sämtliche noch vorhandenen Muskeln gespürt, aber glücklich und stolz wie lange nicht mehr. Die Betreuer vor Ort haben immer ein gutes Gespür dafür, was sich „der da“ in der Wand zutrauen darf. Sie bremsen oder motivieren, nehmen Ängste und geben Sicherheit.

Dieser Tag hat etwas in mir verändert. Wieder ein Ziel zu haben, etwas zu tun, was meinen Körper und meinen Geist in eine neue Balance bringt. Ich bin verwundert, wie viele Reserven noch in meinem Körper stecken, die beim Klettern abgerufen werden. Ich hätte nie erwartet, dass so etwas noch bei mir geht. Beim nächsten Mal musste ich es mir dann beweisen: Einmal ganz nach oben auf vierzehn Meter – immer im Wett-

bewerb mit mir selbst. Ich hab's tatsächlich geschafft, vielleicht auch dank der Hilfe meines Kletterpartners, der ein wenig am Seil mitgeholfen haben wird.

Aber Höhe ist nicht mein Ziel. Technik, Kraftaufbau, Koordination, Nerven zu sensibilisieren und kontinuierlichen Muskelaufbau, das will ich. Und das geht auch auf fünf Metern. Also lerne ich die verschiedensten Dinge und ich scheitere auch immer wieder, aber ich gebe nicht auf und komme Stück für Stück weiter. Und ich sehe, wie plötzlich Muskeln wieder aktiv werden, die ich seit zehn Jahren nicht mehr gespürt oder wahrgenommen habe. Sie können zwar noch nicht viel, aber sie haben gezeigt, dass sie da sind.

Meine Therapeuten finden, dass sich Aktivität und Beweglichkeit zwischenzeitlich wesentlich verbessert haben. Und meine Füße und Zehen geben Rückmeldung, da wo elf Jahre nix zu spüren war. Das Klettern ist für mich die perfekte Ergänzung zu meinen sonstigen Therapien. Mein Gleichgewicht, die Koordination und die Konzentration verbessern sich – ohne Konzentration kommt man in der Wand nicht sehr weit. Treppen zu steigen fällt mir etwas leichter und ich fühle mehr Antrieb.

Und eines ist auch ganz wesentlich: Eine tolle Gemeinschaft ist das unter den Kletterern. Alle locker, alle achtsam, alle freundlich und keine Konkurrenz. Für mich steht fest: Ich bleibe dabei, so lange ich kann und die Kraft habe.

Dank dem DAV und seinen tollen Betreuern und Betreuerinnen habe ich wieder etwas für mich gefunden, das mir neuen Ansporn und Kraft gibt, nicht aufzugeben.

Zum Klettern braucht man zunächst keinen Mut, man braucht den Mut zur Überwindung, sich selbst neu zu entdecken und zu fordern. Nach diesem ersten Schritt wachsen Mut, Vertrauen und Erfolg von allein mit.

Also: Mut zur Selbstüberwindung! Michael G.

Foto: Wolfram Bleut



## Monarch über Südtirol

Der Ortler (3905 m) ist die höchste Erhebung Südtirols und liegt im Nationalpark Stilfserjoch im oberen Vinschgau. Wegen seiner eindrucksvollen Erscheinung und der abwechslungsreichen Anstiege ist der Gletscherriese einer der beliebtesten Gipfel der Ostalpen. Von Juli bis Oktober versuchen sich Hundertschaften an den drei beliebtesten Routen Normalweg, Meraner Weg und Hintergrat. Die mit 1200 Metern höchste Nordwand der Ostalpen wird eher selten begangen.

nr

### Wie wär's?

**Die normale Route:** Am Normalweg (PD+, III-, bis 40°, 3-5 Std. ab Payerhütte) sollte man Wartezeiten speziell an den Engstellen („Wandl“, Steileispassagen) einplanen. Auf dem Ortlerplatt hin zum Gipfel kann die Routenfindung bei Neuschnee und Nebel schwierig werden. Im Bärenloch besteht Eisschlaggefahr. – *Der italienische Skyrunner Marco De Gasperi lief im Juli 2015 in 2:36:49 Stunden von Sulden auf den Ortler und zurück.* – **Die schöne Route:** Der Hintergrat (AD, Stellen IV-, A0, bis 40°, 5-6 Std. ab Hintergrathütte) ist eine der schönsten Grattouren der Ostalpen, bietet also auch oft Wartezeiten. Die schwierigen Passagen liegen vor allem im letzten Gratdrittel; man sollte die Schwierigkeit auch mit Steigeisen beherrschen. – *Während des Ersten Weltkriegs befand sich auf dem Berg die höchstgelegene Stellung der k.u.k. Armee. Obwohl strategisch wichtig, wurde die Stellung oft als „Salonfront“ verspottet.* – **Die berühmte Route:** Die Ortler-Nordwand gilt als größte Eiswand der Ostalpen, von Hans Ertl und Franz Schmid 1931 erstmals durchstiegen (1200 m, D+, 55°, evtl. Passage 70-80°, 5-7 Std. ab Tabarettahütte). Der untere Wandteil ist durch den großen Sérac gefährdet; wegen Ausaperung muss man dort heute auch mit brüchigem Fels und Steinschlaggefahr rechnen. – *Das Gipfelkreuz, das 1954 zum 150. Erstbesteigungsjubiläum aufgestellt worden war, stürzte 2012 nach Ausaperung ab; 2013 wurde ein neues montiert.*



Foto: wikimedia/Churburg Schluderns

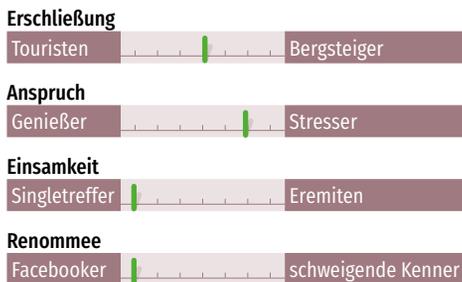
### Der Mensch am Berg

„I geh nit wegen dem Geld alloan, Herr, i will den Ortler packen!“, sagte der Südtiroler Bergführer und Gamsjäger Josef Pichler (1765-1854), bekannt als „Pseirer Josele“, vor der Erstbesteigung des Ortler 1804 über die „Hintere Wandlen“ von Trafoi aus. Den heutigen Normalweg von Sulden aus eröffneten Johann Pinggera und Julius von Payer erst am 4. September 1865.

### Daten und Fakten

- Höhe:** 3905 m
- Prominenz:** 1950 m -> Passo di Fraele
- Dominanz:** 49 km -> Piz Zupò
- Erstbesteigung:** 27. September 1804, Josef Pichler, Johann Leitner und Johann Klausner
- Normalweg:** Von der Payerhütte über den Nordgrat
- Talort:** Sulden, Trafoi
- Hütten:** Hintergrathütte (2661 m), Julius-Payer-Hütte (3029 m), Tabarettahütte (2556 m)

### Charaktercheck



„Wo König Ortler seine Stirn hoch in die Lüfte reckt“

textete Karl Felderer in seinem „Bozener Bergsteigerlied“ 1926 und unterstrich damit die Bedeutung des Berges auch für die nationale Identität Südtirols.

Foto: wikimedia/whgl



Fotoprojekt „save the dolomites“

## Geht's ans Eingemachte?

Schön wär's, wenn man Berge nicht nur „machen“, sondern danach auch „mitnehmen“ könnte – vielleicht im Einmachglas? Eine andere Art von Konsummentalität spießt der italienische Fotograf Giuseppe Ghedina in seinem Fotoprojekt „save the dolomites“ (giuseppeghedina.com/save) auf: Die Beispiele für die großartige Schönheit der Natur, die er in Flaschen und Weckgläser montiert, wie etwa die Langkofelgruppe über Frühlingswiesen: Sie erinnern an den Wert, den die Berge haben – als Lebensraum für Pflanzen und Tiere, als Erlebnis- und Erholungsraum für Menschen, als Ressource für Romantik und Resonanz. Wenn dagegen nur ihr Wert-Schöpfungspotenzial gesehen und per Intensivtourismus maximal ausgebeutet wird, sind sie in Gefahr, zu verbrannter Erde zu mutieren. *red*



Internationale Kooperation

## Natur verstehen lernen



Die Zukunft kommt von der Jugend. Deshalb will das EU-Projekt schon in der Schule mehr Verständnis für die Natur wecken.

Das Gymnasium Berchtesgaden ist eine der acht ersten „alpine schools“ im europäischen Interreg-Projekt „Youralps“. Ziel der Initiative ist es, Jugendliche für eine nachhaltige Zukunft der Alpen zu bilden und zu motivieren. Die Berchtesgadener Schülerinnen und Schüler hatten drei Jahre lang mit dem Nationalpark zusammengearbeitet, zu Fragen, wie Mobilität und Tourismus nachhaltiger gestaltet werden können. Dazu stellte der Nationalpark Infomaterial für den Unterricht zusammen, die Schüler lernten bei Wander- und Projekttagen die Bedeutung von Naturräumen und ihre Wechselwirkungen mit den Menschen kennen. Austausch-Aktionen mit Pilotschulen aus den anderen Alpenländern brachten Kontakt und tieferes Verständnis – die „alpine schools“ sind Teil des neu entstandenen Netzwerks „OurAlps“, das in den nächsten Jahren noch wachsen soll. *red*

[ouralps.org/de](http://ouralps.org/de)

Ungewöhnliches Hochzeitsgeschenk

## „LOVE“ IN DEN BERGEN

„Wir lieben die Berge“ heißt das Motto des DAV. Berge bergen Liebe, steht hinter dem Hochzeitsgeschenk, das einige Augsburgener Alpenvereiner ausgetüftelt haben. Auf 50 Hütten im Alpenraum, die auf einer Alpenkarte das Wort „love“ bilden, haben sie „Steine“ aus Beton deponiert. In jedem Stein ist der Teil einer Art Schatzkarte einbetoniert. Wenn das glückliche Paar alle Hütten vom Bodensee bis Kärnten abgeklappert und alle Steine geborgen hat, zeigt ihnen



Foto: Martin Anzenhofer

Im Beton-„Stein“ steckt ein Teil zur Schatzkarte für das Hochzeitspaar.

die Schatzkarte die Lage eines letzten Hochzeitsgeschenks. Die Hüttenwirte haben begeistert mitgemacht – schließlich sind das schönste Geschenk vielleicht die fünfzig Touren zu den Alpenvereinslütten ... *red*



ROTELOTTE

TOLLEROTTE

Fotos: Georg Hohenester (Lotte Pichler), Dörte Pietron (Expedkader Frauen)

**WENDEPUNKTE** Jeff Lowes Octopussy (1994)

## Die Erfindung des modernen Mixed-Kletterns

Mit Eisgeräten im Felsdach – Jeff Lowe, hartgedienter Alpinist, trieb die Eroberung des Unnützen auf einen neuen, ungeahnten Höhepunkt.

1994 ist jetzt auch schon wieder lange her: Fußballer mit gruseligen Vokuhila-Frisuren (vorne kurz, hinten lang) und Kletterer mit gruseligen Wurstpellen-Lycra-Hosen. Beim Sportklettern, dem neuen heißen Scheiß, hatte sich durchgesetzt, dass systematisches Training doch leider unverzichtbar war, wenn man besser werden wollte. Im weiten Reich des „restlichen“ Alpinismus, in dem das Sportklettern wirkte wie eine neu aufgetauchte Vulkaninsel, hatte das alles durch Leidenschaftlichkeit von harten Männern ersetzt zu werden. Es gingen auch Sportkletterer zum Eis- und Mixed-Klettern, aber eben noch wie früher: Hauptsache, es war irgendwie hart und gruselig.

Jeff Lowe, einer der größten amerikanischen Alpinisten, hatte in Sachen hart und gruselig Erfolge gefeiert wie seine epische Solo-im-Winter-neun-Tage-mit-dem-Kopf-durch-die-Eigernordwand-Neutour „Metanoia“. Eisfälle waren der neue heiße Scheiß für harte Männer wie ihn, wobei der Rotpunkt-Gedanke langsam auch bis dorthin vordrang: Wer auf sich hielt, der setzte sich nicht mehr ins Eisgerät, um eine Eisschraube zu setzen, sondern klammerte sich so lange tapfer mit erlahmendem Unterarm daran fest, bis die Schraube endlich saß.

Fotos: Archiv Lowe, Brad Johnson



Heute nix Neues, damals „das gibt's doch nicht“: Jeff Lowes „Drytooling“ eröffnete dem gesamten Alpinismus neue, ungeahnte Perspektiven.

In Colorado entdeckte Lowe eine Reihe von Eissäulen und -zapfen, die durch so überhängendes Gelände führten, dass dazwischen lange Passagen mit trockenem Fels quasi übrig blieben. Eigentlich kein richtiger Eisfall, also: entweder bleiben lassen oder die Felspassagen in technischer Kletterei überwinden. Lowe ersann eine dritte Option: mit Eisbeilen und Steigeisen irgendwie durch den Fels und eben rotpunkt. Eisklettern, aber die entscheidenden Passagen waren die ohne Eis?! Ein absurder, abstrakter, aberwitziger Gedanke, einmalig ganz sicher, vielleicht auch nur einmalig bekloppt? Ihm war es egal, er probierte es aus, es wurde artistisch und verdammt schwer, Bewertung M8, schwerste Route ihrer Art weltweit, eh klar. Von außen sah das unlogisch aus, aber erstens ist klettern ohnehin unlogisch, man kann ja sowieso immer gleich ganz unten bleiben. Und zweitens war es in sich absolut logisch: Wenn man jetzt schon die Eissäulen rotpunkt kletterte, dann bitte auch die Strecken dazwischen – egal wie. „Octopussy“ war die Geburtsstunde des modernen Mixed-Kletterns mit artistischen Drytooling-Passagen und aller Virtuosität, die die Elite dabei entwickelt und dann in große Wände trägt.

Revolutionär war Lowe auch als Designer von Ausrüstung, später erkrankte er an einer unheilbaren Form von multipler Sklerose. 2016 wiederholten Thomas Huber, Roger Scháli und Stephan Siegrist ihm zu Ehren seine „Metanoia“ am Eiger. Lowe starb 2018, im Rollstuhl, aber – wie es heißt – glücklich.



**Malte Roeper** (\*1962), Bergsteiger, Autor und Filmemacher, skizziert in seiner Kolumne „Wendepunkte“ Besteigungen, die den Alpinismus verändert haben.

Nächster Wendepunkt: **Performance vor der Linse**  
Alex Huber in der Salathé: Der Profi zieht's durch (1995)

## + ticker +

**Dolomiten im Hochformat.** Ungeöhnliche Dolomitenfotos zeigt eine Ausstellung im Lumen-Bergfotografiemuseum auf dem Kronplatz noch bis 19. April: Der Schweizer Fotograf Ulrich Ackermann hat die vertikalen Landschaften der „Bleichen Berge“ im Panorama-Hochformat eingefangen und bringt so die Türme über Almwiesen und Tälern zur Geltung.

[lumenmuseum.it](http://lumenmuseum.it)

**Skigebiete umweltfreundlich.** Ausgerechnet Ischgl wird grün: Lifte sollen mit regenerativem Strom betrieben werden, geheizt wird mit Erdwärme, computergesteuerte Beschneigung spart Energie, Skibusse sollen Individualverkehr reduzieren – und was bleibt (und nicht beziffert wird), wird kompensiert: unter anderem durch Wiederaufforstung im Paznauntal. Damit erhält der Ski-Ballermann das Zertifikat „klimaneutral“ – deutlich vor dem DAV ... Plastikfrei wird das Skigebiet Pejo 3000 im Val di Sole (s.S. 38); unter anderem verzichtet man dort endlich auf Einwegbesteck ...

**Vaude klimaneutral.** Act now – was der DAV fordert, tut sein Partner Vaude schon heute. An seinem Standort Tettngang ist der Bergsportausrüster schon seit 2012 als klimaneutral zertifiziert. Nun soll auch die globale Lieferkette klimaneutral werden. Dazu hat sich Vaude als eines von 29 Unternehmen in Deutschland der Initiative Science Based Targets (SBT) angeschlossen, um mitzuhelfen, dass die Erderhitzung unter 1,5 °C bleibt.

[sciencebasedtargets.org](http://sciencebasedtargets.org),  
[nachhaltigkeitsbericht.vaude.com](http://nachhaltigkeitsbericht.vaude.com)

# Alte Gletscherfotos gesucht



Fotos: ÖAV

Haben Sie vor zwanzig Jahren einen Alpengletscher fotografiert? Oder gibt es in Diakästen und Fotoalben von Mama oder Opa Bilder, die einen Gletscher vor fünfzig oder achtzig Jahren zeigen? Dann können Sie jetzt zu einem wissenschaftlichen Projekt beitragen. Forscher der Universität Eichstätt, gemeinsam mit Kollegen aus Wien, Bremen, München und Innsbruck, untersuchen im Projekt SEHAG die Entwicklung der Alpengletscher seit der „Kleinen Eiszeit“. Damals, um 1850, erreichten sie ihre jüngsten Höchststände, nach einer längeren kalten Phase seit dem 15. Jahrhundert. Seit 1850 – in den letzten Jahren beschleunigt durch die Klimaerwärmung – schmelzen die Gletscher; der größte Teil davon wird 2050 verschwunden sein. Die „Sensitivität Hochalpinen Geosysteme gegenüber dem

Klimawandel ab 1850“ (so der volle Name der SEHAG-Studie) untersuchen die Forscher mit Messungen von Werten wie Temperatur, Niederschlag, Wind, Vegetation oder der Wassermenge von Bächen und Flüssen. Parallel dazu machen sie Luftbilder, um aktuelle Gletscherstände zu vermessen. Als Vergleichsabbildungen dazu suchen sie Gletscherfotos aus früheren Zeiten; im DAV-Archiv wurden sie schon fündig. Sie sind aber optimistisch, dass die Mitglieder des DAV viele weitere wertvolle Fotos besitzen. Und freuen sich auch über Dias, Postkarten, Negative, Glasplatten oder Ähnliches aus den Untersuchungsgebieten Horlachtal/Kaunertal und Martelltal. red

*Am Gepatschferner ist der Rückgang der Alpengletscher besonders erschreckend zu beobachten. Alte Fotos sollen bei der Dokumentation helfen.*

**Besitzen Sie derartige Zeitzeugnisse? Haben Sie weitere Fragen? Informationen gibt es über [sehag@ku.de](mailto:sehag@ku.de) oder auf der Website: [eo-vmw-fm-stcoa.ku.de/sehag](http://eo-vmw-fm-stcoa.ku.de/sehag)**

Foto: Andi Dick



*Auf die Berge zu steigen ist eine schöne Kunst. Am schönsten ist es, wenn man dieses Privileg als Verpflichtung auffasst, sich gut zu verhalten.*

## Alpinismus ist Unesco-Weltkulturerbe

# Erbschaft verpflichtet

Am 11.12., dem Internationalen Tag der Berge, hat die Unesco den „Alpinismus“ in die Liste des „Immateriellen Weltkulturerbes“ aufgenommen. Ein schöner Erfolg für die Schweiz, Italien und Frankreich, die den Antrag gestellt hatten. Für die Ausübenden kann es eine Ehre sein, aber auch eine Verpflichtung.

Etwas weniger umfassend als der DAV definiert die Unesco den Alpinismus als „die Kunst des Erkletterns von Gipfeln und Wänden an hohen Bergen, zu allen

Jahreszeiten, auf Eis oder Fels“. Dafür seien körperliche, technische und geistige Fähigkeiten nötig, getrieben aus sportlichen und ästhetischen Motivationen und mit ethischen Fundamenten wie gegenseitiger Hilfe und keine Spuren zu hinterlassen, mit Teamgeist im Verein. Irgendwo hier setzt die Verpflichtung ein, die der Alpinjournalist Stefan Nestler ironisch anmahnt: „Vielleicht hätte man den Alpinismus eher auf die Unesco-Liste des erhaltungsbedürftigen Kulturerbes packen sollen.“ Er kritisiert Müllhalden an Weltbergen, unterlassene Hilfe und ausufernden Hüttenzauber. Eigentlich ist es ja einfach: Wer sich zu Recht geehrt fühlen will, sollte sich auch ehrenhaft verhalten. Insofern darf die Unesco-Anerkennung als Ansporn verstanden werden, die Welt auch in den Bergen ein bisschen besser zu machen. red

Schüler auf dem Friedensweg

## Dem Wahnsinn auf der Spur

Das Gruppenfoto unter der Friedensglocke „Maria Dolens“ in Rovereto steht symbolisch für die Projekt-Ausfahrt des Camerloher-Gymnasiums in die Region des Monte Pasubio. Die Glocke wurde aus Kanonen der im 1. Weltkrieg befeindeten Nationen gegossen. Dem Wahnsinn dieses Krieges, der das südliche Trentino besonders grausam traf, waren 27 Schülerinnen und Schüler vier Tage lang auf der Spur. Damit verbunden waren zwei Projektseminare, die praxisorientiertes Arbeiten vermitteln sollen. Das P-Seminar Sport

kümmerte sich um die Organisation, ein Geschichtsteam lieferte historische Hintergründe. Wieder zu Hause, bereiteten die Jugendlichen ihre Erfahrungen zu einer Ausstellung auf. red



Fotos: Joe Klamar/AFP, Daniela Spies

## „DÜMMER GEHT'S NICHT“

„Wer Bilder wie zuletzt in Kitzbühel mit dem berühmten weißen Band mitten im Grün genau in einer solchen Zeit setzt, der liefert den Gegnern die Argumente in einer Art und Weise, wie man es dümmmer nicht tun kann“, sagte der DOSB-Präsident Alfons Hörmann neulich beim Kongress „Dein Winter. Dein Sport.“. Sprich: Vor allem der Zeitpunkt für dieses optische Signal ist unglücklich gewählt – Schneebänder in Oktoberwiesen wirken etwas unnatürlich. Auch wenn sie für den Profit der Betreiber – und für die Gaudi der Kundschaft – unverzichtbar scheinen mögen. Und auch wenn sie aus gehortetem Altschnee bestehen, nicht aus dem schönen neuen Speichersee erzeugt wurden. red

## LEIDENSCHAFT UND EHRLICHE QUALITÄT AUS ÖSTERREICH

Die besten Bergsteiger der Welt vertrauen auf Komperdell.

Auch heute noch werden alle Stöcke zu 100% in Österreich gefertigt.



Carbon C2 Ultralight  
Ab 194 Gramm

[www.komperdell.com](http://www.komperdell.com)

Extrembergsteigerin  
**Gerlinde Kaltenbrunner**  
vertraut seit über 20  
Jahren auf Komperdell

# KOMPERDELL

# Menschliches, Alpenmenschliches

Rund sieben Milliarden Menschen leben auf der Erde. Jeder ist anders – und einige sind ganz besonders anders. Berg-Menschen gehören oft zu den extra individuellen Individuen; geprägt und gezeichnet von ihren Höhe-Punkten. Das Ergebnis muss man nicht immer für sich selbst übernehmen. Inspirierend ist es allemal, besonders wenn es empathisch dargestellt wird. red

## Nackt bei Nacht

„Night naked“ nannte Voytek Kurtyka seine Taktik bei zwei Erstbegehungen 1990 an den Achttausendern Cho Oyu und Shishapangma mit Erhard Loretan und Jean Troillet – mit geradezu obszön-absurd reduzierter Ausrüstung. „Aber er war überzeugt, dass man in jeder Art von Kunst nur dann ein neues Level erreichen konnte, wenn man mit dem Absurden spielte“, schreibt die Autorin Bernadette McDonald, die das Leben des charismatischen Bergstars der goldenen Zeit des Superalpinismus mit Empathie und Feingefühl nachzeichnet, kongenial übersetzt von Robert Steiner. Die „art of suffering“, wie Kurtyka seinen Alpinismus nannte, humorvoll nachvollziehbar gemacht, alpine Höchstleistung und menschlicher Tiefstgang, eine der inspirierenderen Biographien der letzten Jahre. red

Bernadette McDonald: **Die Kunst der Freiheit**, AS Verlag, 400 S., € 34,90



## Weiß auf Schwarz

Die eigenen Zeichnungen, die Andy Kirkpatrick 32 Short Stories illustrieren, stehen symbolisch für seine Perspektive: Weiß auf Schwarz – erst auf dem Dunkel leuchtet das Sujet. So wie seine eigentlichen Themen aus dem Untergrund der Handlung durchschimmern. Und wie für ihn das Schwarze dazugehört, damit das Leben zu leuchten beginnt. „Über das Leben, den Tod, das Klettern und alles dazwischen“ verspricht der Untertitel: die besten Artikel und Blogs eines extremen Menschen, für den es an der Grenze erst beginnt, interessant zu werden. Tough stuff, besonders aus dem Dazwischen. Haarsträubende Berg-Epics, aber vor allem Menschliches: Angst und Überwindung, Liebe und Scheitern, Tod und Gesellschaft. Trotz inkompetenter Übersetzung: eine Lektüre, die man nicht bereuen wird. red

Andy Kirkpatrick: **Ungekannte Freuden**, AS Verlag, 2019, 320 S., € 29,80



## Frankl im Nachstiege

Dass Berge eine Metapher fürs Leben sind, ist eine alte Weisheit. Der Psychotherapeut und Begründer der Logotherapie Prof. Dr. Viktor Frankl hatte die „Trotzmacht des Geistes“ beim Klettern als eine der stärksten Ressourcen der Persönlichkeit kennengelernt – sie half ihm, vier Konzentrationslager samt Fleckfieber zu überleben. In charmantem Plauderton skizzieren die Autoren den Lebenslauf Frankls und führen ihre Leser zu Stationen seines Kletterlebens. Ein Highlight ist das geistreiche Abschlusskapitel von Frankls Schülerin Elisabeth Lukas, ein Rezept für ein gelingendes Leben: Konkurriere nicht mit anderen – widme dich den wichtigen Dingen – lebe heute und sinnvoll in Richtung Zukunft – im Rückblick: Schau auf die Gipfel, nicht auf die Täler. red



Michael Holzer, Klaus Haselböck: **Berg und Sinn**, Bergwelten Verlag, 2019, 184 S., € 20,-

Michael Holzer, Klaus Haselböck: **Berg und Sinn**, Bergwelten Verlag, 2019, 184 S., € 20,-

## Opfer der Politik

„Eifersucht, Neid und Rivalität“ aus völkisch-nationalistischen Kreisen brachten 1934 den Münchner Bergsteiger Willo Welzenbach am Nanga Parbat um die Früchte seiner alpinistischen Anstrengungen und schließlich sogar ums Leben. So die Sicht des Autors Reinhold Messner, der am selben Berg seinen Bruder Günther verlor. Welzenbach, Stadtbaurat in

München, sah das Bergsteigen eher sportlich und als Abenteuer. Daneben pflegte er einen weltläufigen Lebensstil. Der „Eispapst“, der Dutzende der wildesten Nordwände der Alpen mit zehnzackigen Steigeisen erstbegangen hatte, musste sich zuletzt doch einer nationalistisch geprägten Expeditions-Ideologie unterordnen, die ihn und sieben weitere Bergsteiger das Leben kostete. hho



Reinhold Messner: **Der Eispapst – Die Akte Welzenbach**, Fischer Verlag, 2019, 416 S., € 24,-

## Querschnitt des Alpinismus

Bergmenschen: Das müssen nicht nur alpine Spitzensportler\*innen sein. Dieser Band sammelt Interviews mit Topalpinisten, aber auch mit Politikern, Künstlern und Wissenschaftlern; eine bunte, anregende Mischung. „Die Interviews gehen ans Eingemachte, an das, was Menschen in ihrem Innersten ausmacht“, schreibt der Autor, Chefredakteur der Zeitschrift „Bergsteiger“. Einige seiner Gesprächspartner leben nicht mehr;

da klingen Sätze wie Ueli Stecks „da muss man rechtzeitig den Absprung schaffen“ geradezu gruselig. Leider schlampig lektoriert, aber man findet interessante Begegnungen mit Menschen und einen spannenden Querschnitt durch die aktuelle Welt des Alpinismus, verstanden als die gesamte Begegnung von Mensch und Berg. red



Michael Ruhland, Christoph Jorda: **Bergmenschen**, Frederking & Thaler Verlag, 2019, 224 S., € 34,99

## Jagd und Internetanschluss

Grönland ist ein Land zwischen zwei Welten – dem alten Leben und der digitalen Moderne. Birgit Lutz besuchte mehrfach das faszinierende Land und seine Menschen. Denn die Insel hat sich in den letzten Jahren rasant verändert. Und das stille Volk hat nie gelernt, sich zu wehren. Überall sind die Probleme präsent: Alkohol, Gewalt, Selbstmorde, vor allem unter den jungen Männern, die Halt suchen in einer Welt, in der nichts bleibt, wie es war. So ist die Jagd auf Robben, Wale und Eisbären zwar die wichtigste Einnahmequelle, aber dennoch kein Geschäft, sondern vor allem ein Rest des „alten“ Lebens. Verbote und Quoten ohne Rücksicht auf die Lebenswelten nehmen den Grönländern den letzten Rest ihrer Identität; die einst stolzen Jäger haben keine Aufgabe mehr. Ein persönliches und lehrreiches Buch über eine Kultur, die dabei ist, für immer zu verschwinden. *sho*

Birgit Lutz: **Heute gehen wir Wale fangen ... – Wie mich die Grönländer mit in ihre alte Welt nahmen**, btb Verlag, 2017, 448 S., € 25,-



## Lüge und Weiterleben

Darf man Alpinisten glauben? Soll oder muss man es tun? Was, wenn ihre Angaben sich als unwahr herausstellen? Und was erst, wenn sie als Lügner gelten, aber die Wahrheit gesagt haben? Dieses Buch taucht tief ein in die Schattenwelt der Bergesherrlichkeit, ohne den Anspruch, wahr und falsch zu scheiden. Sachkundig und gründlich recherchiert präsentiert der Autor ein gutes Dutzend Beispiele aus der Alpingeschichte, wo Zweifel sich um behauptete Leistungen ranken oder Behauptungen als Lüge enttarnt wurden. Cesare Maestri am Cerro



Torre, Tomo Cesen am Lhotse, Christian Stangl am K2, aber auch die Erstbesteigung von Mont Blanc und Denali oder ein Spendenbetrug. Ihm geht es nicht darum, Tribunal zu halten und zu urteilen. Sondern um die Mechanismen von Fake und Wahrheit und darum, was Lügen, aber auch Lügen-Vorwürfe mit Menschen machen – für Interessierte an Abgründen aller Art. *red*

Mario Casella: **Die Last der Schatten – Wenn Alpinisten nicht die ganze Wahrheit sagen**, AS Verlag, 2018, 192 S., € 22,50

PRÄSENTIERT VON

# BANFF

CENTRE

MOUNTAIN  
FILM FESTIVAL  
WORLD TOUR

**VERGÜNSTIGTE  
TICKETS  
FÜR DAV-MITGLIEDER**

## DAS NEUE PROGRAMM AB FEBRUAR 2020 AUF TOUR:

<p>13.02. MÜNCHEN 16.02. POTSDAM 17.02. BREMEN 18.02. MARBURG/WEHRDA 19.02. PADERBORN 28.02. INGOLSTADT 29.02. BAYREUTH 02.03. LUDWIGSBURG 03.03. SCHWÄBISCH GMÜND 04.03. RAVENSBURG 05.03. FREIBURG 06.03. VILLINGEN-SCHWENNINGEN 07.03. KONSTANZ 09.03. LANDSHUT 09.03. PASSAU</p>	<p>11.03. BIELEFELD 12.03. MÜNSTER 13.03. AACHEN 14.03. DÜSSELDORF 16.03. KÖLN 17.03. KÖLN (RADICAL REELS) 18.03. BRAUNSCHWEIG 19.03. NÜRNBERG 21.03. GARMISCH-PARTENKIRCHEN 22.03. MÜNCHEN 22.03. MÜNCHEN   16:00 UHR (RADICAL REELS) 23.03. STUTTGART 23.03. REGENSBURG 24.03. KASSEL</p>	<p>24.03. KEMPTEN 25.03. DRESDEN 25.03. BAD TÖLZ 26.03. DRESDEN (RADICAL REELS) 26.03. ROSENHEIM 27.03. ERFURT   20:15 UHR 28.03. TUTTLINGEN 29.03. KIEL   20:30 UHR 29.03. KAISERSLAUTERN 30.03. HAMBURG 31.03. HAMBURG (RADICAL REELS) 31.03. BONN 01.04. BERLIN 01.04. MAINZ 02.04. WÜRZBURG</p>	<p>03.04. BAMBERG 20.04. HANNOVER 21.04. BERLIN 22.04. BERLIN (RADICAL REELS) 23.04. LEIPZIG 24.04. ULM 25.04. HEIDELBERG   16:00 UHR 25.04. HEIDELBERG 26.04. MÜNCHEN 27.04. FRANKFURT AM MAIN   20:15 UHR 28.04. FRANKFURT AM MAIN   20:15 UHR (RADICAL REELS) 29.04. ESSEN 30.04. KÖLN 02.05. MANNHEIM</p>	<p>03.05. KARLSRUHE   17:00 UHR 03.05. KARLSRUHE   20:30 UHR 04.05. DARMSTADT 05.05. STUTTGART 06.05. STUTTGART (RADICAL REELS) 07.05. AUGSBURG 08.05. BIBERACH AN DER RISS 09.05. TÜBINGEN</p>
--	---	---	---	---

**TICKETS, TRAILER UND  
ALLE INFOS AUF  
[WWW.BANFF-TOUR.DE](http://WWW.BANFF-TOUR.DE)**

BEGINN: JEWEILS 20:00 UHR  
(ES SEI DENN ANDERS ANGEZEIGT)

Foto Titel: Valentine Fabre, Dent du Géant © Ben Tibbatts



# Das weiße Paradies

Mit  
Ski durchs  
Sellrain

Wintermärchen bei der Winne-  
bachsehütte beim Anstieg auf  
den Breiten Grießkogel.



**Die Skitourenmöglichkeiten im Sellrain sind legendär und entsprechend frequentiert. Das Überraschende: Mit etwas Ortskenntnis findet man selbst an den bekannten Gipfelzielen wenig befahrene Varianten. In Kombination mit den gut über das Gebiet verteilten Hütten ergeben sich so abwechslungsreiche Durchquerungen.**

Text und Fotos: [Stefan Herbke](#)

**M**eine Lieblingstour ist der Zischgeles!“ Lukas Ruetz aus St. Sigmund muss es wissen, schließlich ist er den ganzen Winter mit Tourenski unterwegs und kennt längst alle Gipfel seiner Heimat. „Wir haben zehn Seitentäler und in jedem findest du zehn bis zwanzig Touren“, schwärmt der 27-Jährige. Das Sellrain hat durchaus Ziele mit alpinen Klettereinlagen und mehrstündigen Anstiegen wie den Lüsener Fernerkogel. Doch das Gros der Gipfel ist einfach perfekt für durchschnittliche Skitourengeher, die hier reichlich Erfahrung sammeln können für größere, hochalpine Un-

ternehmungen in den Zentralalpen. Dieses Angebot schafft Nachfrage: „Für die Innsbrucker ist die Anfahrt kurz, vielleicht eine halbe Stunde, und wir haben die ersten Berge, die über 3000 Meter reichen.“ Lukas kann es daher nachvollziehen, warum so viele in „seinem“ Revier unterwegs sind. Unverspurte Hänge findet er immer, aber dafür „musst du entweder früh aufstehen oder dir Gedanken machen, wo du hingehst“.

Ein gutes Beispiel dafür ist der Zischgeles (3005 m), für Lukas skifahrerisch sicher einer der Sellrainer Höhepunkte. Von Praxmar aus ziehen die freien Hänge über



1400 Höhenmeter hinauf zum Gipfel, der es knapp über die magische 3000er-Marke schafft und mit einem Traumblick über viele Sellrainer Tourenziele punktet. Wer Einsamkeit sucht, der ist hier im März und April eigentlich am falschen Platz. Eigentlich, denn neben den Klassikern Kamploch und Satteloch gibt es noch eine weitere Abfahrt durch das westlich gelegene „Wilde Karl“ – ein echter Geheimtipp. Oben führt die Abfahrt durch sanfte, nordseitige Mulden und wechselt dann auf westseitige Hänge, die steil hinunter ziehen ins Gleirschtal – und damit ins Tourengebiet der Pforzheimer Hütte.

Die grandiose Abfahrtsvariante am Zischgeles ist für uns der Auftakt einer

kurzweiligen Durchquerung der Sellrainer Berge, bei der wir immer wieder neue, überraschend einsame Seiten der altbekannten Skitourenklassiker entdecken. Ruhig ist es auch im Gebiet der Pforzheimer Hütte. Die jungen Hüttenwirtsleute Florian Mader und Sonja Prepstl bewirtschaften das Haus seit dem Sommer 2018 und schwärmen von ihrer neuen Heimat: „Du bist hier ziemlich abgeschieden, es geht kein Handy und du hast viele lässige Tourenmöglichkeiten – 15 Gipfel kannst du mit Ski machen.“ Dennoch ist das Gebiet eher einsam, auch weil die anderen Hüt-

ten bekanntere Gipfel haben und zudem leichter zu erreichen sind. Doch der Abstecher auf die Pforzheimer Hütte lohnt sich: der engagierten und gut gelaunten Hüttenwirte – und des guten Essens wegen.

Verantwortlich dafür ist Sonja, die vormittags bereits in der Küche steht und bewusst versucht, Abwechslung in den Speiseplan zu bringen. „Ist halt schade, wenn die

Leute kommen und sagen ‚schon wieder Gulasch, schon wieder Schweinsbraten‘, weiß sie aus Erfahrung. Unterstützt wird sie von Gerti Wegan. „Ich komme gern,

## Das „Wilde Karl“ – ein echter Geheimtipp



## Sellrain

**Die Schefalm beim Anstieg zum Zischgeles, einem der skifahrerischen Aushängeschilder des Sellrain. Im Gegensatz zur einsamen Abfahrt ins Gleirschtal ist die Standardroute von Praxmar aus im Spätwinter immer gespurt.**

wechseln. Der einsame Anstieg führt vom Gleirschtal über großzügige Hänge hinauf in das Kar unter der Grubenwand. Nach den letzten, etwas steileren Metern in die Scharte genießen wir den neuen Blick Richtung Süden. Der kurze Abstecher auf dem teils gesicherten Steig zur Schöntalspitze bietet alpines Feeling, auch weil man hier oft selbst spuren muss. Spannend ist auch die steile Rinne von der Scharte Richtung Süden – bei hartem Schnee ein Graus, bei Firn ein Genuss. So oder so: Wer von der Zischgenscharte zum Westfalenhaus abfährt, der hat mit Sicherheit den einsamsten Zugang zur beliebten Hütte gewählt.

„Wir sind bekannt als Skihütte und für das gute Essen“, zählt Hüttenwirt Rinaldo De Biasio gleich einmal zwei Pluspunkte auf, „unser Schweinsbraten, die hausgemachte Lasagne und die Knödelgerichte kommen gut an, auch unser Kaiser-

seit 1993 bewirtschaftet der Längenfelder mit seiner Familie die gut ausgestattete Hütte. Eine lange Zeit, in der die Arbeit stark zugenommen – „jedes Jahr mehr Gäste, vor allem im Sommer, wenn es im Tal heiß ist“ – und die Klimaerwärmung direkte Auswirkungen auf seine Energieversorgung hat – „früher kam bis zum Ende der Wintersaison nur wenig Wasser für die Stromerzeugung, heute läuft das Kraftwerk schon Anfang April mit 80 Prozent Leistung“.

Gleich geblieben sind die Gipfel wie der Hohe Seeblasskogel (3235 m), über den wir zur Winnebachseehütte wechseln. Der Tag startet mit einer morgens recht ruppigen Abfahrt in den schattigen Talboden. Ein Kühlschrank, den man die nächste Stunde nicht verlässt, zu hoch sind die imposanten Felsabbrüche des Lüsener Fernerkogels, unter denen man taleinwärts läuft. Sobald man jedoch rechts abbiegt und über zunehmend steilere Hänge aufsteigt, wechselt man vom Schatten in die Sonne und damit von der Kälte in die Wärme – und

## ZOOM

### SKITOURENLENKUNG IM SELLRAIN

Das tirolweite Programm „Bergwelt Tirol – Miteinander erleben“ ist ein Wegweiser für die naturnahe und konfliktfreie Nutzung der Natur. Im Sellrain versucht man auf vielbegangenen Touren Wald und Wild zu schonen, auf der anderen Seite aber auch Schneisen zu schlagen, damit Tourengänger eine Abfahrtsmöglichkeit vorfinden und dadurch gelenkt werden. Ein Konfliktpunkt war etwa der Anstieg auf die Schöntalspitze, bei dem die ehemalige Aufstiegsroute zum Schutz der Raufuß-, Schnee- und Birkhühner in einen anderen Bereich verlegt wurde. Zusätzlich wurden in der gesamten Skitourenregion Sellrain auf allen wichtigen Parkplätzen Panoramatafeln aufgestellt, die Skitouren und die Wald- und Wildschutzzonen in einer plastischen Geländedarstellung zeigen. Weitere Informationen können über die aufgedruckten QR-Codes per Smartphone abgefragt werden. [bergwelt-miteinander.at](http://bergwelt-miteinander.at)

wenn ihr mich nehmt“, bewarb sich die 73-jährige Oma von Florian, die auch nach zwei Monaten im Schnee keine Sehnsucht nach dem Tal hat.

Kein Wunder, bei dieser Kulisse! Nach dem nächtlichen Schneefall zeigen sich die Gipfel tief verschneit – und unberührt. Um den Übergang zum Westfalenhaus zu einer tagesfüllenden Etappe auszubauen, empfiehlt sich zum Auftakt der Abstecher auf den Samerschlag, der für Lukas zu den schönsten Skizielen der Pforzheimer Hütte zählt. Wunderschöne Hänge ziehen hinauf zu dem Aussichtsgipfel mit seinem 360-Grad-Rundblick. Direkt gegenüber lässt sich gut die Route zur Schöntalspitze (3008 m) mit der Zischgenscharte studieren, über die wir zum Westfalenhaus

schmarrn wird sehr gelobt.“ Etwas Besonderes ist auch das täglich frisch gebackene Brot. „Bei Vollbelegung brauchen wir zwischen sieben und zehn Laib Schwarzbrot“, erzählt Rinaldo, „außerdem machen wir jeden Tag frisches Birchermüsli.“ Bereits

weiter in die Hitze. An manchen Tagen gleicht das südseitige, geschützte Kar mit den Resten des Grüne-Tatzen-Ferners eher einer Sauna. Zielsicher führt die Spur in Richtung des Grates und von dort aus Richtung Gipfel. Lukas Ruetz wundert sich immer wieder über diese Spuranlage, denn

oben am Grat bildet sich jeden Winter eine mächtige Wechte. „Man sollte immer in Falllinie zum Kreuz aufsteigen“, warnt er, „keinesfalls entlang des Grates. Erst vom Gipfel sieht man die Wechte und erkennt, wie gefährlich die Spur angelegt wurde.“

Dank der südseitigen Ausrichtung bietet die Abfahrt über den Grüne-Tatzen-Ferner schon früh im Jahr erste Firnverhältnisse, doch die kann man auch ein Kar weiter

## Oben am Grat eine mächtige Wechte

westlich genießen. Wer nämlich rechtzeitig nach rechts quert und mit einem kurzen Gegenanstieg den markierten Punkt 3102 erreicht, der entdeckt ein verstecktes und einsames Kar, das südostseitig Richtung Bachfallenferner zieht und so einen eleganten, wenig begangenen Übergang zur Winnebachseehütte ermöglicht. Das traditionsreiche Schutzhaus mit seinem modernen Anbau wurde an einem besonders schönen Ort gebaut. Für den bald



**Eisiger Raureif am Gipfelkreuz des Samerschlag über der Pforzheimer Hütte, Sauna beim südseitigen Anstieg auf den Hohen Seebaskogel beim Übergang zur Winnebachseehütte.**

60-jährigen Michael Riml aus Gries im Sulztal ist dieser Ort Alltag, seit 1955 bewirtschaftet seine Familie die Hütte, auf der er quasi aufgewachsen ist.

Wer heute in der warmen Stube sitzt und durch die Panoramafenster auf die Berge schaut, der kann sich gar nicht vor-



### SELLRAINER SKITOURENPARADIES

Kurzweilige Runde, die einige der Stubaier Skitourenklassiker auf teils wenig begangenen Routen verbindet. Kurze Abschnitte steil und lawinengefährdet, Harscheisen sind Pflicht, Steigeisen können je nach Verhältnissen hilfreich sein.

**Anreise:** Mit der Bahn ([oebb.at](http://oebb.at)) nach Innsbruck und mit Bus (Linie 4166) ins Sellrain. Mit dem Auto über die A95 nach Garmisch-Partenkirchen, weiter über Mittenwald, Zirl und Gries im Sellrain nach Praxmar (1687 m), gebührenpflichtiger Parkplatz. Vom Endpunkt Haggen (1650 m) mit dem Bus oder per Anhalter zurück nach Praxmar.

**Unterkunft:** Im Tal ist neben dem Alpengasthof Praxmar ([praxmar.at](http://praxmar.at)) vor allem das Gasthaus Ruetz in St. Sigmund ([gasthof-ruetz.at](http://gasthof-ruetz.at)) zu empfehlen, hier gibt Lukas Ruetz gerne aktuelle Informationen zu den Verhältnissen.

**Beste Zeit:** März bis April.

#### Karte/Literatur:

- › Alpenvereinskarte, Blatt 31/2, Stubaier Alpen – Sellrain (1:25.000).
- › Rudolf und Siegrun Weiss: Skitourenführer Sellrain – Kühtai, Bergverlag Rother, 5. Auflage 2016.

#### Info:

- › Tourismus Information Gries im Sellrain: [innsbruck.info](http://innsbruck.info)
- › Bergführer: [skischule-kuehtai.at](http://skischule-kuehtai.at) oder [follow-me.at](http://follow-me.at)

#### Etappen:

1. Tag: Über den Zischgeles, ⤴ 1485 Hm, ⤵ 865 Hm, 5 ½ Std.; Pforzheimer Hütte (2308 m)
2. Tag: Samerschlag (Scharlkopf) und Schöntalspitze, ⤴ 1285 Hm, ⤵ 1320 Hm, 6 - 6 ½ Std.; Westfalenhaus (2273 m)
3. Tag: Über den Hohen Seeblasskogel, ⤴ 1085 Hm, ⤵ 995 Hm, 4 ½ - 5 Std.; Winnebachseehütte (2362 m)
4. Tag: Über den Breiten Grieskogel, ⤴ 945 Hm, ⤵ 1275 Hm, 4 ½ - 5 Std.; Schweinfurter Hütte (2034 m)
5. Tag: Über die Kraspesspitze, ⤴ 920 Hm, ⤵ 1305 Hm, 4 ½ - 5 Std.

Diese Skitourenrunde findet sich auch unter [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com) -> Touren -> Winter -> Mehrtages-Skitour

stellen, wie hart das Hüttenleben früher war. „Mit 14 Jahren bin ich im Sommer jeden Abend mit den beiden Haflingern ins Tal“, erinnert sich Michael. „In der Früh kam dann der Vater und miteinander sind wir wieder rauf, die Pferde beladen mit jeweils rund 120 Kilogramm – an steilen Stellen mussten sie geschoben werden.

Und im Winter gab es kein Wasser, wir mussten alles hinauftragen.“ Mit dem Bau der Materialseilbahn im Jahr 1974 wurde es leichter, aber nicht unbedingt wärmer. „Die Hütte war nicht isoliert, die hast du nicht heizen



**LESETIPP:**

Viele weitere außergewöhnliche Skidurchquerungen des Autors in „Traumtouren“, von Stefan Herbke, Tyrolia Verlag 2019, € 34,95.

können. Nach einer Woche hatten wir in der Stube plus drei Grad, am Wochenende war es voll und es waren plus sieben – und als die Leute weg waren, ging's gleich wieder runter.“ Da half auch der dänische Rundofen nichts, „wenn du dort standest, dann bist vorne verbrannt – und hinten hast gefroren.“ Klingt ungemütlich, doch Michael möchte die Zeit nicht missen, „es war eine schöne Kindheit, wir waren alle gern auf der Hütte“.

Unübersehbar thront der Breite Grieskogel (3287) über der Hütte, der natürlich bei einer Sellrain-Durchquerung nicht fehlen darf. Eine angenehme Tour, bei der man durchwegs in der Sonne läuft und zuletzt über die Wellen des Grieskogelferners zum Kreuz aufsteigt. Der Breite Grieskogel

ist einer der vielen Skiklassiker des Sellrain, der zudem mit lohnenden Abfahrtsvarianten punktet. Die vielleicht interessanteste führt über die Larstigscharte auf den versteckten Larstigferner, der alten Beschreibungen nach recht spaltig war. Mittlerweile ist jedoch der Zugang die Schlüsselstelle: Früher konnte man problemlos von der Scharte auf den Gletscher abfahren, heute erschwert ein mehrere Meter hoher Felsabsatz den Abstieg. Zumindest bei wenig Schnee, wie wir enttäuscht feststellen mussten – und auf der üblichen Route über das kilometerlange, skifahrerisch eher enttäuschende Zwieselbachtal direkt

zur Schweinfurter Hütte abfahren. Wie schnell sich die Verhältnisse ändern, das zeigte übrigens ein Besuch zwei Wochen und ein Tiefdruckgebiet später. Der Wind hat den Schnee dort meterhoch abgeladen, so dass der Übergang für Geübte machbar

## Lohnende Abfahrtsvarianten für Geübte

und die Abfahrt über den Larstigferner der erhoffte Pulverschnee- Traum war.

Die Schweinfurter unterscheidet sich von den anderen Hüt-

ten auf der Runde: Dank eines präparierten Güterweges können sogar Wanderer und Rodler die an Weihnachten und im Hochwinter bewirtschaftete Hütte bequem erreichen, entsprechend bunt ist

## Sellrain



Einsame Abfahrt vom Zischgeles zur Pforzheimer Hütte (gr. Bild), auf der Tourengeher von Florian und Sonja herzlich empfangen werden (M.r). Auch auf dem Westfalenhaus (o.r.) und der Winnebachseehütte (u.r.) fühlt man sich auf Anhieb wohl.

das Publikum, entsprechend gut besucht das Haus auch tagsüber. Der Hüttenwirt Andreas Jeitner kommt aus dem Pitztal, seine Frau Carmen, die einen im perfekten Tiroler Dialekt begrüßt, stammt dagegen aus dem Rheinland. „Der Klassiker“, lacht sie, „ich war für drei Tage auf Skurlaub im Pitztal – und Andreas war mein Skilehrer.“ Seit 2010 bewirtschaften sie die

Schweinfurter Hütte, wobei sich Carmen liebevoll um die Einrichtung kümmert. So dekoriert sie den Eingangsbereich immer wieder neu („die Hütte ist ja nicht nur unser Arbeitsplatz, sondern unser Zuhause“) und kümmert sich auch mal um den Komfort. Auf ihren Wunsch wurde im Damenwaschraum ein Fön

installiert. „Im Sommer kommt der aber weg“, erzählt sie, „denn es gibt tatsächlich Gäste, die ihre Schuhe nicht auf den Schuhtrockner hängen, sondern im Waschraum stehen und sie dort fönen!“

So sehr Lukas Ruetz die fünftägige Durchquerung genießt, mit seiner Kondition durch bis zu 300.000 Höhenmeter in einer Saison könnte er die Runde auch in einem Tag absolvieren. Doch so hat er genug Zeit, um beim Anstieg zur Kraspesspitze (2948 m) ein Schneeprofil zu graben. Im Grunde nimmt er sich auf jeder Tour Zeit, um die Schneedecke zu analysieren – für sich, aber auch um die Ergebnisse als Beobachter beim Lawinenwarndienst Tirol zu melden. Skifahrerisch ist die Kraspesspitze – oder der Kraspesspitz, wie sie von Lukas und den Einheimischen genannt wird – absolut lohnend, dennoch sind hier überraschend wenige unterwegs. Noch einsamer ist der erste Teil der Traumabfahrt nach Haggen, bei der man erst weit unten auf die Modestrecke zum Zwieselbacher Roßkogel (3082 m) trifft. Die Kraspesspitze ist für uns der letzte Gipfel einer kurzweiligen Runde durch das Sellrain, die man natürlich beliebig verändern oder verlängern kann. Denn statt der Abfahrt nach Haggen ist auch der Gegenanstieg auf den Zwieselbacher möglich – mit Abfahrt zur Pforzheimer Hütte, von der man anderntags über das Satteljoch und die Lampsenspitze wieder zurück nach Praxmar gehen kann. Oder man wechselt über den Schartenkopf nach Küttai und damit zum Start der Schneetalrunde – eine der vielen eher unbekannteren Tagesrunden, die es im Sellrain gibt. Auch die sind ein Grund, warum Lukas Ruetz von seinen Heimatbergen einfach nicht genug bekommen kann.



**Stefan Herbke** ([bergsüchtig.de](http://bergsüchtig.de)) kannte die Sellrainer Klassiker von früher – und entdeckte dank spannender Varianten eine für ihn ganz neue, unbekanntere Seite.



# Ein Tag wie ein ganzes Leben

Skitouren im  
Südtiroler Passeiertal

**Ganze vier Gebirgsgruppen umgeben das Passeiertal. Entsprechend groß und vielfältig ist die Auswahl an Tourenmöglichkeiten. Ingo Röger (Text und Fotos) war begeistert.**

**L**icht stehen die Lärchen, der weite Talkessel ist wie mit Samt bedeckt. Im besten Pulverschnee spüren wir das stille Sailertal hinauf, überragt von der fotogen steilen Nordwand des Hochwart. Ein kalter Wind umpfeift

uns auf dem kühnen Firngrat vom Sailerjoch zur Alpenspitze – hochkonzentriert gehen wir mal links davon, mal obenauf, ein Fehltritt könnte fatale Folgen haben. Erleichterung am Gipfel. Jetzt geht es nur noch bergab: tausend steile Meter im fluffig-weichen Schnee – ein schwungvolles

Vergnügen. Im flacheren Talboden hüpfen wir übermütig wie Kinder über jeden noch so kleinen Buckel – gelungenes Finale einer abwechslungsreichen Woche. Wie gut, dass wir dem Passeiertal den Vorzug gegeben haben vor anderen klassischen Zielen!

Dieses Südtiroler Tal zieht sich vom Timmelsjoch nach Süden: atemberaubend steile Flanken oben, mit einzelnen Höfen und Almen bestanden; ab St. Leonhard (688 m) ahnt man schon mediterrana-



Nachmittäglicher Höhepunkt am vorletzten Tag: Der Kamm am Saxner erlaubt eine spektakuläre Rundtour.

nes Flair: Zwischen Meran (390 m) und den 3000 Meter höheren Ötztaler Firngipfeln liegen gerade einmal 15 Kilometer Luftlinie. Rundum liegen die Sarntaler (O), Stubai (N) und Ötztaler Alpen (W), im Süden erhebt sich kühn die Texelgruppe.

In deren Ausläufern begann die Tourenwoche. Milde Temperaturen, ein wolkenverhangener Tag. Bei diesen Verhältnissen ist ein Aussichtspunkt hundert Meter unter dem Platter Berg das Tagesziel. Zumal da unser Neuling Stefan als Orientierungs-

hilfe immer einen – bevorzugt farbenfrohen – Vordermann braucht: Sein Sehvermögen liegt im einstelligen Prozentbereich, seine Leidenschaft für den (Winter-)Sport aber bei hundert Prozent! Bei der Waldabfahrt durch dicht stehende Zirbelkiefern verfolgen wir staunend seine Fahrkünste.

Die nächsten beiden Tage bescheren uns die höchsten Gipfel der Woche. An der Timmelsjochstraße münden von Osten

kurze, stille Hochtäler ins Passeiertal. Ihnen folgend gelangen wir zunächst auf die Hohe Kreuzspitze (2743 m) und tags darauf auf den Schönnerkofel (2656 m). Die Routenführung auf die Kreuzspitze ist etwas verzwickelt, am Gipfel tobt ein eisiger Sturm. Auf der Abfahrt im Nebel geht es uns „Sehenden“ kaum besser als Stefan, der sich dicht hinter unserem Guide Andy sicher zu Tal bewegt. Anderntags vom Schönnerkofel können wir einen Blick

**SKITOUREN IM PASSEIERTAL**

Rund um das lang gestreckte Tal bieten vier Gebirgsgruppen Touren jeden Anspruchs auf bis über 3000 Meter hohe Gipfel.

**Karte:** Tabacco 1:25.000, Nr. 039, Passeiertal, Val Passiria

**Führer:** Ulrich Kössler: Skitouren Südtirol, Untervinschgau und Meraner Land, Tappeiner Verlag, 2013 – enthält nur einen Teil der Touren.

**Tourist-Info:** Tourismusverein Passeiertal, Passeiererstraße 40, I-39015 St. Leonhard in Passeier, Tel.: +39/0473/65 61 88, Fax: +39/0473/65 66 24, [merano-suedtirol.it/de/passeiertal.html](http://merano-suedtirol.it/de/passeiertal.html)

**Einige Tourenziele:**

- ▶ Alpenspitze (2477 m), Sarntaler Alpen, vom Wannserhof (1470 m), 3 ½ Std., mittelschwer
- ▶ Hohe Kreuzspitze (2743 m), Stubaier Alpen, von der Timmelsjochstraße, Parkplatz kurz vor der Brücke über den Schneebergbach (1690 m), 4 Std., mittelschwer
- ▶ Schönnerkofel (2656 m), Stubaier Alpen, von der Timmelsjochstraße, Parkplatz an der Timmelsbrücke (1750 m), 3 Std., mittelschwer
- ▶ Hahnl (1999 m), Texelgruppe, vom Gehöft Kratzegg (1525 m), 2 Std., leicht
- ▶ Fasnachter (2268 m), Fleckner (2331 m), Saxner (2358 m) von Freiseegg (1371 m) an der Jaufenpassstraße, 5 Std., mittelschwer

über das um diese Jahreszeit einsame Timmelsjoch hinweg auf die Nordtiroler Seite erhaschen. Eine steile Rinne über der Timmelsalm (2000 m) ist das anspruchsvolle Highlight der Abfahrt.

Einquartiert sind wir bei einem echten Grand-Prix-Sieger: Klaus Gurschler gewann 2005 mit den „Psayrern“ den begehrten Volksmusikpreis. An manchen Abenden spielt er für seine Gäste, aber eher Countrymusik. Außerdem bewährte er sich als Schauspieler: Im Film „Bergblut“ spielte er den Tiroler Freiheitskämpfer und Nationalhelden Andreas Hofer, der vor über 200 Jahren den Sandhof hier in St. Leonhard als Wirt führte. Über alle Kritik und jeden Geschmacksunterschied erhaben ist Gurschlers Fünf-Gänge-Menü – zum Glück verbrennen die Kalorien in der Südtiroler Bergluft.

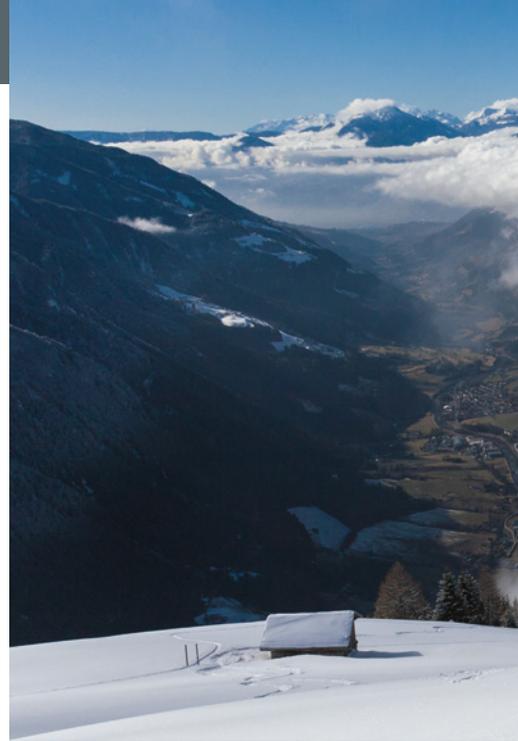
Das Tourenpotenzial ist riesig und bietet für alle Verhältnisse etwas. Bei der Tour zum Hahnl umwirbeln uns dicke Flocken und lassen die Aufstiegsspur wie von Geisterhand verschwinden. Die etwas kürzere Tour durch Wald und über Lichtungen ist da genau das Richtige, und die Abfahrt beschert besten Pulverschnee.

Mehr als dreißig Zentimeter sind es geworden und Kaiserwetter kündigt sich an – für die Königstour der Woche hat Andy eine ungewöhnliche Runde ausgetüfelt: Zwischen dem Mittleren Passeiertal im Süden und dem Ridnauntal im Norden verläuft ein wenig gegliederter Kamm; ganz im Osten überquert ihn die Jaufenpassstraße. Beim Aufbruch an einem einzelnen Gehöft hoch über St. Leonhard lösen sich gerade die Morgennebel im Tal auf und das Firmament präsentiert sich wolkenlos und tiefblau. Immer wieder wandert der Blick hinunter zu den grünen

Wiesen des Passeiertales – welch ein Kontrast zum strahlenden Weiß des frischen Schnees. An einem Gratbuckel neben dem Saxner (2358 m) erreichen wir die Kammschneide. Die weite Landschaft erlaubt freie Aussicht auf so wilde Berge wie den Pflerscher Tribulaun (3097 m) im Norden oder den Schlern (2563 m), der hinter den sanften Sarntalern die Dolomiten ankündigt.

Weite, unverspurte Hänge locken uns auf die Nordseite, im Überschwang wedeln wir hinunter ins Ridnauntal. Ein Erlebnis – doch wie kommen wir wieder zurück auf die Passeierseite? Zuerst rutschen wir par-

## Eine ungewöhnliche Runde für die **Königstour**





Beim Aufbruch zum Saxnerkamm gibt der Morgennebel das Passeiertal frei; die Abfahrt bei Pulver ist großartig. Aber auch die Alpenspitze in den Sarntaler Alpen hat schöne Hänge.



allel zur Talstraße abwärts, dann können wir auf Langlaufloipen weiter talaus skaten. Nun noch 500 Meter die Ski tragen zum Ratschinger Skigebiet, und schon schaukeln wir im Lift hinauf zum Kamm. Großparkplätze, laute Musik, harte Pisten und Halligalli allerorten: In solchen Momenten wird mir bewusst, warum ich das Tourengehen vorziehe. Von der obersten Liftstation starten wir im warmen Licht der Nachmittagssonne zur faszinierenden Überschreitung von Fasnachter, Fleckner und Saxner. Der wächtengekrönte Kamm glüht förmlich im Licht der tief stehenden Sonne. Adrenalin und Glückshormone schießen an den schmalen Gratabschnitten gleichermaßen durch die Adern. Was für ein Panorama! Die Berge werfen schon lange Schatten. Als wir entlang unserer Aufstiegsspur zu Tal gleiten, versinkt die Sonne still hinter der Kolbenspitze. Manchmal ist ein Tag ein ganzes Leben.



**Ingo Roeger** sucht seine Erlebnisse lieber in stillen Bergregionen, gerne auch außerhalb der Alpen. Doch auch die haben schon viel zu bieten.



## DESIGN?

„ICH BAUE SO, WIE ICH LEBE. NATÜRLICH, NACHHALTIG UND ANSPRUCHSVOLL.“



NACHWEISLICH UNERREICHTE WOHN-GESUNDHEIT UND PREIS-GEKRÖNTES DESIGN – DAS KANN NUR BAUFRITZ.

[www.baufritz-pa.de](http://www.baufritz-pa.de)



**BAUFRITZ**  
WIR BAUEN GESUNDHEIT

# Recht auf Risiko! – Recht auf Rettung?

**Sind Bergsportler hirnlose Hasardeure, die für die Folgen ihres Tuns zur Kasse gebeten gehören? Und sind Bergretter kopflose Altruisten? Mit solch provokanten Thesen aus den sozialen Medien räumte eine kompetente Diskussionsrunde auf. Folkert Lenz hat zugehört.**

„Wir holen dich da raus!“ – auf diesen legendären Slogan der Bergrettung sollten sich Alpinistinnen und Skitouristen nicht immer verlassen. Das war wohl die ein-

ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer schlicht an Grenzen und müssen Einsätze abbrechen oder verschieben, um sich nicht selbst zu gefährden. Das machten die Profis bei der spannenden Debatte zum Thema „Recht auf Risiko – Recht auf Rettung“ deutlich.

## **Strafen für „Draufgänger“?**

Wieder einmal forderte der Tiroler Landtagsabgeordnete Anton Mattle (ÖVP) Strafen für Wintersportler, die sich fahrlässig

den gesamten freien Skiraum – sprich: Skitourengeher – zu beobachten. Denn schließlich seien damals vor allem Skifahrer betroffen gewesen, die sich mit den Seilbahnen hätten hinaufbringen lassen. So will der Politiker aber weiter ein Landes- oder Polizeigesetz, das zumindest das pistennahe Skifahren notfalls mit Bußen reguliert, wenn dadurch Menschen gefährdet werden. „Wenn man mal 500 Euro zahlt, dann spricht sich das herum“, sagte Mattle. Zugleich müsse man darüber nach-



*Bergretter tun natürlich, was sie können, um in Not geratenen Bergbesuchern zu helfen. Doch das freiwillige und ehrenamtliche Engagement hat seine Grenzen: Wenn das Leben der Retter selbst gefährdet wäre, kann der Einsatz abgebrochen werden. Das stellte die kompetente Diskussionsrunde (am Pult: Alex Huber) klar.*

drücklichste Botschaft, die die 500 Zuhörer beim AlpinForum der Alpinmesse Innsbruck im vergangenen November mitnehmen konnten. Und das ausdrücklich nicht, weil die alpinen Rettungsdienste nicht willens oder nicht fähig wären, so ziemlich alles zu tun, um Leben und Gesundheit von Hilfebedürftigen am Berg zu bewahren. Doch immer wieder stoßen die meist

verhalten. Er erinnerte an die zahlreichen und tödlichen Alpinunfälle während der Großschneefälle im vergangenen Winter. Damals hatte Mattle strafrechtliche Konsequenzen verlangt, wenn Skitouristen Verbotsschilder und Gefahrenhinweise bei Lawinestufe 4 missachteten. Jetzt rückte er – selbst Aktiver in der Landesleitung Tirol der Bergrettung – zumindest davon ab,

denken, ob nicht eine Gebotsregelung besser wäre als ein Verbot: „Dann dürfen Freerider an manchen Tagen eben nur dort fahren, wo das Gelände freigegeben ist.“ Hintergrund: Obwohl im Januar 2019 innerhalb weniger Tage riesige Neuschneemengen fielen und große oder sogar sehr große Lawinengefahr herrschte, verließen viele Skifahrer die Pisten und den gesicherten

Skiraum. Mehrere Menschen starben bei solchen Abfahrten. Wer in den sozialen Netzwerken postete, dass er einen Powder-Downhill heil hinter sich gebracht hatte, der erntete meist nicht nur Daumenhoch-Klicks, sondern wurde schnell auch zum Ziel von Shitstorms. An den digitalen und analogen Stammtischen wurde heftigst diskutiert, ob sich nun nur noch Idioten und Hasardeure im Gelände tummeln. „Es stört mich, wenn Alpinsportler mit Selbstmördern verglichen werden“, sagte



Fotos: Bernd Wallner, Folkert Lenz

Karl Gabl vom Österreichischen Kuratorium für Alpine Sicherheit zum Auftakt der Diskussion, „und es stört mich auch, wenn in Not geratene Bergsteiger pauschal als Egoisten verunglimpft werden.“ Gabl nahm die Bergretter gegen Kritik in den sozialen Medien in Schutz, wo diese bisweilen als „kopflose Altruisten“ bezeichnet würden.

### Notruf aus Bequemlichkeit?

Doch wie weit dürfen und sollen Bergretter bei ihren Einsätzen gehen? Und produziert das Recht auf Risiko auch das Recht, aus der Gefahr gerettet zu werden? Einer der das wissen sollte, ist der Extremkletterer Alexander Huber. Für

Teile des Auditoriums überraschend, hieb er in die gleiche Kerbe wie Mattle: „Das Zur-Kasse-Bitten ist eines der wenigen Instrumente, wie wir Einfluss nehmen können.“ Der „Huberbua“ spielte auf die zunehmende Zahl von „Taxi-Flügen“ per Helikopter an, mit denen sich Menschen per Luftrettung vom Berg fliegen lassen, obwohl ihnen nicht wirklich etwas fehlt. „Wenn einer die Rettung ruft und es stellt sich heraus, dass er nicht hilflos war oder dass es fahrlässig war, dann soll er zahlen“, so Huber. Denn wenn es sich einbürgere, dass man bei einer Super-App einfach den Knopf am Handy drücken kann und problemlos abgeholt wird, dann werde das Mode machen. Allerdings schreiben die Bergrettungsinstitutionen auch jetzt schon Rechnungen. Meist übernimmt aber eine Versicherung die Kosten – häufig eine der alpinen Vereine. Sind diese also für die wachsende „Vollkasko-Mentalität“ unter Freizeitsportlern verantwortlich? Der Bergsport-Abteilungsleiter vom ÖAV, Michael Larcher, findet das nicht: „Die Versicherung ist ein Signal der Solidarität.“ Sie übernehme schließlich Kosten nach Bergunfällen, die sonst die Gesellschaft tragen müsste. In welche moralischen, juristischen und menschlichen Zwickmühlen Helfer gelegentlich geraten, hatte zuvor Andreas Eder, Obmann der Bergrettung Mayrhofen, berichtet. Eindrücklich schilderte Eder an mehreren Beispielen, wie schwierig die Entscheidung ist, einen Einsatz zu verschieben oder gar abzubrechen, wenn die Gefahr für die Teams zu groß ist. Eines wurde dabei deutlich: Auch wenn die Retter in seltenen Fällen jemanden nicht sofort „da rausholen“. Im Stich lassen sie am Berg niemanden!



**Folkert Lenz**, freier Bergjournalist und Alpenvereins-Urgestein, war von der Qualität der Diskussion auf der Alpinmesse sehr angetan.

# PITZTALER BERGSOMMER

Atemberaubend: Der neue **NATURPARK SPA**  
Wellness inmitten der Pitztaler Bergwelt  
[www.sportalm.net](http://www.sportalm.net)



### NEU & INKLUSIVE PITZTAL SOMMER CARD

Erleben Sie jeden Tag freien Zutritt zu den Bahnen und Attraktionen des Pitztals.

### DIE SPORTALM-EXTRAS

- **Kinder unter 6 Jahren im DZ (Zustellbett) GRATIS!**
- **4 geführte Wanderungen**
- 3/4 Verwöhnspension mit 4-Gang-Feinschmecker-Wahlmenü
- Begrüßungscocktail am Sonntag
- köstliches Frühstücksbuffet & Nachmittagsjause ab 15 Uhr
- Sportalm-Gala-Diner und Freitags herzhafter Grillabend
- Freier Eintritt in das atemberaubende **NATURPARK SPA**
- 2 Teilmassagen
- Mountain-Bike, Walkingstöcke, Klettergurte und Steigeisen werden kostenlos verliehen
- 1 x pro Woche Tour zur Wildspitze (Unkostenbeitrag € 109,-)
- **E-BIKE-Verleih** gegen Gebühr, direkt im Hotel

### UNSERE ANGEBOTE 27.6. bis 5.9.2020

**Almrosenblüte:** 27.6.-4.7. | 7 Tage ab \*€ **742,-**

**Bergfestwoche:** 4.7.-5.9. | 7 Tage ab \*€ **763,-**

\* Preise pro Person im DZ Bergliege



Familie Schwarz-Siller  
A-6481 Plangeroß · Pitztal  
Tel.: +43 54 13 86203  
[info@sportalm.net](mailto:info@sportalm.net)

## Fördermöglichkeiten im Wettkampf-Bergsport

# Ca\$h in d€r Tasche

Sich im Wettkampf mit anderen zu messen, ist ein beliebtes Spiel im Sport. Doch wer dieses Spiel im Klettern oder Skibergsteigen auf Weltniveau mitspielen will, muss viel dafür tun. Zum Glück gibt es dafür öffentliche und private Förderung.

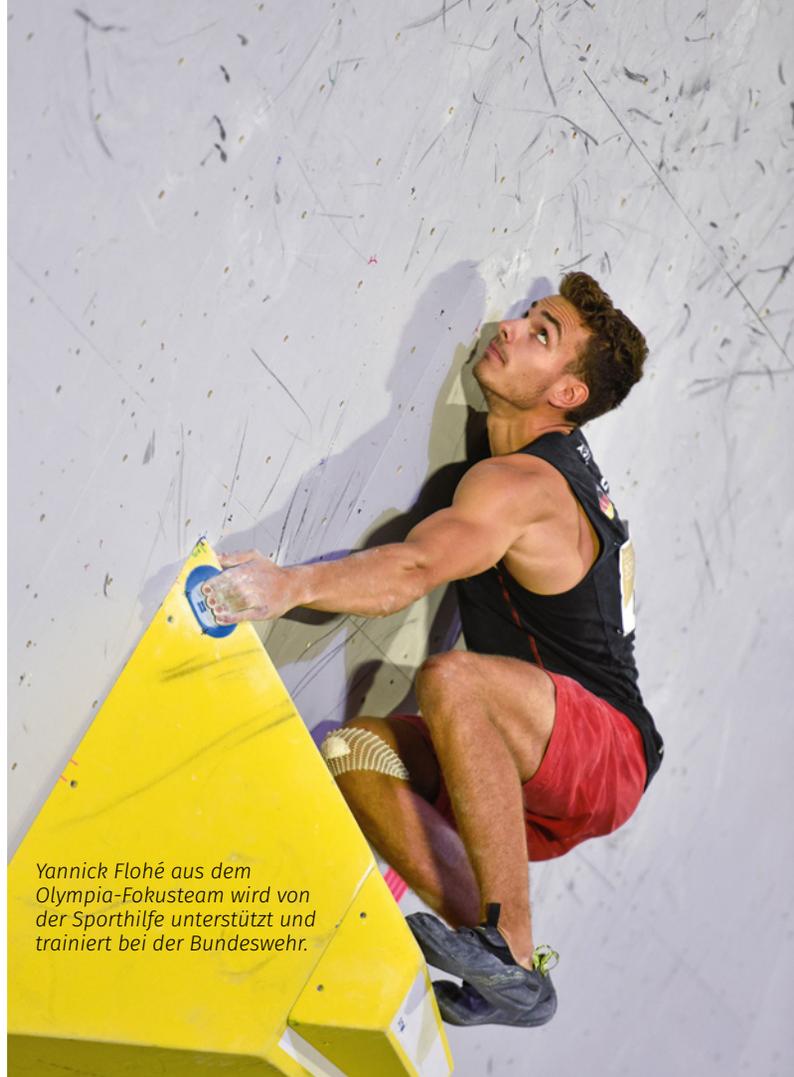
Text: Franz Güntner

Bis zu sechs Trainingstage pro Woche bei einem Gesamtsum von etwa vierzig Stunden – Spitzensportlerinnen und -sportlern bleibt wenig Zeit für eine gezielte Arbeit. Doch wie kommt sonst die Butter in den Kühlschrank? „Den Athletinnen und Athleten im Klettern und Skibergsteigen stehen einige finanzielle Möglichkeiten offen“, erklärt der Sportdirektor des DAV, Martin Veith.

Die Disziplin Klettern, in diesem Jahr erstmals bei Olympia vertreten, bekommt Förderung von der Deutschen Sporthilfe: Aktuell werden Alma Bestvater (Weimar), Hannah Meul (Rheinland-Köln), Yannick Flohé (Aachen), Jan Hojer (Frankfurt/Main) und Alexander Megos (Erlangen) finanziell unterstützt. „Die Spiele 2020 in Tokyo haben besonders dem Olympia-Fokus team neue Geldquellen erschlossen“, sagt Veith.

### Sportler im öffentlichen Dienstverhältnis

Von diesen Möglichkeiten kann man im Skibergsteigen, das (noch?) nicht olympisch ist, nur träumen. Doch auch hier gibt es Möglichkeiten, zum Beispiel über die Landespolizei Bayern oder die Bundeswehr: Von den Skibergsteigern haben sich Toni Lautenbacher (Bad Tölz) und Toni Palzer (Berchtesgaden) bei der Bundeswehr verpflichtet, und auch in den Kletterkadern gibt es Soldaten: Alex Averdunk (München-Oberland), Yannick Flohé, Christoph Hanke (Ringsee) und Max Kleesattel (Schwäbisch Gmünd). Seit Anfang des Jahres trägt auch die erste Kletterin Uniform: Afra Hönig (Landshut). Ein großer Vorteil bei der Bundeswehr ist, dass die Athletinnen und Athleten nach ihrer Zeit im Kader viele Entwicklungsmöglichkeiten haben: „Man muss nicht Soldat bleiben, man kann sogar bereits während der Zeit bei der Bundeswehr studieren“, sagt Veith. Und wer lieber eine Ausbildung macht, bekommt nach der Karriere zusätzliche Mittel für die Umschulung. Bei der Landespolizei sind der Skibergsteiger Stefan Knopf und der Kletterer Philipp Martin angestellt. Wer sich für die Polizei entscheidet, durchläuft



Yannick Flohé aus dem Olympia-Fokusteam wird von der Sporthilfe unterstützt und trainiert bei der Bundeswehr.



**Bundeswehr**

Obere Reihe v.l. (Bundeswehr): Toni Palzer, Toni Lautenbacher, Christoph Hanke, Afra Hönig, Max Kleesattel

Unten: Alexander Averdunk, Yannick Flohé (BW), Stefan Knopf, Philipp Martin (Polizei)



eine spezielle Ausbildung zum Landespolizisten, wird aber für Trainings und Wettkämpfe vom Dienst freigestellt – bis zu acht Monate pro Jahr.

Eine weitere Möglichkeit sind Privatsponsoren: „Wir erlauben allen Athletinnen und Athleten, dass sie eigene Sponsoren auf der Wettkampfbekleidung tragen – das ist nicht selbstverständlich“, so Veith. Für diesen Support erwarten die Unternehmen internationale Erfolge und eine gewisse Medienpräsenz.

Jennerstier wird Skimo-Weltcup

## Alles im grünen Bereich

**Das traditionsreiche Volksrennen „Jennerstier“ in Berchtesgaden wird der erste Skimo-Weltcup in Deutschland. Damit alles reibungslos läuft und die Natur nicht darunter leidet, sind viele Menschen im Hintergrund tätig.**

Der Jennerstier ist das wohl bekannteste Skitourenrennen Deutschlands. Vierzehn Auflagen gab es bisher, sieben Deutsche Meisterschaften wurden bei diesem Breitensportrennen ausgetragen.

Seinen Namen verdankt das Rennen seinem Erfinder Richard Lenz: „Bei uns in Berchtesgaden sagt man zu einem fitten Sportler ‚Stier‘. Und weil das Rennen am Jenner ausgetragen wird, haben wir es ‚Jennerstier‘ getauft – in Anlehnung an die ‚Watzmangams‘ oder den ‚Dammkarwurm‘.“ Direkt in Schönau am Königssee beginnt das Skigebiet des Jenner, in dem der „Stier“ ausgetragen wird. Jenseits der Pisten und Lifte beginnt bereits der Nationalpark Berchtesgaden.

In der kommenden Wintersaison findet nun gemeinsam mit dem Jennerstier ein Skimountaineering-Weltcup statt – zum ersten Mal in den deutschen Alpen. Ein gewaltiges Wettkampf-Wochenende ist geplant: Von 7. bis 9. Februar werden Rennen im Vertical, Individual

und Sprint veranstaltet, 13 Medaillen-Sätze für die Tagessieger und Gewinnerinnen vergeben und Punkte für den Weltcup und Alpcup verteilt. Highlight ist das Individual: Es wird als Deutsche Meisterschaft, Alpcup-Rennen, Breitensport-Veranstaltung und Weltcup gewertet. Bis zu 250 Athletinnen und Athleten sind an diesem Tag unterwegs.

Das bedeutet einen hohen Aufwand für alle Beteiligten. „Alleine

beim Individual brauchen wir auf der Strecke rund 100 Helferinnen und Helfer“, erklärt Richard Lenz, Präsident des LOK (Lokalen Organisationskomitees). Die Freiwilligen stammen aus der DAV-Sektion Berchtesgaden. Lenz: „Die machen seit Jahren einen hervorragenden Job.“

### International abgestimmt

Zum Weltcup kommt die Wertung des Alpcups: Das ist eine Rennserie, die in Deutschland, Österreich und Italien stattfindet. Verantwortlich für das Gelingen und die Vermarktung ist Karl Posch, der darum ebenfalls eng in die Organisation eingebunden ist. Der Deutsche Alpenverein als Ausrichter des Weltcups fungiert als Eventmanager. „Wir planen etwas, fragen in Berchtesgaden, ob das funktioniert, und lassen es uns dann von der ISMF genehmigen“, erklärt Hermann Gruber, der Verantwortliche beim DAV. Die ISMF (International Ski Mountaineering Federation) ist der internationale Dachverband im Skibergsteigen und der formale Veranstalter des Weltcups.

Natürlich muss auch bei Wettkämpfen immer der Naturschutz berücksichtigt werden: „Wir haben bereits 2003 umfassende Umweltstandards für Skimo-Wettkämpfe aufgestellt, die zwingend umgesetzt werden müssen“, erklärt Manfred Scheuermann vom Ressort Naturschutz und Kartografie beim DAV. Diese besagen, dass von den Wettkämpfen „keine zusätzlichen Belastungen für Natur und Umwelt ausgehen“ dürfen und regeln zum Beispiel Beschallung, Wettkampfzeiten und Streckenführung. „Wegen der Nähe zum Nationalpark stehen wir auch mit den Rangern in engem Austausch“, so der Naturschutzexperte.

Künftig soll auch auf Nachhaltigkeit geachtet werden. Julia Mrazek vom Ressort Naturschutz: „Unsere Veranstaltungen müssen in den nächsten Jahren komplett klimaneutral werden.“

Von der Idee, in Zukunft auf Wettkämpfe einfach zu verzichten, halten die beiden nichts: „Wenn wir zeigen können, dass ein Event trotz strengster Umweltauflagen gelingt und nachhaltig organisiert wurde, dann ist das ein Musterbeispiel für andere Wettkämpfe weltweit“, sagt Mrazek.

fg

Logo: skimo  
Logo: ISMF  
Logo: ALPCUP  
Logo: DAV  
Logo: BERCHTESGADEN  
Logo: bergzeit  
Logo: Bifflader  
Logo: #ViaSanaWorldCup

Info: [alpenverein.de/skimoworldcup](http://alpenverein.de/skimoworldcup) #jennerstier

*Spektakuläres Rennen im traditionellen Skirevier: Im Februar wird der legendäre „Jennerstier“ erstmals auch als Weltcup ausgetragen.*

# Auch Hojer darf nach Tokyo

Als zweiter deutscher Starter hat sich Jan Hojer für die Olympischen Spiele in diesem Sommer qualifiziert – eine starke Leistung. Der Wettbewerb in Südfrankreich brachte Spannung und viel Rechnerie.

Nicht nur sportlich, auch organisatorisch war das Olympische Qualifikationsevent in Toulouse nervenaufreibend. Bereits im Vorfeld gab es Diskussionen um die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Der Kletterweltverband IFSC hatte festgelegt, dass nur die besten 20 Starterinnen und Starter zugelassen werden, aber nicht mehr als zwei pro Nation und Geschlecht. Japan hatte dagegen Einspruch erhoben, da vier Japaner unter den Top-20 waren – und bekam Recht. Hätte man das Startfeld nun in der ursprünglichen Größe beibehalten, wären zwei andere Athleten eingeladen worden – was wiederum Klagen nach sich gezogen hätte.

Der neue Plan: Das Feld auf 22 pro Geschlecht vergrößern und zwei weitere Japaner zulassen. Der Wettkampf-Modus blieb hingegen unverändert: Von den 22 qualifizierten sich acht für das Finale und die besten sechs hieraus bekamen Olympia-Tickets. Da das japanische Team seinen letzten verbleibenden Platz über eine Gastgeber-Quote erhält, starteten die Ja-

verschlechtern. Das kann gleich mehrere Plätze ausmachen. Doch auch wer keinen Spaß an Kopfrechenspielen hat, konnte per Livestream feststellen: Es wurde ein enger und spannender Wettkampf. Für den DAV starteten Jan Hojer (Frankfurt/Main) und Yannick Flohé (Aachen); deutsche Frauen hatten sich nicht qualifiziert. Da jedes Land pro Geschlecht maximal zwei

*Adam Ondra, bester Felskletterer der Welt, freut sich wie ein Schneekönig über seine gute Speedzeit und die endlich geglückte Olympia-Qualifikation. Auch Jan Hojer (rechtes Bild) profitierte als Allrounder von seinem massiven Speed-Training.*



Foto: René Oberkirch/IFSC

paner sozusagen außer Konkurrenz und wurden am Ende bei der Vergabe der Tickets nicht berücksichtigt.

Komplett fair war diese Änderung nicht: Beim Olympic Combined werden die Platzierungen in den drei Wettbewerben miteinander multipliziert. Ob man Letzter von 20 oder 22 wird, macht genauso einen Unterschied wie die Anwesenheit von zwei zusätzlichen Japanern. Ein Beispiel: Ein Athlet, der im Speed Zweiter wird, im Bouldern Letzter und im Lead Sechster, hätte nach der alten Regelung das Ergebnis  $2 \times 20 \times 6 = 240$ , nach der neuen:  $2 \times 22 \times 6 = 264$ . Lägen nun noch im Lead vor dem Athleten zwei Japaner, die nach dem alten System nicht dabei gewesen wären, würde sich der Multiplikator auf  $2 \times 22 \times 8 = 352$

Athleten nach Tokyo entsenden darf, kämpften Flohé und Hojer nicht nur um den Einzug ins Finale, sie konkurrierten auch intern; denn das erste Ticket hatte Alex Megos (Erlangen) bereits im Sommer gelöst.

### Rekordzeit als Quali-Grundstein

Gleich im Speed setzte Hojer eine Marke: Als Dritter stellte er mit 6,456 Sekunden für die 15 Meter einen neuen Deutschen Rekord auf. Vor ihm landeten nur die beiden Speed-Spezialisten Muhammad Alfian (INA) und Bassa Mawem (FRA). Für Flohé lief es im ersten Wettkampf nicht so gut: Er wurde Fünfte. Im Bouldern hatten beide zu kämpfen: Hojer landete mit zwei Zonen und zwei Tops auf Rang 13 – sieben Plätze vor seinem Teamkollegen. Für Flohé war damit das Rennen so gut wie gelaufen,

**ALLES GEBEN IST UNSER STIL**

Klettern wird in Tokyo 2020 erstmals olympisch sein. Das ist eine einmalige Chance. Wir werden sie nutzen.  
[alpenverein.de/climbtotokyo](http://alpenverein.de/climbtotokyo)

Hojer konnte noch von seinem exzellenten Speed-Ergebnis zehren. Doch auch er musste nun dringend liefern.

Das Lead begann mit einem Beinahe-Unfall: Der zweite Starter, Jernej Kruder (SLO), riss ein mangelhaft befestigtes Volumen aus der Wand, das nur knapp an ihm vorbeifiel. Die Route war insgesamt eher leicht geschraubt, weshalb sie auch unge-

wöhnlich viele Tops sah: Gleich vier Athleten kletterten den Umlenker. Yannick Flohé gab in dieser Lead-Route eine tolle Figur ab und kletterte auf Rang sechs; Hojer landete auf Platz acht.

Durch sein gutes Allround-Ergebnis belegte Hojer im Gesamtranking Platz vier und war auf jeden Fall im Finale dabei. Unter die besten acht waren aber auch zwei Japaner geklettert – und damit stand fest: Jan Hojer hatte sich vorzeitig für Olympia qualifiziert – genauso wie die übrigen fünf Nicht-Japaner im Finale. So war das Finale fast nebensächlich: Hojer bewies als Zweiter im Speed erneut, dass er unter den Allroundern der Schnellste ist; am Ende wurde er Fünfter. Auf dem Podium standen Kokoro Fujii (JPN), Adam Ondra (CZE) und Meichi Narasaki (JPN). Für Yannick Flohé gab es nach einem leidenschaftlichen Wettkampf ein kleines Trostpflaster: Der erst 20-jährige hat 2024 in Paris die nächste Chance für Olympia.

## ergebnisse

### Olympia-Qualifikationsevent Toulouse

#### Frauen:

1. Futaba Ito (JPN)
2. Julia Chanourdie (FRA)\*
3. Mia Krامل (SLO)\*
4. Lucka Rakovec (SLO)
5. Ai Mori (JPN)
6. Iuliia Kaplina (RUS)\*
7. Kyra Condie (USA)\*
8. Laura Rogora (ITA)\*
9. YiLing Song (CHN)\*

#### Männer:

1. Kokoro Fujii (JPN)
2. Adam Ondra (CZE)\*
3. Meichi Narasaki (JPN)
4. Bassa Mawem (FRA)\*
5. Jan Hojer (Frankfurt/Main)\*
6. YuFei Pan (CHN)\*
7. Alberto Ginés López (SPA)\*
8. Nathaniel Coleman (USA)\*
18. Yannick Flohé (Aachen)

### Deutsche Meisterschaft Lead 2019

#### Frauen:

1. Lucia Dörffel (Sächsischer Bergsteigerbund)
2. Roxana Wienand (Aschaffenburg)
3. Frederike Fell (Freising)

#### Männer:

1. Jan Hojer (Frankfurt/Main)
2. Christoph Hanke (Ringsee)
3. Yannick Flohé (Aachen)

\* qualifiziert für Tokyo

Der DAV-Nationalkader Klettern wird unterstützt von

**EDELRID** 

### Umkämpfte Nationen-Plätze

Bei der Frauen-Qualifikation starteten jeweils zwei Athletinnen aus Japan, Korea und Slowenien, zudem drei aus den USA und Frankreich. Harte nationale Kämpfe also, zumal Slowenien (Janja Garnbret) und USA (Brooke Raboutou) schon einen Olympiaplatz belegt hatten. Die Speed-Spezialistin Iuliia Kaplina (RUS) qualifizierte sich ähnlich wie Bassa Mawem mit Bestzeiten fürs Finale und dort für Tokyo (trotz eines gefährlichen Sturzes im Lead, mangels Kraft zum Clippen); Kyra Condie (USA) und die Lokalmatadorin Julia Chanourdie (FRA) profitierten von ihrer Allround-Stärke. Im Finale starteten die Japanerinnen Ai Mori und Futaba Ito quasi außer Konkurrenz, während Lucka Rakovec und Mia Krامل um den letzten freien



Foto: Eddie Fowke/IFSC

Olympia-Platz für Slowenien kämpften. Das Kopf-an-Kopf-Rennen entschied Mia Krامل im Lead für sich, sie gewann Bronze. Gold holte Ito, Zweite wurde Chanourdie. Und da Rakovec nicht mehr in die Nationenquote passte, rutschte auch die Neunplatzierte Yi Ling Song (CHN) auf die Olympialiste. Jeweils drei Speedspezialisten bei den Männern und Frauen lassen auch für die Spiele in Tokyo spannende Rechenexempel erwarten. fg/red

# KOMM AUF TOUREN!

 alpenvereinaktiv.com

Bergwandern will gelernt sein. Im Tourenportal der Alpenvereine finden Sie Bergziele von leicht bis schwer – jedes verspricht grandiose Erlebnisse. Die DAV-Wegekategorien helfen Ihnen bei der Auswahl des passenden Ziels. Und wenn Sie im Lauf der Jahre reflektierte Berg-Erfahrung gesammelt haben, können die Aufgaben mit Ihrem Können mitwachsen. Diesmal geht's rund: Auf- und Abstiege dieser Touren sind unterschiedlich, so bleibt's spannend.



TIPPS ZUR CLEVEREN TOURENPLANUNG: [alpenverein.de/bergwandercard](https://alpenverein.de/bergwandercard). Sämtliche „Komm auf Touren“-Tipps finden Sie per QR-Code und auf der Startseite des Tourenportals unter dem Menüpunkt „Listen“ – [alpenvereinaktiv.com/listen](https://alpenvereinaktiv.com/listen)

## SCHWEINSBERG (1502 m), Bayerische Voralpen Rundtour unterm Wendelstein

**Ausgangspunkt:** Wanderparkplatz Birkenstein (848 m) oberhalb Fischbachau.  
**Einkehrmöglichkeit:** Kesselalm (1270 m)  
**Gehzeit:** 760 Hm, Gesamtzeit 3 ½ Std.  
**Charakter:** Im Aufstieg meist breite Wege, zum Gipfel etwas steiniger (T2), bei Abstieg als Rundtour ein Stück über Stock und Stein durch den Wald.

Der Schweinsberg liegt zwischen den bekannteren Gipfeln Wendelstein und Breitenstein, ist aber auch oft gut besucht. Denn die Aussicht auf die Umgebung ist vergleichbar gut, und auf der Kesselalm wartet ein freundlicher Wirt.



EINFACH

Nur am Gipfel ist der Weg etwas ruppiger.

## TAUERN – ZUNTERKOPF (1841 m), Ammergauer Alpen Zwischen Lech und Plansee

**Ausgangspunkt:** Wanderparkplatz Roßrugg (994 m) zwischen Reutte und Plansee.  
**Einkehrmöglichkeit:** Keine Einkehrmöglichkeit unterwegs.  
**Gehzeiten:** 1000 Hm, Gesamtzeit 4 ½ - 5 Std.  
**Charakter:** Bis zum Zunterkopf (1811 m) noch relativ einfach, dann steil und ausgesetzt (T3-4) zum Tauern. Die Rundtour-Abstiegsvariante fordert Sicherheit und Orientierungssinn.

Etwas abseits des Massenandrangs bieten diese zwei Gipfel schöne Ausblicke auf Thaneller und Tannheimer Berge und eindrucksvolle Tiefblicke auf Reutte und den Plan- und Heiterwanger See.



MITTELSCHWER

Der Kamm hat mehrere steile Felspassagen.

## HOCHSTAUFEN – GAMSKNOGEL (1771 m), Chiemgauer Alpen Über vier Gipfel

**Ausgangspunkt:** Wanderparkplatz Adlgaß (788 m) bei Inzell.  
**Einkehrmöglichkeit:** Reichenhaller Haus (1750 m) knapp unterm Hochstaufen.  
**Gehzeiten:** 1540 Hm, 10 Std.  
**Charakter:** Die lange Gratüberschreitung zwischen Hochstaufen und Gamsknogel ist felsig, teils ausgesetzt und gesichert (T3-4), der Rest sind Forststraßen und Waldwege.

Gamsknogel, Zwiesel, Zennokopf und Hochstaufen heißen die Höhepunkte dieser gut ausgeschilderten Tour – optische Highlights sind die weiten Ausblicke in die Berchtesgadener Alpen und ins Alpenvorland.



SCHWER

Lang konzentriert bleiben am Grat!

Der **EXPERTENTIPP**  
zu [alpenvereinaktiv.com](https://alpenvereinaktiv.com)

### HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Über 200 Einträge zu häufigen Fragen (FAQ) gibt es auf der Startseite -> Menü Hilfe. In der App: Menü öffnen (drei Balken oben links), dann Menüpunkt „FAQ“.

Deutsche Meisterschaft Lead 2019

## Dörffel und Hojer sind die besten Vorsteiger

Sechs Meter Überhang bei einer Gesamthöhe von 17 Metern – die Wettkampf-Wand des Kletter- und Boulderzentrums „Bergstation“ in Hilden bietet dem Routenbauer Luke Brady viele Möglichkeiten: „Durch die mäßige Neigung kannst du hier richtige Bewegungen abfragen – es ist einfach toll.“ So sahen es hoffentlich auch die 33 angereisten Athletinnen und 40 Athleten bei dieser Deutschen Meisterschaft Lead.

Mit der Wand und den Routen kamen die drei besten Kletterer im Feld problemlos zurecht: Yannick Flohé (Aachen), Christoph Hanke (Ringsee) und Jan Hojer (Frankfurt/Main) erreichten souverän das Herren-Finale. Die übrigen fünf Plätze gingen an Jonas Brandenburger (Wuppertal), Lars Hoffmann (AlpinClub Hannover), Max Kleesattel (Schwäbisch Gmünd), Kim Marschner (Schwäbisch Gmünd) und Markus Jung (Rheinland-Köln). Bei den Damen trumpften die „jungen Wilden“ aus Bayern auf: Von den acht Finalistinnen stammten fünf aus dem Freistaat. Romy Fuchs (München-Oberland) kletterte sogar bis zum Top – wie auch Lucia Dörffel (SBB). Dahinter platzierte sich die Deutsche Meisterin von 2018, Frederike Fell (Freising), außerdem Käthe Atkins (Frankfurt/Main), Sandra Hopfensitz (Augsburg), Catrin Gorzellik (Reutlingen), Magdalena Schmidt (München-Oberland) und Roxana Wienand (Aschaffenburg).

Zum Finale war die Bergstation dann gut gefüllt: Über 500 Zuschauerinnen und Zuschauer sorgten für gute Stimmung. Die Schwierigkeiten der Herrenroute begannen ab der Mitte: An einem Henkel musste man mehrfach Schwung holen, um dann einen Sprung nach rechts zu wagen. „High-Risk-Move“ nennen das die Routenbauer. Danach ging es kleingriffig weiter. Die drei Favoriten machten den

Sieg unter sich aus: Jan Hojer erreichte in nur drei Minuten den Top-Griff. Chris Hanke kletterte schnell und präzise bis kurz unterhalb des Umlenkers – doch dann konnte er den finalen Griff nicht halten. Auch der Lokalmatador Yannick Flohé kletterte souverän in den obersten Wandbereich, dann rutschte ihm unglücklich der Fuß weg. Er landete sanft auf dem Boden – und auf Platz drei.

Bei den Damen kam die amtierende Deutsche Meisterin im Bouldern, Lucia Dörffel, am weitesten: Sie fiel erst beim Sprung zum Top-Griff. Roxana Wienand scheiterte wenige Züge darunter. Frederike Fell stürzte noch etwas früher – für sie gab es Bronze.



*In diesem Jahr einfach gut: Lucia Dörffel (SBB) gewann nach der DM Bouldern auch den Lead-Wettbewerb.*

fg

# menschen



In den 1980er Jahren machte **Karl Schrag** mit anspruchsvollen Touren an den Bergen vieler Kontinente (El Capitan, Cerro Torre, Kalanka) von sich reden, beruflich prägte

er gut dreißig Jahre lang das Bergsteigen im DAV, als Bergführer und Leiter des Resorts Ausbildung. Als Rentner ist er mindestens so aktiv wie vorher – und auch nachdem er im Dezember 70 wurde, führt er noch Gäste auf die Berge der Alpen und der Welt. Herzlichen Glückwunsch!

Als 1969 der „Bergfahrtendienst“ zur „DAV Berg- und Skischule“ umfirmierte, wurde **Günter Sturm** ihr

Leiter – und entwickelte sie bis 2003 weiter zum DAV Summit Club, einer der weltweit führenden Bergsteigerschulen. Aus der einstigen Vision der „wiederholbaren Auslandsbergfahrt“ machte der Besteiger von fünf Achttausendern ein umfassendes Angebot, von Kulturtrekking bis hin zu anspruchsvollen Expeditionen. Wir gratulieren zum 75. Geburtstag im Januar.

Beim 26. Salzburger Bergfilmfestival wurde **Bernd Arnold** mit dem Paul-Preuss-Preis ausgezeichnet. Er befindet sich in guter Gesellschaft: Den Preis, der an den Protagonisten des Freikletterns erinnert, erhielten Alpinisten wie Albert Precht, Hansjörg Auer oder Alex Huber. Huber hielt die Laudatio auf Arnold, der in seiner Felsenheimat Elbsandsteingebirge über Jahrzehnte



hin neue Dimensionen der Schwierigkeit erschlossen und Kletterer aus aller Welt inspiriert hatte; nach der Wende trug er sein Können in die Berge der Welt.

red

Fotos: DAV/Vertical Axis, Archiv DAV (2), Karl Däweritz

# Für Schnee und Fels

Die einen freuen sich, wenn der Winter Schnee bringt und neue Tourenziele möglich werden. Andere sind eher happy, wenn der Fels trocken bleibt – auf der Alpensüdseite, für die eine ganze Reihe neuer Führer den Schwerpunkt dieser Vorstellung bilden, ist manchmal beides möglich.

red

## termine

### Skibergsteigen

- 25./26.1. WC Individual, Vertical, Andorra (AND)
- 31.1. Alpengcup Individual und Vertical mit ÖM + DM Sprint, Bischofshofen (AUT)
- 7.-9.2. WC Sprint und Individual, DM Individual, Alpengcup Individual und Vertical und Breitensportrennen „Jennerstier“, Berchtesgaden
- 19./20.2. WC Individual, Vertical, Zhangjiakou (CHN)
- 2./3.3. Alpengcup Marmotta Trophy (ITA)
- 2.-5.4. EM und WC Sprint, Vertical, Individual, Madonna di Campiglio (ITA)

### Klettern national

- 29.2. Deutscher Jugendcup Bouldern, Nürnberg
- 25.4. Deutscher Jugendcup Bouldern, Mannheim

### Klettern international

- Kontinentalmeisterschaften (Olympiaqualifikation)
- 27.2.-1.3. Nord- und Südamerika
- 19.-22.3. Afrika
- 22.-27.3. EM Moskau
- 27.-29.3. Ozeanien
- 27.4.-3.5. Asien

### Weltcup

- 3./4.4. WC Boulder Meiringen (SUI)
- 17.-19.4. WC Boulder, Speed, Wujiang (CHN)



### Klettern in Südtirol

Die beliebteste Urlaubsregion deutscher Bergsportler hat auch für Kletterer viel zu bieten: 125 Klettergärten stellt dieser neue Führer vor, von Trafoi bis Toblach, von Sand in Taufers bis Neumarkt. Zwischen Dolomiten, Bozen und Stilfserjoch gibt es auch die unterschiedlichsten Felsarten: Kalk, Dolomit, Porphy, Granit, verschiedene Gneise – Abwechslung ist also garantiert, und die Absicherung ist meistens auf gutem modernem Standard. Was auch für die Darstellung und Beschreibung gilt.

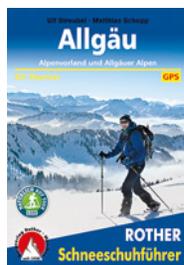
Guido Colombetti: **Südtirol Sportklettern**, Versantesud, 2019, 720 S., € 38,-



### Klettern in Osttirol

Als „eine der schönsten Regionen Österreichs“ bezeichnet der Autor Vittorio Messini seine Bergheimat. Der Bergführer und Erstbesteher stellt hier ein dickes Paket vor, das auch für Alpinisten von Interesse ist. Die ersten 350 Seiten beschreiben Mehrseillängenrouten, bis hinauf zum Großglockner, mal modern gesichert, mal sehr anspruchsvoll. Es folgen 22 Klettergärten in unterschiedlichsten Gesteinsarten und 17 teils hochalpine Klettersteige. Auch die Sprache ist ein bisschen rustikal – aber einen Be- und Versuch wert scheint Osttirol allemal.

Vittorio Messini: **Osttirol**, Versantesud, 2019, 528 S., € 38,-



### Allgäu mit Schneeschuhen

Schneeschuhgeher sind die Genießer unter den Winterbergsteigern. Meist reichen wenige hundert Höhenmeter zum Vergnügen, man muss ja abwärts auch gehen, statt zu fahren ... Das Allgäu bietet ihnen viele schöne Ziele, von den Vorbergen bis zu den Hochalpen, vom Wiesenschlendern bis zum Bergsteigen – 65 davon sind in bewährter Rother-Qualität vorgestellt.

Ulf Streubel, Matthias Schopp: **Allgäu Schneeschuhführer**, Rother Verlag, 2020, 240 S., € 16,90



### Wilde Winter

„Wo der Schnee noch vom Himmel fällt“ heißt die Unterzeile dieses ungewöhnlichen Führers, den die Naturschutzorganisation Mountain Wilderness Deutschland herausgegeben hat. Es ist eine Botschaft: Wintersport ist möglich auch ohne Kunstschnee und Aufrüstung der Infrastruktur. Verschiedene Autoren stellen Beispiele dafür vor: deutsche „Natur“-Skigebiete und Ziele für sanften Tourismus am Alpenhauptkamm – 22 Destinationen insgesamt in einem kleinen, knapp gehaltenen Büchlein.

Mountain Wilderness Deutschland: **Wilde Winter**, Mountain Wilderness, 2019, 100 S., € 10,-

## Bergsport heute



### Trad in der Schweiz

Wenn weniger mehr ist, dann steht dieser Führer fürs Maximum. Für die Anhänger des Tradkletterns, das derzeit eine Renaissance erlebt, haben die Autoren von Mountain Wilderness Schweiz 64 Gebiete zusammengestellt, in denen man beim Klettern selber mit Friends und Keilen für seine Sicherheit sorgen kann – von kurzen Seillängen bis zum Bigwall. Eidgenössisch präzise beschrieben, mit guten Bildern und Karten; Bahn frei fürs spezielle Vergnügen!

Silvan Schüpbach, Tim Marklowski: **C(H)lean!**, Mountain Wilderness Schweiz, 2019, 464 S., CHF 59,-



### Sauber in Bayern

Das DAV-Umweltgütesiegel für einen Kletterführer bedeutet mehr Aufwand für Autor und Verlag. Aber es nützt der Natur. Umso ehrenwerter ist es, dass Markus Stadler bei dieser deutlich erweiterten Neuauflage nicht nur die in verblüffend großer Menge neu entstandenen Sportkletterrouten zwischen Chiemgau und Berchtesgaden aufgenommen hat, sondern auch dem naturverträglichen Klettern „in besonderem Maße gerecht“ wird. Viel spannender Fels am Alpenrand ist garantiert.

Markus Stadler: **Bayerische Alpen 1, Chiemgau & Berchtesgaden**, Panico Verlag, 2019, 392 S., € 34,80



### Lombardei und Graubünden

Einige der letzten Winter brachten der Alpensüdseite mehr Schnee – da ist dieser Führer recht, der 110 Touren zwischen Comer See, Veltlin, Engadin und Graubünden vorstellt; meist aus Richtungen, die uns Nordländern ungewohnt sind. Umso reizvoller sind die Anstiege, die mit guten Touren- und Schmuckbildern vorgestellt und bestens beschrieben werden.

Giorgio Valè: **Skitouren in der Lombardei und in Graubünden**, Versantesud, 2018, 440 S., € 32,-



### Hohe Tauern Süd

Die Hohen Tauern sind Nationalpark und eines der ganz großen Abenteuerreviere der Alpen. Was die Autoren hier abseits der namhaften Modeberge zusammengetragen haben und akribisch beschreiben, wird auch anspruchsvolle Skialpinisten fordern und befriedigen. Aber es gibt auch jede Menge sanfte und kürzere Ziele auf der wetterbegünstigten Alpensüdseite, die manchmal sogar die schneereichere ist.

Robert Zink, Stefan Lieb-Lind, Hannes Haberl: **Skialpinismus in den Hohen Tauern Süd**, Versantesud, 2018, 568 S., € 36,-



GEEIGNET FÜR  
SOFTSHELL

**bionidry**  
**IMPRÄGNIERUNG**

Macht wasserdicht und  
erhält die Atmungsaktivität



FÜR MASCHINEN-  
& HANDWÄSCHE

get your sportswear ready

Erhältlich bei



# 163.000.000

Teilchen Mikroplastik, so schätzen Forscher von Mailänder Universitäten, finden sich auf dem Fornigletscher im Nationalpark Stiflserjoch. Die Zahl ist hochgerechnet von gemessenen 75 Teilchen pro Kilogramm Sediment – ein Wert, der mit denen von europäischen Meeres- und Küstengebieten vergleichbar ist. Als Quellen vermuten die Wissenschaftler Ausrüstung und Bekleidung von Bergsteigern, aber auch durch Wind transportierte Teilchen. red

## Biologische Vielfalt – Kältestrategien

# Durch Kälte und Schnee

**Der Winter im Gebirge ist eine harte Jahreszeit für wild lebende Tiere – raffinierte Tricks helfen ihnen zu überleben.**

Ist es nicht schön, wenn wir es uns nach einem ausgedehnten Winterspaziergang daheim auf der Couch gemütlich machen, wohlige Wärme in unsere kalten Glieder zieht und uns ein herzhafter Eintopf stärkt? So einfach und luxuriös haben es unsere tierischen Gefährten in der freien Natur nicht. Mit Temperaturen unter dem Gefrierpunkt und monatelangem Nahrungsmangel stellt sie der Winter – insbesondere in hohen Berglagen – vor eine große, ja lebensbedrohliche

*Trickreich: Das Schneehuhn läuft dank befiederter Füße auf dem Schnee; großer Kälte entflieht es in eine selbst gebuddelte Schneehöhle.*



Fotos: DAV/Karl Seidl (2), Wikimedia/Maximilian Narr

Herausforderung. Doch dank des Einfallsreichtums der Natur sind die Tiere mit erstaunlichen Überlebenstricks ausgestattet, und so trotzen sie auf ganz unterschiedliche Weise der kalten Jahreszeit.

## Ab in den Süden!

Die wohl bekannteste Strategie – auch bei uns Menschen sehr beliebt – ist die Flucht vor der Kälte in wärmere Gefilde. Rund zwei Drittel unserer heimischen Brutvögel verbringen die Wintermonate im Süden. Sogar einige Schmetterlingsarten wie der Distelfalter machen sich auf die lange Reise. Dabei legen die kleinen Flugathleten schon mal 3000 Kilometer zurück. Zu den Zugzeiten lassen sich mitunter Wanderfalter-Schwärme an den Alpenpässen beobachten.

## Wer schläft, hat keinen Hunger

Weniger athletisch, aber umso gemütlicher gehen es die Murmeltiere an: Sie verschlafen den Winter eng zusammengekuschelt in weich gepolsterten Schlafhöhlen. Allerdings müssen sie sich dafür vorher einen dicken Fettmantel als Energiereserve anfuttern. Damit dieser bis zum nächsten Frühjahr vorhält, werden Stoffwechsel und Atemfrequenz stark heruntergefahren, das Herz schlägt nur noch drei bis vier Mal pro Minute und die Körpertemperatur sinkt auf bis zu 4 Grad Celsius. Nicht so geläufig ist, dass auch der Rothirsch bei extremer Kälte um Energie zu sparen seine Körpertemperatur auf bis zu 15 Grad Celsius absenken kann – allerdings nur in den äußeren Körperpartien. Während dieser Ruhephasen, die etwa acht Stunden dauern, verharren die Tiere reglos im Schnee. Es wird angenommen, dass auch Gämser und Steinböcke dazu in der Lage sind.

Rothirsch und Murmeltier haben noch einen weiteren Energiespartrick: Sie reduzieren die Größe ihres Magens. Bei dem pummeligen Nager schrumpfen sogar Leber und Nieren. Untersuchungen zeigen, dass eine Reihe kleinerer Säugetiere wie beispielsweise die Alpenspitzmaus nicht nur bei den Organen sparten, sondern zusätzlich auch ihre Knochen verkleinerten. Diese Arten verleben den Winter größtenteils unter der Schneedecke, die ihnen konstante klimatische Verhältnisse mit erträglichen Temperaturen um den Gefrierpunkt sichert.



*Im Winter schaut das Murmeltier nicht aus dem Bau heraus – es verschläft ihn, schön fett gefressen, in der warmen Bude. Die Gämse dagegen muss draußen auf Futtersuche gehen; wird sie aufgeschreckt, verliert sie bei der Flucht wertvolle Reserven.*

### **Mit Rücksicht gut durch den Winter**

Wenn Wildtiere im Winter aufgeschreckt werden, fährt ihr Stoffwechsel rasant in die Höhe. Dies ist mit einem großen Energieverlust verbunden – wichtige Reserven, die den Tieren zum Überstehen der restlichen kalten Jahreszeit fehlen. Im schlimmsten Fall können die Störungen zu ihrem Tod führen. Zum Schutz der Wildtiere wurde vom Deutschen Alpenverein und dem Bayerischen Landesamt für Umwelt bereits 1994 das gemeinsame Projekt „Skibergsteigen umweltfreundlich“ ins Leben gerufen. Bitte unterstützen auch Sie das Anliegen, die wertvollen Naturräume mit ihren sensiblen Bewohnern durch ein verantwortungsvolles Verhalten zu erhalten.

- Bleiben Sie auf den ausgewiesenen Pisten und Wegen.
- Halten Sie Hunde an der Leine.
- Weichen Sie Wildtieren möglichst aus, umgehen Sie Futterstellen, vermeiden Sie Lärm.
- Meiden Sie im Hochwinter Gipfel, Rücken und Grate vor 10 Uhr und nach 16 Uhr.

So werden wir uns auch in Zukunft an den grandiosen Berglandschaften mit ihrer faszinierenden Tierwelt erfreuen können!



### **Getarnt auf Schneeschuhen**

Was haben die beiden so unterschiedlichen Überlebenskünstler Alpenschneehuhn und Schneehase gemeinsam? Ein Problem – eine Lösung: Die befiederten Beine und Zehen des Schneehuhns und die übergroßen Hinterläufe des Schneehasen erleichtern ihnen das Laufen über den Schnee, ähnlich wie Schneeschuhe. Beide tragen im Winter zur Tarnung vor Fressfeinden ein weißes Feder- oder Haarkleid, das im Frühjahr wieder gegen einen braunen Tarnanzug gewechselt wird. Zur Isolation gegen die Kälte sind die Wollhaare des Schneehasen hohl und mit Luft gefüllt. Demselben Zweck dient das Aufplustern des Gefieders bei Vögeln wie auch dem Schneehuhn – zwischen den Federn entstehen so wärmedämmende Luftpolster. Bei Schneestürmen lässt sich der gewitzte Vogel überdies einschneien oder gräbt sich, wie auch Gämse es tun, eine Höhle in den Schnee. In diesen Iglus fällt die Temperatur auch bei extremer Kälte selten unter den Gefrierpunkt.

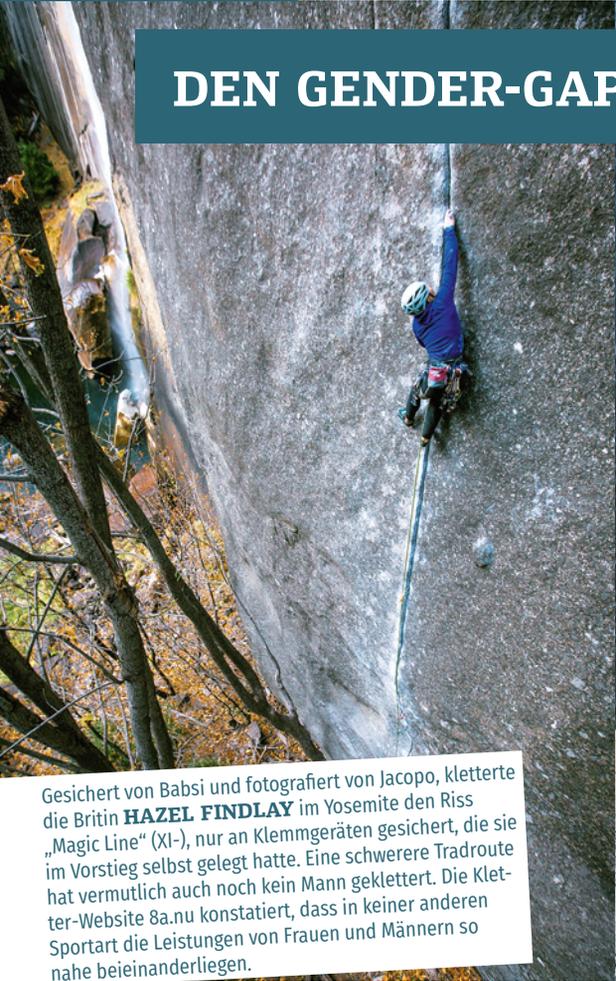
Die Liste an Überlebensstrategien ließe sich lange fortführen. Vom Anlegen von Nahrungsvorräten bis zur Produktion eines körpereigenen Frostschutzmittels, das es beispielsweise Eidechsen oder Insekten wie dem Zitronenfalter ermöglicht, die Kälte in Winterstarre schadlos zu überstehen. Die Natur mit ihrer Vielfalt setzt uns immer wieder in Erstaunen – sogar und gerade in dieser auf den ersten Blick eher eintönigen Jahreszeit.



**NaturVielfaltBayern**

Die Projektgruppe **NaturVielfaltBayern** unterstützt für das Umweltministerium Akteure wie den DAV bei der Umsetzung der Bayerischen Biodiversitätsstrategie.

# DEN GENDER-GAP ÜBERKLETTERN



Es gibt nicht viele Männer mit ähnlich eindrucksvollem Free-Bigwall-Portfolio wie **BABSÍ ZANGERL** (AUT). Ihre fünfte Route am El Capitan war die legendäre „Nose“ (900 m, 31 SL, X+), die sie mit Jacopo Larcher (ITA) in sechs Tagen klettern konnte; jeder stieg alle schwierigeren (über VIII) Seillängen vor. Und beide piazten die Crux „Changing Corners“, weil in Lynn Hills Original-Lösung die Griffe nass waren.



Gesichert von Babsi und fotografiert von Jacopo, kletterte die Britin **HAZEL FINDLAY** im Yosemite den Riss „Magic Line“ (XI-), nur an Klemmgeräten gesichert, die sie im Vorstieg selbst gelegt hatte. Eine schwerere Tradroute hat vermutlich auch noch kein Mann geklettert. Die Kletter-Website 8a.nu konstatiert, dass in keiner anderen Sportart die Leistungen von Frauen und Männern so nahe beieinanderliegen.

Fotos: Alex Eggermont, Jacopo Larcher, #letsmakepositivitylouder

**Mehrseillängen** – Eine freie Begehung der „Nose“ gelang auch Sébastien Berthe (BEL) in acht Tagen, ground up, also von unten in einem Zug. /// Einige der „spektakulärsten Kletterstellen“ am El Cap fanden Tommy Caldwell und Alex Honnold bei ihrer neuen Freikletterroute, die das alte Projekt „Passage to freedom“ von Leo Houlding (GBR) zu Ende führt. /// „Gekonnter und kreativer Einsatz von Friends und Cliffs ist empfehlenswert, eine Toleranz für Bohrhakenabstände und für deren Konsequenzen“, schreiben Guido Unterwurzacher und Alex Huber über ihre Neutour „Koasablud“ (7 SL, X+) an der Maukspitze. /// Charlotte Durif (FRA) und Josh Larson (USA) bohrten am Kuntur Sayana (4600 m) in Peru die Route „Vuelo del Condor“ (230 m, 7 SL, X-) ein und schafften die erste freie Begehung gerade rechtzeitig, bevor ein Schneesturm kam.

**Sportklettern** – 85 Tage investierte Sindre Saether (NOR) in „Chilam Balam“ (9a+) in Südspanien, bis ihm der Durchstieg gelang – eher unerwartet von einem Allrounder, der in der berühmten Trollwand harte Technorouten erstbegangen hat. /// Die dritte Begehung von „Perfecto Mundo“ (XII-) in Margalef schaffte Jakob Schubert (AUT); damit ist er der fünfte Mensch, der

diese Schwierigkeit klettern konnte; anschließend gelang ihm ein Flash von „Victimes del futur“ (XI- oder XI). Anak Verhoeven (BEL) brachte die Frauenvariante: ihre zweite XI+ („Joe Mama“) und eine X+ im Onsight, beide in Oliana (Spanien). /// 8C ist im Bouldern immer noch eine Erwähnung wert; vor allem wenn Toni Lamprecht, der „Stier von Kochel“, mit seinen 48 Jahren wieder zuschlägt. Sein „Real Absurdistan“ im Hausgebiet, das er nach rund 70 Versuchen klettern konnte, vergleicht er mit Sisyphus: Hinter jedem realisierten Ziel wartet ein neues.

**Alpinismus** – Dass in Patagonien nicht immer eitel Sonnenschein herrscht, sollte bekannt sein. Doch selbst die Geduld hartgesottener Aficionados wie Robert Jasper wird auf die Probe gestellt, wenn es vier Wochen lang nur regnet – und zudem die Gletscher der Klimakrise zum Opfer fallen. Doch am Urlaubsende hatten Robert und seine Begleiter Jörn Heller, Andi Thomann und Klaus Fengler noch Glück: Ein genau eintägiges Schönwetterfenster erlaubte die zweite Besteigung des Cerro Largo (2799 m, WI4) in einer 18-stündigen Parforcetour. /// Auch an den Tepuis von Venezuela regnet es viel. Doch Leo Houlding (GBR) und sein Team wählten für ihren direkten Ausstieg zur Britenroute von 1973 einen

# /// AUFGESCHNAPPT

„Die Nase war auf meiner Träume-Liste praktisch seit ich angefangen habe zu klettern.“ Babsi Zangerl nach dem realisierten Freiklettertraum. „Weniger spaßig war danach das Runtertragen der Haulbags mit der Ausrüstung und dem übrigen Essen.“ Jacopo Larcher sieht auch die Schattenseiten des Bigwall-Freikletterns. „So schön anzuschauen, so spannend zu klettern, an einem derart magischen Ort.“ Hazel Findlay schwärmt von „Magic Line“.

so steilen Wandteil, dass sie im Trockenen kletterten. /// Schon 2018 hatte Stefan Glowacz eine Expedition „by fair means“ nach Grönland gemacht: mit Elektroauto und Segelboot. 2019 fuhr das Team mit dem Zug nach Schottland und segelte von dort los – so dauerten An- und Rückreise wie in alten Zeiten jeweils drei Wochen. Knapp zwei Wochen blieben zum Klettern: An der Grundtiggiskirken (1977 m) eröffneten der durch Steinschlag verletzte Glowacz, Philipp Hans, Markus Dorfleitner, Christian Schlesener und Moritz Attenberger in drei Tagen eine neue Route über den Südgrat und die Südwand: „suffer and smile – boys don't cry“. /// Gleich zwei neue Routen wurden dem einsamen Tengi Ragi Tau (6938 m) in Nepal beschert: Zuerst eröffneten die Amerikaner Tino Villanueva und Alan Rousseau in fünf Tagen im Alpinstil „Release the Kraken“ in der Westwand (1600 m, WI 5, M5+). Zwei Wochen später legten die Schweizer Silvan Schüpbach und Symon Welfringer in vier Tagen „Trinite“ (1400 m, M6, AI 5) durch die Westwand des Nordgipfels (ca. 6820 m).



Kuwait-Flagge an der Ama Dablam – muss das sein?

150 Kilo schwere kuwaitische Flagge auf die Ama Dablam (6812 m) und rollte sie vom Gipfel aus – sie habe „die Beziehung zwischen Nepal und Kuwait gestärkt“. /// Mit finanziellen Lenkungsanreizen begegnet China dem Overtourismus: Der Permitspreis für den Everest wird von 9900 auf 15.800 Dollar pro Person erhöht; auch die anderen Achttausender werden um 25 bis 30 Prozent teurer.

**Sonstiges** – Am 29. Oktober schloss der Nepali Nirmal Purja sein „project possible“ ab und hatte mit der Shishapangma alle 14 Achttausender in einem guten halben Jahr bestiegen – mit vielen Begleitern, Heliflügen und Flaschensauerstoff. Seine nächste Aktion war auf andere Art provokant: Mit sechs Kollegen schleppte er eine

**Disclaimer:** Die Rubrik „spitz & breit“ richtet einen offenen Blick auf alle Zweige und Blüten, Spitzen und Auswüchse, die der Baum des Bergsports weltweit hervorbringt. Sie will dokumentieren, kommentieren und zum Nachdenken anregen – nicht unbedingt zum Nachmachen. Sondern: Denken Sie nach – klären Sie Ihre Risiken – entscheiden Sie selbst, was Sie tun und lassen!



# BERGE FÜR DAHEIM



Die Welt der Berge 2020  
Artikel-Nr: 382020  
**34,90 €**  
Mitglieder  
**29,90 €**

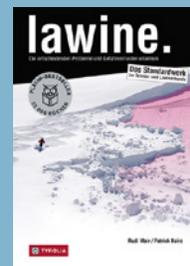
Meine Spuren  
Skitouren Tagebuch  
Artikel-Nr: 401055  
**9,99 €**



High 2020  
Artikel-Nr: 383020  
**28,90 €**  
Mitglieder  
**23,90 €**



Schneeschuhwandern in den Ostalpen  
Artikel-Nr: 258015  
**19,90 €**



lawine.  
Artikel-Nr: 327010  
**29,95 €**



Pistengehen und leichte Skitouren  
Artikel-Nr: 254002  
**19,90 €**

... und vieles mehr unter **dav-shop.de**



Matterhorn Trek

# Das blaue Wunder erleben

**So unverrückbar das Matterhorn scheint: Der Klimawandel lässt eine neue Landschaft entstehen. Auf dem fünftägigen Matterhorn Trek mit ausladendem Schwenk durch den Zermatter Gebirgskessel wird das besonders deutlich. Dazu gehört auch die gelegentliche Konfrontation mit den unterschiedlichen Seiten der Erschließung.**

Text und Fotos: [Iris Kürschner](#)

**L**ieblich plätschert das Wasser, lecker schmeckt das Picknick, die müden Füße baumeln im erfrischenden Nass, die Augen laben sich an der Gebirgskulisse. Traumhaft – ewig wollten wir so sitzen am Arbenbach; die Szene könnte sich aber auch an einem anderen der Zermatter Gletscherbäche zutragen. Nicht überall sieht man Warnschilder. Deshalb gehen so genannte Hydroguides regelmäßig potenzielle Gefahrenstellen ab, um ahnungslose Wanderer aufzuklären. Einige Wasserfassungen be-

finden sich direkt unter dem Gletscher. In ihnen setzt sich Material ab, das immer wieder ausgespült werden muss. Deshalb kann das Bach-Spa mit Schwallwasser überraschen. „Wer mit Wasserkraft nichts zu tun hat, kennt die Gefahr nicht“, sagt der Hydroguide Florian, der sich als Student im Sommersemester ein kleines Zubrot verdient und uns an einem strahlenden Augustnachmittag überrascht. „Wenn der Bach mit 500 Litern pro Sekunde rinnt, sind es bei Schwallwasser von einer zur anderen Sekunde plötzlich 3000 Liter“, warnt er. Und im Verlauf des Gesprächs

erfahren wir, dass auf der gerade vollzogenen Wanderung über Höhbalmen unter den Füßen ein unterirdischer Tunnel verläuft. Er gehört zu einem gigantischen Stollennetz, das sich zwischen dem Matteredtal und dem Val d'Hérémence mitten im Berg erstreckt. Zwischen den Mischabelhörnern, dem Matterhorn und dem Mont Gelé sammeln 100 Kilometer Stollen das Wasser aus einem Einzugsgebiet von 420 Quadratkilometern.

„Wenn ich bei der Patrouille des Glaciers schummeln möchte, bräuchte ich nur

## Rund ums Matterhorn



Auf dem Höhenweg von Hôhbalmen lässt sich ohne allzu viel Rummel das Matterhorn bestaunen. Er führt durch die „unerschlossene“ Westseite von Zermatt, auf der Seilbahnen fehlen.

den unterirdischen Gängen zu folgen und würde das weltweit härteste Skibergsteigerrennen locker gewinnen“, schmunzelt Heinrich Imboden, der Betriebsleiter der Kraftwerksanlagen von Zermatt. Die Linienführung gleiche ein Stück weit der Stollenführung, weiß er. Auf einer Höhe von 2400 Metern zieht die Hauptleitung durch den Berg, 24 Kilometer bis zur Grande Dixence, der mit 285 Metern höchsten Gewichtsstaumauer der Welt. Sie staut den Lac des Dix mit einem Wasservolumen von 400 Millionen Kubikmetern. „Im Winter bleiben die Stollen

### Plötzlich ein Fels im Himmelsblau

trocken, weil das Wasser dann für die Stromproduktion in Zermatt genutzt wird“, erklärt Imboden. Dann könne man mit dem Jeep durch die Gänge fahren und bräuchte bloß eine Stunde bis ins Val d'Hérémente. „Plan B“, scherzt er, „falls Zermatt im Winter mal abgeschnitten sein sollte.“

Noch einiges wird uns auf dem Matterhorn Trek ins Staunen versetzen. Dieser Weg verbindet vier Hütten im Gebirgskessel von Zermatt. Wir haben ihn etwas modifiziert, sind auf einem Schleichweg, der gleich am Bahnhof beginnt, über den Chüeberg aufgestiegen. Und plötzlich

taucht über der Hanglinie ein Fels im Himmelsblau auf, der mit jedem Höhenmeter wächst, dann einen markanten Knick offenbart ... und zu dem wird, was Edward Whymper einen „Zuckerhut, dessen Spitze schief steht“ nannte. Zu einer Zeit, als der Engländer noch nichts von seinen Bergsteigerambitionen wusste, sondern lediglich als Holzstecher im Sommer 1860 nach Zermatt gekommen war, um ein Buch für den Britischen Alpenverein zu illustrieren. Whymper, der fünf Jahre später eine Tragödie, aber auch den Run auf das Matterhorn auslösen sollte. Ironie des Schicksals. Das kleine Plateau Schweifinen am Chüeberg blieb ein unbescholtener Flecken, der nur darauf zu warten scheint,



**Berghaus Trift:** Peter Aufdenblatten, der Urgroßvater der Wirtin Fabienne Biner, erbaute 1887 den damals einzigen Stützpunkt auf dem Weg zum Obergabelhorn und Zinalrothorn. Von dort lässt sich in Kürze das kleine Hochplateau Schweifinen (u. L.) mit Blick aufs Matterhorn erreichen. Der Theodulgletscher (u. r.) zieht sich immer weiter zurück und hinterlässt Seen am Weg zur Gandegghütte.





**Viertausender-Schau am Glacier Trail; Tümpel und Wollgrasteppich unterhalb des Schwarzsees; die Gandegghütte gegenüber dem Monte-Rosa-Massiv**

Bergfexen eine fulminante Aussicht zu schenken. Ein Hangweg führt uns von dort ins Trifttal hinein zum ersten Etappenziel. Das Berghaus Trift präsentiert sich wie zu Whympers Zeiten, als die überwiegend englischen Herrschaften nicht nur die Gipfel eroberten, sondern auch den Wert von Gebirgsspaziergängen und gesunder Bergluft entdeckten. Es fällt nicht schwer, sich vorzustellen, wie sie sich mit wallenden Röcken und Frack zur Teatime auf der Sonnenterrasse des Berghauses niederließen, wo immer noch blecherne Tische und Klappstühle aus jener Zeit stehen. Man genießt und staunt. Das gleißende Nachmittagslicht bündelt sich in den Gletscherbergen von Strahlhorn, Cima di Jazzi, Monte Rosa (Nordend, Dufourspitze) und Lyskamm. Nicht selten mit musikalischer Untermalung, denn der Hausherr Hugo Biner holt in den Abendstunden gerne sein Alphorn hervor und bläst sphärische Töne in die Gebirgsarena.

Weil wir das erste Sonnenlicht auf dem Matterhorn nicht verpassen wollten, steigen wir in aller Herrgottsfrühe aus dem Trifttal nach oben. Wie ein roher Diamant erhebt es sich über den noch im





## Rund ums Matterhorn

schafe lümmeln sich im Gelände. Die Matterhorn-Nordwand wird immer prägnanter, je weiter man ins Zmutt-Tal vordringt. Vielleicht kreisen die Gedanken um den verhängnisvollen 14. Juli 1865, als die Erstbesteiger, darunter Whymper, oberhalb der so genannten Schulter in die Nordwand auswichen, um eine Steilstufe zu umgehen, und dann im Abstieg vier Bergsteiger in den Abgrund stürzten. Die Überreste von Hudson, Hadow und Croz ruhen auf dem Zermatter Friedhof, Lord Douglas wurde nie gefunden. Das ominöse Seil liegt in einer Glasvitrine des Alpinen Museums „Zermatlantis“. Ein Unfall, Sabotage oder Mord? Das englische Volk war dermaßen entsetzt, dass Queen Victoria gar mit dem Gedanken rang, diesen grausamen Bergsport zu verbieten.

kalten Schatten liegenden Raureifwiesen von Höhbalmen. Ein magischer Augenblick, wenn die Spitze rot erglüht, das Licht den Berg langsam hinunterwandert und ihn zum Glitzern bringt. Man fühlt sich auf Augenhöhe mit dem felsigen Weltstar und das wird für eine ganze Weile auch nicht abreißen. Beschaulich folgt der Pfad der Höhenlinie. Schwarznasen-

Im Gepäck steckt das Taschenbuch „Absturz des Himmels“, mit dem Reinhold Messner die packendste Schilderung des Ereignisses gelungen ist. Der Krimi für Matterhorn-Junkies. Am Arbenbach wollte ich eigentlich darin schmökern, nun aber fesseln uns die Eingeweide der Landschaft. Wir erfahren, dass das Stollensystem auf der Westseite des Doms am Hohberg beginnt, wo auch der Europaweg durchführt. Von 35 Gletschern wird das

## Auf Augenhöhe mit dem Weltstar

Wasser zu über 75 Wasserfassungen und fünf Pumpstationen geliefert. Zwei davon, die Pumpstationen Zmutt und Stafel, liegen uns zu Füßen. Man sieht von ihnen nur wenig. Rund

95 Prozent der Anlagen befinden sich unterirdisch, so Heinrich Imboden. Selbst der Stausee an der Pumpstation Zmutt mit einem Fassungsvermögen von rund 850.000 Kubikmetern verbirgt sich ganz

## WIR SCHÜTZEN SIE GEGEN NÄSSE EFFEKTIV. NACHHALTIG. UMWELTFREUNDLICH.

### NASS?

Schmutz und aufgesogenes Wasser verhindern, dass Schweiß nach außen entweichen kann. Die Jacke fühlt sich klamm und kalt an.

### TROCKEN!

Eine mit Nikwax gereinigte und imprägnierte Jacke kann atmen und sorgt für ein warmes, trockenes Tragegefühl.

### Nikwax Tech Wash

Effektives Waschmittel für die Verwendung in der Waschmaschine. Bewahrt die wasserabweisenden Eigenschaften.



### Nikwax TX. Direct

Sichere, leistungsstarke Imprägnierung für die Verwendung in der Waschmaschine. Frischt gleichzeitig die Atmungsaktivität auf.



**NIKWAX IST WEITAUSS  
MEHR ALS NUR EINE  
IMPRÄGNIERMITTELMARKE**



### UMWELTFREUNDLICH

Wasserbasierend, nicht-persistent, PFC-, Treibgas- und Lösungsmittel-frei



### CO<sub>2</sub>-AUSGLEICH

Nikwax hat die gesamten operativen CO<sub>2</sub>-Emissionen seit Firmengründung vor 40+ Jahren ausgeglichen



### NATURSCHUTZ

Nikwax unterstützt Umweltschutzprojekte auf der ganzen Welt



### RESSOURCENSCHONEND

Nikwax verlängert die Lebensdauer von Bekleidung, Schuhen und Ausrüstung

**NIKWAX**  
EASIER | SAFER | DRIER

**NIKWAX GRATISPROBEN**

Spielen Sie bei unserem WebQuiz mit: [nikwax.de/2001NPDAV](http://nikwax.de/2001NPDAV)



## DER MATTERHORN TREK

**Charakter:** Überwiegend Bergpfade, mal steil und steinig, mal ausgetreten und bequem, aber immer bestens markiert. Selbst der Glacier Trail zur Gandeggghütte führt kaum noch über Eis (das kurze Stück kann eisfrei umgangen werden), so dass die Anforderungen im roten Bereich (mittel) bleiben. Zweite und dritte Etappe lassen sich – bei entsprechender Akklimation – auch zusammenlegen.

**Beste Jahreszeit:** Ende Juni bis Ende September, dann haben auch die meisten Etappenunterkünfte geöffnet.

**Anreise:** Mit dem Zug ins autofreie Zermatt. Wer sein Auto unbedingt bis zum „Vorort“ Täsch bringen möchte, auf den warten saftige Parkgebühren. Shuttlezüge verkehren im 20-Minuten-Takt.

**Besonderes:** „Zematlantis“, das Matterhorn Museum am Kirchplatz im Dorfkern von Zermatt, präsentiert anschaulich die touristische Entwicklung des einstigen Bergbauerdorfes. Im Zentrum des Interesses steht die Tragödie am Matterhorn: das gerissene Seil, die Kleidungsstücke der abgestürzten Erstbesteiger. Geöffnet Juli bis Sept. täglich 11 bis 18 Uhr, im Juni 14 bis 18 Uhr.

**Unterkünfte:** Hotels in Zermatt sind teuer. Eine günstige Alternative sind das Hotel Bahnhof, eines der ältesten Bergsteigerhotels von Zermatt, das neben Doppel- und Mehrbettzimmern auch eine Selbstversorgerküche hat ([hotelbahnhofzermatt.com](http://hotelbahnhofzermatt.com)) oder die Jugendherberge ([youthhostel.ch](http://youthhostel.ch)). Etwas abseits vom Rummel und mit Matterhornblick empfiehlt sich das Hotel Basecamp

gut in der Falte des Zmutt-Tals. Vielleicht wird er eines Tages Trinkwasserreservoir sein, prognostiziert der Betriebsleiter die Zukunft der Stauseen in der fortschreitenden Klimaerwärmung.

Die Landschaftsveränderung durch die Klimaerwärmung erleben wir anderntags auf der Etappe vom Schwarzsee zur Gandeggghütte besonders krass: Glacier Trail dürfte der Pfad bald nicht mehr heißen, denn die Gletscher haben sich in wenigen Jahren so weit zurückgezogen, dass nur noch eine kurze Variante das Eis berührt. Stattdessen glitzern nun Seen, erobern Heilpflanzen wie die Schwarze Edelraute (Genepy) und Blumenkissen die Gesteins-

wüste. Der Weg windet sich im Auf und Ab durch Moränenschutt. Man wandert hier quasi direkt unter der Schrecken einflößenden Matterhorn-Ostwand und kann gut den Aberglauben der Einheimischen von damals nachvollziehen. „Sie sprachen von einer in Trümmern liegenden Stadt auf dem Gipfel, die von Geistern bewohnt werde“, schreibt Whymper. „Lachte man, so schüttelten sie ernst mit dem Kopf, zeigten auf die Türme und Mauern, die man ja mit Augen sehe, und warnten vor der Besteigung, weil die wütenden Teufel von ihren uneinnehmbaren Höhen Felsen auf den Frevler schleudern würden.“ Wenn Wolken aufziehen, wirkt die Mondlandschaft von Furgg- und Theodulgletscher sicher noch gespenstischer. Unterwegs ge-

ben Infotafeln einen interessanten Einblick in die Naturphänomene und die Aktivität der Gletscher. Einen besonderen Platz hat die Gandeggghütte, sie thront auf einem Felskamm, der schroff nach Osten abbricht und eine spektakuläre Schau in die Gletscherarena zwischen Monte Rosa und Breithorn ermöglicht. Ein Privileg, den Apéro auf der zur Lounge aufgehübschten Terrasse der Hütte im Rund von 29 Viertausendern genießen zu können!

Am nächsten Morgen nehmen wir talwärts den mit „Säumerweg“ markierten Pfad. Er führt über Gletscherschliff und Blockfelder durch die so genannten Lichenbretter. Nicht, dass die Säumer hier ihre Toten aufgebahrt hätten. Hinter der

([hotel-basecamp.ch](http://hotel-basecamp.ch)). Jedem der Zimmer hat der Patron Richard Lehner eine eigene Berggeschichte aus seinem reichen Fundus als Bergführer und Rettungsspezialist gewidmet.

**Etappen-Unterkünfte:** Berghaus Trift (2337 m), [zermatt.net/trift](http://zermatt.net/trift); Hotel Schwarzsee (2583 m), [schwarzsee-zermatt.ch](http://schwarzsee-zermatt.ch); Gandeggghütte (3030 m) [gandeggghutte.ch](http://gandeggghutte.ch); Mountain Lodge Ze Seewjnu (2296 m), [zeseewjnu.ch](http://zeseewjnu.ch)

**Karte:** Wanderkarte Zermatt, 1:25.000, im Tourismusbüro von Zermatt erhältlich.



### Literatur:

Eine genaue Wegbeschreibung der Route und zahlreiche Hintergrundgeschichten finden sich im Buch „Oberwalliser Südtäler“ von Iris Kürschner, Rotpunktverlag, 2020.

**Weitere Infos:** [zermatt-matterhorn-trek.ch](http://zermatt-matterhorn-trek.ch), [zermatt.ch](http://zermatt.ch)

### Routenverlauf:

- 1. Tag:** Zermatt (1616 m) – Berghaus Trift (2337 m). Ein stiller Weg in einen wilden Talschluss. Unterwegs lädt die Höhenterrasse von Schweifinen zur Panoramapause ein. 5,8 km, 2 ½ Std., T3 (SAC-Wanderskala), ⤴ 904 Hm, ⤵ 179 Hm
- 2. Tag:** Berghaus Trift (2337 m) – Hotel Schwarzsee (2583 m). Der vielleicht schönste Weg, das Matterhorn zu bestaunen. Über Höhbalmen ins Zmutt-Tal, um schließlich zum legendenumrankten Schwarzsee aufzusteigen. 12,7 km, 4 ¾ Std., T2/T3, ⤴ 842 Hm, ⤵ 597 Hm
- 3. Tag:** Hotel Schwarzsee (2583 m) – Gandeggghütte (3030 m). Führte der Matterhorn Glacier Trail vor wenigen Jahren noch über Gletscher, berührt er heute Seen. Die Etappe zeigt besonders krass die Folgen der Klimaerwärmung. 7,3 km, 3 Std., T3, ⤴ 615 Hm, ⤵ 173 Hm
- 4. Tag:** Gandeggghütte (3030 m) – Mountain Lodge Ze Seewjnu, 2296 m. Von den Lichenbrettern zu den Hexenkesseln und Teufelmühlen. Und was hat es mit der verschwundenen Alp auf sich? Der Hinterlassenschaft des Gornergletschers auf der Spur. 14,2 km, 5 ½ Std., T1/T2/T3, ⤴ 512 Hm, ⤵ 1240 Hm
- 5. Tag:** Mountain Lodge Ze Seewjnu (2296 m) – Zermatt (1616 m). Die Seeperlen von Zermatt horten sich im Findeltal. Man könnte noch mehr mitnehmen als nur den Grün- und den Grindjisee, aber es sind mit die schillerndsten auf dem Weg nach Zermatt. 8 km, 3 ¼ Std., T1/T2/T3, ⤴ 94 Hm, ⤵ 778 Hm



**Im Grünsee spiegeln sich Dent Blanche, Obergabelhorn, Wellenkuppe und Zinalrothorn.**

Bezeichnung stecken keine Leichen, sondern das keltische Wort „likkan“ für Steinplatte. Fragmente des alten Saumpfad zum Theodulpass, vertikal aufgerichtete Steinplatten, haben sich abschnittsweise noch erhalten können. Und doch, diese wichtige Verkehrsrouten wurde dereinst von nicht immer friedlich gesonnenen Kriegerscharen genutzt, die mit blutigen Auseinandersetzungen dem Namen alle Ehre erwiesen. Kaum jemand begegnet uns, weil jeder mit der Seilbahn fährt. Von der Siedlung Furi fädeln wir uns in den Gletschergartenweg ein. Info tafeln weisen auf Besonderheiten hin, wie auf die verschwundene Alp im Boden – vom Gletscher zermalmt, der eine bizarre Landschaft hinterließ. Eine Hängebrücke überwindet einen engen Schlund. Jenseits halten wir uns Richtung Gornergletschertor und steigen auf aussichtsreichem Pfad zur Riffelalp auf. Kurz vor dem

Luxusresort passiert man die Hauskapelle der Seiler-Dynastie. Die Hoteliersfamilie begründete mit Alexander Seiler den Betten-Aufstieg Zermatts und ließ auch das 1884 eröffnete Grandhotel Riffelalp bauen. Hinzu kam im Juli 1899 die Riffelalp tram, bis heute die kürzeste und höchste Tram Europas. Ihrer Trasse folgen wir auf waldiger Flaniermeile zum nahen Bahnhof Riffelalp. Möglicherweise als Kontrastpunkt setzte man jenseits der Gleise den „Weg der Stille“. Er führt durch lichten Arven- und Lärchenwald zur Grünseehütte, die seit der Übernahme durch Kurt Lauber, den berühmtesten Matterhorn-Hüttenwirt, Mountain Lodge Ze Seewjnu heißt. Über zwanzig Jahre bewirtschaftete der Bergführer die Hörnlihütte, seine Geschichten hielt er im Buch „Der Wächter des Matterhorns“ fest. Verträumt liegt der Grünsee ein paar Gehminuten entfernt. In seinem Wasser spiegeln sich die Gletscherberge Dent Blanche, Obergabelhorn, Wellenkuppe und Zinalrothorn. Noch, denn die Kuhle hält

nur noch eine Pfütze fest. Dafür rauscht es mächtig an der kleinen Schwemmebene nebenan. Da strömt das Wasser vom Findelngletscher herunter. Es spült Zermatt einen ordentlichen Batzen Geld in die Gemeindekasse, an die vier Millionen

Franken Wasserzins.

Doch schon seit Jahren geht es mit den Strompreisen bach-ab, der europäische Markt wird mit Billigstrom über-

schwemmt. Deshalb können die heimischen Stromkonzerne, die einen Teil ihrer Produktion auf dem freien Markt verkaufen müssen, nicht mehr kostendeckend arbeiten. Der Kampf um das „blaue Gold“, das harte Ringen um Millionen lehrt Bescheidenheit nicht. Wann die nächsten Generationen ihr blaues Wunder erleben, wenn kein Gletscherwasser mehr fließt? Noch verhält das wohl gehütet in den Walliser Viertausendern.

### Ein harter Kampf um das „blaue Gold“



**Iris Kürschner**, Fotojournalistin und Alpinautorin ([powerpress.ch](http://powerpress.ch)), war überrascht, dass es selbst in Zermatt immer noch auch stille Wege gibt.

# Pins eingeben!

Bei der Anschaffung einer neuen Tourenausrüstung steht der Ski im Vordergrund. Dabei sollte man nicht übersehen: Egal ob Aufstieg oder Abfahrt – das Verhalten des Skis wird ganz erheblich von der montierten Tourenbindung beeinflusst.

Text: **Martin Prechtl**

Illustrationen: **Georg Sojer**

## Wie unterscheiden sich Skitourenbindungen?

**Rahmenbindung:** Vorderbacken (Zehen) und Hinterbacken (Ferse) sind über einen Rahmen oder einen Steg miteinander verbunden. Im Aufstiegsmodus bewegt sich die gesamte Bindung mit dem Schuh um einen Drehpunkt im Zehenbereich. Für die Abfahrt wird der Rahmen samt Vorder- und Hinterbacken am Ski fixiert.

Rahmenbindungen bieten eine zuverlässige Auslösemechanik, intuitives Einsteigen und sind mit fast allen Pistenski-schuhen kompatibel. Einige Modelle nehmen sogar Bergschuhe mit ausreichend Sohlenrand auf – interessant für Nordwandaspiranten.

**Pin-Bindung:** Die Vorderbacken haben Metallzapfen, die so genannten Pins; sie rasten unter Federspannung seitlich in spezielle Aussparungen (Inserts) ein, die es bei fast allen aktuellen Tourenskischuhen gibt. Zwei parallele Metallstifte (Fersenzapfen) fixieren auf ähnliche Weise die Ferse für die Abfahrt. Alternativ gibt es neuerdings auch Hinterbacken wie bei Alpinbindungen.

Pin-Bindungen machen den Großteil der heute verkauften Modelle aus. Das liegt an ihren Vorteilen und an neuen Entwicklungen:

- › Geringes Gewicht
- › Kein Anheben des Fersenteils bei jedem Schritt
- › Natürliches Gehen
- › Niedrige Standhöhe auf dem Ski für direktere Kraftübertragung und einfaches Fahren
- › Verbesserte Auslösefunktionen bei vielen Modellen
- › Entwicklung von Einstiegschulpen

## Wie lösen Pin-Bindungen aus?

- › Die Auslösung moderner Bindungen erfolgt lateral (seitwärts) und vertikal (nach oben), wenn das Drehmoment am Schienbeinknochen zu groß wird. Abgeleitet vom Drehmoment ergibt sich je nach Geschlecht, Fahrertyp, Sohlenlänge und Gewicht oder Breite des Tibiakopfes ein Auslösewert, der so genannte Z-Wert.
- › Bei den meisten Pin-Bindungen kann der Z-Wert für laterales und vertikales Auslösen am Hinterbacken eingestellt werden. (Lateral: Rotation des Hinterbackens/vertikal: Auseinanderdrücken der Fersenzapfen)
- › Damit sich der Schuh bei einem Sturz auch im Zehenbereich vom Ski löst, muss die Federspannung des Pin-Mechanismus am Vorderbacken überwunden werden. Die dafür benötigte Kraft ist nicht einstellbar.
- › Das gilt aber nicht für alle Pin-Bindungen: Modelle wie Fritschi Vipec, Fritschi Tecton, Trab TR2, Atomic Shift, Salomon Shift und die BAM Bindung lösen seitwärts am Vorderbacken aus, wobei dort auch der Z-Wert eingestellt werden kann. (Marker entwickelt gerade eine Pin-Bindung dieser Art.) Solche Modelle greifen das Sicherheitskonzept einer klassischen Alpinbindung auf.

## Was ist beim Kauf zu beachten?

- › Beratung und Kauf in einem unabhängigen Bergsportfachgeschäft, das nicht durch Verkaufsvorgaben einzelner Hersteller unter Druck steht.
- › Passende Bindung zum Ski: Schwere Ski → schwere Bindung, leichte Ski → leichte Bindung, breite Ski → breites Bohrbild der Bindung etc.
- › Tourenskischuh mitnehmen, wenn bereits vorhanden.
- › Professionelle Einstellung des Z-Werts inkl. Test durch den Bergsportfachhändler.
- › Aufstiegsorientiertes Material nur für ausgezeichnete Skifahrer.
- › Vergünstigung beim Kauf von Skisets (Ski + Bindung + Schuh).

### Welche Pin-Bindungen gibt es?

Die ausgewählten Beispiele stellen verschiedene innovative Bindungskonzepte vor. Alle vier Modelle haben eine Harscheisenaufnahme.

#### Rennbindung

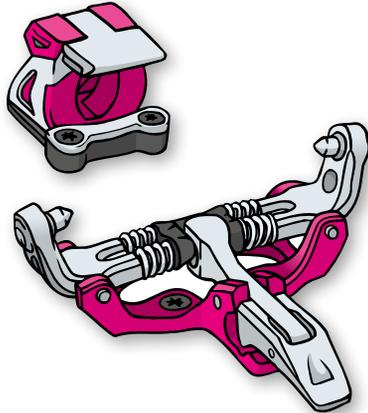
Beispiel: Dynafit Low Tech Race 105

Einsatzbereich: Hochalpine Skitourenrennen, Wettkampftraining – hohe Geschwindigkeit im Aufstieg

Auslösemechanismus: Keine Z-Wert-Einstellung  
Gewicht: 105 g/Stk.

Besonderheiten: Hohe Torsionssteifigkeit und Kraftübertragung in Relation zum Gewicht

Preis: 450 €



#### Hochtourenbindung

Beispiel: ATK Crest 10

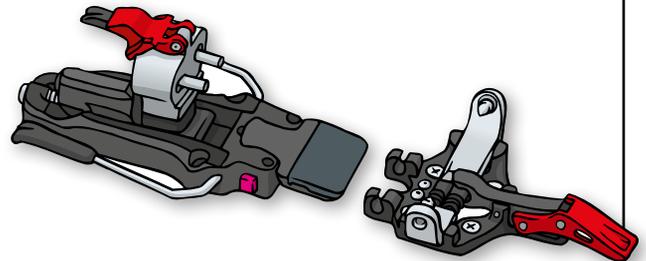
Einsatzbereich: Lange Mehrtagestouren, hohe und anspruchsvolle Skiberge

Auslösemechanismus: Z-Wert-Einstellung für laterales + vertikales Auslösen am Hinterbacken (Z-Wert 5-10)

Gewicht: 280 g/Stk. inkl. Skistopper

Besonderheiten: Dynam. Längenausgleich für Skiflex, versch. Steighilfen

Preis: 419 € inkl. Stopper



#### Allroundbindung

Beispiel: Fritschi Vipec EVO 12

Einsatzbereich: Tages- und Mehrtageesskitouren

Auslösemechanismus: Z-Wert-Einstellung für seitliches Auslösen am Vorderbacken, Z-Wert-Einstellung für vertikales Auslösen am Hinterbacken (Z-Wert 5-12)

Gewicht: 500 g/Stk. inkl. Stopper

Besonderheiten (Vorderbacken): Elastizität zur Seite → Dämpfung seitlicher Schläge, kein ungewolltes Auslösen

Besonderheiten (Hinterbacken): Kein Rotationsmechanismus → gute Kraftübertragung, dynam. Längenausgleich für Skiflex, Anpressdruck für konstante Auslösewerte, versch. Steighilfen

Preis: 485 € inkl. Stopper



#### Freeridebindung

Beispiel: BAM Pindung

Einsatzbereich: Freeride-Abfahrten, kurze Skitouren – sehr hohe Geschwindigkeit in der Abfahrt

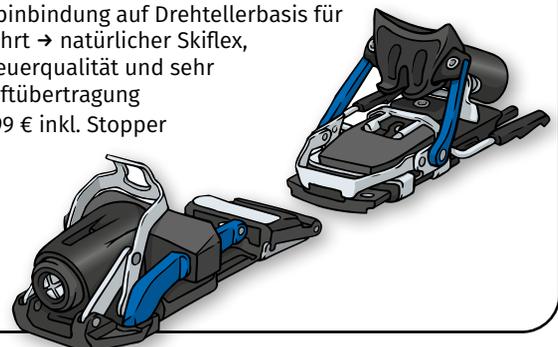
Auslösemechanismus: Z-Wert-Einstellung für seitliches Auslösen am Vorderbacken, Z-Wert-Einstellung für vertikales Auslösen am Hinterbacken (Z-Wert 5-14)

Gewicht: 1390 g/Stk.

Besonderheiten (Vorderbacken): Pins nur für den Aufstieg, vollwertiger Vorderbacken einer Alpinbindung für die Abfahrt → optimale Elastizität zur Seite → straffe Dämpfung seitlicher Schläge, kein ungewolltes Auslösen

Besonderheiten (Hinterbacken): Vollwertiger Hinterbacken einer Alpinbindung auf Drehtellerbasis für die Abfahrt → natürlicher Skiflex, hohe Steuerqualität und sehr gute Kraftübertragung

Preis: 499 € inkl. Stopper



### Wie gehe ich mit der Bindung um?

- › Bindung nach Gebrauch säubern (Lappen) und trocknen (Trockentuch).
- › Regelmäßig untersuchen auf Verschleiß (Abnutzung, Lockerung).
- › Inspektion und Wartung im Bergsportfachgeschäft nach intensivem Gebrauch. (Verhältnis von Z-Wert-Einstellung und tatsächlichen Auslösewerten?)



**Martin Prechtl** ist Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und lebt mit seiner Familie im Inntal.

# Abseits ist anders!

Skitouren auf Pisten liegen voll im Trend. Und wer auf den Geschmack gekommen ist, möchte vielleicht auch mal ins freie Gelände schnuppern. Doch dafür heißt es einiges zu lernen, denn frei heißt auch ungezähmt.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer

**W**er im Winter die gesicherten Wege und Pisten verlässt, lässt die „Sicherheit“ der Zivilisation hinter sich und betritt die wunderbare Welt der Eigenverantwortung! Wer von der Piste ins offene Gelände vordringt, muss sich über einiges mehr Gedanken machen: Wie groß ist das Lawinenrisiko? Wo geht es überhaupt lang? Wie lege ich die Spur ins Gelände? Und was brauche ich an zusätzlicher Ausrüstung?

**Ausrüstung:** Auf Skitouren abseits von Pisten ist immer die Notfallausrüstung „an Bord“. Diese besteht aus: VS-Gerät – angeschaltet und im Sendemodus – mit dem dazugehörigen Gurt direkt auf der untersten Kleidungsschicht. Schaufel und Sonde griffbereit im Rucksack. Biwaksack und Erste-Hilfe-Pack sollten zumindest in der Gruppe vorhanden sein. Die Ausrüstung nur mitzutragen hilft nicht viel, der richtige Umgang damit (VS-Suche) will geübt und beherrscht sein, auch wenn man das Ganze – hoffentlich – nie braucht!

**Lawinenrisiko:** Herrscht außerhalb von Pisten immer – mal mehr, mal weniger. Zur Einschätzung muss man den Lawinenlagebericht (LLB) lesen – und verstehen (s. Panorama 6/19). Der nächste Schritt ist die Tourenplanung mittels LLB und SnowCard (s. S. 68 ff.). Zu guter Letzt muss man das Ganze noch im Gelände umsetzen. Hier gilt es, potenziell gefährliche Hänge zu identifizieren. Schneebretter sind erst ab einer Hangsteilheit von 30° möglich; diese Steilheit sollte man bei der Planung in der (Qualitäts-)Karte und auf Tour im Gelände erkennen. Vorsicht: Digitale Karten helfen dabei, doch die Verteilung der Steilheit stimmt nicht immer zu

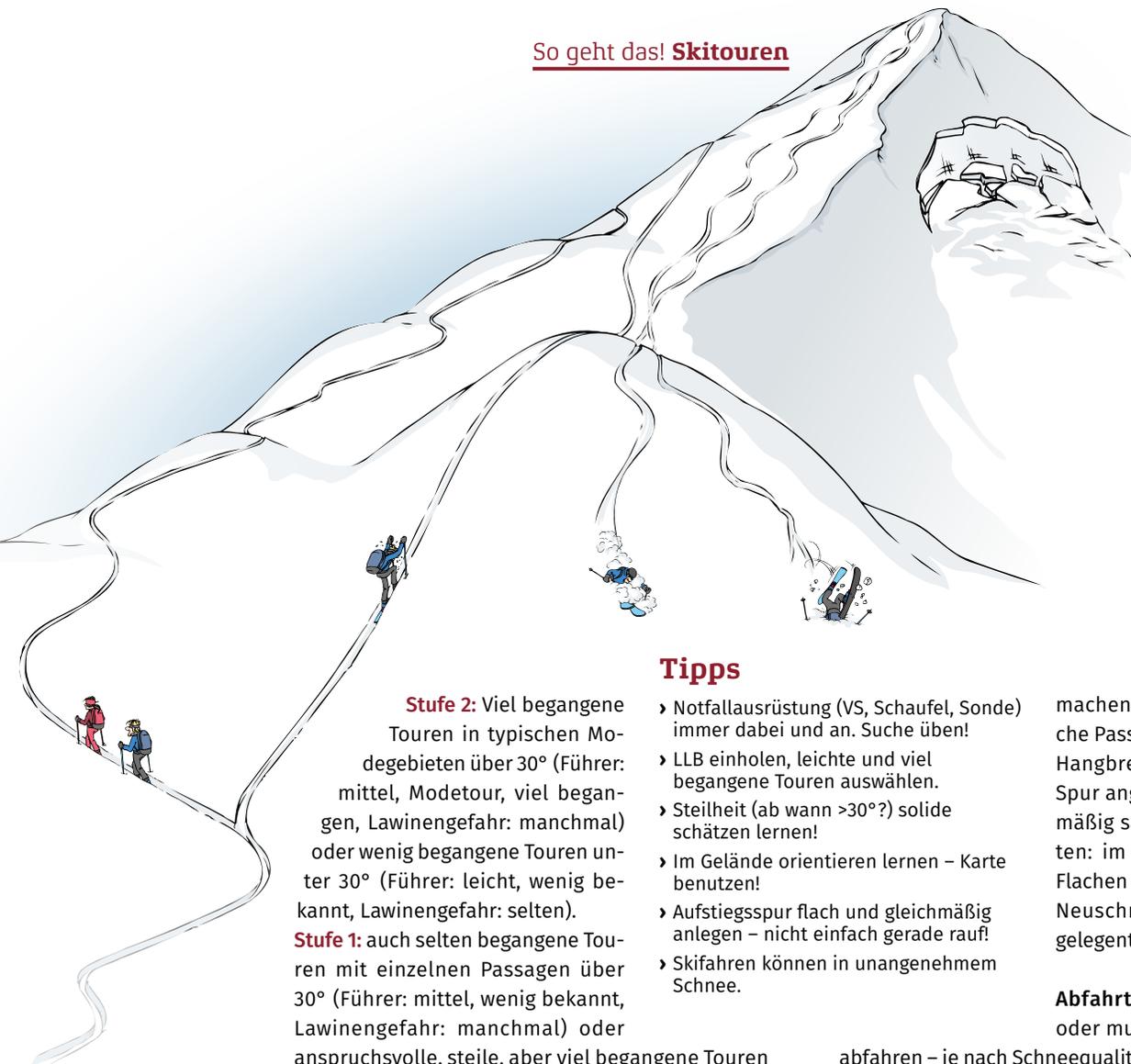


100%! Wer häufig die Steilheit eines Hangs schätzt und anschließend per Hangneigungsmesser (z.B. Handy App oder SnowCard) kontrolliert, wird schnell ein gutes Gefühl für die relevante Steilheit bekommen. Mit Hangsteilheit und Gefahrenstufe ermöglichen Reduktionsmethoden wie die SnowCard eine ausreichende Einschätzung.

Wem das noch zu kompliziert ist, der kann sich anhand des LLB einfache aber strikte **Limits** setzen:

**Stufe 4 & 5:** Keine Aktivitäten abseits geöffneter Pisten!

**Stufe 3:** Keine Touren mit Hängen über 30° (günstige Touren laut Führerbeschreibung: leicht, Modetour, viel begangen, Lawinengefahr: selten).



### Tipps

- › Notfallausrüstung (VS, Schaufel, Sonde) immer dabei und an. Suche üben!
- › LLB einholen, leichte und viel begangene Touren auswählen.
- › Steilheit (ab wann >30°?) solide schätzen lernen!
- › Im Gelände orientieren lernen – Karte benutzen!
- › Aufstiegsspur flach und gleichmäßig anlegen – nicht einfach gerade rauf!
- › Skifahren können in unangenehmem Schnee.

**Stufe 2:** Viel begangene Touren in typischen Mo-  
degebieten über 30° (Führer:  
mittel, Modetour, viel began-  
gen, Lawinengefahr: manchmal)  
oder wenig begangene Touren un-  
ter 30° (Führer: leicht, wenig be-  
kannt, Lawinengefahr: selten).

**Stufe 1:** auch selten begangene Tou-  
ren mit einzelnen Passagen über  
30° (Führer: mittel, wenig bekannt,  
Lawinengefahr: manchmal) oder  
anspruchsvolle, steile, aber viel begangene Touren  
(Führer: mittel bis schwer, viel begangen, Lawinen-  
gefahr: häufig).

Wer diese Limits einhält, wird in der Tourenausswahl  
zwar eingeschränkt sein, aber wahrscheinlich auch  
nicht in die Bredouille kommen und dennoch Erfah-  
rungen sammeln.

**Routenwahl und Spuranlage:** Im freien Skitourenge-  
lände muss man selbst überlegen, wo es langgeht  
und wie man im Detail die Spur anlegt. Ausgangs-  
punkt und Ziel der gewählten Tour sollte man mit  
Karten, Führerbeschreibung und digitalen Hilfsmit-  
teln (z.B. alpenvereinaktiv.com) identifizieren könn-  
en. Gerne wird man vorhandenen Spuren folgen,  
dabei sollte man aber immer wieder checken, ob es  
in die richtige Richtung geht. Die Karte (digital oder  
analog) öfters zur Hand zu nehmen, ist keine Schan-  
de – vorhandenen Spuren blind zu folgen dagegen  
schon! Schutzzone für Wild und Wald zu erkennen,  
respektieren und umgehen, ist Ehrensache.

Ein Kompetenzbeweis ist eine gute Spuranlage.  
Denn im Gelände muss man nicht, wie auf der Piste,  
direkt und sklavisch jeden Steil-Flach-Wechsel mit-

machen, sondern kann flache  
Passagen und die ganze  
Hangbreite nützen, um die  
Spur angenehm und gleich-  
mäßig sanft geneigt zu hal-  
ten: im Steilen flacher, im  
Flachen steiler. Bei ein wenig  
Neuschnee kann man das  
gelegentlich ausprobieren.

**Abfahrt:** Auf Skitour darf  
oder muss man im Gelände

abfahren – je nach Schneequalität und fahrerischem  
 Können höchstes Vergnügen oder reinster Horror.  
Wer abseits der Piste unterwegs sein will, sollte in  
allen Schneearten zumindest irgendwie wieder run-  
terkommen! Üben lässt sich das beim Freeriden.

Die Gesamtheit der Anforderungen ist reichlich  
komplex, daher ist es wie immer im Bergsport wich-  
tig, sich in kleinen Schritten zu entwickeln. Während  
bei Pistenskitouren häufig der sportliche Aspekt  
(viele Höhenmeter in kurzer Zeit) im Vordergrund  
steht, sollte man abseits der Piste am Anfang kurze,  
leichte und überschaubare Skitouren wählen, sich  
Zeit lassen für Einschätzung, Orientierung und Spur-  
anlage! Also anfangs kleinere Brötchen backen – die  
werden dafür umso knuspriger! Sinnvollerweise  
lässt man sich bei diesem Prozess kompetent be-  
gleiten: durch einen Kurs bei der DAV-Sektion oder  
einem kommerziellen Anbieter.

*So geht es clever  
ins Gelände: La-  
winenlagebericht  
abrufen (und Kon-  
sequenzen draus  
ziehen können ...);  
die richtige  
Ausrüstung im  
Einsatz; die Spur  
empathisch ins  
Gelände legen,  
statt bolzengerade  
rauf – und mit  
allen Schneearten  
zurechtkommen.  
Viel Spaß!*



**Max Bolland** ist Dipl.-Sportwissen-  
schaftler, Staatl. gepr. Berg- und  
Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams  
Bergsteigen und Sportklettern und  
leitet die Bergschule [erlebnisberg.de](http://erlebnisberg.de)

# Fit durch den Winter



Kurze Tage, nasskaltes Wetter und rollende Erkältungswellen lassen die Motivation zu sportlicher Aktivität im Freien schon mal sinken. Dabei ist Bewegung an der frischen Luft auch und gerade im Winter gut – für die Fitness und für das Immunsystem.

Text: Christine Frühholz

**F**it bleiben für die nächste Saison oder fit sein für den Wintersport: Wer regelmäßig draußen unterwegs ist, sollte das im Winter fortführen und sein Training an die äußeren Einflüsse anpassen. Denn „Draußensport“

kann helfen, die Erkältungsanfälligkeit zu senken. Grund: Bewegung regt die Blutzirkulation und damit auch die Zirkulation der Immunzellen an.

Bei Kälte ist die Versuchung groß, dick eingemummt zur Laufrunde oder auf den Gip-

fel aufzubrechen. Der Effekt: Nach dem ersten Warmwerden ist man bereits verschwitzt, zum Ausziehen ist es dann zu spät. Daher besser leicht fröstelnd loslaufen, mit zunehmender Intensität wird einem ohnehin schnell warm. Generell gilt das bewährte Mehrlagen- oder Zwiebelprinzip, entsprechende Funktionskleidung ist winddicht und trotzdem genügend atmungsaktiv. Mehrere Schichten statt einer dicken Schicht halten durch die isolierende Luftschicht dazwischen besser warm und las-

Foto: Adobe Stock/nkarol

## Erkältung – nur nicht anstecken!

- ▶ Regelmäßig Hände waschen – mindestens 20 Sekunden Hände gründlich einseifen und unter fließendem Wasser abspülen, die Wassertemperatur spielt dabei keine Rolle.
- ▶ Mit den Fingern nicht ins Gesicht fassen, damit Erkältungsviren nicht über Nase oder Mund in den Körper gelangen.
- ▶ Regelmäßig stoßlüften, um Viren nach draußen zu befördern.
- ▶ Auf die Luftfeuchtigkeit in Räumen achten: Sie sollte nicht unter 50 Prozent fallen. Trockene Luft greift die Schleimhäute an, Viren und Bakterien haben damit mehr Chancen, in den Körper einzudringen.
- ▶ In die Armbeuge niesen und husten. Wer sich die Hand vorhält, trägt Viren über gemeinsam genutzte Gegenstände wie Türgriffe weiter.
- ▶ Wen es richtig erwischt hat, der bleibt zur eigenen Schonung und aus Rücksicht auf die Mitmenschen am besten zu Hause.

sen sich flexibler an- und ausziehen. Um ein schnelles Auskühlen schon an der Baissschicht zu vermeiden, eignet sich Funktions- oder Merinowäsche statt schlecht trocknender Baumwolle. Mehrlagig ist auch an den Händen angesagt: Ein paar dünne Unterziehhandschuhe unter den dickeren Handschuhen oder Fäustlingen ist eine effektive Zusatzschicht. Um Kältebrücken zu vermeiden, sollten Ärmel und Hosenbeine lang genug sein und Jacke, Weste oder T-Shirt am Kragen gut abschließen. Besonders wichtig ist es, den Kopf zu schützen, über ihn geht viel Körperwärme verloren. Aber auch hier gilt wieder: Die Kopfbedeckung an die Intensität der Bewegung anpassen. Ist die Mütze zu dick, sind Kopf und Haare schnell nass – dann muss die Mütze in jedem Fall draufbleiben. Grundsätzlich hilfreich sind Schlauchbänder um den Hals, die auch über den Kopf oder über Nase und Mund zum Schutz der Bronchien beim Einatmen gezogen werden können. Bei Kälte hilft es außerdem, mehr auf Nasenatmung zu achten, weil die Luft dadurch vorerwärmt wird. Bei der Mundatmung kommt die klare trockene Luft ungefiltert im Rachen an, Atemwege und Lunge können dadurch schmerzen. Das Aufwär-

men vor dem Sport ist gerade im Winter wichtig, um auf Betriebstemperatur zu kommen. Sehnen und Muskeln werden auf die Belastung vorbereitet und damit vor Verletzung geschützt, der Kreislauf kommt in Schwung. Nach dem Sport gilt: Schnell rein, duschen und trockene Kleidung. Am Berg sucht man sich am besten eine wind-

geschützte Ecke, um feuchte Kleidung zu wechseln, oder zieht zumindest eine winddichte Isolierschicht drüber.

### Vorbeugen im Alltag

Bewegung und Frischluft sind gut fürs Immunsystem, aber auch eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst und regelmäßige Entspannung helfen, Erkältungen abzuwehren. Die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe lassen sich im Winter nicht nur über Südfrüchte decken – heimische Wintergemüse wie Grünkohl, Sauerkraut, Chicorée oder Rote Bete stehen Orangen und Co. in nichts nach und haben durch die kürzeren Transport- und Lagerzeiten meistens auch eine bessere Öko-Bilanz. Heiße Getränke heizen ein, doch auch Gerichte lassen sich mit Gewürzen wie Ingwer, Chili, Meerrettich oder Zimt erkältungsvorbeugend aufpeppen.

Hat es einen erwischt, empfehlen sich neben Ruhe und viel Schlaf zum Auskurieren Hausmittel wie Hühnersuppe, Tee aus Thymian und Spitzwegerich gegen Husten oder aus schweißtreibenden Lindenblüten. Grundsätzlich sollte man im Winter mindestens so viel trinken wie im Sommer, auch wenn das Durstgefühl weniger stark



**FÜR DEINEN  
PERFEKTEN  
AUFSTIEG  
GEBEN WIR ALLES**



**TOURENSET  
SKI + BINDUNG  
746,00 €  
1.398,99 €\***

**FACTION  
Prime 2.0 18/19  
949,00 €\***

Taillierung:  
126/98/114 (178 cm)  
Gewicht:  
1550 g (178 cm)  
Radius:  
19 m (178 cm)  
Hybrid Kern:  
Balsa/Flachs/Pappel



**SALOMON  
S/Lab Shift  
MNC 19/20  
100 mm  
Farbe: blau schwarz  
449,99 €\***

Über 3.000 weitere Ski-/Bindungskombinationen finden Sie unter sport-bittl.com

\* = unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers



Foto: Christian Pfanzeit

sein mag. Heizungsluft in Büros, Wohnungen und Sporthallen trocknet die Atemwege aus, wodurch die Anfälligkeit für Infekte steigt. Und beim Sport bleibt der Flüssigkeitsbedarf ohnehin ähnlich hoch.

Einer der Hauptfaktoren für ein geschwächtes Immunsystem kann Stress sein. Deshalb ist es wichtig, neben Büroalltag, Familienlogistik und Sport auch mal Ruhepausen einzulegen: Regelmäßiges Saunieren, ein Entspannungsbad, ein gemütlicher Winter Spaziergang oder ein gutes Buch am warmen Ofen tun Körper und Seele gut.

### **Erkältung, grippaler Infekt, Grippe?**

Eine Erkältung zieht nicht – wie viele meinen – durch Unterkühlung auf, sie ist eine Virusinfektion. Allerdings kühlt eine niedrige Außentemperatur den Körper aus und die Blutgefäße ziehen sich zusammen. Weniger Durchblutung heißt weniger Abwehr-

zellen am Start, und je schwächer die eigenen Abwehrkräfte sind, umso leichteres Spiel haben Viren.

Erkältung und grippaler Effekt sind dasselbe Krankheitsbild, Symptome sind ein schleicher Beginn mit Schnupfen, Husten und Halsschmerzen. Eine Erkältung klingt meistens ohne Komplikationen ab, vorausgesetzt man schont sich in der akuten Phase. Gefährlich wird es, wenn Erkältungen verschleppt werden und der Körper den Infekt nicht auskurieren kann. Wer sich krank und schlapp zur Arbeit schleppt und sein Sportpensum wie sonst auch durchzieht, steckt nicht nur die Kolleginnen und Kollegen an, sondern riskiert ernsthafte Folgeerkrankungen wie Bronchitis, Herzmuskel- oder Lungenentzündung. Bei einer Erkältung ohne Fieber kann eine gemächliche Runde an der frischen Luft gut tun, solange man es nicht übertreibt. Bei der Grippe (Influenza) treten die

Symptome meist sehr plötzlich und heftig auf: trockener Husten, starkes Krankheitsgefühl und Fieber. In diesem Fall sind Bettruhe und strikte Schonung angesagt, um die Erkrankung vollständig auszukurieren. Risikogruppen wie chronisch Kranken oder auch älteren Menschen empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Impfung. Bei Grippe wie Erkältung gilt: Antibiotika helfen nichts, weil die Erreger Viren und keine Bakterien sind. Im Zuge einer Erkältungskrankheit können bei abwehrgeschwachten Menschen allerdings Bakterien auf die Virusinfektion „draufsatteln“. Die Folge ist eine so genannte Superinfektion, die dann eine Abklärung beim Arzt und Antibiotika-Einnahme notwendig machen kann. ■■■



Mit viel Bewegung an der frischen Luft, Tee und scharfen Gewürzen versucht die Panorama-Redakteurin **Christine Frühholz** erkältungsfrei durch den Winter zu kommen.

### **Draußen gesund aktiv**

- › Richtig atmen: am besten durch die Nase, die Luft kommt dann angewärmt in die Lunge.
- › Ein Schlauchtuch vor Nase/Mund hilft zusätzlich, bei längeren Aktivitäten ist ein Wechsel Tuch (Nässe-Entwicklung durchs Atmen) praktisch.
- › Auf warme Füße achten.
- › Aufwärmen: beim Joggen z.B. 10 Minuten zügig eingehen.
- › Bei eisiger Kälte nicht total auspowern.
- › Nach dem Sport zügig die verschwitzte Bekleidung wechseln.

### **Auf längerer Tour**

- › Langsam losgehen und frühzeitig nach dem Zwiebelprinzip eine Schicht ausziehen, um nicht zu sehr ins Schwitzen zu geraten.
- › Warmes Getränk in der Thermoskanne mitnehmen.
- › Wechselwäsche und zusätzliche Isolationsschicht in den Rucksack packen.
- › Gesicht: Bei großer Kälte Creme mit geringem Wassergehalt verwenden, sonst drohen Erfrierungen.
- › Auch bei kalten Temperaturen genug trinken: weil die Luft trocken ist und wenig Flüssigkeit der Durchblutung schadet. Als Erstes werden dann Hände und Füße kalt.
- › Genügend Proviant dabei haben. Wer Hunger hat, friert mehr, wer erschöpft ist, unterkühlt schneller.

# PERU

JUGENDFAHRT MAL ANDERS

# BIKEN

ALS MITTEL UND ZWECK

# FLOW

ABER FÜR WEN?



WIR  
SIND  
DIE  
BESTEN  
IM  
LAND

Eine Aktion der Karlsruher JDAV-Gruppe war, gemeinsam mit den Freunden aus Peru Matratzen unter der örtlichen Boulderwand aufzuschichten – und natürlich dann gemeinsam die Züge zu genießen (Titelfoto).  
© Tobias Preisler

## EDITORIAL

# HALLO ZUSAMMEN,

wir wünschen euch einen schönen Start ins neue Jahr mit hoffentlich viel Schnee, Sonne und schönen (Berg-)Momenten!

Bei uns ist bereits im letzten Herbst eine neue Zeit angebrochen: Die Bundesjugendleitung wurde neu gewählt und hat viele neue Gesichter bekommen. Andrea stellt euch die neuen Mitglieder vor – die „alten“ könnt ihr unter [jdav.de/100](http://jdav.de/100) anschauen.

Gute Vorsätze und Aufgaben fürs neue Jahr haben wir einige: Im Sommer wird ein außerordentlicher Bundesjugendleitertag zu einem neuen Delegiertensystem in der JDAV stattfinden. Der im Herbst beschlossenen Nachhaltigkeitsposition sollen nun auch konkrete Taten folgen. Immer im Kopf haben wir dabei die neu gefassten „Grundsätze und Bildungsziele“, die Grundlage unserer Jugendarbeit. Mehr dazu im nächsten Knotenpunkt.

Einige weitere JDAV-Themen klingen auch in dieser Ausgabe an: Wie haben Eltern und Kinder gemeinsam Spaß? Gibt's zum MTB mehr Ideen als nur „E-“? Und wie kann internationaler Austausch in der JDAV aussehen – im Alpenraum und weltweit, zum Beispiel in Peru?



Wir freuen uns darauf, diese Fragen zu diskutieren und gemeinsam mit euch die JDAV zu gestalten!

*Hanna Glaeser*

HANNA GLAESER  
(Bundesjugendleiterin)

*Simon Keller*

SIMON KELLER  
(Bundesjugendleiter)



## WORTSCHATZ



## GRAVELBIKE

Eigentlich könnte man sagen: Ein Gravelbike hat alten Wein in seinen neuen Schläuchen: Denn der Unterschied zu einem Radcross-Fahrrad ist marginal. Kurz gesagt ist es ein Rennrad – aber mit komfortablerer Sitzposition und breiteren, leicht profilierten Reifen. Dadurch eignet es sich für weite Strecken auf Asphalt und Schotter, was ihm auch seinen Namen gibt: Gravel bezeichnet nämlich im Englischen die gute alte Schotterstraße. SST



PERU-EXPEDITION DER JDAV BA-WÜ

# AN-DEN-MENSCHEN

Wenn die JDAV eine Reise auf die andere Seite der Erde unternimmt, will sie mehr zu erzählen mitbringen als nur von hohen Bergen. Zu einem aktuellen Projekt aus Baden-Württemberg hat **SEPP HELL** genauer nachgefragt.

**U**nter dem Titel „Abenteuer Anden“ ([abenteueranden.com](http://abenteueranden.com)) führen neun Jugendleiter\*innen der JDAV Baden-Württemberg in den Sommerferien 2019 nach Peru. Die Idee dazu kam aus der DAV-Sektion Karlsruhe und ihrem Kontakt zu CAWAY („Club de Andinismo Wayra“) in

Peru, einem gemeinnützigen Verein ähnlich dem DAV, mit Sitz in Huaraz. Ziel des Projektes war es, die Jugendarbeit vor Ort nachhaltig mit aufzubauen: Dazu gingen die deutschen Gäste mit einheimischen Kindern und Jugendleiter\*innen klettern und auf mehrtägige Trekking- und Hoch-

touren in den Anden. Die Planung lag zu einem großen Teil bei Tobias Preisler; er trainiert in seiner Sektion Freiburg eine Jugend-Leistungsklettergruppe und bildet als Mitglied im Landeslehrteam Baden-Württemberg Jugendleiter\*innen aus.

*Wie habt ihr den Kontakt zu den Einheimischen hergestellt?*

Toby: Entstanden ist der Kontakt über die Peruanerin Flor, die mittler- 

weile in der Sektion Karlsruhe ist und deren Bruder CAWAY gegründet hat. Nach einer Besprechung in der Landesteamertagung habe ich mich für das Projekt gemeldet und über Flor direkt den Kontakt zu Jhon aufgenommen, dem Vorstand von CAWAY.

*Wie viel Gewicht hat bei dieser JDAV-Expedition das Bergsteigen gegenüber der Begegnung mit den Menschen? Und ist die Anreise mit dem Flugzeug gerechtfertigt?*

Für uns war klar, bei einer so langen Flugreise ist die typische Dauer von 2-3 Wochen für Expeditionen nicht zu vertreten und wir versuchen die Sommerferien komplett zu nutzen. Von den fünf Wochen haben wir drei Wochen in Huaraz normale Jugendarbeit gemacht, also Spiele, Klettern an der Boulderwand, Topropeschein und am Wochenende eine Wanderung oder Klettern am Fels. Im zweiten Teil der Expedition haben wir zwei Ausflüge zum Bergsteigen geplant, was für uns auch wichtig war, wenn wir schon dort sind. Im Vordergrund stand aber die Gruppendynamik, der Austausch mit den Einheimischen. Wir waren der Meinung, dass wir den Flug auch über Bildung

für nachhaltige Entwicklung vor Ort ausgleichen können, also unsere Mentalität nicht aufzuzwingen, aber zu kommunizieren. Sie könnten zum Beispiel anfangen, keine Einmalbecher für Saft mehr mit an den Fels zu nehmen oder Lunchpakete nicht mehr in Plastiktüten zu verpacken. Darüber haben wir viel mit ihnen diskutiert und versucht, das Verhalten zu reflektieren. Andererseits wollen wir die Erfahrungen, die wir dort gemacht haben, wiederum in Vorträgen hier in Deutschland vermitteln.

*Was nimmst du vor allem aus diesem Projekt mit?*

Ich habe sehr viel gelernt, was die Organisation und die Kommunikation von so einem

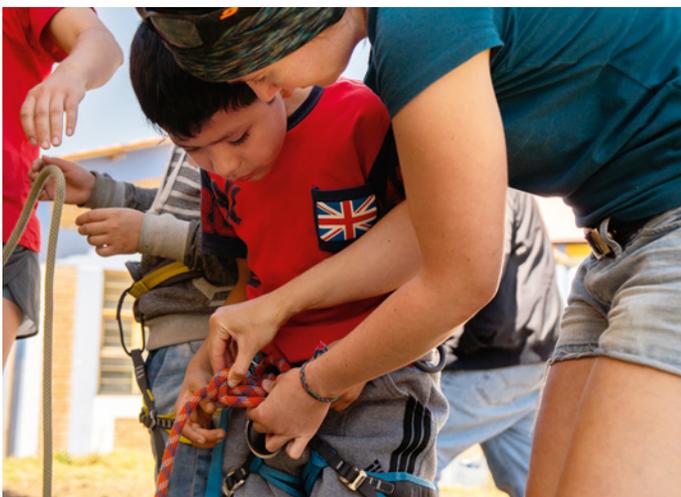
großen Projekt angeht, also wie kommuniziere ich in so einer großen Gruppe, wo dann auch noch Sprachprobleme dazukommen. Man muss sich auf die fremde Kultur einlassen, anpassungsfähig sein und Kompromisse finden. Die größte Herausforderung war, dass alle Parteien das bekommen, was sie sich gewünscht haben, was mir meiner Meinung nach auch nicht zu 100 % geschafft haben. Zum Beispiel wollten wir in der dritten Woche einmal drei Tage intensiv nur mit den dortigen Jugendleiter\*innen verbringen, um denen das Leitungs-Handwerkzeug näherzubringen. Dann kamen aber doch so viele Kinder dazu, dass die einheimischen Leiter\*innen viel übersetzen mussten und wir nicht ganz so viel weitergeben konnten wie gedacht. Es ist eben nicht so einfach, so unterschiedliche Kulturen und Vorstellungen auf einen Nenner zu bringen. 

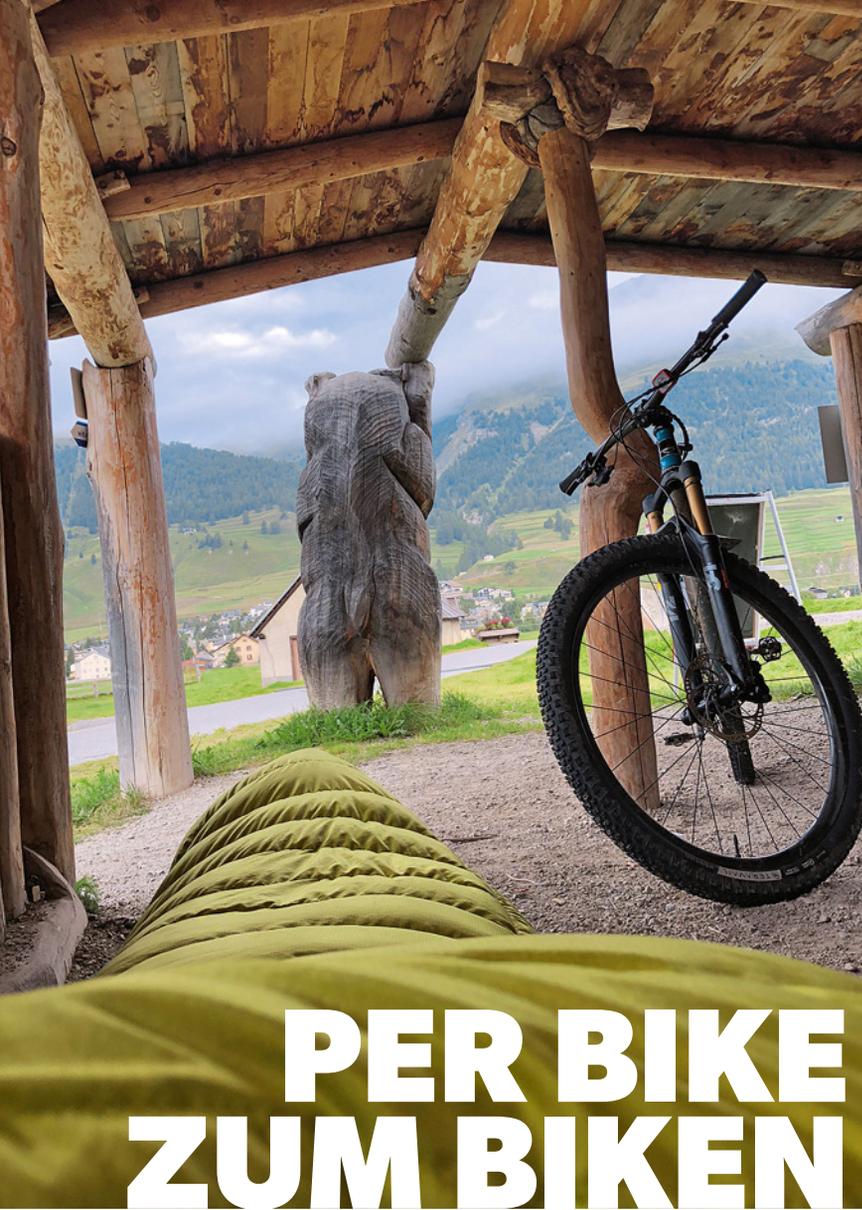
## INTERNATIONALE PROJEKTE IN DER JDAV

Die JDAV erhält vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finanzielle Unterstützung für internationale Maßnahmen: Das kann der Besuch einer ausländischen Gruppe in Deutschland sein oder dass sich deutsche Jugendliche im Ausland mit einer ortsansässigen Gruppe treffen. Die Begegnung kann fünf bis dreißig Tage dauern. Infos und Antragsformular: [jdav.de/wissen/internationales](http://jdav.de/wissen/internationales)

Details zum Klettern und Sichern beibringen, aber auch miteinander Spaß am Lagerfeuer oder auf Bergtouren haben – so sieht internationale Begegnung nach JDAV-Art aus. Und was man nebenbei (und neben der Sprache) noch lernt, ist Improvisation und Flexibilität.

 Tobias Preisler





# PER BIKE ZUM BIKEN

Ein Rad ist doch eigentlich ein Fahrzeug, nicht nur Sportgerät – wie wird es Mittel und Selbstzweck gleichzeitig? Ein Selbst-Fahrungsbericht von **STEFANUS STAHL**.

**Irgendwann im Sommer** habe ich mein Auto verkauft – wenig später wollte ich dann aber trotzdem zum Mountainbiken ins Engadin. Also mit dem Zug hin, oder? Leider ist die Bahnverbindung München – St. Moritz sagen wir mal ... zeitaufwendig. Also dann ... fahr ich halt einfach mit dem Fahrrad. Denn zu häufig gilt: Bikesport ist in den Alpen zunächst einmal Motorsport. Bevor es aufs



Die Freuden des Bikens hat Stefanus bis zum Anschlag ausgereizt. Die eher halbwegs geschützte Übernachtung nach zwölf Stunden Anfahrt gehörte auch dazu.

📷 Stefanus Stahl

Rad geht, geht's erst mal ins Auto. Und beim Fahrradfahren ist das besonders absurd, denn ein Fahrrad ist ja ganz gut geeignet, um auch eine längere Strecke zu bewältigen. Und anders als bei der Anreise per Bike zur Skitour wird das Ganze auch keine große Materialschlacht, denn das Fahrrad hat man ja eh dabei.

**Gesagt, getan** – leider folgt schnell die Erkenntnis: So ein Mountainbike rollt eben doch deutlich schlechter als ein Gravelbike (siehe Wortschatz, S. 60), und wenn man dann noch der Versuchung nachgibt, die spaßigeren Trails dem Radweg vorzuziehen, sind die Kräfte nach 120 km erschöpft. Das liegt auch am schwereren Rucksack, trotz Reduktion aufs Nötigste.

**Am zweiten Tag** gönne ich mir einfach mal die Bergbahn, um direkt mit dem Blindseiltrail zu starten. So macht die Sache Spaß, und so ergibt es auch Sinn, auf dem Mountainbike unterwegs zu sein. Was mir aber auch mit jedem weiteren Kilometer deutlicher klar wird: Autobahnen und Gleise sind mit enormem Aufwand auf Effizienz getrimmt: Hier ein Tunnel, dort eine Brücke. Als Radfahrer dagegen schaut man so manches Mal in die Röhre, wenn es um Effizienz geht: Mit dem Fahrrad fährst du nicht durch den Landecker Tunnel, du fährst außen rum. Paradox, dass gerade die Fortbewegungsmittel mit den größten Leistungsreserven auch noch die effizientesten Routen bekommen. In Summe bedeutet es, dass ich statt der notwendigen 950 Meter Höhendifferenz zwischen Landeck und St. Moritz satte 1800 Höhenmeter sammle.

**Zwölf Stunden** nachdem ich aufgebrochen bin, kippe ich dann tatsächlich kurz vor St. Moritz vom Rad, der Schlafplatz für die Nacht ist erreicht. Die Mission „zum Biken mit dem Bike“ ist erfüllt, hat am nächsten Morgen nur einen kleinen Haken: Als es darum geht, zur Mountainbiketour aufzubrechen, habe ich das Gefühl, eigentlich schon genug Fahrrad gefahren zu sein. Zum Glück braucht es aber nur ein paar Kilometer auf feinsten Singletrails am Berninapass, um zu kapiern: Das Biken vor Ort um des Bikens Willen hat mit dem Biken der Anreise wegen wenig zu tun. Es folgen zwei Tage Mountainbike-Urlaub, dann geht es zurück nach München. Wieder mit dem Fahrrad, jetzt einfach nur bis München bergab rollen? Nee, darauf falle ich nicht noch mal rein – und fahre per Mitfahrgelegenheit bis Innsbruck, dann mit dem Zug nach Hause. 📦

# WER HAT HIER GERADE SEIN FLOW-ERLEBNIS?

DIE NEUE BUNDESJUGENDLEITUNG

## WIE TICKEN DIE DENN?

Antworten der neuen Mitglieder der Bundesjugendleitung: Raoul Taschinski, Richard Seyberth, Michael Elstner und Niko Jonasson

*Spontan einen Tag frei – wohin geht's?*

**Raoul:** Ins nächste Klettergebiet um die Ecke. Außer es ist kalt: Dann darf es auch eine Boulderhalle sein.

*Was bringt dich dazu, dich in diesem Ausmaß für die JDAV zu engagieren? Die Zeit könntest du ja theoretisch auch draußen verbringen.*

**Raoul:** Ich bin ein Fan der Deutschen Bahn und liebe es, im Zug zu sitzen. Nein, ohne Witz. Ich finde es ziemlich cool, was für andere zu bewegen und zu sehen, dass aus einer Idee irgendwann auch eine Tat wird.

**Niko:** Immer wenn ich mit einer Jugendgruppe unterwegs war und in die strahlenden Gesichter der Kids geschaut habe, dann weiß ich wieder, warum ich das alles mache. Meinen Teilnehmer\*innen beim Wachsen zusehen zu können, erfüllt mich mehr, als die ganze Zeit „alleine“ unterwegs zu sein.

**Richard:** Ich möchte Teil der Veränderung sein, die ich mir wünsche für den Verein, der für mich durch Freundschaften und Erlebnisse zu einem Lebensmittelpunkt geworden ist. Das gibt dem, was ich schließlich da draußen mache, einen weiteren Sinn.

*Wie bewegst du dich am liebsten unter freiem Himmel?*

**Michael:** Ungesehen und unbeachtet – leider gibt es das immer weniger.



**Raoul:** Mit guter Laune.

**Niko:** Auf Ski – bergauf, vor allem aber bergab.

**Richard:** Bei leichter Kletterei im Alpinen Fels.

*Wofür möchtest du dich in der JDAV besonders einsetzen?*

**Michael:** Entschleunigung. Mir hat das Wort an der HV dieses Jahr im Zusammenhang mit Nachhaltigkeit sehr gut gefallen.

**Niko:** Was mir sehr am Herzen liegt, ist das Erle-



© Dave Mackison

Neulich machte der Youtube-Star Danny MacAskill auf sich aufmerksam, als er wie üblich ziemlich atemberaubende Manöver auf seinem Fahrrad zeigte – dieses Mal allerdings mit einem Fahrradanhänger im Schlepptau, und zwar samt Kind darin. Doch während der Schotte offensichtlich eine Puppe im Anhänger sitzen hatte, gehen Tag für Tag Eltern mit ihren – echten – Kindern in die Berge – und scheinen dabei nicht selten ambitioniert, dem Profi nachzueifern. Ob im Anhänger über den wurzeligen Singletrail oder in der Lastenkraxe auf Skitour und in den Klettersteig – manch ein Kind hat schon, bevor es richtig laufen kann, krassere Gipfel gesehen als viele gestandene Bergsportler\*innen. „Respekt“ kann man da sagen, oder eben: „Seid's ihr deppert?“. Was genau hat das Kind davon? Was haben die Eltern davon? Und wen interessiert die Frage, ob die Tour auch mit Kind auf dem Rücken leicht zu bewältigen gewesen wäre, wenn es eben doch mal Steinschlag gibt? Nichts gegen sportliche Aktivität auch nachdem der Nachwuchs da ist, aber einfach weiter machen als wäre nichts gewesen, muss doch auch nicht sein. Wenn Eltern nichts Besseres einfällt, als das Kind vor die Brust zu binden und in die nächste Wand zu steigen, dann hat ausnahmsweise mal die Puppen nutzende Filmwelt von Red Bull mehr Sinn und Verstand als die überambitionierten Vögel da draußen ... SST

ben draußen in der Natur, dafür möchte ich mich stark machen! Also draußen unterwegs sein, Wagnisse eingehen, Risiko spüren, Neues erleben. Ganz grundsätzlich denke ich, dass in unserer Gesellschaft das gesunde Verhältnis zum Risiko verloren geht, und möchte dem entgegenwirken.

**Richard:** Für Bergerfahrung abseits vom Kommerz. Für Inklusion.

**Raoul:** Mir ist die jugendpolitische Vertretung der JDAV sehr wichtig – immer im Hinblick auf die Grundsätze und Bildungsziele. Außerdem lege ich den Schwerpunkt auf die Vielfalt in allen Dimensionen.

*Die JDAV sollte ... sein – ergänze einen Komparativ.*

**Michael:** Die JDAV sollte jugendlicher sein und das Erwachsenwerden für dann aufheben, wenn es so weit ist.

Alle Fragen und Antworten auf: [jdav.de/knotenpunkt](http://jdav.de/knotenpunkt)

- 1 Johanna Niermann
- 2 Raoul Taschinski
- 3 Richard Seyberth
- 4 Hanna Glaeser
- 5 Niko Jonasson
- 6 Michael Elstner
- 7 Simon Keller
- ☑ Silvan Metz





„1969: Auf einer Schweizer Alm bat ein amerikanischer Fotograf, uns fotografieren zu dürfen. Später erhielten meine Eltern Post aus Amerika.“

# MEIN BERGMOMENT

Noch fünfzig Jahre danach ist dieser Bergmoment lebendig für Paul Epping – manchmal haben Fotos doch bleibenden Wert. Einen klar messbaren Wert hat der 100-Euro-Gutschein des JDAV-Partners Globetrotter, den du dafür bekommst. Wir wünschen viel Spaß beim Ausschuchen deines nächsten Lieblings-Ausrüstungsstücks!



Und dein Bergmoment? Schick deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Begegnung, Zwischenfall ... im Format „280 Zeichen Text“ oder „Foto + 140 Zeichen Text“ – an [bergmoment@alpenverein.de](mailto:bergmoment@alpenverein.de) oder JDAV, Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München. In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung – mehr davon findet ihr auf [jdav.de/knotenpunkt](http://jdav.de/knotenpunkt)

## JDAV-EXPEDITION '19



UND SCHLIEßLICH: KLETTERN IN HATUN MACHAY, 4300 m ü.M.





Leise geriesel ist der Schnee. Nun wirkt die Winterlandschaft nicht nur wie in Stille eingehüllt – sie ist es; hör mal hin!

© Arnold Zimprich

## STILLE IM SCHNEE

Vielleicht kommt dir das auch so vor: Wenn die Landschaft im Winter verschneit ist, sieht nicht nur alles wie in Watte verpackt aus, es hört sich auch so an. Alle Geräusche scheinen gedämpft und leiser zu sein. Sogar die Autos in der Stadt machen im Schnee nicht mehr so viel Krach.

Alles Einbildung? Nein, denn Neuschnee schluckt tatsächlich den Schall – und damit auch Geräusche. Der Grund dafür ist einfach: Frischer Schnee ist leicht und locker, deshalb staubt's auch so toll beim Skifahren im „Powder“. Die Eiskristalle aus den Schneeflocken liegen anfangs nur lose aufeinander, mit vielen Hohlräumen dazwischen. In die dringen die Schallwellen ein, ohne wieder herauszukommen. So geht ein Teil des Lärms einfach verloren. Leider hält der Effekt nur kurz an. Verdichtet sich der Schnee, verschwinden auch die schallschluckenden Hohlräume. Es wird wieder lauter. DER

© Sebastian Schrank

## GÄMSCHEN KLEIN



### 150 Jahre DAV – Bildung als Aufgabe

DAV Panorama 6/2019, S. 40 ff.

**DAV in Ostdeutschland** – Einerseits sage ich vielen Dank für den informativen, faktenreichen Beitrag zum DAV-Jubiläum. Andererseits ist eine kritische Anmerkung zwischen „Verlust und Neugewinn“ erforderlich. Im Osten Deutschlands erhielt der DAV nach 1945 keine Neuzulassung. Damit gingen sowohl diese Mitgliederbasis als auch die Angebote für ein rundes Viertel der Menschen in Deutschland für lange Jahre verloren. Wie groß das Interesse der Bergfreunde war, zeigte sich 1990, als es innerhalb kürzester Zeit zur Wiedegründung der meisten Sektionen kam. Meine Frau und ich waren am 7.6.1990 in Halle (Saale) selbst dabei, haben die Mitgliedsnummern 0029 und 0030 und erinnern uns noch gut an die damalige Aufbruchsstimmung. Heute sind allein hier wieder fast 1500 Mitglieder aktiv, in den neuen Ländern gibt es ca. 40 Sektionen mit über 60.000 Mitgliedern. Auch wenn diese nur einen Anteil von ca. 5 Prozent der 1,3 Mio. Mitglieder umfassen, ist dies nicht zuletzt angesichts der topografischen „Alpenferne“ nicht geringzuschätzen. Wenn in der Zeitleiste Positionen wie Jugend, Frauen und Umwelt (verdientermaßen) mehrfach Erwähnung finden, sollten gerade 30 Jahre nach der friedlichen Revolution in der damaligen DDR auch die benannten Fakten eine angemessene Aufnahme finden.

Prof. Dr. Andreas Berkner

**Anmerkung der Redaktion:** Die Situation des DAV in Ostdeutschland nach dem Zweiten Weltkrieg haben wir in der ersten Folge unserer Jubiläums-Themen in Panorama 1/2019 „Der Verein in der Gesellschaft“ thematisiert und auch in der Zeitleiste dokumentiert. In der vorliegenden Folge ging es um das Thema „Bildung“, deshalb gab es andere Schwerpunkte für den Text und die Zeitleiste.

### 150 Jahre DAV – Natur- und Umweltschutz

DAV Panorama 5/2019, S. 48 ff.

**Weniger ist mehr** – Obwohl wir als Verein mittlerweile anerkannter Naturschutzverband sind, haben wir Probleme, im eigenen Verein den Klimaschutzgedanken bei den eigenen Mitgliedern in den Köpfen zu verankern. Irgendwer hat mal dem Wort „Bergsport ist Motorsport“ den Weg geebnet, und er hatte recht, betrachtet man die Parkplätze der beliebtesten Sonntagsberge der Bayern. Ja, es erfordert etwas Umdenken, wenn man

mit dem Zug in die Berge fahren möchte, aber es ist möglich ... nicht nur möglich, sondern aus meiner Sicht sehr entspannt. Und man hat auch viele Möglichkeiten dazu. Aber nein, wir selbst ernannten Naturliebhaber – denn ich denke, das sind wir Bergwanderer – setzen

#### Berichtigung:

In Panorama 6/2019 haben wir im Beitrag „Klettern in der DDR“ in der Karte auf S. 81 Thüringen versehentlich nicht als Teil der damaligen DDR markiert.

uns lieber in die Autos, verstopfen damit die Straßen und parken riesige Flächen zu. Es scheint so, als ob wir lieber genauso weitermachen mit allem, uns diese Freiheit aber erkaufen wollten ... mit CO<sub>2</sub>-Zertifikaten, wie es die Bundesregierung beschlossen hat, weil wir uns mit „echten“ Maßnahmen offenbar so schwertun. Und leider scheint das auch im DAV so zu sein – der DAV Summit Club fliegt ab 2020 CO<sub>2</sub>-neutral. Wir machen also genauso weiter, zahlen halt ein bisschen mehr, zumal der Summit Club sowieso den Besserverdienenden vorbehalten ist. Ich für meinen Teil verzichte auf Flugreisen, auf ein Alltagsauto, auf Fleisch, auf Tiefkühlprodukte, auf kurzlebige Konsumgüter, auf übermäßigen Konsum .... und ist das tatsächlich „Verzicht“? Nein, vielmehr bedeutet für mich dies alles ein Mehr an Lebensqualität. Klaus Jetzlsperger

**Naturschutzverband DAV?** – Der mitgliederstärkste Naturschutzverband mit 1,3 Millionen Mitgliedern wird als solcher in der Öffentlichkeit gar nicht wahrgenommen. Bei keinem der großen Umweltthemen in den letzten Jahren trat der DAV als Unterstützer in Erscheinung. Dabei weiß doch mittlerweile jeder, dass Natur- und Umweltschutz global ist. Wenn ich meinen ökologischen Fußabdruck in Marburg stark reduziere, tue ich mehr für die Alpen, als wenn ich auf der Bergtour auf kein Blümchen trete. Aber auch viele Mitglieder selbst sehen den DAV in erster Linie als Sportverein. Das war schon mal anders. Bei der Alpinismustagung 2010 in Bad Boll „Herausforderung Klimawandel – Bergsport mit Verantwortung“ erarbeiteten zahlreiche Arbeitsgruppen mit großem Engagement Handlungsforderungen an den Einzelnen, die Sektionen, den Hauptverein und die Politik. Für die Sektion Gießen-Oberhessen konnte ich wenige Monate später im Vorstand ein ambitioniertes „Umweltgütesiegel für Sektionstouren“ beschließen lassen, das 2011 in

Kraft trat. Damit hatten wir die Handlungsvorschläge für Sektionen im Bereich der Mobilität 1:1 umgesetzt. Verwundert und enttäuscht nahm ich gleichzeitig zur Kenntnis, dass vom Hauptverband keine Aktivitäten mehr dazu kamen. Die folgenden Aktivitäten im Verband richteten sich dann in erster Linie auf die Bewerbung für Olympia 2018 in München. Während andere Naturschutzverbände das Bewerbungskomitee aus Protest gegen mangelnde Nachhaltigkeit verließen, blieb der DAV bei der Stange. Wer aus heutiger Sicht die korrupten umwelt- und menschenrechtsfeindlichen Machenschaften des unverbesserlichen IOC verfolgt hat, wundert sich, mit welchem Eifer der DAV die Anerkennung des Klettersports als olympische Disziplin betrieb. Es liegt auch ein Widerspruch darin, als Naturschutzverband fast nur regional zu agieren, aber als Sportverband internationale Ziele zu verfolgen. Wir alle müssen unsere Anspruchshaltung überdenken. Verzicht predigt kein Politiker, der wiedergewählt werden will, und kein Verein,

gesucht/gefunden



Ab sofort unter:  
[alpenverein.de/gesucht-gefunden](http://alpenverein.de/gesucht-gefunden)

der wachsen will (wobei das Wachstum ja auch große Probleme mit sich bringt, siehe Ehrenamt). Gerade als Natursportverband hat man doch die Möglichkeit, etwas zu entschleunigen. Weg vom Hin-Hoch-Heim, Leistungsorientierte können versuchen, ihre Leistung nicht nur auf den Gipfelweg zu beschränken, sondern ganzheitlich auch die Anfahrt mitzudenken. Wieso ist die Kost auf DAV-Hütten immer noch so fleischlastig? Die Landwirtschaft, vor allem durch die Tierhaltung, gehört zu den Top 3 der größten Umweltprobleme. Es ist höchste Zeit (fünf vor zwölf war schon vor 30 Jahren), dass wir endlich in die Puschen kommen, und zwar auf allen Ebenen: Einzelne, Sektionen und endlich mal der Hauptverband! Klaus Kittner

**Anmerkung der Redaktion:** Die DAV-Hauptversammlung hat Ende Oktober ein dreiteiliges Paket zum Klimaschutz verabschiedet – mit Selbstverpflichtung im gesamten DAV. DAV Panorama wird regelmäßig über das Projekt und seine Fortschritte berichten.

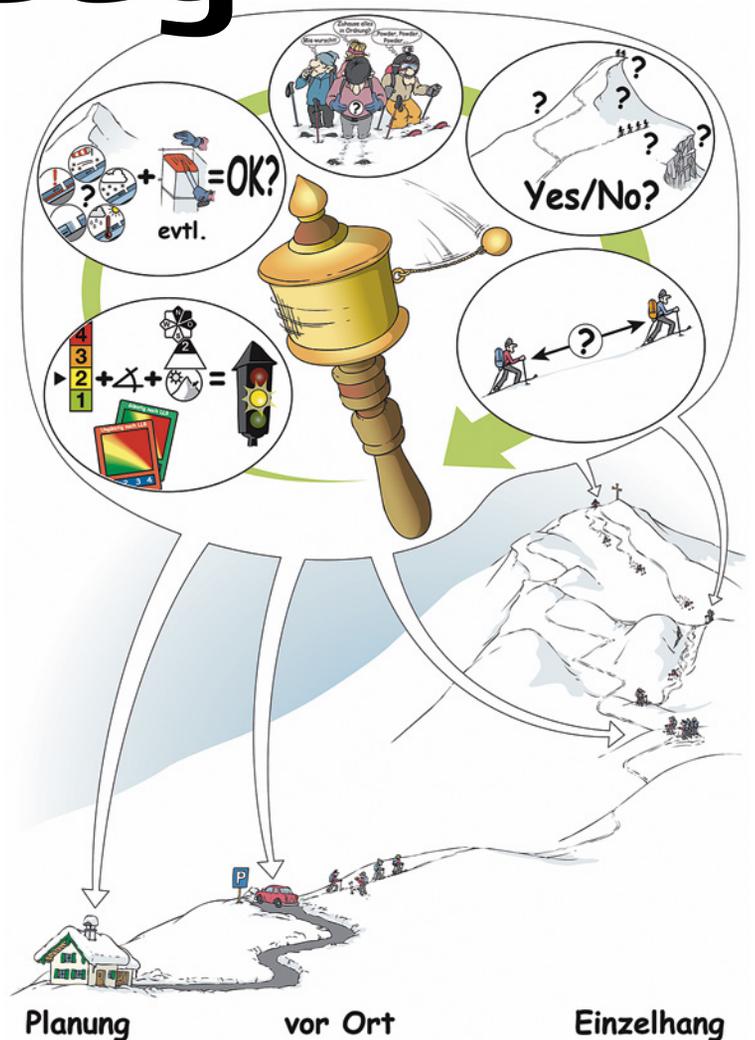
**Hinweis:** Leserbriefes geben die Meinung der Einsender wieder. Die Redaktion behält sich die Auswahl und das Recht der sinnwahren Kürzung vor.

# Strategie & Handwerkszeug

Seit rund 20 Jahren gibt es die SnowCard als DAS Tool zur Risikoabschätzung im Lawinengelände – ob auf Skitour, beim Freeriden oder mit Schneeschuhen. Sie ist eingebettet in das „Lawinen-Mantra“ als DIE Entscheidungsstrategie im DAV. Wie die Strategie funktioniert und welche Rolle dabei das Werkzeug SnowCard spielt, erklären Jan Mersch und Christoph Hummel.

Illustrationen: Georg Sojer

**4** 0.000 Exemplare der SnowCard sind bis heute bei Skitourengehern und Freeridern angekommen. Aktuell kommt die vierte Neuauflage aus der Produktion. Insbesondere wurden in der Begleitbroschüre neue Entwicklungen im Lawinenlagebericht (LLB, vgl. Panorama 6/2019) und in der Lawinenkunde (Stichwort „Probleme“) aktualisiert. Im Ausbildungswesen des DAV wird das „Lawinen-Mantra“ als DIE Entscheidungsstrategie für den Lawinenkontext favorisiert; es bringt das Beste aus „analytischer“ und „probabilistischer“ Denkweise systematisch zusammen. Die **Analytik** versucht, den Schneedeckenaufbau naturwissenschaftlich zu verstehen, also zu analysieren. Mit ausreichend schnee- und lawinenkundlichem Hintergrundwissen lässt sich so die Bereitschaft der Schneedecke einschätzen, als Lawine abzugehen. In den letzten Jahren wurden Methoden entwickelt, die kompetente Skitourengeher unterwegs im Gelände anwenden können, um – ausgehend vom Lawinenlagebericht und von Beobachtungen unterwegs – am Einzelhang zu beurteilen, ob dort eine Lawine ausgelöst werden kann oder nicht. Diese Beurteilung ist jedoch komplex und die Treffsicherheit liegt selbst für Experten nicht bei 100 Prozent. Wegen dieser Treffer-Unsicherheit der analytischen Methoden entwickelte der Schweizer Bergführer Werner Munter in den 1980er Jahren seine bekannte „Reduktionsmethode“ – die ers-



Von der Planung bis zur Heimfahrt durchdenkt man gebetsmühlenartig die fünf Schritte des Lawinen-Mantras: Probabilistik – Analytik – Faktor Mensch – Konsequenzanalyse – Vorsichtsmaßnahmen.

te **probabilistische** (wahrscheinlichkeitsbasierte) Methode zur Beurteilung der Lawinengefahr. Sie berechnet das Unfallrisiko aus der Kombination von Unfalltoten in Lawinen in Relation zu Gefahrenstufe und Geländeparametern. Auf der Basis von Munters Reduktionsmethode entwickelten in den 1990er Jahren Martin Engler und Jan Mersch die SnowCard, die eine ein-

fache Risikoabschätzung ermöglicht. Allerdings bietet sie keinen direkten Bezug zur konkreten Situation (Schneedecke) in einem Hang. Sie liefert nur eine Aussage über das statistische Risiko der Situation – basierend auf LLB und Gelände.

Heute sind sich „Analytiker“ wie „Probabilistiker“ einig, dass Strategien, die beide Ansätze kombinieren, Wintersportlern in der Praxis am besten helfen. **Moderne Strategien** berücksichtigen darüber hinaus weitere Aspekte für die Entscheidungsfindung. Bei der Tourenplanung, wo noch keine Beobachtungen oder Untersuchungen vor Ort möglich sind, steht die Probabilistik im Vordergrund. Am Einzelhang, wo letztlich eine Ja/Nein-Entscheidung gefällt werden muss, bieten analytische Überlegungen und Methoden konkretere Anhaltspunkte. Wer aber am Einzelhang keine analytischen Argumente findet, hat in der Probabilistik zumindest einen Anhaltspunkt. Im Zweifel ist der Verzicht die einzige konsequente Alternative. Die Strategie „Lawinen-Mantra“, die in der DAV-Ausbildung vermittelt wird, vereint die Vorteile von Analytik und Probabilistik auf unterschiedlichen Kompetenzniveaus.

### Mantra – das Handwerkszeug

Der **Lawinenlagebericht (LLB)** ist die Basis für jede ganzheitliche Strategie. Die Lawinenwarner – Profis mit einem großen Informationsnetzwerk (Beobachter, Wetterstationen, ...) – beschreiben im LLB die Gefahrensituation für ein Gebiet (siehe Panorama 6/2019).

Die **SnowCard** ist das probabilistische Werkzeug des Mantaras. Durch die Kombination von Gefahrenstufe, Hangsteilheit und Lawinenproblem(en) führt sie zu „grün“ (niedriges Risiko), „gelb“ (mittleres Risiko) und „rot“ (großes Risiko) und so zu einer defensiven Handlungsempfehlung.

**Fünf Lawinenprobleme:** Wer sich mit Lawinenkunde beschäftigt (mit geschärften Sinnen im Schnee unterwegs sein, Literaturstudium, Kurse, ...), wird ein zunehmend besseres Verständnis entwickeln. Dazu gehören unter anderem: Die Infos des LLB zu den fünf Lawinenproblemen und der Schneedecke verstehen, Karten lesen können, Wissen um Alarmzeichen, Methoden zur Schneedeckenuntersuchung, Beobachtungsgabe (Schnee, Wind, Geländebeschaffenheit, Temperatur, ...), Interpretationsfähigkeit (Beobachtungen + Hintergrundwissen und das Zusammenspiel der vielen einzelnen Faktoren).

### Mantra – die Systematik

Die beste Entscheidung im Gelände erreichen wir, indem wir laufend alle uns zugänglichen Informationen strukturiert zusammetragen, hinterfragen und neu bewerten. Das „Lawinen-Mantra“ unterstützt uns darin, bei der Beurteilung und Entscheidung nichts zu übersehen. Die fünf Schritte gehen wir

laufend gebetsmühlenartig durch. Die Parallelität von Risikoabschätzung (SnowCard) und analytischer Beurteilung (fünf typische Probleme + Prozessdenken) hilft, die Lücken und Schwächen der jeweiligen Herangehensweisen auszugleichen. Die meisten Europäer sind so sozialisiert, sofort alle Informationen zu verknüpfen und gleich Schlüsse daraus zu ziehen. Deshalb ist es für viele anstrengend und mühsam, das Mantra konsequent und beharrlich vollständig abzuarbeiten. Aber: Erfahrene Skitourengeher haben dieses Schema verinnerlicht und arbeiten es in jeder Situation ab – ob bewusst oder unbewusst.

### Mantra – die fünf Schritte

#### **Schritt 1: PROBABILISTIK**

Wie wahrscheinlich ist es, auf der Tour an dem Tag in einen Unfall zu geraten?

- › **Informationen des LLB** WIE? -> Gefahrenstufe / WO? -> Gefahrenstellen.
- › **Informationen zum Gelände** – Höhenlage, Relief, Steilheit, Exposition.
- › Diese Infos werden mit der **SnowCard** „gefiltert“: Gefahrenstufe + Steilheit + günstig/ungünstig nach LLB.
- › Damit erhalten wir eine erste **Risikoabschätzung** zur geplanten Tour, zum geplanten Routenverlauf und zum Einzelhang.

#### **Schritt 2: ANALYTIK**

Gibt es das beschriebene Lawinenproblem an dem Tag auf der Tour oder in dem Hang, und wenn ja, wie stark ist es ausgeprägt? Kann ich das Problem beurteilen?

- › **Informationen des LLB** WAS? -> Lawinenproblem / WARUM? -> Beschreibung und Analyse.
- › **Einfache Grundregeln** ermöglichen es auch weniger erfahrenen Schneesportlern, analytisches Wissen für die Entscheidungsfindung zu nutzen: etwa die „Kritische Neuschneemenge“, die „Windzeichen“ oder die „Alarmzeichen“.
- › **Schneedeckentests** unterstützen auf der Basis von schneekundlichem Wissen und Prozessdenken die analytische Problembewertung. Je nach Situation bringt ein Schneedeckentest viel Differenzierung oder nur wenig mehr an Erkenntnis. Als gut durchführbar und aussagekräftig wird aktuell der ECT (Extended Column Test) favorisiert.
- › Letztendlich versuchen wir im analytischen Schritt, lokales **Detailwissen** zu sammeln und damit den LLB, der ja für ein ganzes Gebiet gilt, **für die Tour zu spezifizieren**. Am Ende des analytischen Schrittes fragen wir uns: Ist das beschriebene Problem im Hang zu erwarten (bei der Entscheidung am Einzelhang: Ist es vorhanden?) und wenn ja, wie stark ist es ausgeprägt? ▶

### Schritt 3: FAKTOR MENSCH

Welches Risiko ist für uns als **Gruppe** und als **Individuen** heute akzeptabel? Wie nahe gehen wir an unsere Grenzen?

- › Wer ist dabei? Wie gut sind wir? Wie sehr **wollen/müssen** wir das Ziel erreichen? Was machen andere Menschen hier und jetzt?
- › Was sagt mir mein **Gefühl**? „Grummeln im Bauch“ oder „unsterbliche Euphorie“? Wie viel Reflexion zu meinem Handeln will ich heute zulassen? Eine Würdigung von verarbeitetem Erfahrungswissen mit dem ganz klaren Fokus auf das „Grummeln“. Hier Entscheidungen noch mal zu hinterfragen, macht Sinn.

### Schritt 4: KONSEQUENZANALYSE

Wenn eine Lawine abgeht, wie groß sind die Überlebenschancen?

Welche **Konsequenzen** hat die Situation? Großer Hang? Andere Gruppen? Absturzgefahr? Geländefalle? Die Konsequenzanalyse ist eine Abwägung wie in der Notfallmedizin. Gerade bei SnowCard gelb und analytischer Indifferenz ist es zum Beispiel ein Unterschied, ob die ganze Gruppe verschüttet wird oder eine einzelne Person.

### Schritt 5: VORSICHTSMASSNAHMEN

Können wir durch unser Verhalten das Risiko auf ein akzeptables Maß optimieren?

Sind **Vorsichtsmaßnahmen** (Entlastungsabstände, Sicherheitsabstände, einzeln gehen/fahren, sichere Sammelpunkte) notwendig und sinnvoll? Welche? Wie? Kann ich (und meine Gruppe) diese auch durchführen und einhalten (einen Korridor einhalten, sturzfrei eine Zone queren)? Welche Alternativen gibt es? Jetzt wird es konkret, mit klaren Handlungsanweisungen.

## Mantra – die Anwendungsphasen

Der systematische Ablauf mit den fünf Schritten wird schon bei der Planung durchgespielt. Dann vor Ort, also am Startpunkt oder auf der Hütte. Und letztlich auf Tour am Einzelhang oder am Checkpunkt.

### Bei der Tourenplanung

Die Entscheidung für ein Zielgebiet oder eine bestimmte Skitour sollte sehr gut überlegt sein, denn hier werden die Weichen gestellt: Die Entscheidung zur Umkehr fällt schwerer, wenn man schon am Parkplatz, in der Hütte oder gar auf Tour unterwegs ist. Da mittlerweile die meisten Lawinenwarndienste



schon am Vorabend die Gefahrenstufe für den nächsten Tag prognostizieren, ist die Risikobeurteilung mit der SnowCard am Vortag jetzt noch treffsicherer als früher möglich.

**1 Probabilistik:** Wir ermitteln, ob auf der Tour Gefahrenstellen wie im LLB beschrieben zu erwarten sind, und schätzen das dortige Risiko mit der SnowCard ab. Für alle Stellen, zu denen die SnowCard ein erhöhtes Risiko ausgibt, planen wir sinnvolle Checkpunkte, an denen wir auf Tour noch mal eine ganz bewusste Entscheidung mit Hilfe des Mantras treffen müssen.

**2 Analytik:** Sind schon zusätzliche Informationen verfügbar zu lokalen Besonderheiten oder zum Schneedeckenaufbau an den Gefahrenstellen? Wo erwarten wir auf Tour welches der im LLB beschriebenen Lawinenprobleme? Wie stark könnte es beim aktuellen Wetterbericht ausgeprägt sein? Wo sollten wir besonders auf Warnzeichen achten?

**3 Faktor Mensch:** Wie ist die Gruppenzusammensetzung? Skifahrerisches Können? Lawinenkundliches Beurteilungsvermögen? Bereitschaft zur Umkehr falls notwendig? Individuelle Risikobereitschaft in der Gruppe?

**4 Konsequenzanalyse:** Für jede Gefahrenstelle überprüfen wir das Gelände unterhalb laut Karte: Was würde passieren, wenn eine Lawine abginge? Wenn beispielsweise der fragliche Hang sehr groß ist und direkt über einem eingeschnittenen Bachbett liegt („Geländefalle“), dann sind die Konsequenzen dramatischer, als wenn der Hang nur klein ist und flach ausläuft. Welche Lawinengröße gibt der LLB an?

**5 Vorsichtsmaßnahmen:** Wir überlegen uns, welche Optionen wir an den einzelnen Gefahrenstellen haben, mit Vorsichtsmaßnahmen das Risiko zu verringern. Können wir zum Beispiel erkennen, wann Entlastungsabstände Sinn machen?

Und diese dann auch konsequent einhalten?

Oder: Ist die Gefahrenstelle kurz genug, um mit großen Sicherheitsabständen die Konsequenzen zu minimieren (maximal eine verschüttete Person und genügend Personen zum Suchen und Ausgraben)?

### Vor Ort im Gebiet/ auf der Hütte

Sind die tatsächlichen Verhältnisse so wie bei der Planung angenommen? Direkt vor dem Losgehen überprüfen wir alle As-



pekte, die uns bei der Tourenplanung vorlagen, und ob sich etwas daran geändert hat. Wir denken noch einmal alle fünf Schritte durch und aktualisieren die Planung mit den neuesten Informationen.

**1 Probabilistik:** Sind Gefahrenstufe, Lawinprobleme und Situationsbeschreibung am Morgen der Tour noch so wie am Vortag prognostiziert? Passt die Planung noch zu den aktuellen Verhältnissen? Oder müssen wir andere Gefahrenstellen beachten, neue Checkpunkte festlegen?

**2 Analytik:** Wie war die Wetterentwicklung über Nacht? Gab es markante Temperaturänderungen? Sehen wir Schneefahnen über den Gipfeln? Gab es spontane Lawinenabgänge? Wie viel Neuschnee ist gefallen? Ist der Schnee gebunden? Hat der Hüttenwirt aktuelle Zusatzinfos? Wir verdichten das Informationsnetz so gut wie möglich.

**3 Faktor Mensch:** Sind wir heute fit genug für die Tour? Wie euphorisch ist die Stimmung in der Gruppe? Können wir Alarmzeichen objektiv wahrnehmen? Wie viele andere Menschen sind unterwegs? Wie groß ist der „Druck aufs Gelände“? Welche Einstellung herrscht vor: „Der Weg ist das Ziel“ oder „Der Gipfel muss heute fallen“?

**4 Konsequenzanalyse:** Ist das Gelände so wie beim Kartenstudium erwartet? Ist das Bachbett so flach wie gedacht, oder doch ein gefährlich eingeschnittener Graben? Müssen wir doch mit größeren Lawinen rechnen als gestern prognostiziert?

**5 Vorsichtsmaßnahmen:** Wir rufen uns noch einmal alle Gefahrenstellen ins Bewusstsein und überlegen, welche Gefahren dort zu erwarten sind und welche Vorsichtsmaßnahmen uns zur Verfügung stehen.

### Im Hang/Am Checkpunkt

Unterwegs auf Tour bleiben wir an den Checkpunkten stehen, die wir in der Planung festgelegt und eventuell vor Ort aktualisiert haben, und durchdenken das Mantra, um die Gefahrenstelle einzuschätzen. Zusätzlich registrieren wir laufend Veränderungen gegenüber den Vorannahmen (mehr Schnee als angenommen, Gelände ist steiler als aus der Karte ersichtlich, ...) und bewerten sie im Sinne des Lawinen-Mantras. Die gewonnenen Beurteilungen können zum Abbruch der Tour oder zur Entscheidung für eine Alternative (Plan B) führen.

**1 Probabilistik:** Wir rufen uns die Inhalte aus dem aktuellen LLB und die Risikoabschätzung mit der SnowCard für die fragliche Stelle ins Gedächtnis. Die Gefahrenstufe der Region und die Höhenlage gelten auch für die Risikoabschätzung am Checkpunkt und Einzelhang. Die Steilheit des Geländes wird geschätzt und verglichen mit der Annahme aus der Planung. Risiko laut SnowCard?

**2 Analytik:** Welche Lawinenprobleme nennt der LLB? Liegt der Hang in der relevanten Höhe und Exposition für ein vorhergesagtes Lawinenproblem? Ist das Problem im fraglichen Hang tatsächlich vorhanden? Wenn ja, kann ich beurteilen, wie wahrscheinlich eine Auslösung ist? Hilft dabei ein Schneedeckentest? Kann ich den Test an einer repräsentativen aber sicheren Stelle durchführen?

**3 Faktor Mensch:** Was sagt mir mein Bauchgefühl? Was ist für eine Stimmung in meiner Gruppe? Nur noch dieser letzte Hang? Sind schon Spuren vorhanden?

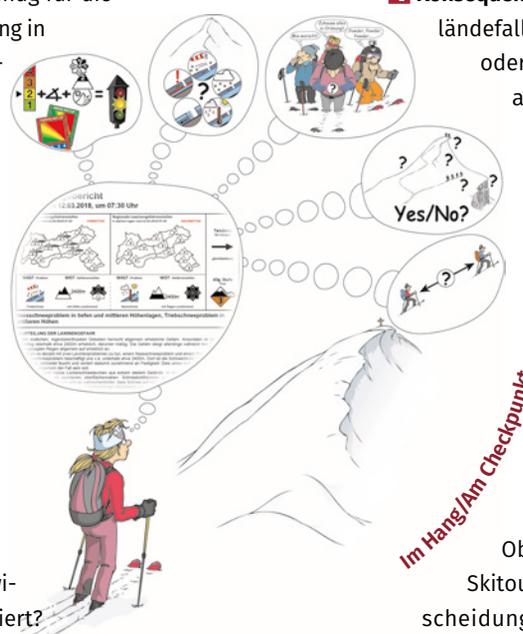
**4 Konsequenzanalyse:** Ist am Hangfuß eine Geländefalle? Geht es durch Absturzgelände oder oberhalb von Felswänden? Sind andere Gruppen im Hang? Wer kann helfen, wenn doch etwas abgeht?

**5 Vorsichtsmaßnahmen:** Kann ich den Hang sinnvoll mit Entlastungsabständen begehen? Gibt es sichere Sammelpunkte für die Gruppe? Kann ich konsequent einzeln abfahren, von sicherem Sammelpunkt zu sicherem Sammelpunkt?

Ob Freerider, Schneeschuh- oder Skitourengänger: Der empfohlene Entscheidungsablauf ist identisch: Die Tagesplanung basiert auf dem aktuellsten Lawinenlagebericht und der Gebietssituation. Im Gebiet passt man die Planung den aktuellen Verhältnissen an. Und im Einzelhang heißt es immer wieder neu zu beurteilen, Konsequenzen abzuwägen, Vorsichtsmaßnahmen anzuwenden – und letztlich zu entscheiden.



Der Diplom-Psychologe und Berg- und Skiführer **Jan Mersch** ist im DAV-Lehrteam Bergsteigen Koordinator für die Winter-Ausbildung, [menschundberge.com](http://menschundberge.com) **Christoph Hummel** arbeitet in der DAV-Sicherheitsforschung.



Im Hang/Am Checkpunkt



„Individual-Rennen“: mindestens drei Aufstiege und Abfahrten. In dieser Disziplin kann Toni Palzer seine Stärken ausspielen.

# Der schnelle „Doni“

Profisportler Anton Palzer

**D**er Watzmann. Majestätisch ragt das gigantische, mit Schnee überzuckerte Felsmassiv in die Höhe. Mit seinen 2713 Metern ist er der König der Berchtesgadener Alpen. Anton „Toni“ Palzer ist in der Ramsau mit Blick auf diesen Berg groß geworden. Der Watzmann habe ihn geprägt, sagt Toni, und schaut aus dem Küchenfenster zu dem Berg, der zum Greifen nahe scheint. „Da sind meine Wurzeln zu finden.“ Als Dreijähriger machte er dort mit seinen Eltern die ersten Versuche mit Ski – auf der „Watzmannugel“. Ohne Ski überquerte er ihn später in der Rekordzeit von drei Stunden, sechs Minuten und 55 Sekunden; normalerweise braucht man bei einer Zweitagestour dafür zwölf Stunden. Und bis heute ist der 26-Jährige, der als einer der weltbesten Skibergsteiger gilt, gerne und oft dort unterwegs.

Nach vier ungeschlagenen Jahren im Jugendweltcup räumte er bei den Senioren ab. Er holte sich 2019 den zweiten Platz im Gesamtweltcup mit den drei Disziplinen Individual, Vertical und Sprint, gewann ein Jahr zuvor den Vertical-Gesamtweltcup, hat WM-Medaillen in allen drei Einzeldisziplinen und ist mehrfacher Deutscher Meister. „Meine Eltern sind der Grund,

dass ich da stehe, wo ich bin“, sagt Toni. Beide sind begeisterte Skibergsteiger, der Vater war 2003 Deutscher Meister im Skibergsteigen. Sie haben ihn auf einem guten Weg zum Sport geführt, Druck hat er von ihnen nie bekommen. „Der Sport war für mich immer mit Freude an der Bewegung verbunden, war ein schönes Erlebnis in der Bergwelt“, betont Toni. In seiner Jugend probierte er viele Sportarten aus – das fanden seine Eltern wichtig. In seiner Heimat Ramsau mit den Bergen vor der Haustüre und einem Bergführer als Vater waren es natürlich Bergsportarten: Skifahren in der Kindheit, später dann Skitouren, Skispringen, Rodeln, zuletzt Langlaufen. Als er 16 Jahre alt war, wusste er aber endgültig, dass das Skibergsteigen seines ist. „Raufzukommen, als Belohnung auf dem Gipfel zu stehen und dann den Genuss einer schönen Abfahrt zu haben, das fasziniert mich.“ Ein bisschen lag es

**Anton Palzer ist aktuell der erfolgreichste DAV-Athlet. Langsam gibt es bei ihm nicht – die Bodenhaftung verliert der Ramsauer Profisportler dabei aber nie.**

Text: [Gudrun Regelein](#)

auch mit daran, dass er schon 2009 Deutscher Meister bei den Senioren wurde – als 16-Jähriger durfte er damals nur mit einer Sondererlaubnis starten. „Der Titel hat mich natürlich bestätigt.“

Bis er endgültig Profisportler wurde, vergingen dann noch einige Jahre. Toni machte eine Ausbildung, das wollten seine Eltern so. Er entschied sich für eine Lehre als Feinwerkmechaniker, daneben trainierte er und nahm an Wettkämpfen teil. Als 21-Jähriger bekam er schließlich einen Sportförderplatz bei der Bundeswehr. Eine Selbstverständlichkeit war das nicht, Skibergsteigen war und ist bislang nicht olympisch. „Seitdem kann ich mich voll auf meinen Sport konzentrieren, inzwischen habe ich auch einige Sponsoren, die das möglich machen.“ Die Entscheidung seiner Eltern damals sei die richtige gewesen, sagt Toni heute. Er sieht das realis-

## Anton Palzer



tisch: „Der Leistungssport ist eine Scheinwelt. Ich habe Spaß, habe Erfolge und auch finanziell passt es – aber das alles kann bald vorbei sein.“

Dass Erfolge keine Selbstverständlichkeit sind, musste er erst lernen. Bis er 24 Jahre alt war, lief bei ihm alles perfekt. „Ich habe immer abgeliefert. Ich bin zu Wettkämpfen gefahren und habe gewonnen, das war normal für mich“, erzählt Toni. Dann zerbrach die Beziehung zu seiner damaligen Freundin. Er kam mit der Situation nicht zurecht, er magerte bei einer Größe von 1,79 Metern auf 54 Kilogramm ab – normalerweise wiegt er 60 Kilogramm. Und hatte auf einmal bei den Wettkämpfen Angst am Start. „Ich war zwar fit, aber der Kopf war nicht gut.“ Zwei nicht optimale Winter folgten, „nicht wirklich schlecht, aber nicht konstant“. Toni trainierte weiter, bekam Herzprobleme und entging nur knapp einer Herzmuskelentzündung. Diese Erfahrungen haben ihn verändert, „sie haben mich stärker gemacht. Und ich habe gelernt, mit Niederlagen umzugehen.“

**Den Watzmann im Blick: Die Ramsau bei Berchtesgaden ist Tonis Heimat. Erfolg und Erschöpfung liegen beim Hochleistungssport Skibergsteigen nah beieinander. Nicht nur Training: Toni ist auch als Bergläufer international erfolgreich.**

Im vergangenen Jahr wollte er sich unbedingt den Weltmeistertitel holen und hatte sich nur noch auf dieses Ziel fokussiert: „Der 12. März 2019, der Wettkampftag, war sogar auf dem Bildschirmschoner auf meinem Handy.“ Die Vorbereitung lief optimal, körperlich war er absolut fit an diesem Tag. „Aber ich war so blockiert, habe mir selber so viel Druck gemacht, dass ich daran gescheitert bin.“ Es war das erste Mal in seinem Leben, dass er aus einem Wettkampf ausgestiegen ist. Die Vorbereitung sei wichtig, das seien die 98 Prozent, die man steu-

2019 世界杯滑雪登山比赛-中国松花湖站  
Lake Songhua ISMF Ski Mountaineering World Cup

终点 • FINISH



## Toni Palzer

**Ski Klub Ramsau/DAV SkimoTeamGermany**

### Wichtigste Wettkampferfolge

- › 3. Platz Weltmeisterschaft Einzel 2017
- › 2. Platz Weltmeisterschaft Sprint 2017
- › 2. Platz Weltmeisterschaft Vertical 2015
- › 2. Platz Gesamtweltcup 2018/19
- › Streckenrekorde bei „Mountain Attack“ und beim „Sella Ronda Skimarathon“

Toni Palzer und das SkimoTeamGermany live beim Jennerstier (7.-9. Februar) erleben: [alpenverein.de/skimoworldcup](http://alpenverein.de/skimoworldcup); ein spannendes Gespräch mit Toni gibt es auf [alpenverein.de/bergpodcast](http://alpenverein.de/bergpodcast)

### Schönste Bergtouren:

- › Watzmann – egal ob Sommer oder Winter
- › Großglockner
- › Denali (6190 m), Alaska
- › Half Dome Nordwestwand „Regular“ (600 m, VI, A1), Yosemite



Fotos: Manuel Ferrigato (2), ISMF Presseservice (2), privat



mir sagen, dass ich vor heimischer Kulisse gewinnen muss.“ Für ihn ist nicht der Sieg das Wichtigste, sondern die Gewissheit, das Beste gegeben zu haben. Ziele für diese Saison hat er dennoch: Er will den Gesamtweltcup gewinnen und sich eine Medaille bei der Europameisterschaft holen.

Und die Olympischen Winterspiele, bei denen 2026 in Mailand eventuell erstmals auch das Skibergsteigen als Disziplin vertreten sein wird? Für die Nachwuchsarbeit sei das wichtig, sagt Toni. „Für mich persönlich ist das aber nicht wirklich ein Thema.“ Zum einen hält er die Spiele für eine ziemliche Kommerzveranstaltung, „da geht’s um Geld, der Sport steht nicht im Vordergrund“. Zum anderen stellt er sich die Frage, was genau dann olympisch werden soll. Es könnte – ähnlich wie beim Klettern – ein neues Format geben. „Sprint wird sicher dabei sein, das ist zuschauerfreundlich.“ Doch Sprint ist nun nicht unbedingt seine Lieblingsdisziplin. Seine Stärken kann Toni vor allem im Individual und Vertical (reines Aufstiegsrennen) ausspielen. Außerdem gewinne nicht der wirklich beste Athlet Gold bei Olympia, sondern der, der es an diesem Tag schaffe, alles auf den Punkt zu bringen. „Der Sieg im Gesamtweltcup ist für mich – von der sportlichen Leistung her gesehen – höher einzuschätzen.“

Ausdauersport am Berg sei knüppelhart, das verlange dem Körper viel ab, sagt Toni. Talent sei natürlich wichtig, „aber harte Arbeit schlägt Talent“. Und für seine Erfolge arbeitet er diszipliniert: Ewa 1200 Stunden trainiert er im Jahr, 500.000 Höhenmeter im Aufstieg kommen da zusammen. Je nach Saison gibt es unterschiedliche Trainingseinheiten, auch ein bis zwei Ruhetage pro Woche gönnt er sich. Oder mehr, wenn es ihm sein Körper meldet. Oft nimmt er auch an kleineren Vorbereitungswettkämpfen teil. „Ich bin ein Freund davon, das ist für mich besser, als ewige Trainingseinheiten allein zu absolvieren“, sagt Toni. Für ihn sei es wichtig, seinen eigenen Weg gehen zu können, betont er. Momentan hat er keinen Trainer und stellt seine Trainingspläne selbst zusammen. Er schaut sich viel von den Langläufern ab und von den Radfahrern, „die machen für mich den härtesten Sport, den es gibt“. Im Winter steht er bis zum Ende der Wettkampfsaison auf den Ski, nach dem letzten Wettkampf gibt es dann einen Cut. „Dann freue ich mich auf das Laufen oder das Radfahren.“ Im Sommer geht es um das Grundlagentraining, dann absolviert Toni viele Bergläufe, wobei die mehr sind als reines Training. Toni ist ein international sehr erfolgreicher Bergläufer, das Laufen ist für ihn zur zweiten Leidenschaft geworden.

Sieht er sich auch als Bergsteiger? „Ich definiere mich schon so“, sagt Toni, der möglichst viel und gerne Zeit am Berg verbringt. Er hat den Denali in Alaska bestiegen und findet an seinem Hausberg Watzmann immer wieder neue Aufgaben. Oft ist er mit seinem Vater Wolfgang unterwegs, von dem er viel gelernt hat: „Von ihm weiß ich, auf was ich achten muss, wenn ich in den Bergen unterwegs bin.“ Und wie sieht er die Entwicklung, dass es immer mehr Menschen in die Berge zieht? „Die Natur ist etwas Einzigartiges, man muss sie schützen. 500 Leute, die gemeinsam auf dem Gipfel stehen, geht eben nicht.“ Empfehlungen zur Lenkung von Bergsportlern, wie die DAV-Kampagne „Natürlich auf Tour“ für naturverträgliche Skitouren, findet er deshalb gut und wichtig.

Im Sport ist Toni ein Einzelkämpfer, trainiert am liebsten allein. „Im Hochleistungssport musst du Egoist sein, um Erfolge zu haben.“ Und privat? Da ist Toni ein echter Familienmensch – die Eltern, die Freundin und seine Freundschaften sind ihm extrem wichtig. Und er ist bodenständig geblieben: „Ich bin viel unterwegs, bei Wettkämpfen, bei Trainingslagern. Aber das Schönste am Reisen für mich ist, wieder nach Hause in die Ramsau zu kommen.“ Der Sport ist für ihn ein Job, und so lange es geht, möchte er davon leben. Und sich noch einen großen Traum erfüllen: den Weltmeistertitel in einem Einzelwettbewerb.

Und wenn irgendwann einmal auch für die „Ramsauer Rakete“ der Punkt kommen wird, wo Leistungssport auf diesem Niveau nicht mehr möglich ist? Kein Problem, einen Plan für die Zeit danach hat Toni schon jetzt: „Eine Familie gründen, hier in der Ramsau leben und wie mein Vater als Bergführer mein Geld verdienen.“



**Gudrun Regelein** arbeitet als Pauschalistin für die Süddeutsche Zeitung. Als freie Autorin schreibt sie unter anderem für den DAV.



**Wer „Geheimtipps“ für Skitouren sucht, wird im Lesachtal fündig. Doch während Orte wie Obertilliach und Maria Luggau bei eingefleischten Tourengern schon bekannt sind, liegt der wahre Geheimtipp im Osten, im fast vergessenen Bergsteigerdorf Mauthen.**

Text und Fotos: **Üte Watzl**

**H**olz, jede Menge Holz flankiert unseren Aufstieg zur Oberen Valentinalm. Viel Wald zum einen, aber streckenweise auch nur das, was davon übrig geblieben ist nach dem Herbststurm im Vorjahr: An ein gerupftes Huhn erinnert der Wald mit seinen kahlen Baumstümpfen, und meterhoch stapeln sich die Baumstämme, die das Un-

wetter quer im Tal verteilt hatte. Wald prägt das Bild des gesamten Lesachtals, süd- wie nordseitig. Ihm verdankt es auch seinen Namen. Lesna dolina lautet sein slovenischer Name, „Waldtal“. Irgendwie passt es dann auch, dass man als Skitourengeher nicht nur hier im unteren Lesachtal zunächst recht hoch steigen muss, um baumfreie Hänge zu finden. Doch die lassen dafür kaum Wünsche offen.



Im oberen Valentinstal zeigt sich eine wilde Felskulisse mit überraschenden Tourenmöglichkeiten.

Lesachtal

# uwel für Skitouren- Genießer

Von Mauthen aus hat uns die Plöckenpass-Straße ein ganzes Stück heraufgebracht. Als wir den Wald hinter uns haben, präsentiert sich nun das Lesachtal mit seiner wilden Schönheit. Die hohen Felswände der Kellerwand ragen im Süden steil und düster in den Himmel und lassen erst im Spätwinter für längere Zeit Sonne ins Tal. Darüber liegt der südlichste Gletscher Österreichs, das 16 Hektar große

Eiskar, von unten nur zu erahnen. Lawinen donnern hier ganz überraschend von den darüber liegenden Kellerspitzen herab. Es ist daher ratsam, im Winter Abstand zum Bergfuß zu halten. Die Wände gehören zum 140 Kilometer langen Karnischen Hauptkamm, der hier Italien von Österreich trennt.

Im Sommer landen immer mehr Weitwanderer im Tal, die entlang des beliebten Karnischen Höhenwegs die Kriegsschauplätze des Ersten Weltkriegs besichtigen. Der Karnische Höhenweg ist so etwas wie der Exportschlager der Region und vor allem bei Deutschen sehr beliebt. „Aber im Winter ist unsere Region noch ein echter Geheimtipp“, sagt Barbara Holzapfel vom Hotel Loncium in Mauthen. Die Wälder, die Ruhe und das Urtümliche der Landschaft, die hier keiner touristischen Inszenierung ausgesetzt ist, machen diesen östlichen Teil des Lesachtals zu einem wahren Naturjuwel. Gemessen am Angebot spektakulärer Landschaften steht das untere Lesachtal anderen Regionen in nichts nach. Hinter der Valentinalm breitet sich die verschneite Bergarena in der Mittagssonne aus, flankiert von imposanten Felstürmen. Rechterhand bietet sich im Hochwinter der Aufstieg zum Wodnertörl (2059 m) an. Uns zieht es weiter westwärts hinauf zum Valentintörl (2138 m). Hier kommt auch der Karnische Höhenweg von der Wolayerseehütte herüber. Oben angekommen, bietet sich bei guten Verhältnissen der Schwenk rechts hinauf zum 2460 Meter hohen Rauchkogel an, ein Skitourenklassiker, der mit der Abfahrt zur Wolayerseehütte und einem Gegenanstieg am Wolayersee vorbei zurück aufs Valentintörl führt. Für uns ist am Törl schon Schluss. Die Sonne schaut nur noch

knapp über die düstere Kellerwand, und wir beschließen, die Abfahrt jetzt noch mit ihr zu genießen. Wir fellen ab und tauchen ein in die sagenhafte Szenerie aus nacktem Fels, lichtem Wald und blendendem Schnee. Viel zu schnell verflüchtigen sich die zuvor erkämpften Höhenmeter im weißen Rausch. Ehe wir es uns versehen, stehen wir wieder an der oberen Valentinalm, und die letzten Sonnenstrahlen laden zur kurzen Jause vor der verschlossenen Hütte ein.

„Mauthen liegt nicht gerade am Weg“, muss Barbara zugeben. Und so lebt man hier trotz der Naturschönheiten mit der Sorge, im Winter zu wenige Touristen anzulocken – Geheimtipp hin oder her. Dabei ist Mauthen seit 2011 Bergsteigerdorf. „Das klingt toll und wäre eine große Chance“, sagt Barbara. „Aber der Name allein ist zu wenig.“ Es brauche den touristischen Willen, dieses Konzept konsequent und mit den entsprechenden Investitionen in die Infrastruktur umzusetzen. Der Funke sei

bislang leider nicht so recht übergesprungen. „Das Bergsteigerdorf Mauthen ist ein wenig eingeschlafen, weil die touristische Unterstützung fehlt.“ Dabei gäbe die großartige Landschaft die allerbeste Kulisse für diese moderate Art der Inszenierung her.

So wie in Maria Luggau zum Beispiel. Seines Zeichens ebenfalls ein Bergsteigerdorf, hat der Ort im oberen Lesachtal ein zusätzliches attraktives Alleinstellungsmerkmal. Denn Maria Luggau ist vor allem ein Wallfahrtsort und die Kirche Maria Schnee alljährlich das Ziel von 40.000 Pilgern. Damit liegt Maria Luggau voll im Trend. Im „Fitnessrend“, wie der heimische Bergführer Mario Lugger beobachtet. War die Pilgerfahrt früher noch ein Opfer, das die Menschen brachten, um nach tagelangem Marsch voller Entbehrungen geläutert heimzukehren, so ist sie heute ein willkommener Anlass, um sich in Gemeinschaft körperlich zu ertüchtigen. Einige mögen es gern extremer. „Im Dezember zur Rorate, der morgendlichen Adventsmesse, kommen unsere Extrem-



## LESACHTAL

Das Lesachtal zieht sich parallel zur italienischen Grenze vom Tiroler Gailtal im Westen bis ins Kärntner Kötschach-Mauthen im Osten, eingebettet zwischen die Gailtaler Alpen im Norden und die Karnischen Alpen im Süden. Es wirbt mit dem Label „naturbelassenes Tal Europas“.

### Übernachtung:

- › Hotel Loncium (Mauthen), traditionsreicher, modernisierter Gasthof mit eigener Brauerei (Führungen und Verkostungen inkl.), Skitouren-guide im Haus, Tel.: 0043/4715/284, hotel@loncium.at; Mitgliedshotel bei „Cross Country Ski Holidays“, [skitouren-urlaub.com](http://skitouren-urlaub.com)
- › Hotel Paternwirt (Maria Luggau), traditionelles Vier-Sterne-Hotel mit entsprechendem Wellness-Komfort. Tel.: 0043/4716/288, info@paternwirt.at, [paternwirt.at](http://paternwirt.at)

### TOUREN:

#### Mauthen

- › Hochwipfel (2195 m, leicht), 1560 Hm, 4 Std.
- › Polinik (2331 m, mittel), 1020 Hm, 3 Std.
- › Wodnertörl (2059 m, mittel), 1000 Hm, 2-3 Std.

#### Maria Luggau

- › Samalm (1992 m, leicht), 850 Hm, 2 ½ Std.
- › Schulterhöhe (2424 m, mittel), 1245 Hm, 3 ½ Std.

**Alpenschule:** Go Vertikal, [go-vertical.de](http://go-vertical.de), Tel.: 0043/650/703 30 35

#### Info zur Region Nassfeld-Presssegger See, Lesachtal, Weissensee:

- › Tourismusverband Lesachtal: [lesachtal.com](http://lesachtal.com)
- › Nassfeld-Presssegger See Info & Servicecenter: [nassfeld.at](http://nassfeld.at)
- › Weißensee Information: [weissensee.com](http://weissensee.com)



Wallfahrer aus Lienz“, erzählt Mario mit einem Augenzwinkern. Mit Steigeisen und Ski pilgern sie in Gruppen von bis zu 20 nachts über den Kofelpass im Norden. Die anderen kommen im Januar aus dem Süden. In Sap-pada (Plodn) machen sich die Pilger in aller Früh zur Calvi-Hütte unterm Pass auf, frühstücken dort und singen und fahren dann nach Maria Luggau ab. Mario erzählt das alles auf einer Skitour entlang des Mühlenwegs hinauf zur Samalm. Im Wald passieren wir ein Marterl. Nebel verdichtet sich, der Blick nach vorn verliert sich im Grau. Schneeschuhwanderer, die sich zum Meditieren jeden Winter im Kloster einquartieren, haben bereits Spuren im Schnee hinterlassen. Im verschneiten Wald mit hoch in den Nebel ragenden Bäumen macht sich etwas Mystik breit. „Da kommen die Schweiger“, erklingt Marios Stim-

## Im verschneiten Wald macht sich Mystik breit

me. Zen-Gruppen haben Maria Luggau als perfektes Ziel für ihre Meditationsreisen auserkoren. Wir grüßen wortlos und folgen Mario auf die sanfte Kuppe der Samalm. Kein richtiger Gipfel, vielmehr eine größere Lichtung im Wald mit einem weiteren Marterl. Dafür lockt die Nordseite der Samalm mit einem teuflischen Tree-run. Mario steht der Spaß ins Gesicht geschrieben, wenn er denn kurz aus dem eigenen Schneegestöber auftaucht. Und nach einem Gläschen Selbstbedienungsschnaps weiter unten an der Wieser Alm endet die Abfahrt beim Hotel Tuffbad. Es geht auch sportlicher und dabei nicht weniger beschaulich in Maria Luggau, zum Beispiel auf der abwechslungsreichen Skitour über den Schwalbenkofel auf die 2424 Meter hohe Schulterhöhe, bei der man immer wieder den Blick zurück auf die Basilika wirft, die das Tal auch optisch domi-

niert. Den Wallfahrtstrend will man auch touristisch weiter auskosten. Er ermöglicht der Gemeinde immerhin, das Kloster in eine neue Zukunft zu führen. Es wird saniert und soll ab 2020 „in einer zum Tal passenden Form touristisch genutzt“ werden – als Drei-Sterne-Klosterhotel. Die Rechnung geht so: 30.000 zusätzliche Übernachtungen durch Pilgertouristen und 35 Arbeitsplätze, die der anhaltenden Abwanderung der Dorfbevölkerung entgegenwirken sollen. Das ist ganz im Sinne Mario Luggers. Bergsteigerdorf und Nachhaltigkeits – ja. „Aber wir dürfen mit dem sanften Tourismus nicht einschlafen.“

Ob „Bergsteigerdorf“, „naturbelassenstes Tal Österreichs“, „Slow Food Region“ oder das „Mühlendorf“ Maria Luggau – das Lesachtal hat viele Labels, für jede Zielgruppe eines. Und auch Filmfans kommen nicht zu kurz. Nämlich im beschaulichen Obertilliach, dessen Biathlonzentrum als Langlauf-Kaderschmiede schlechthin gilt, und wo sich der norwegische „King of Biathlon“ Ole Einar Bjørndalen niedergelassen hat. Kein Geringerer als Bond, James Bond aka Daniel Craig hat hier im Auftrag Ihrer Majestät einen von der Halunkenjagd gezeichneten, schwer lädierten Flugzeugrumpf durch einen eigens für die Dreharbeiten installierten Heustadel gejagt. Die fulminante 007-Szene ist in „Spectre“ zu bewundern. Wer Fotos vom Filmdreh sehen möchte, geht ins Gasthaus Unterwöger und bekommt dort einen dicken „James-Bond-Ordner“ ausgehändigt. Hollywood in Obertilliach, das war eine Sensation. Mit all diesen Attraktionen in Verbindung mit der abwechslungsreichen Landschaft hat das obere Lesachtal seinen gut gebuchten Platz im Skitourenwinter gefunden. Wer aber Unverhofftes, Unberührtes und Unbekanntes sucht, der wird rund um Mauthen fündig.

**Der Aufstieg von Maria Luggau auf den Schulterkopf führt erst eine Strecke durch Wald, belohnt dann aber mit einem prächtigen Panorama.**



Die Journalistin **Ute Watzl** schätzt die vielfältigen Skitouren-Möglichkeiten im Lesachtal und besonders die noch ruhigen Gipfelziele im Osten.



Gleich drei neue Routen an teils unbestiegenen Gipfeln brachten die Frauen vom DAV-Expedkader von ihrer Abschluss-

expedition mit – schnell entschlossen in einem kurzen Wetterfenster gerannt. Und viele Eindrücke von Land und Leuten. **Raphaella Haug** und ihre Kolleginnen berichten.

Fotos: DAV-Expedkader

# Dreimal hoch!

## DAV-Expedkader Frauen in Indien

Ich komm gerade vom Klettern heim, habe noch die letzten Felstage genossen, bevor es losgeht: los auf Expedition nach Indien. Das Handy klingelt. Eine Nachricht von Vroni: „Hey Mädls, habt ihr die Nachrichten gesehen? Der Kaschmirkonflikt ist wieder aufgeflammt. Ich mein, es betrifft uns nicht direkt – wir sind südlich, aber vielleicht sollten wir die Situation im Auge behalten. Was meint ihr?“ Wir beobachten, verfolgen die Nachrichten und sind unsicher, was wir tun sollen. In ein Kriegsgebiet zu fahren ist keine Option, aber wir sind nur ein paar

Tage in der Zivilisation und nicht genau im Zentrum des Konflikts. Ein paar Tage später wird uns die Entscheidung abgenommen, die Indian Mountaineering Foundation (IMF) streicht sämtliche Permits für die Kaschmirregion. Und ohne Permits keine Expedition. Was nun? Wieder eine Nachricht, diesmal von Dörte, unserer Trainerin. „Mädls, wir müssen

umplanen. Ich habe ein paar Vorschläge, schaut euch das mal an. Wer andere Ideen hat – immer her damit.“

Erst mal bin ich ziemlich ratlos. Wir haben die letzten Monate in die Planung unserer Expedition investiert und jetzt sollen wir alles umplanen?





Wir haben es tatsächlich geschafft; haben uns innerhalb von sieben Tagen ein neues Expeditionsziel gesucht und gefunden. Etwas flau ist mir im Magen, als ich mich in den Fliegersitz fallen lasse. Alle sind wir etwas angespannt – was wird uns wohl in den nächsten fünf Wochen erwarten?

Als wir in Delhi ankommen, ist es drückend heiß, die Hitze steht in der Stadt.

Wir sind froh über jeden klimatisierten Raum. Bei der IMF holen wir das Permit ab und lernen unsere Verbindungsbeamte Mini kennen. Sie wird uns über die gesamte Dauer der Expedition begleiten und darauf achten, dass wir nur Berge besteigen, für die wir ein Permit haben.

Endlich geht es raus aus der Stadt, wir fliehen vor der Hitze in Richtung Berge. Von Delhi sind es rund fünfhundert Kilometer zu unserem Ausgangspunkt Naggar, nahe Manali. Für diese Distanz brauchen wir 17 Stunden auf Schotterstraßen, über Pässe und durch kleine Dörfer. Fasziniert bestaunen wir die Landschaft und deren Veränderung; genießen es, die Kultur Indi-



ens in uns aufzunehmen. Naggar ist ein kleines Bergdorf auf 1800 Metern. Hier treffen wir unseren Trekkingguide Nawang. Er wird mit uns ins Basislager laufen. Mit von der Partie ist noch ein Küchenteam – Satisch, Kappil und Avilash. Und natürlich wir: Elli und Eva mussten krank zu Hause bleiben, also sind es Jana, Vroni, Laura und ich aus dem Team, dazu unsere Ärztin Fanny und Dörte, unsere Trainerin. Insgesamt sind für den Anmarsch vier Tage eingeplant. 18 Mulis und Pferde tragen das Gepäck, sie werden von drei Hirten betreut. „Es ist der Wahnsinn, Welch ein Aufwand für uns betrieben wird. Ich fühle mich schon ein bisschen schlecht“, sagt Jana. Stimmt: Ganz schön viele Menschen, die sich um uns kümmern. Doch wir geben ihnen Arbeit, sie verdienen Geld und können ihre Familien ernähren.

Regen und Nieselwetter wechseln sich ab, mit Regenschirmen bewaffnet laufen wir durch den Wald, das dichte Blätter-

dach hält die Feuchtigkeit nahe der Erde und wir fühlen uns wie in einer Märchenwelt. Um uns zirpt und krabbelt wirklich alles. Doch die Bewegung tut gut – wir freuen uns über die vielfältige Natur. Mit zunehmender Höhe weicht der Wald saftig grünen Wiesen, wir atmen die frische Bergluft ein und fühlen uns gleich schon ein bisschen mehr zu Hause.

Nach vier Tagen erreichen wir das Basislager – fast. Ein reißennder Gletscherbach versperrt den Weg und nach einigen erfolglosen Versuchen, ihn zu überqueren, wird klar: So wird das nichts! Die Stimmung geht in den Keller. Jede hat sich gefreut, ins Basislager zu kommen. Wir sind frustriert. Aber so ist das eben auf Expedition. Was einen so genau erwartet, weiß keiner. Ein Bach wird schnell mal zum Hindernis, so ganz ohne Brücken. Zum Glück kennen unsere Hirten einen Übergang, etwa eineinhalb Stunden talabwärts. Für die Pferde ist er jedoch definitiv zu fragil. Die Lösung? Wir spannen eine

**Action mit Humor: Nachdem der letzte Fluss raffiniert überquert war, genossen die Exped-Frauen besten Granit, schönes Wetter und große Aussichten. Dabei war klar, dass sie sich auch in kippligen Situationen voll auf gegenseitige Unterstützung (und die Trainerin) verlassen konnten.**

Seilbrücke über den Fluss; befördern uns und unsere Gepäckstücke inklusive Essen für die nächsten drei Wochen in einer Tagesaktion auf die andere Seite. Endlich – nach fünf Tagen sind wir im Basislager angelangt!

Die nächsten Tage versprechen vormittags recht stabiles Wetter. Für nachmittags ist meist Regen gemeldet. Wir sind motiviert, wollen endlich rauf auf die Berge. Früh am nächsten Morgen packen wir unsere Sachen, starten zur Akklimation und schlafen das erste Mal auf 4000 Metern.

## Expedkader Frauen



### DAV-EXPEDKADER FRAUEN 2019

**Teilnehmerinnen:** Raphaela Haug (Allgäu-Immenstadt u. Allgäu-Kempton), Veronika Hofmann (Peiting), Jana Möhrer (Neu-Ulm), Laura Tiefenthaler (Rosenheim), Franziska Dünßer (Ärztin), Dörte Pietron (Trainerin), Eva Lochner (Berchtesgaden) und Elena Wiwiora (Oberland) konnten aus Gesundheitsgründen nicht ins indische Himachal Pradesh mitkommen.

#### Touren

- › „Flying Backpack“ (12 SL, VI+/VII-) am Ali Ratni Tibba (5470 m); Jana, Raphaela, Laura
- › Gletscheranstieg auf den „Baraf ka gola“ (Go lighter); Vroni und Dörte
- › „More Rice“ (5 SL, VII/VII+) an unbenanntem Gipfel; Raphaela, Vroni, Jana, Laura

Am nächsten Tag im Abstieg trifft uns der Regen dann richtig, umso größer die Freude über den Luxus unseres Basislagers.

**Vronis Sicht der Akklimatisation:** Schnauf. Schnauf. Schritt. Ganz langsam geht's nach oben. Wirklich langsam!

Akklimatisieren heißt das, was wir hier machen. Rauf, runter, rauf und wieder runter. Und alles im Schnecken tempo, auf ärztlichen Rat. Anstrengend ist's aber trotzdem – trotz Klugscheißer im Kopf,

der ständig mahnt, noch einen Schritt langsamer zu gehen, trotz Ausdauertrainingsquälerei daheim. Wir laufen von einem Biwakplatz auf 4000 Metern in Richtung des Gletscherbeckens, wo wir unser ABC (vorgeschobenes Basislager) aufbauen wollen.

Schnauf. Schnauf. Schritt. Ich wusste ja, dass es langsam geht. Aber so langsam? Ziemlich viel Geduld braucht man zum Akklimatisieren. Mehr als sechshundert Höhenmeter pro Tag sind nicht drin.

Schnauf. Schnauf. Schritt. Aber: Wandern im Schnecken tempo soll belohnt

sein. Als wir über die Gletscherkuppe schleichen, stehen sie da. Wunderschön, majestätisch. Die Granitnadeln und der Ali Ratni Tibba. Schwubbs – wie weggepusht ist die Schinderei – Pläne purzeln durch unsere Köpfe, mögliche Linien werden diskutiert. Grinsende Gesichter, begeisterte Mädels. Wir stellen unsere drei ABC-Zelte auf und marschieren los, nur noch ein kleines Stück, damit man besser schauen kann ... und wieder geht's los – uuups, wohl doch nicht weggepusht: Schnauf. Schnauf. Schritt.

### Gipfelglück 1.0 „Flying Backpack“

Ein gutes Wetterfenster zeichnet sich ab und wir wollen es nutzen, wollen einen Versuch an unserem Hauptziel Ali Ratni Tibba (A.R.T., 5470 m) machen. Laura, Jana und ich versuchen uns am SW-Grat – Vroni und Dörte gehen derweil zu einem Gipfel auf der anderen Gletscherseite, den sie später „Go lighter“ nennen.

**Laura berichtet:** Die mich umgebende Stille ist vollkommen, die Dunkelheit der Nacht wird nur durch das bescheidene Licht des Mondes hinter den Wolken am Horizont durchbrochen. Wir gehen zum Einstieg unserer Tour, dort waren wir auch schon am Vortag, um die erste Seillänge aus der Nähe zu betrachten. Die Wahl fiel aufs weniger grasige Rissystem. Mit so viel Vegetation auf 4700 Metern hat zu Hause niemand von uns gerechnet. Gestern Abend war ich aufgeregt, doch jetzt überwiegt die Freude, endlich wieder Kletterschuhe an den Füßen zu haben. Ich fange an, der Fels ist sehr gut. Nur einmal zücke ich meinen Klemmkeilentferner, um etwas Moos aus dem Riss zu kratzen und an diese Stelle einen Friend zu legen. Mir ist kalt. Ich schaffe es, meine Hände während des Sicherns etwas aufzuwärmen, doch die Zehen spüre ich nicht so richtig. So ist die Freude über die ersten Sonnenstrahlen des Tages nach vier Seillängen umso größer. Sie wärmen uns von außen



**Besucher mit Optimismus: Ob die Schafe im Basislager wohl ahnten, dass die Mädels fast nur Dhal Bhat zu essen bekommen? Alle haben's überlebt ...**

und innen – die Stimmung steigt so wie wir. Bei manchen Seillängen ziehen wir kurze Stücke die Rucksäcke nach, denn einen Offwith-Riss mit großem Rucksack zu klettern, ist dann doch zu viel verlangt. Beim ersten will ich's noch nicht glauben und starte mit Rucksack los; schlauer geworden, kehre ich um und stopfe den Sack in den Riss. Gut; jetzt los! Die Rechnung für die Unachtsamkeit folgt so gleich. Ein Stein aus der Tiefe des Risses fällt auf den Rucksack und der fliegt nach unten. Doch er bleibt auf einem Band liegen. Puh, Glück gehabt! Und die Tour hat ihren Namen weg.

Davon abgesehen, kommen wir gut voran, machen Führungswechsel und erreichen um elf Uhr den Pfeilerkopf auf 5100 Metern. Zeit für eine Pause. Wasserschmelzen. Trinken. Snacken. Funken – zu bestimmten Uhrzeiten tauschen wir uns mit den anderen aus, dass alles gut läuft. Und weiter geht's. Jetzt ohne Seil. Dafür wird die Luft dünner und wir kommen ordentlich ins Schnaufen. Schritt. Schritt. Schritt. Atmen. Atmen.

Irgendwie kann ich's nicht so recht glauben, dass es tatsächlich der Gipfel ist, als wir um halb zwei den letzten Teil der Tour überblicken können. Wir haben mit zwei Tagen gerechnet. Doch kurze Zeit später stehen wir ganz oben. Freudestrahlend und dankbar für diesen Moment. Wir genießen ihn. Freuen uns über die unbeschreibliche Schönheit der Weite. All die Anstrengungen sind vergessen.

Zurück im Basislager sind wir drei ziemlich platt, freuen uns auf ein paar Ruhetage. Doch der Wettergott hat andere Pläne: Das Wetterfenster droht sich zu schließen. Also gleich am nächsten Tag wieder nach oben.

### Gipfelglück 2.0 „More Rice“

Vroni und Dörte hatten einen coolen Pfeiler an einem unbenannten Gipfel erspäht – den gehen wir jetzt, abwechslungsreich ernährt (Reis ...), zusammen an.

**Jana erzählt:** Brrr ... ist das kalt. Ganz ohne Wecker werde ich wach, höre, wie sich die anderen Mädels langsam fertig machen, und zwing mich, den Reißverschluss des Schlafsacks zu öffnen, stecke die Füße in die noch gefrorenen Schuhe und geselle mich zum „Frühstücksstein“. Dort wird schon fleißig Wasser gekocht. Ein paar Happen lauwarmes Porridge bring ich hinunter, um für die ersten Stunden genug Power zu haben. Ich freue mich, als es losgeht, und muss mich zügeln, nicht schneller zu laufen. Ich sehne mich nach der entstehenden Wärme bei einem anstrengenden Zustieg, weiß aber auch, dass wir wegen der Höhe und dem unbekanntem Weg unsere Kraft gut einteilen müssen.

Diesmal sind wir zu viert unterwegs. Dörte ist leider krank, sie muss im Basislager bleiben. Schade – gern hätten wir sie dabeigeht. Trotzdem ist es gut zu wis-

sen, dass wir sie jederzeit per Funk erreichen können. Laura und Vroni sind zirka 20 Minuten vor uns los, damit am geplanten Einstieg niemand wartend in der Kälte stehen muss. Raphaela und ich folgen den Kegeln ihrer Stirnlampen, die sich langsam den steilen Hang hocharbeiten.

Nach einigen Passagen in leichterem Fels treffen wir die beiden wieder. Es wird hell und wir steigen in den schwereren Teil des Pfeilers ein. Die Granitrisse reihen sich in einer logischen Linie den Pfeiler hinauf, jede Länge ist purer Genuss! Die schwersten Längen lassen wir hinter uns, es geht über leichteres Gelände zum Gipfel. Was für ein Wahnsinnsgefühl – nach zwei gemeinsamen Kaderjahren als Team auf diesem Gipfel zu stehen, macht mich unglaublich stolz und glücklich!

Zurück im Basislager, wird der Wetterbericht schlechter, prognostiziert Regen und gibt uns keine Chance, in den eigentlich geplanten NW-Grat des A.R.T. einzusteigen. Die Zeit wird immer knapper, und schließlich müssen wir uns eingestehen, dass dieser Grat von uns unbestiegen bleiben wird.

Die letzten Tage der Expedition verbringen wir in Delhi und genießen die indische Kultur, bevor es zurück nach Deutschland geht. Wieder daheim, blinkt mein Handy auf. „Hey Mädls, die letzten fünf Wochen waren mega cool mit euch. Hätt mir keine besseren Partner vorstellen können“, schreibt Jana. Und es stimmt. Keine von uns wird die letzten fünf Wochen je vergessen.

**Der DAV-Expedkader dankt seinen Partnern:**



# Panorama promotion

## Nauders in Tirol

Paradies für Wintersportler und Familien

**FÜR ALLE  
BERGSPORT-  
BEGEISTERTEN**

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



### WINTERLICHE RAUSZEIT

Die JUFA-Hotels bieten mehr als nur Winterurlaub in der Natur.



### LEBENSBLANKE GARANTIE

Dynafit verlängert die Garantie der Skibindungen von zwei auf zehn Jahre.



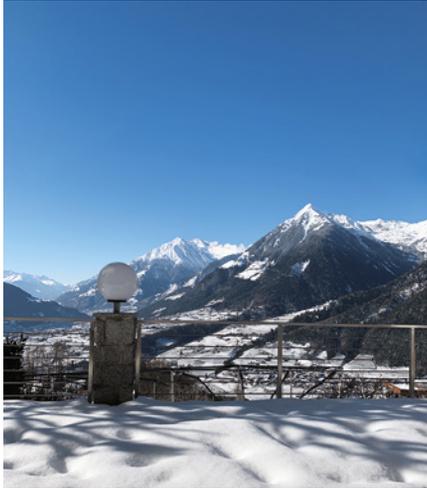
### DA RADELT BEWEGUNG REIN

Radurlaub mit allen Sinnen: Velontour ist die neue Plattform für alle Radfahrliebhaber.

Südtirol

## Genießerurlaub in Schenna

Die Pension Hahnenkamm in Schenna ist ein familiengeführtes Haus und befindet sich in schöner Panoramalage mit einem bezaubernden Ausblick auf den beliebten Ferienort und das gesamte Meraner Land. Das familiengeführte Hotel liegt besonders reizvoll für Winterwanderer und Skifahrer neben der Taser Talstation. Direkt vor der Haustür bieten sich unzählige



Wandermöglichkeiten und abwechslungsreiche weitere Freizeitaktivitäten an. In Schenna und Umgebung findet sich für jeden Natur- und Kulturliebhaber die richtige Beschäftigung. Jeder kann hier seinen Aktivurlaub nach seinen eigenen Vorstellungen zusammenstellen. Zurück in der Pension kann man den erfüllten Tag im hauseigenen Hallenbad mit finnischer Sauna ausklingen lassen. Oder sich einfach nur wohlfühlen, die Nähe zur Natur genießen und sich von der traditionellen Küche der Pension verwöhnen lassen. Die Südtiroler Küche zeichnet sich durch die bewusste Verwendung lokaler Produkte aus, die alle angebotenen Speisen zu einem kulinarischen Erlebnis machen. Die Mitarbeiter beraten gerne persönlich.

Info: [pension-hahnenkamm.com](http://pension-hahnenkamm.com)

Stille, Menschsein

## Bergwandern und Meditation in den Alpen

Die Kombination von Bergwandern mit Meditation ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele aufzutanken. In der Stille erlebt man die landschaftliche Schönheit der Gebirgswelt intensiver und man bekommt den Blick frei für das Wesentliche im Leben. Dies und die persönliche Gruppenatmosphäre machen die Touren von Roman Mueller zu einem besonderen Bergurlaub. „Wir tun etwas, womit wir uns körperlich fit und gleichzeitig innerlich entspannt und frei fühlen können. Das macht Spaß und tut unserer Gesundheit gut“, sagt Roman Mueller zu seinen Kursen. 2020 werden drei Wanderkurse in den Alpen angeboten: Ein Genusswander-Kurs mit leichtem Gepäck findet im Bergell und Oberengadin (4.-11.7.) statt. Herausfordernder sind die beiden Hüttenwanderungen: Teil 1 des Klassikers „Zu Fuß über die Alpen“ (29.7.-9.8.) sowie die Durchquerung der Seealpen (25.8.-5.9.). Die drei 11- bzw. 12-Tage-Kurse kosten jeweils 1100 bzw. bis 1200 Euro inklusive Halbpension. Der Genusswanderkurs liegt bei 795 Euro inklusive Halbpension.

Info: [bergwandern-meditation.de](http://bergwandern-meditation.de)



Velontour

## Da radelt Bewegung rein

Radurlaub mit allen Sinnen. Velontour ist die neue Plattform für alle Radfahrer, die Genussbiken mit Kultur und Kulinarik verbinden möchten. Verschiedene Destinationen präsentieren ihre besten Radwege für genussvolles Radfahren sowie die kulinarischen und kulturellen Highlights entlang des Weges. Auf Radtouren neben plätschernden Bächen und vorbei an glitzernden Seen oder hinauf zur nächsten Almhütte lernt man die Natur und Landschaft der jeweiligen Region kennen. Eine Einkehr in einer der Hütten oder in einem der Restaurants, die zahlreich an der Route liegen, ist dabei ein Muss. Zu einem Genussurlaub zählt schließlich auch das Verkosten der regionalen Spezialitäten. Die Strecken bieten aber noch mehr: Sie führen zu Natur- und Kultur-Highlights, die auf einen Stopp einladen. So sammelt man spezielle Momente und unvergessliche Erinnerungen. Ob man dabei lieber mit Trekking-Bike oder E-Bike unterwegs ist, spielt keine Rolle. Velontour ist für einen facettenreichen Radurlaub die perfekte Wahl. Dort findet man



nicht nur die passende Unterkunft, sondern auch die wichtigsten Infos zu diversen Rad-Destinationen, Highlight-Touren in der Region und zu Spezialitäten der regionalen Produzenten. Obendrauf gibt es auch tolle Rezepte zum Nachkochen für zu Hause sowie Event-Tipps für Radfahrer und Kulinarik-Liebhaber.

Info: [velontour.info](http://velontour.info)



## JUFA-Hotels

### Winterliche Rauszeit

Still und starr ruht im Winter nicht nur der See. Die Natur hält ihren Dornröschenschlaf und präsentiert sich im eisigen Zauberkleid – ein Winterwunderland, das weit mehr bieten kann als Hüttengaudi und Halligalli. Lust auf frische Luft, glitzernden Schnee und strahlenden Sonnenschein – beim Schneeschuhwandern, Rodeln, Lang- oder Eislaufen? Dann ist die JUFA-Rauszeit genau das Richtige. Rauszeit in den JUFA-Hotels ist mehr als nur Winterurlaub in der Natur. Bei den speziellen Packages gibt es zur Übernachtung gleich noch das

Super-Sorglos-Sportlerpaket obendrauf: Kartenmaterial mit den schönsten Routen, täglich eine Wanderjause samt Jausenbox zum Mitnehmen für unterwegs und die Verleihhausrüstung von Qualitätsmarken wie Komperdell oder Deuter vom Rucksack über Schneeschuhe bis hin zu den Langlaufski. Über zehn JUFA-Rauszeit-Hotels bieten Outdoor-Kompetenz, ein vielfältiges Programm und zahlreiche Angebote für einen erlebnisreichen und aktiven Winterurlaub in der Natur. Immer inklusive: Insider-Tipps und Routenempfehlungen.

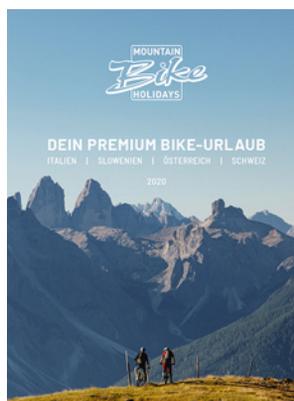
Info: [jufa.eu/winter-rauszeit](http://jufa.eu/winter-rauszeit)

## Nauders am Reschenpass

### Paradies für Wintersportfamilien!

Winterspaziergänge, Schneemänner bauen, Schneeballschlachten – die kalte Jahreszeit bietet viele Möglichkeiten, um kleinen und großen Urlaubern „einzuheizen“. Bei einem Winterurlaub in Nauders erwartet abenteuerlustige Familien aber noch weit mehr. Auf ganzen 6500 Quadratmetern finden kleine Schneefans am Bergkastel im Nauderix Kinderland einen einzigen großen Schneespielplatz: neben vier Förderbändern und speziellen Skischulübungsliften auch eine Tubing-Bahn, ein Kinderkarussell und eine eigene Showbühne. Zum Aufwärmen geht's in den beheizten Kinderraum oder ins eigens für die Kleinen konzipierte Kinderrestaurant. Eine lustige Rodelpartie bringt Schwung in jeden Familienausflug! Mit Tirols längster Naturrodelbahn bietet Nauders perfekte Bedingungen für dieses rasante Abenteuer. Zum Après-Ski für Mama, Papa und die Kinder geht man danach am besten in die bezaubernde Winter-Wunder-Welt im Ortszentrum. Eine riesige Natureislauffläche, eine Tubingbahn und eine Zipfelbobbahn gibt es im Zentrum von Nauders ebenfalls zu bestaunen. Schlittschuhe, Eisstöcke, Zipfelbobs und Tubes gibt's übrigens direkt vor Ort zu mieten – dem lustigen Familienerlebnis steht also nichts im Weg!

Info: [nauders.com](http://nauders.com)



## Mountain Bike Holidays

### Der neue Katalog ist da!

Druckfrisch vom Band: der neue „Mountain Bike Holidays“-Katalog für die Bike-Saison 2020. Auf unzähligen Seiten findet man darin alles, was einen Premium-Bike-Urlaub ausmacht: Bike-Hotels mit In-house-MTB-Spezialisten, als „Approved Bike Areas“ zertifizierte Regionen und natürlich Trails und Mountainbike-Touren, so weit das Auge reicht.

Mit dem neuen „Mountain Bike Holidays“-Katalog für die Bike-Saison 2020 gehen auch neue Bike-hotels und -regionen einher. Stolze neue Mitglieder sind das Hotel Cresta Palace in St. Moritz in der Schweiz und der Saliter Hof in Saalfelden Leogang im österreichischen Salzburger Land – beides ausgezeichnete Hotels in wohlbekannten Bike-Destinationen. Rund um St. Moritz im Engadin gibt es jede Menge verschiedene MTB-Touren und Trails. Saalfelden Leogang dagegen ist vor allem für seinen Bikepark bekannt. Neu im Repertoire ist außerdem die Bikeregion rund um die beiden Südtiroler Orte Toblach und Niederdorf. Diese ist besonders wegen der Drei Zinnen und des UNESCO-Weltnaturerbes Dolomiten bekannt. Hier wird jede Tour zum Highlight. Im neuen „Mountain Bike Holidays“-Katalog 2020 gibt es aber natürlich noch mehr zu entdecken. Durchblättern und stöbern zahlt sich auf jeden Fall aus.

Bestellen kann man ihn ganz einfach unter: [bike-holidays.com/de/service/katalog-kontakt](http://bike-holidays.com/de/service/katalog-kontakt)

## Qualität und Sicherheit

### LEBENSLANGE GARANTIE

Alle Dynafit-Bindungen werden in Deutschland gefertigt. Der Skitourenspezialist übernimmt dabei soziale Verantwortung und setzt seit Jahren auf die Zusammenarbeit mit den Behindertenwerkstätten der Caritas in der Nähe von Passau. Jede einzelne Bindung wird dort von Hand zusammengebaut und durchläuft verschiedene Belastungs- und Sicherheitstests. Für alle Bindungen, die ab Winter 2019/20 gekauft werden, bietet das Unternehmen zehn Jahre Garantie. Nach dem Kauf muss der Kunde sein Produkt mit Angabe der



Seriennummer auf der Dynafit-Webseite registrieren. Dadurch verlängert sich die Garantie von zwei auf zehn Jahre, was der Lebensdauer einer Skitourenbindung entspricht.

**WEITERE INFORMATIONEN:** [dynafit.com/lifelong-guarantee-dynafit-bindings](http://dynafit.com/lifelong-guarantee-dynafit-bindings)

## Komperdell

### CARBON C2 ULTRALIGHT

Der Carbon C2 Ultralight präsentiert sich als der leichteste Tourenstock von Komperdell mit einem Schaft aus Carbon. Er wurde 2019 als ISPO Award Winner ausgezeichnet. Der Tac-Grip-Griff bietet durch eine spezielle, rutschfeste Oberflächenbeschichtung einen wesentlich besseren Halt und verbessert die Kraftübertragung. Der Stock ist mit dem Powerlock 3.0 spielend leicht von 110 bis 140 Zentimeter in der Länge verstellbar und kann auf ein Packmaß von 98 Zentimetern zusammengeschoben werden. Die drei modischen Farbvarianten Orange, Light Blue und Pink bringen farbige Akzente in die Winterlandschaft und passen zu jedem Ski-Outlet.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 149,95, [komperdell.com](http://komperdell.com)



## Lowa

### NABUCCO EVO GTX WS

Wenn der Winter sich von seiner kalten Seite zeigt, fühlt sich der Cold Weather Boot Nabucco Evo GTX Ws erst richtig wohl. Das kuschelige GTX-Partelana-Futter von Gore-Tex macht den Damenschuh wasserdicht und atmungsaktiv. Das sorgt für stets trockene und warme Füße. Dank der Vibram®-Arctic-Grip-Sohlentechnologie bietet der Winterstiefel auf vielen Untergründen guten Grip. Für die tolle Passform sorgt der spezielle Damenleisten, der auf die Besonderheiten des weiblichen Fußes abgestimmt ist. Erhältlich in Größe 4 bis 9, Obermaterial: Nubuk, Textil.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 199,95, [lowa.de](http://lowa.de)



## Rise 34+

### MODERNER KLASSIKER

Der Deuter Rise 34+ ist schon lange ein Klassiker unter den Skitourenrucksäcken. Sein schmales, athletisches Design, kombiniert mit einer zeitgemäßen Farbwahl, machen ihn zum modernen Klassiker. Durch seine funktionelle Ausstattung und den schnellen Zugriff auf die Sicherheitsausrüstung wird er zum idealen Begleiter auf Ski- und Snowboard-Touren. Das Besondere am Rise 34+ ist sein robustes Material und sein um 8 Liter erweiterbares Volumen. Somit steht auch mehrtägigen Wintertouren nichts im Weg. Ski und Snowboard sowie Pickel und Stöcke können durch flexible Riemen und Haken befestigt werden. Der Rise 34+ bietet viel Stauraum und ist in zwei zeitgemäßen Farbvariationen erhältlich.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 159,95, [deuter.com](http://deuter.com)



## Vega und Sigma Jacket

### WETTERFESTE DAUNENJACKE FÜR ALLE TOUREN

Leicht, robust und sehr warm – eine Jacke für alle alpinen Wintertouren in Schnee, Eis und Fels. Das winddichte und wasserabweisende Drilite®-Loft-Obermaterial schützt vor Wind und Wetter. Die Füllung aus bester Gänsedaune ist natürlich Down-Codex®-zertifiziert und stammt aus artgerechter Tierhaltung. Erhältlich als Herren- (Vega Jacket) und Damenmodell (Sigma Jacket).

**PREISEMPFEHLUNG:** € 429,90, [mountain-equipment.de](http://mountain-equipment.de)





## GoPro HERO8 Black

### SO GELINGT DAS BILD!

Matthias Burger hat diesen Winter bereits die ersten Skitouren und Powderabfahrten absolviert. Da er die Action auch in Bild und Video festhalten will und auf solchen Touren kein schweres Kamera-Equipment gebrauchen kann, verlässt er sich gerne auf seine GoPro-Kamera. Sie ist wasserdicht, kompakt, robust und einfach montierbar. So steht auch in extremsten Bedingungen dem Erlebnis nichts im Weg, und Matthias kann perfekte Fotos sowie Videos aus immer neuen Perspektiven einfangen. Für dieses Bild hat er seine GoPro Hero8 Black auf einem 3-Way montiert. Die 3-in-1-Halterung dient als Kameragriff, Verlängerungsarm und Stativ in einem. Über die Zeitrafferfunktion hat Matthias automatisch alle 0,5 Sekunden ein Bild geschossen. Eins davon ist dieses Foto. Zubehör: 3-Way für perfekte Selfies und die GoPro-App für Bild- und Videobearbeitung.

PREISEMPFEHLUNG: € 429,99, [gopro.com/de](https://gopro.com/de)



Inklusive GoPro-App für Bild- und Videobearbeitung, erhältlich im App Store und bei Google Play.

## Helicon

### GUT AUSGERÜSTET AUF TOUR

Outdoor-Sportler, die Skitouren oder Schneeschuh-Ausflüge für sich entdecken, sind mit dem zweiteiligen, verstellbaren Helicon immer auf der sicheren Seite. Das Rohr aus hochfestem Aluminium HTS 6.5 mit Durchmessern von 16 und 14 Millimetern zeigt sich äußerst robust. Das leichte, zuverlässige und vom TÜV Süd geprüfte Verstellsystem Speedlock+ erlaubt eine schnelle, unkomplizierte und individuelle Anpassung der Stocklänge. Der Evocon-Soft-Core-Griff liegt bestens in der Hand. Durch das Packmaß von 99 Zentimetern kann der Stock gut am Rucksack verstaut werden. Erhältlich in den Längen von 110 bis 145 Zentimetern.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 64,95, leki.com



## Diabas

### TECHNISCHE TOURENHOSE MIT CROSSOVER-QUALITÄTEN

Die anspruchsvolle Touren- und Outdoor-Hose Diabas überzeugt auf der Skitour ebenso wie auf der Piste oder der Schneeschuh-Wanderung. Sie zeigt sich im dynamischen, zweifarbigen Design und wird in einer Damen- und Herren-Version angeboten. Sie ist unwattiert und verfügt über eine neu entwickelte, sehr leichte mTEX-20.000-Membran. Das Laminat ist hoch atmungsaktiv, wind- und wasserdicht. Die elastische 2-Lagen-Konstruktion bietet viel Bewegungsfreiheit. Zur Ausstattung gehören ein Schneefang mit Antirutsch-Gummi, ein individuell einstellbarer Bund, Reißverschlussaschen am Gesäß und eine umweltfreundliche PFC-freie Imprägnierung.

**PREISEMPFEHLUNG:** ab € 169,95, maier-sports.com



## Big White Jacket

### FÜNF MAL 100 PROZENT RECYCLING

Ein absolutes Premiumprodukt für ambitionierte Snowsportfans ist diese sehr flexible und warme Jacke: Das zweilagige Texapore-Ecosphere-Stretch-Außenmaterial schützt zuverlässig vor Wind und Wetter. Das atmungsaktive Futter hält superwarm. Ein Spitzenprodukt in Sachen Nachhaltigkeit, denn ausgestattet mit der exklusiven Texapore-Ecosphere-Technologie sind die drei Hauptmaterialien Membran, Oberstoff und Innenstoff zu hundert Prozent recycelt. Kombiniert wird diese Weltneuheit mit den ebenfalls zu hundert Prozent recycelten Isolationsmaterialien Nanuk Ecosphere und Microguard Ecosphere. Ein weiterer Meilenstein: Die Jacke ist zu hundert Prozent PFC-frei.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 329,95, jack-wolfskin.de

## Eddie Bauer

### DIE EVERTHERM™ JACKE

Durch die einzigartige ThinDown-Technologie besteht die Jacke aus einer ultradünnen Daunenschicht ohne Steppnähte. Die Jacke ist sehr leicht und ebenfalls warm. Sie eignet sich ideal zum Bergsteigen, Wandern, Snowboarden und Skifahren. Einzeln getragen fungiert sie als warme Daunenjacke mit wasserabweisendem Finish. Durch ihre schlanke Passform kann sie aber auch als Midlayer unter einer Shelljacke getragen werden. Mit und ohne Kapuze – für Damen und Herren.

**AKTIONSPREIS:** ab € 149,-, eddiebauer.de



## Nikwax

### DOWN WASH DIRECT

Daunenjacken und Schlafsäcke mit ihrer hohen Bauskraft und Wärmeleistung benötigen wegen ihrer empfindlichen Isolierfüllung eine Spezialpflege. Nikwax Down Wash Direct (DWD) reinigt und imprägniert hydrophobe sowie unbehandelte Daune. Insbesondere bei nicht vorimprägnierter Daune zeigten unabhängige Tests, dass ein einziger Waschgang mit DWD die Wasseraufnahme nahezu um ein 40-Faches reduziert. Down Wash Direct erhielt hierfür den begehrten Outdoor Industry Award „Innovation: Nachhaltigkeit“. Wie alles bei Nikwax ist auch DWD zu hundert Prozent frei von PFC, schädlichen Lösungsmitteln und Treibgasen.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 12,50 (300 ml), nikwax.de





## Klosterfrau Melisengeist

### NATÜRLICH WIRKSAM BEI ERKÄLTUNG

Der Alltag hat es in sich – Stress und Zeitmangel nehmen stetig zu. Das wirkt sich besonders in der kalten Jahreszeit auf unser Wohlbefinden und das vegetative Nervensystem aus, das so viele wichtige Bereiche in unserem Körper steuert. Ist das vegetative Nervensystem im Ungleichgewicht, können Erkältungen die Folge sein. Klosterfrau Melisengeist bietet eine sanfte Lösung gegen unterschiedliche Beschwerden. Die beinahe zweihundert Jahre alte Original-Rezeptur aus 13 Heilpflanzen kann den Körper bei Erkältungen stärken und innerlich angewendet zur Besserung des Wohlbefindens beitragen.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 9,89 (155 ml), € 14,79 (235 ml), klosterfrau.de

# Fit durch die kalte Jahreszeit

*Wohltuender Tee, Präparate zur Stärkung der Abwehrkraft und mehr – hier finden Sie eine kleine Auswahl an Hilfsmitteln, die das Wohlbefinden erhöhen.*

## algovir Effekt

### ERKÄLTUNGSSPRAY

Gibt es einen Weg, sich im Winter vor Erkältungen zu schützen? Durchaus. Mit algovir, dem in der Apotheke erhältlichen Erkältungsspray zur Anwendung in der Nase. Es hindert Erkältungsviren daran, die Schleimhautzellen zu infizieren. Rechtzeitig bei den ersten Anzeichen einer Erkältung oder vorbeugend eingesetzt, kann algovir die Dauer eines Infekts verkürzen oder den Ausbruch bestenfalls sogar verhindern. Und es ist für Schwangere, Stillende und Kinder ab einem Jahr geeignet – so hat man wirklich gute Chancen, unverschnupft durch die Saison zu kommen.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 10,95 (20 ml), algovir.de



## Schnell. Stark. Smart.

### MAGNESIUM-LOGES® FÜR ALLE LEBENSLAGEN

Magnesium ist für den Organismus unentbehrlich. Seine Vielseitigkeit macht das Mineral für Sportler unverzichtbar. Im Energiestoffwechsel und Elektrolythaushalt übernimmt es beispielsweise eine Schlüsselfunktion. Außerdem trägt es maßgeblich zu einer gesunden Muskelfunktion und Eiweißbildung bei. Dank seiner Vielseitigkeit wirkt der Vitalstoff zusätzlich entspannend auf das Muskel- und Nervensystem. So unterstützt Magnesium nach Belastungssituationen die Regeneration und das innere Wohlbefinden.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 11,95 (60 Stück), loges.de



## DHU Rhus comp. Gel

### ZUR LINDERUNG BEI GELENKSCHMERZEN

Dieses Gel eignet sich zur Anwendung bei akuten oder chronischen Gelenkschmerzen. Der bewährte namensgebende Wirkstoff wird aus den frischen Sprossen des Rhus-toxicodendron-Strauches gewonnen, wobei die Arzneipflanzen aus Europas artenreichster Arzneipflanzenkultur, dem DHU-eigenen, ökologisch zertifizierten Pflanzenanbau Terra Medica stammen. Einfach etwas Gel auf die betroffenen Stellen auftragen und leicht einmassieren. Die leichte Gel-Textur zieht schnell und rückstandslos in die Haut ein. Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 7,96 (50 g Gramm), dhu.de



## Bad Heilbrunner®

### BRUST- UND HUSTEN TEE TASSENFERTIG

Ist es draußen kalt und ungemütlich, fängt man sich schnell eine Erkältung ein. Die hochwertige Mischung aus Thymiankraut und Primelwurzeln hilft dabei, den Hustenreiz zu lindern und den Schleim in den Bronchien zu lösen. Soweit nicht anders verordnet, wird vom Bad Heilbrunner Brust- und Husten Tee Tassenfertig drei mal täglich eine Tasse frisch zubereiteter Tee eingenommen. Erhältlich: in Drogerie- und gut sortierten Verbrauchermärkten. Anwendungsgebiete: traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Erkältungen mit Husten,

ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 2,79 (10 Beutel à 1,2 Gramm), bad-heilbrunner.de



www.world-insight.de

**Erlebnisreisen in kleiner Gruppe auf Abenteuer tour:** Weltweite Rundreisen mit spannenden Begegnungen, echten Geheimtipps und vielen Highlights! Zu Preisen, die Reiseräume wahr werden lassen. Kostenfreier Katalog: 02203-925570 oder info@world-insight.de

(870-01)



www.world-insight.de

**ComfortPlus | Erlebnisreisen für alle Entdecker,** die Wert auf besonders ausgesuchte Hotels und extra kleine Gruppen legen. Zum besten Preis-Leistungs-Verhältnis! Kostenfreier Katalog: 02203-925570 oder info@world-insight.de

(870-02)



www.world-insight.de

**AktivPlus | Für alle, die besonders aktiv reisen wollen:** Erlebnisreisen weltweit mit ausgiebigen Wanderungen, Fahrrad- und Kanutouren oder mehrtägigen Trekkings. Kostenfreier Katalog: 02203-925570 oder info@world-insight.de

(870-03)



www.rhombberg-reisen.de

**Korsika.** Erlebe Sonne, Berge und viel Meer. Bestellen Sie den umfangreichsten Korsika-Katalog mit Abflügen aus ganz Deutschland, einzigartigen Rundreisen und geprüften Feriendomizilen unter reisen@rhombberg-reisen.com oder auf www.rhombberg-reisen.de

(870-07)



www.world-insight.de

**Vagabunt | Für freiheitsliebende Traveller:** Abenteuerouren für alle, die gerne in kleiner Gruppe unterwegs sind und dabei extra viel Freizeit für eigene Entdeckungen haben wollen. Kostenfreier Katalog: 02203-925570 oder info@world-insight.de

(870-04)



www.world-insight.de

**Joy of Travel | Spannende Reisen, die in keine Schublade passen:** Unsere Reiseexperten haben Touren mit außergewöhnlichem Reiseprogramm und besonderen Unterkünften ohne Rücksicht auf Budget geplant. Kostenfreier Katalog: 02203-925570 oder info@world-insight.de

(870-05)



www.world-insight.de

**Family | Reisen für entdeckungsfreudige Familien mit Kindern** von 6 bis 16 Jahren, die gern mit anderen Familien auf Abenteuer tour gehen. Mit speziellen Programmen und Preisen für Kinder! Kostenfreier Katalog: 02203-925570 oder info@world-insight.de

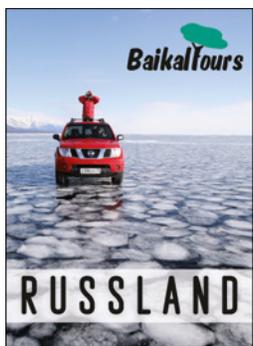
(870-06)



www.taruk.com

**Deutsch geführte Reisen für 2 bis 12 Personen** auf persönlich konzipierten Routen: Namibia, Südafrika, Botswana, Tansania, Sambia, Madagaskar, Marokko, Costa Rica, Peru, Chile, Vietnam, Laos, China, Island, Irland, Australien, Neuseeland u.v.m. Infos: 03 32 09 - 2 17 40.

(870-08)



www.baikaltours.de

**Russland – das größte Land der Erde.** Es erwarten Sie urtümliche Naturlandschaften, einzigartige Erlebnisse und ein authentischer Einblick in die russische Kultur. Entdecken Sie mit uns u.a. TRANS-SIB, ALTAI, BAIKALSEE, KAMTSCHATKA. Tel. +49 2823 419748.

(870-09)



www.donautouristik.org

**Natur pur - Die schönsten Radreisen in Deutschland,** Italien, Österreich uvm. z.B. Donau-Radweg, 7x ÜF, Gepäckservice, Rücktransfer, Tourenkarte ab € 385,- p.P. Donau Touristik GMBH, Lederergasse 4-12, A-4010 Linz/D., Tel. +43 732 2080

(870-10)



drv.mrt-reisen.de

**Ihre Nummer Eins im Norden für Rad- und Wanderreisen.** Sichern Sie sich jetzt Ihren kostenlosen Katalog unter: drv.mrt-reisen.de Mecklenburger-Radtour GmbH, Zunftstr.4, 18439 Stralsund, 03831/306760, info@mecklenburger-radtour.de

(870-11)



www.wigwam-tours.de

**NATURREISEN & PRIVATE SAFARIS.** Mit WIGWAM zu den Tier- & Landschaftsparadiesen der Erde z.B.: Uganda - Zambia - Alaska - Baja California - Kolumbien - Patagonien; Kleingruppen oder Privat-Reise mit deutschspr. Reiseleitung. Telefon +49 (0) 8379 / 920 60.

(870-12)

# Kataloge bestellen und gewinnen!



## Mit WORLD INSIGHT die Welt entdecken!

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

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

Teilnahmeschluss ist der 18.2.2020. 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 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 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"/> 870-01	<input type="checkbox"/> 870-02	<input type="checkbox"/> 870-03	<input type="checkbox"/> 870-04	<input type="checkbox"/> 870-05	<input type="checkbox"/> 870-06
<input type="checkbox"/> 870-07	<input type="checkbox"/> 870-08	<input type="checkbox"/> 870-09	<input type="checkbox"/> 870-10	<input type="checkbox"/> 870-11	<input type="checkbox"/> 870-12

Name/Vorname

Straße/Nr

PLZ/Wohnort

E-Mail

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

Email  
[bestellung@katalog-collection.de](mailto:bestellung@katalog-collection.de)

Internet  
[www.Alpenverein.de/Reisekataloge](http://www.Alpenverein.de/Reisekataloge)

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](http://www.katalog-collection.de/datenschutz)

## HOTELS | UNTERKÜNFTE

**DER GANZE WINTER INKLUSIVE**  
ab € 69,- pro Person  
inkl. HP & NiederthaiCard  
A-6441 Niederthai 12a | +43 5255/5509  
[WWW.TAUFERBERG.COM](http://WWW.TAUFERBERG.COM)

**Urlaub in Schenna** im Herzen von Südtirol. Der perfekte Ausgangspunkt für unzählige Wanderungen. **Halbpension**, Hallenbad und Sauna. Direkt neben der Taser Talstation.  
Pichlerstraße 33 - I-39017 Schenna  
Telefon & Fax +39 0473 94 58 72  
[www.pension-hahnenkamm.com](http://www.pension-hahnenkamm.com)

Faszination  
**Comer See**  
Idyllische Landhs. & Ferienwohnungen  
[www.labreva.com](http://www.labreva.com) | Tel. 08178 997 87 87

**Südtirol, Schweiz + F**  
Skihütten und Chalets online buchen beim Spezialisten, für 4-24 Personen.  
Tel. +49 721-4672475  
[alpenchalets.net](http://alpenchalets.net)

**Berghütten**  
in Österreich für Selbstvers.  
zu verm. Tel. 089/356477200  
[www.berghuetten.com](http://www.berghuetten.com)

**Ferienhäuser**  
La Palma  
Tel. 040/560 44 88  
[www.turismorural.de](http://www.turismorural.de)

**Wo es am schönsten ist: Ski Center Latemar, Dolomiten - Südtirol**  
I-39050 Eggen/Deutschnofen, **Hotel Latemar** ★★★ Pichler Arnold & Co.KG, Dorf 39  
Gemütlicher Familienbetrieb, große Zimmer, jeder Komfort, Sauna, Wellness. HP mit Frühst.-buffet, 4-Gänge-Abendessen, DZ, pro Pers. € 67,00 pro Tag, inkl. Schwimmbad. **6.1.-19.4. Sonderangebot "Auf der Piste"**, 7 Tage HP, Skibus, Sauna € 466,00.  
Mehr Info: [www.hotel-latemar.it](http://www.hotel-latemar.it), Tel. 0039/0471-615 740

## REISEVERANSTALTER

**Alpinkreativ**  
WANDER- UND TREKKINGREISEN FÜR FRAUEN  
IHRE Auszeit in der Natur. Abgeben, auf-tanken und genießen. [www.alpinkreativ.de](http://www.alpinkreativ.de)

**FRANCE BIKE**  
Nicht Masse, sondern Klasse  
0800 664 68 36 (gratis)  
5% Ermäßigung \*  
Code: DAV 2020  
\* auf Grundpreis einer Original France-Bike-Rose  
Radreisen in ganz Frankreich und in vielen Ländern Europas  
[www.france-bike.com](http://www.france-bike.com) | [france-bike@france-bike.com](mailto:france-bike@france-bike.com) | +49 2832 / 977 855

Anzeigenschluss für die Panorama 2/2020 ist der **7. Februar 2020**.

**interchalet**  
Urlaub im Ferienhaus  
**Dein Ferienhaus für den Skiurlaub findest Du auf [www.interchalet.de](http://www.interchalet.de)**

REISEVERANSTALTER

**Alpenschule**  
OBERSTDORF

Katalog anfordern!

**150 Touren in den Alpen!**

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

**Schweden**  
Schneeschi  
Langlauf  
Tourenski  
Abfahrtski  
Ferienhäuser  
Huskytouren

**RUCKSACK REISEN**

www.rucksack-reisen.de

**seabreeze.travel**

**Azoren  
Madeira  
Kanaren  
Kapverden  
Irland**

Spezialist seit 20 Jahren

Atlantische Inselwelten - individuell und maßgeschneidert.

**Roman Mueller Treks**

- ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN
- SEEALPEN-DURCHQUER.
- GENUSSWANDERN: BERGELL+OBERENGADIN

bergwandern-meditation.de

**Puerto Varas - Patagonien**

- Geführte Touren durch Südhile und Patagonien
- Wandern, Trekking, Rundreisen
- Spanischkurse mit Unterbringung im Haus und Ausflüge

www.dietrich-tours.com

**KORSIKA - GR20**

0351 42 450 892 | www.rawakas.de

Katalog 2020 anfordern!  
0351 - 422 62 62  
www.ELCHTOURS.de

Grönland Färöer Island Spitzbergen

individuell  
in kleinen Gruppen

04322 - 88 900-0 www.contrastravel.com info@contrastravel.com

**Skilanglaufreisen nach Skandinavien**

www.die-vagabunden.de  
0 43 52 - 95 68 695

**nepalwelt-trekking.com**

Unserer Erfahrung - deine Traumtour

**Einzigartige Bergtouren und Trekkings in Südamerika & den Pyrenäen**

www.pyrenaeen-berge.de

**aventerra**  
Reisen & Lernen

**DIE ALPEN-ÜBERQUERUNG**

Das Erlebnis für Jugendliche, junge Erwachsene und Familien

0711 470 42 15  
www.aventerra.de

Sie möchten in der Outdoorworld inserieren?

Dann sprechen Sie mit Hans-Joachim Weber,  
Telefon +49 (0)40-3703-6445.

Anzeigenschluss für die Panorama 2/2020 ist der 7. Februar 2020.

**WILDNISWANDERN**

Touren, Seminare & Ausbildungen in freier Natur  
Deutschland, Europa & weltweit

wildniswandern.de • 07071/256730

**Reisch Reisen**

Geführte Individualreisen mit verlässlichen Partnern vor Ort:  
Iran, Marokko, Uganda, Kenia, Tansania, Äthiopien, Indien, Armenien, Georgien u. v.m.  
Tel. 089 3505560, www.reisch-reisen.com

VERSCHIEDENES

**ÖTZ TAL Vent**

Venter Tage  
IM HERZEN DER ÖTZTALER ALPEN

www.vent.at

@ventertage

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona

ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN

**Bergschule Oberallgäu**

www.alpenschule.de ☎08321/4953

**BERGSCHULE**  
KLEINWALSERTAL

ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!

www.bergschule.at

www.everNature.de  
Naturbestattungen weltweit

## HÄNDLERVERZEICHNIS

PLZ 00000-09999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Leipzig:**  
Nikolaistraße 47-51  
04109 Leipzig  
Tel.: 0341 - 308 586 50

PLZ 30000-39999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Göttingen:**  
Rote Straße 31  
37073 Göttingen  
Tel.: 0551 - 401 740 11

**Höxter:**  
Weserstraße 12  
37671 Höxter  
Tel.: 05271 - 353 46

PLZ 60000-69999

**Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe**



**Wredestraße 10  
Ludwigshafen am Rhein**

**Tel. 0800 / 5112233  
bergschuh-keller.de**

PLZ 20000-29999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Flensburg:**  
Grosse Straße 69  
24937 Flensburg  
Tel.: 0461-295 16

**Kiel:**  
Andreas-Gayk-Str. 23  
24103 Kiel  
Tel.: 0431-990 409 55

**Celle:**  
Rabengasse 8  
29221 Celle  
Tel.: 05141-909 799

PLZ 40000-49999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Münster:**  
Rosenstraße 10-13  
48143 Münster  
Tel.: 0251-488 208 34

**Duisburg:**  
Kasinostraße 13-15  
47051 Duisburg  
Tel.: 0203-285 280

**Wesel:**  
Hohe Straße 18  
46483 Wesel  
Tel.: 0281-164 350 80

PLZ 90000-99999

*Mein*  **Ausrüster**

Der Bergsportexperte

Ausrüster GmbH | Ludwigstraße 7 | 93086 Wörth a. d. Donau | Tel. 0 94 82/37 38  
www.mein-ausruester.de



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Erfurt:**  
Schlösserstraße 28  
99084 Erfurt  
Tel.: 0361 - 601 77 80



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Oldenburg:**  
Gaststraße 27  
26122 Oldenburg  
Tel.: 0441 - 99 87 666

**Wilhelmshaven:**  
Parkstraße 2  
26382 Wilhelmshaven  
Tel.: 04421 - 99 42 87

**Bremen:**  
Domshof 14-15  
28195 Bremen  
Tel.: 0421 - 33 65 523



**An der Hansalinie 17  
48163 Münster  
Tel. 71 93 66**

**Aegidimarkt 4+7  
48143 Münster  
Tel. 45 777**

-große Zeltausstellung- - Bergsportspezialist -  
www.terraccamp.de

PLZ 50000-59999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Hamm:**  
Ritterstraße 2  
59065 Hamm  
Tel.: 02381 - 927 259

**Bonn:**  
Wenzelgasse 17  
53111 Bonn  
Tel.: 0228 - 981 467 47

### Bitte vormerken:

Anzeigenschluss für die  
am 17.3.2020 erscheinende  
Panorama 2/2020 ist der  
**7. Februar 2020.**



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

Mehr erfahren Sie unter Telefon 040 3703 6445.

## KLEINANZEIGEN

### VERMIETUNGEN

**Tirol**, uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal (max. 21 P.), ideal zum Skifahren, Wandern [www.sunna-huette.de](http://www.sunna-huette.de)

**TOSKANA-MEER** Naturstein-FeHs, Blick aufs Meer und die Inseln Elba+Korsika. Infinity-Pool 12m im Olivenhain. [www.toskana-urlaub.com/08662/9913](http://www.toskana-urlaub.com/)

**Italien - Ligurien - Moneglia**  
Nähe Cinque Terre im Olivenhain mit Meerblick, drei FeWo's, komplett ausgestattete Hauszelle und Zeltstellplätze  
Tel. 0039 347 6087976 - [www.legrigue.it](http://www.legrigue.it)

**Landgut in den Karpaten in Rumänien.**  
Naturschutzgebiet auf 750m Höhe, Hochlandrinder, Gebirge, Nationalparks. Außergewöhnlich schöne Feriendomizile. Unser Anspruch ist Nachhaltigkeit und Respekt vor der Schöpfung. [www.sesuri.com](http://www.sesuri.com)

**Peloponnes:** stilvolles FH im Olivenhain  
Galerie WR, 2 SZ, 5km Meer, tolle Bergwelt, [www.Ferienhaus-Kerinia.de](http://www.Ferienhaus-Kerinia.de)

### VERSCHIEDENES

\* **Gipfeshirts.de** \* das Geschenk zur Tour von \* **bergmännle.de** \* bio & fair Qualität

**Klettern am Gardasee** - Kletterkurse, Führungen, Klettern und Yoga. [www.klettern-arco.com](http://www.klettern-arco.com)

[www.fastenzentrale.de](http://www.fastenzentrale.de) • T. 0631-47472

### BEKANNTSCHAFTEN

Ich, weiblich 60+, bin oft im **OA** zu Berg-, Skitouren, radeln. Suche spontane Partner. Bitte an: [fandango17@web.de](mailto:fandango17@web.de)

Rm M: w.46, s. Skitourenpartnerin, auch wochentags! [yvonne.mieth@gmx.de](mailto:yvonne.mieth@gmx.de)

Raum 82...Ich w64 verh. bin gerne draußen - Berge, Radl, Ski, Seen und suche sportl.entspannte Gleichgesinnte m/w in meiner Nähe fürs gemeinsame unterwegssein. Tel: 0160 97265762

**NRW:** In die Ferne mit Rucksack und Wanderschuhen. Ich (m/70J.) suche Partnerin. [c49sh@aol.com](mailto:c49sh@aol.com)

**AILL** Gründung Wandergruppe ca. 40-60 Jahre [bergfreak1966@gmx.de](mailto:bergfreak1966@gmx.de)

Gemeinsame Schritte durch Feld, Wald und Wiese im Rhein-Neckar-Gebiet? Frau su. Wandergesellschaft +/-50 J., 15-20km. ein.guter.anfang@gmx.de

### REISEPARTNER/IN

**Neuseeland:** Natur-, Kultur-, Erlebnisreise durch eines der schönsten Länder auf dieser Erde. Mit Neuseelandprofi Harry Dindorf in kleiner familiärer Gruppe, durch faszinierende Landschaften reisen. Tel. 07551/301166 [www.harrytours.de](http://www.harrytours.de)

**La Reunion** Wanderparadies im Ind. Ozean Hohe Gipfel u Vulkane, grandiose Schluchten 14.11.2020, 17 Tg, priv. organ., Tel. 08586-2905

**Adlerweg** Ich, (w./33J.) suche ab dem 11.07.20 für ca. 3-4 Wochen eine Reisebegleitung [gipfelstuermerin86@gmail.com](mailto:gipfelstuermerin86@gmail.com)

**Gemeinsam im Allgäu** - Ski/ Schneeschuhtour, Wandern und Eisstockschießen. Aber auch relaxen, Sauna am Kamin, entspannen und kochen und topfren. Kleine Gruppe. [untermuehlegg@gmx.de](mailto:untermuehlegg@gmx.de)

**Dolomiten-Wanderung** von Hütte zu Hütte, Bergtour in wilder Felslandschaft; 19.-25. Juli oder 23.-29. Aug.; kleine nette Gruppe (40-59 J.) Alles Weitere: [dolomitenwandern@web.de](mailto:dolomitenwandern@web.de)

Suche für Frühjahr 2020 Mitwanderer für **Ligurischen Höhenweg**. Bin sportlich, Mitte 60 und erfahren. Rm Mainz: [weltreisender.jochen@gmail.com](mailto:weltreisender.jochen@gmail.com)

Suchen Partner für 3Wochen Trekking in **Hunza Pakistan**. Haben Tour mit lokaler Agentur geplant. Privatreise, Gebiet Butural/Lugar. [josef.haber@gmx.net](mailto:josef.haber@gmx.net)

**Kapverden**, 05.03.2020, traumhafte Wanderungen auf 4 Vulkaninseln m. Pico Fogo 16 Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

**Madeira**, die schönste Blumeninsel im Atlantik 6 Wanderungen 31.03.2020, 8 Tg priv., kl. Grp., indi. Betreu., Tel. 08586-2905

**Traumtour Kilimanjaro** 5895 m, 03.01.2021 Akklimatis. am Mt.Meru 4566 m, Kibo auf sehr einsamer Umbwe Route, 3 Nationalparks 16 Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

**Skiing as life practice:** 23.-28. of March 2020 Diamond Approach introduction in Switzerland (in the Madrisa area, held in English and German) For Skiers who are not only interested in the movement of their bodies in nature but as well of the movements of their souls. For more information and the Flyer contact: [siburkart@bluewin.ch](mailto:siburkart@bluewin.ch)

**Azoren**, 14.04.2020, traumhafte Wanderungen auf 4 Vulkaninseln mit Mont. Pico 2351 m, 18 Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

**Nepal-Lodgetrekking**, 20.10.2020, 3 Pässe 2x 5000er, Everest BC, Klöster u. Kathmandu 22 Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

### SIE SUCHT IHN

**Rm Augsburg** - „Landmadl sucht Naturbursche“. Ich (38, 168, NR) mit a bisserl was im Hirn, im Herz und auf dr Hüften suche Dich - humorvoll, naturverbunden, ehrlich, bodenständig, unternehmungslustig, kreativ für Projekt Zukunft! - [isis20@gmx.de](mailto:isis20@gmx.de)

**Rm 0:** 57/1,64, Klettern, Trekking, Kultur u.v.m. [akelei.2016@gmx.de](mailto:akelei.2016@gmx.de)

**Rm 39:** Lebe mit mir los. Lebe mich ins Lot! W. 52/1.72/65 mit Herz, Humor, Hirn, Hund möchte gefunden werden für Trekking, Paddeln, Tanzen, Kunst, Kultur, Kino. BmB: [einfach.leben@posteo.de](mailto:einfach.leben@posteo.de)

R95 attr., sportl., nat.verb., intell., humorv., optim., kommunik. Reiterin o. Altlasten (46/172/NR) sucht ebens. Partner a. Augenhöhe f. gemeins. Zukunft. Wandern, MTB, LL, Sauna, Kultur, Reisen... BmB [outdoorfrau73@gmail.com](mailto:outdoorfrau73@gmail.com)

**Ro:** 48/171 sucht naturverbundenen, empathischen Bergler, der auch Spaß am Relaxen, Radeln & Reisen (auch weltweit) hat. BmB an [bergeundreisen@gmx.de](mailto:bergeundreisen@gmx.de)

**Raum 82**, Zu Fuß oder auf Tourenski unterwegs sein in den Bergen, das ist meine große Leidenschaft. Natürlich gibt's auch daneben noch einiges, das ich gern wieder mit einem Partner genießen möchte. Bin 68, schlank und sportlich, lebensfroh und gut erhalten. Suche einen etwa gleichaltrigen, aufgeschlossenen, auch ansehnlichen Partner, der meine Leidenschaft mit mir teilen mag. BmB: [bergziege682@gmx.de](mailto:bergziege682@gmx.de)

**Rm MUC:** liebe Berglerin (53/168/60) sucht Dich für eine Partnerschaft auf Augenhöhe, Berg u. Tal, Skitouren, Skaten, Wandern, RR, MTB - natürlich ohne Altlasten u. mit Bild. [bergfee4u@web.de](mailto:bergfee4u@web.de)

**RM Nbg:** W, Mitte 50, schlank, sportlich, sucht schlanken M, in den 50ern, mit Humor, Spaß an Bewegung, Kultur und vielen anderen Dingen, für alles was zu zweit mehr Spaß macht. Wenn du wissen willst, was mir Spaß macht, ... [essie@mnet-mail.de](mailto:essie@mnet-mail.de), BmB.

**Rm86:** Was mich (45,169, selbständig) antreibt? Natur, Bewegung, Genuss und Liebe. Und Dich? [herradura@gmx.de](mailto:herradura@gmx.de)

**Rm90:** Fröhliche Fränkin (164/50) umgänglich, unternehmungslustig usw sucht Partner für gemeinsame Natur-, Genuss- und Gipfelerlebnisse und bei Sympathie auch mehr (47-57+/-) [greta511@web.de](mailto:greta511@web.de)

**Mit Liebe und Genuss** durch das Leben und die Allgäuer Natur. Freue mich (58/164/54) auf deine Nachricht. BmB an [2samkeit4@web.de](mailto:2samkeit4@web.de)

**Rm 6-7:** Sie 26/178/NR sucht offenen und aktiven Partner für Berge, Meer und mehr! BmB an [lebonheur@posteo.net](mailto:lebonheur@posteo.net)

Raum K/KO: Ich bin 45 Jahre alt, mache viel Sport, bin unternehmenslustig, positiv, immer gut gelaunt und unkompliziert. Wenn Du es liebste aktiv zu sein, auch gerne in den Bergen bist und immer für einen Spaß zu haben, würde ich mich freuen von Dir zu hören: [bergziege1974@gmx.de](mailto:bergziege1974@gmx.de)

Gehst Du mit mir **im See schwimmen-im Winter?** Unabhängige, gesellige, humorvolle, sportl. (schwimmen, laufen, Berg-+Skitouren, LL, alpin, MTB) Sie (Rm 90..), 53/170, 2 erw. Kinder, sucht ebens. sportlichen, ehrlichen, reisefreudigen, abenteuerlustigen Campingliebhaber im Raum Südbay.-Interesse geweckt? BmB [waterunder5degrees@gmail.com](mailto:waterunder5degrees@gmail.com)

**Rm7** 46/165/57 Bergleidenschaft (MTB, KT, LL, Ski-/Berg-/Hochtour) & liebevolle Partnerschaft mit Familienwunsch & Kunst & Kultur - mit Dir? [abenteuer@mein.gmx](mailto:abenteuer@mein.gmx)

**MUC:** Du bist ein unkomplizierter, kerniger Typ mit Humor, facettenreichem Leben wie ich (54, 174) attraktive temperamentvolle Outdoorfrau (ST, MTB) mit Spaß am Leben und Freude an der Natur- let's start- für was auch immer! [2020tatendrang@gmail.com](mailto:2020tatendrang@gmail.com)

**PLZ 70:** Gibt es dich? sportliche, empathische Sie, 50J., wünscht sich unkomplizierten Partner mit Herz, Verstand, Humor und Gelassenheit. Bist du bewegungsfreudig und kommunikativ? Dann melde dich! Wir können nur gewinnen :) [dapf69@gmail.com](mailto:dapf69@gmail.com)

Gutaussehende, sportliche, naturverbundene und lebenslustige Frau (51/165/NR) sucht liebevollen, aktiven, positiv eingestellten Partner (50-55) zum Aufbau einer toleranten, freudvollen, warmherzigen und inspirierenden Beziehung. Du liebst wie ich körperliche und seelische Nähe, erfüllende Sexualität, entspanntes Unterwegs sein in der Natur [(Berg-)wandern, Kanu, Trekkingrad], Musik, Meditation, Konzerte, tiefe Gespräche u.v.m. Ich freue mich auf Dich. BmB, nur **Raum Köln-Bonn**. [Gut.gehen@t-online.de](mailto:Gut.gehen@t-online.de)

## KLEINANZEIGEN

**Rm 8/9:** Wer begleitet mich (65+, nett anzuschauen, einfühlsam, optimistisch, gebildet) im Fels mit Ski und MTB durchs Leben? Mag Achtsamkeit, lecker Essen, Musik, das Weltall der Gefühle. windimhaar7@gmail.com

**Raum9:** Suche dringend kompetente Hilfe für meinen Schuhschrank!!! Es gibt Kletterschuhe, Wanderschuhe, Radschuhe, Skischuhe, Skatingschuhe, Hausschuhe, Hüttenschuhe, Tanzschuhe, Theaterschühchen, Barfußschuhe, Badeschuhe, Leseschuhe.... Wenn Du Dich mit soviel Schuhen auskennst, weil Du auch so viele hast und die Lebenserfahrung dazu (50+), melde Dich dringend!!! Schuhfreak2020@web.de

**PLZ 88,** fröhliche, sportliche und unternehmungslustige Sie (51 J/170/58/ erw.Kinder) sucht passenden Mann zw. 50 -55 Jahren. Für Winter und Sommer, draußen und drinnen, gern auch für länger. BmB Hoehen2020@gmx.de

**Allgäu** Fröhliches & kreatives Mädli (28) sucht naturverbundenen & humorvollen lhn (26-35) für gem. LL, Berg- & Skitouren und vllt mehr? bergmadl-0a@gmx.de

**Bodensee/W-Allgäu:** Mein rechter Platz im VW-Bus ist noch frei... auch für Deine (+/- 53J.) Berg-Rad-LL-Skitourenschuhe. Ich (52/170) freue mich auf gem. Natur-Genuss-Gipfel-Kulturerlebnisse und auf Deine Zeilen an: zellerkind@gmx.de

Bunt wie der Herbst - **Angi (59)** goldenes Herbstblatt, **Babsi (55)** glänzende Kastanie, Laub wirbeln beim Tanzen, Alpenglühchen in den Bergen, Gipfelwein muss sein, Lagerfeuer im Sternenschein. Wer traut sich? Hoffentlich Du. Goldenes-Herbstblatt@web.de

**Rm86:** (46) suche Dich für Wanderungen, Skitour; Tennis, Reisen und relaxen. Melde Dich - glueckab2020@gmx.de

## SIE SUCHT SIE

**Rm8:** Junggebliebene Berg- und Kulturbegeisterte (54) sucht autonome Begleiterin für intensive gemeinsame Qualitätszeit. BmB an sehnsuchtnachdenbergen@gmx.de

**Rm 76:** Kletterin, 41, sucht empathische Sie berg2021@gmx.de

**Rm 74:** Ich (33) suche Dich für gemeinsame Erlebnisse (Natur, Musik, Lachen,...) Berg\_Erlebnisse@web.de

## ER SUCHT SIE

**Raum 7:** Unternehmungslustiger, sportlicher Mann (68/ 168/ 64) mit Herz und Hirn und Humor sucht unternehmungslustige, sportliche Frau mit Herz und Hirn und Humor. Bildzuschriften an: oetzi@gmx.org

**Rm: LL-WM-OAL** 65/167, suche Dich für Genuß, Radeln, Berge, Ski, Tanzen, Reisen. theo-rott@web.de

**Rm M:** Akademiker, 60+/- 177/ 75/ katholisch/ NR, sportlich, naturverbunden, reisefreudig, kulturell vielseitig interessiert, sucht niveauvolle Partnerin, +/-55J mit christlichen Grundwerten. BmB: bergdoktor20@mnet-mail.de

**Münchner:** 70+/-180/72, gut aussehend, unkompliziert, sportlich, NR, sucht nette, sportliche Partnerin für Berge, MTB, Ski, Reisen (Reisemobil) und alles, was gemeinsam Spass macht. BmB an: montanara007@mail.de

**Rm 51:** Er, 38, sucht Sie für gemeinsame Abenteuer in den Bergen und mehr. ready-for-adventure@gmx.de

**Bodensee/Allgäu:** 49 J. handwerklich, sehr sportlich und kreativ sucht Sie um alle Sinne des Körpers zu erfahren. Bin gut anzuschauen. BmB: demhimmelsonah@gmx.de

**Rm Chiemgau,** Servus, bin 35/180/NR/sportl. Bist du unkompliziert/ nicht handysüchtig. Kennenlernen. **BmB freitagsteiger@web.de** LG

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama

## Einfach und schnell selber buchen unter [kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de)

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen. Registrieren Sie sich jetzt unter [kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de).

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter [janneck.rainer@guj.de](mailto:janneck.rainer@guj.de) oder rufen Sie Ihre Kleinanzeigen-Hotline unter der Telefonnummer: (040) 37 03-33 38 an.



KLEINANZEIGEN



Viel Platz für Extra-Wünsche:

Werben Sie in der  
**Outdoorworld** –  
flexible Formate  
zu attraktiven Preisen.

Ausgabe 2/2020, erscheint am 17. März 2020,  
Anzeigenschluss: 7. Februar 2020

Ausgabe 3/2020, erscheint am 19. Mai 2020,  
Anzeigenschluss: 9. April 2020

Ausgabe 4/2020, erscheint am 21. Juli 2020,  
Anzeigenschluss: 12. Juni 2020

Ausgabe 5/2020, erscheint am 15. September 2020,  
Anzeigenschluss: 7. August 2020

Ausgabe 6/2020, erscheint am 17. November 2020,  
Anzeigenschluss: 9. Oktober 2020

Weitere Informationen unter:  
kleinanzeigen.guj.de

**Rm 87:** Warmherziger Er, 62/172/72, gerne in der Natur. Suche eine Partnerin, um Gipfel auch im Leben zu erklimmen. Zuverlässiger und humorvoller Er freut sich: edelweiss2@outlook.de

**Rm44:** Ich (47/192) suche eine bergsüchtige und hüttentaugliche Seilpartnerin zum Klettern, Wandern, Skifahren, Tanzen, Anlehnen und Kuscheln. BmB thausw72@gmail.com

**Rm M:** Papa (43, 185) sucht positives und ausgeglichenes Madl (gerne auch Mama) für gemeinsame Freizeitaktivitäten. I g frei mi :- ) BmB, Papa\_01@gmx.de

.. fahre keinen Porsche „Cayenne“, . kann mir nicht mehr allzuviel Gel in die Haare streichen, .. dennoch freut sich nat. Er 61/184, schlank, pos. denkend, mag Berge, Meer uva., auf Zuschrift von ganz normaler Frau +/-60, für eine Partnerschaft auf gleicher Augenhöhe. gerne Südd. Über Zuschriften freut sich du-sags-per-mail@t-online.de

**Rm85:** Genussbergsteiger, 59/183/NR, pflegeleicht, flexibel, ungeschminkt sucht Dich für Berg, Tal, Meer und mehr. wm4000@web.de

**Wer bindet sich ans freie Seilende?**  
Suche eine Partnerin, die das schönste Hobby mit mir teilt. Gemeinsam Felsen erklimmen und sich uneingeschränkt vertrauen können. Wer macht den Partnercheck bei Robert, 31J., aus Berlin: Robert-jp1988@gmx.de

**Rm 6+:** M, 48J/171/70/NR, sportlich, suchst Sie zum Klettern, Wandern, Reisen, Radeln und - wenn es passt - gerne mehr juergenspunkt@web.de

**Rm Ba/Fo:** Humorvoller Er 56, schlank, sportlich, mag Garten und Natur, gern in den Bergen unterwegs, zu Fuß und MtB. Suche gleichgesinnte Sie. berglicht2020@alpenjodel.de

Interessanter Typ. 714 Monate alt. Skitouren/MtB/RR/Kultur/Campen. Möchte sich nochmal verlieben. wo is egal, wer ist nicht egal. Gleichzeitig Krebs und Zwilling. Eigenschaften nach Noten: treu(1), fit, unternehmungslustig, freundlich, spontan, attraktiv, mutig(2), ordentlich, kreativ(3), Kochkünste(4), den Rest musst Du selbst herausfinden. **krebsundzwilling@t-online.de**

**Rm8,** (65,175, 78, NR, Akad.). Gesucht wird eine attraktive, bergbegeisterte und reisefreudige 60-igerin, schwindelfrei und trittsicher auf' m Berg und im Leben. Freue mich über Bildzuschriften an schwindelfrei@online.de

**Rm 0:** 34/174/70. Sucht Sie für Ski, Bike, Hike und Meer. olli-bergfreund@gmx.de

**Raum Obb.:** Wünschst Du Dir auch einen gemeinsamen Neubeginn, liebevoll und wertschätzend? Ich, 60 Jahre, 185, sportlich schlank, gefühlvoll und zugewandt. Freue mich auf Deine Antwort: Zutrauen@mein.gmx

**Rm7+:** Suche Dich (+/-60) für gemeinsame Ski-Bergtouren, Klettern, MTB und nach einem erfüllten Tag zu zweit ein Glas Wein genießen! mouthill397@outlook.de

**AC/D/K:** Ein bodenständiger Er (47) sucht eine nette Partnerin für alles, was zu zweit mehr Spass macht: meuthen.stephan@gmx.net

**Rm. 90/91/95/96:** Für Bergwanderungen in Berg- u. Schneeschuhen und leichte Hochtouren su. ortsg. Er bergbegeisterte unabhängige Sie zwischen 55 J. und 60 J. bzw. 160 u. 165. Sie sollte kulturinteressiert und vielleicht auch dem Garteln nicht abgeneigt sein. Fernbeziehungsbasis ist zwecklos. ifen@yahoo.de

FLOHMARKT

**Lawinenausrüstung:** Aschauer Lawi-Bag 25l, Schaufel Black Diamond, Sonde Ortovox, Piepser Ortovox F1, Ersatzkartusche. VB €600,-Tel.: 07304/3311

**Trab Tour 170** mit Fritschi Bindung und Nordica Tourenstiefel, Gr 42 + Harscheis wie neu VS Tel.: 07033/31884

altershalber zu verkaufen: **Garmont Skiwalk** Gr. 45 Stiefel und Trab Sintesi Tourenski 190cm. Tel. 0711-7351929

**Hochtourenschuh Salewa** Gr 41,5; €250,- Bild/Infos: dieter@dieter-hartig.de

**Langlaufski/-Schuhe,** 164cm, Gr 41, Fischer, neuwertig. NP €220,-, VB €250,- michaela.baetz@web.de

**Gratis Panorama** ab 2001 07041/83358

**Reinhold Messner.** Seine 15 besten Bücher/Bildbände. VB €180,- Tel.: 01575/6166975

**Asolo Lady's GR 42** Neuwertig, 1xgetragen, €120,- (NP €199,95) onurdug@web.de

**Alpine Zeitschriften:** DAV Panorama, Berge, Alpinismus, Bergwelt, Alpin ab 1963. Fast geschenkt, wie neu: 06043/3235

**Meindl,** steigeisenfeste Bergschuhe, wenig gebraucht, Gr 43, gut erhalten, Preis VS, 07940-2976

**Tourenski 170cm Atomic** mit Fellen und Harscheisen, dazu Schuhe, GR43, Lowa; 250€ wolfgangjunge@gmx.net

# Einfach und schnell selber buchen unter [kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de)



Sie wollen Kleinanzeigen in einem geeigneten Umfeld schalten oder Ihren Katalog bewerben?

**Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen.**

Registrieren Sie sich jetzt unter [kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de)

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter [kleinanzeigen@guj.de](mailto:kleinanzeigen@guj.de) oder rufen Sie an. Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie unter der Telefonnummer:

**(040) 37 03-53 26**

**BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2020: bitte ankreuzen**

<b>Rubrik A</b>	<input type="checkbox"/> Sie sucht Ihn	<input type="checkbox"/> Er sucht Sie	<input type="checkbox"/> Bekanntschaften	<input type="checkbox"/> Reisepartner/-in
<b>Rubrik B</b>	<input type="checkbox"/> Vermietungen	<input type="checkbox"/> Immobilien	<input type="checkbox"/> Verschiedenes	
<b>Rubrik C</b>	<input type="checkbox"/> Flohmarkt			

Bitte deutlich in Druckschrift ausfüllen. Gedruckte Textfehler bei schlecht lesbaren Manuskripten sind kein Reklamationsgrund. Pro Zeile maximal 35 Zeichen (d. h.: für jeden Buchstaben, Wortzwischenraum und jedes Satzzeichen ein extra Kästchen verwenden). Ihr Anzeigentext ist beliebig erweiterbar. **Keine Rechnungsstellung! Bei Kleinanzeigen gibt es keinen Rabatt.** Alle Preise in Euro inkl. 19% MwSt.

	Rubrik A	Rubrik B	Rubrik C
	15,35	32,13	8,21
	30,70	64,26	16,42
	46,05	96,39	24,63
	61,40	128,52	32,84
	76,76	160,65	41,06

**SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT**

Ich/Wir ermächtige/ermächtigen die Gruner+Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE31SAP00000031421, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt.

**HINWEIS:** Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vor-/Zuname: _____	IBAN: _____
Straße: _____	BIC: _____
PLZ/Ort: _____	Kreditinstitut: _____
Tel.: _____	Ort, Datum: _____
E-Mail: _____	Unterschrift: _____

Anzeigenannahme-schluss ist am 7.2.2020  
PANORAMA 2/20 erscheint am 17.3.2020

Bitte senden Sie den Coupon an: G+J Media Sales/G+J EMS, Direct Sales/Kleinanzeigen, Brieffach 11, 20444 Hamburg. Telefon: (040) 37 03 - 53 26, E-Mail: [kleinanzeigen@guj.de](mailto:kleinanzeigen@guj.de), Internet: [kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de)

Der disziplinierte „Gänsemarsch-  
Aufstieg“ spart Kräfte – bis zum  
Lumberger Grat fehlen nur noch  
wenige Höhenmeter.



# Pale



**Wer im Winter gerne auf Schneeschuhen unterwegs ist, findet im Tannheimer Tal attraktive Ziele. **Thomas Krobbach** (Text und Fotos) berichtet von beschaulichen und anspruchsvollen Touren mit der Schneeschuh-Abteilung der Sektion Landsberg.**

**D**en Apfelstrudel mit Sahne oder Vanillesauce?“ Wir sitzen dampfend in der Krinnenalpe oberhalb von Nesselwängle und re-sümieren die vergangenen Stunden: Bei klirrender Kälte war es vor etwa vier Stunden nach großem LVS-Check in Rauth losgegangen. Gleich stetig aufwärts über einen engen Waldweg. Nach der zapfig-kalten Nacht trug der hart gefrorene Schnee gut, so dass wir nicht einsanken. Zu Beginn konkurrierten wir noch mit vereinzelt Skitourengenhern um den wenigen Platz, dann öffnete sich das Gelände und bot genügend Platz für alle. Bald lag der Wald hinter uns, und der Blick ging Richtung Birkental – eine Sommeraufstiegsvariante zu unserer Landsberger Hütte – bis hin ins Lechtal. Litnisschrofen, Leilachspitze und ihre südlichen Nachbarn grüßten, die Stimmung wurde mit jedem Höhenmeter noch besser.

Bei Lawinenwarnstufe eins und guter Schneesituation versprach der Lawinenlagebericht für heute beste Voraussetzungen für unser Vorhaben. Schließlich wollten wir nicht nur den Gipfel der Krinnenspit-

# Breite tete für Schneeschuh- Fans

Wintertouren  
Tannheimer Tal



**Kurze Verschnaufpause zum Innehalten, Zurückschauen, Entspannen und Genießen, bevor es wieder weitergeht. Abstieg vom Lumberger Grat: Im Sahneschnee sucht jeder seine eigene Spur.**

ze (2000 m) besuchen, sondern den Berg nördlich umrunden.

Entlang eines kleinen Rückens ging es weiter, wo reichlich eingblasener Schnee lag, so dass wir bei jedem Schritt etwas zurück rutschten. Wir schwitzten, es dampfte in der Luft, artete mal wieder ein wenig in Arbeit aus. Am Ende bot sich ein kleines Ensemble von Hütten als Pausenstelle an, windgeschützt und mit ein paar zu einem Sitzplatz umfunktionierten Holzbrettern. Die markante Leilachspitze lag zum Greifen nahe im Süden, westlich schlossen sich die luftigen Krottenköpfe an. Wir genossen die klare Luft und die Ruhe in der Natur, aber auch die inzwischen etwas angenehmeren Temperaturen. Vor der Pause waren uns schon die weit überhängenden Schneewächten aufgefallen – ein bedrohlicher Anblick! Der weitere Aufstieg wäre hier unmöglich, würde nicht ein recht steiler Rücken diese Kante unterbrechen. Frisch gestärkt hieß



es also, eine gute Spur zu legen. Eine Kehre nach der anderen zeichneten wir in den frischen Schnee, nicht zu steil und nicht zu schnell – und schauten bald von oben auf die Wächten, imponierende, aber auch gefährliche Gebilde, zu denen wir gebührenden Abstand hielten. Vom Gipfelkreuz, das schon lange vorher im Blickfeld lag, waren weitere Schneeschuhmöglichkeiten zu begutachten: Vis à vis im Norden der Lumberger Grat, der Schönkahler westlich vom Aggenstein oder auch der Schnurschrofen südwestlich von Tannheim. Alles Gipfelziele, die Erfahrung, Kenntnis der Lawinensituation und ent-

sprechende Ausrüstung voraussetzen. Wir schwelgten in Erinnerungen und fragten uns, ob die östlich liegende Gaichtspitze nicht auch mit Schneeschuhen interessant wäre. Es folgten die üblichen Shakehands und der leicht wehmütige Gipfelabschied. Alleine waren wir oben nicht, allerdings wird der Aufstieg von Rauth weniger begangen – die meisten starten am Haldensee und kehren auch dorthin zurück. Beim Abstieg nach Südwesten genossen wir den „Sahneschnee“, das Abgleiten auf der weichen Unterlage, und waren bald wieder unter uns. Bei der Nessel-

## Tannheimer Tal

wängler Edenalpe ging es dann auf die Nordseite der Krinnenspitze, zum Zwischenziel Krinnenalpe! War da nicht noch eine Frage? Ach ja: „Sahne oder Vanillesauce?“ Beides natürlich! Das haben wir uns verdient.

Der Rückweg von der Krinnenalpe nach Rauth auf der Nordseite der Krinnenspitze ist in den Karten als „Meraner Steig“ bezeichnet und im Sommer ein beschaulicher, schmaler Höhenweg. Im Winter dagegen ist er tief eingeschnitten und kaum erkennbar. Dank eines GPS-Geräts finden wir recht schnell die richtige Höhe im Gelände und sehen erste rote Markierungen an den Bäumen. Zwingende Voraussetzung für diese Variante ist die passende Lawensituation. Heute haben wir beste Bedingungen und überlassen uns der Abgeschlossenheit der Route. Die Felsen auf der rechten Seite ragen spektakulär auf, immer wieder sehen wir kleine, gefrorene Wasserfälle, das Gipfelkreuz der Krinnen-

spitze ist schon weit weg. Wir genießen die Ruhe und Exklusivität, vor allem nach dem kurzen Kontakt zum Liftbetrieb bei der Krinnenalpe. Wer wollte jetzt woanders sein? Nach einiger Zeit ist der Forstweg im Plattenwald erreicht, und nach insgesamt gut fünf Stunden sind wir zurück in Rauth. Heute mal wieder alles richtig gemacht!

Neben den zahlreichen Gipfelmöglichkeiten bietet das Tannheimer Tal auch beschaulichere Ecken, die bei geeigneter Wetter- und Schneelage einen puren Schneeschuhgenuss ermöglichen. Ohne die sonst erforderliche LVS-Ausrüstung. Bei anspruchsvollen Unternehmungen im Gebirge ist sie ein absolutes Muss, im lawensicheren Gelände können wir darauf verzichten. Beispielsweise bei einer Tour im hügeligen Wertach-Quellgebiet bei Oberjoch. Vor allem Schneeschuh-Neulinge genießen diese

Einsteigertour, die den ersten Kontakt zu Material und Schneebedingungen vermittelt und verschiedene Gehtechniken einüben lässt. Die erste Überraschung: Mit Schneeschuhen sinkt man doch ein, von wegen man läuft „auf“ dem Schnee. Nach den ersten Gehversuchen entpuppt sich

diese Annahme als eines von vielen Vorurteilen – teilweise kann man bis über die Knie einsinken. Das Anziehen der Schneeschuhe ist relativ schnell erledigt, da löst sich ein weiteres Vorurteil in Wohlgefallen auf: So

breitbeinig muss man ja doch nicht laufen. Das Motto ist einfach: Wer gehen kann, der kann auch auf Schneeschuhen gehen. Nur die Einsink-Gefahr führt schnell zu einem disziplinierten Gruppenverhalten. Der oder die Stärkste und

## Vorurteile lösen sich in Wohl- gefallen auf

**DIE BESTE JAHRESZEIT  
FÜR IHRE SPENDE.**

**FRÜHLING**  
**SOMMER**  
**HERBST**  
**WINTER**



**SCHNEESCHUHTOUREN IM TANNHEIMER TAL**

Das Tannheimer Tal bietet Tourenmöglichkeiten in allen Schwierigkeitsgraden, von einfachen Genusstouren im lawinsichereren Gelände bis hin zu den umliegenden Gipfeln, die bei geeigneter Lawinensituation und Ausrüstung nur erfahrenen Bergsportlern und Bergsportlerinnen vorbehalten sind. Auch Überschreitungen sind möglich, für die Rückfahrt zum Startpunkt sorgt ein guter ÖPNV.

**Touren (Auswahl):**

- › Wertach-Quellgebiet/Krummenbacher Berg (1175 m), 270 Hm, 7 ½ km, 3 Std.
- › Krinnenspitze (2000 m), 850 Hm, 10 km, 5 - 6 Std.
- › Wiesler Berg (1528 m), 270 Hm, 6,5 km, ca. 2 ½ Std.
- › Schnurschrofen (1900 m), 780 Hm, 730 Hm, ca. 9 km, ca. 4 ½ Std.
- › Schönkahler (1688 m), 540 Hm, 9,2 km, 4 Std.
- › Lumberger Grat (1852 m), 690 Hm, 9 km, 4 ½ Std.

**Karten:**

- › Alpenvereinskarte BY3, Allgäuer Voralpen-Ost, 1:25.000
- › Alpenvereinskarte BY 5, Tannheimer Berge, 1:25.000

**Info:**

Diese Schneeschuhtouren sind auch zu finden auf [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com) unter Touren -> Winter -> Schneeschuh, Ort/Region „Allgäuer Alpen“



Ein Traum für Schneeschuhgeher: blauer Himmel, eine gute Schneeauflage, sanftes Gelände und nette Leute in der Gruppe. Dann braucht man sich nur Zeit lassen, um alles aufzunehmen.

Schwerste geht vorne, der Rest der Gruppe sortiert sich nach Gusto ein. Der oder die zweite tritt nicht in die Fußstapfen, sondern ebnet die Spur, alle anderen folgen und genießen.

Das Quellgebiet der Wertach ist eine wunderbar kupierte Landschaft, weitläufig, von kleinen Wäldern durchsetzt, hat dennoch viele und vor allem große Freiflächen, mit Hängen nicht steiler als 15 Grad: kurz, ein Dorado für Schneeschuh-Aspiranten, die es etwas beschaulicher mögen. Zudem liegt hier, geschützt durch

die südlichen Gipfel der Tannheimer Berge, mitunter noch Schnee, wenn der Frühling rundum schon eingezogen ist. Einziges Manko: Hält man etwas Abstand zu den Winterwanderwegen und den Loipen, so kann man leicht die Orientierung verlieren. Wobei nichts passieren kann – außer dass die Tour länger dauert! Bei herrlichem Wetter laufen wir eine größere Runde und sind erstaunt, welche

Details in der Landschaft wahrzunehmen sind – der Raureif auf der Vegetation, die zahlreichen Tierspuren von Fuchs, Hasen und Mäusen, die Schneehauben auf den Zaunpfählen und die Stärke der Schneeauflage auf den Satteldächern der kleinen Heuschöber. Da würde man es sich am liebsten gemütlich machen. Als Pausenplatz bietet sich der Schattwald

**Da würde man es sich gerne gemütlich machen**



der Moorweiher an. Die Bänke am Ufer sind eingeschneit, aber mit Hilfe der Schneeschuhe lässt sich spontan eine ausichtsreiche Sitzbank bauen. Den schützenden Wald im Rücken, betrachten wir bei der Brotzeit die imposante Perlenkette der südlichen Gipfel: Iseler, Bschießer, Ponten, Rohnenspitze und das alles überragende Gaishorn. Das weckt Sehnsüchte! Doch zunächst geht die Rundtour weiter, mit der harmlosen „Überschreitung“ des Krummenbacher Berges als kleinem Höhepunkt und weichem Schnee auf der westlichen Abstiegssei-

te. Zum Abschluss geht es zur Einkehr in die Alpe „Untere Schwande“.

So ist das im Leben, ständig muss man sich entscheiden: Welche Schneeschuh-tour im Tannheimer Tal unternehmen wir als Nächstes, oder bei der gemütlichen Abschlussrunde: „Welcher Kuchen darf es sein?“



Der Diplom-Geograf **Thomas Krobbach** ist DAV-Wanderleiter und Schneeschuh-Guide bei der Sektion Landsberg am Lech. Sommers wie winters in der Natur unterwegs, startet er Mehrtagestouren mitunter auch direkt von der Haustüre aus.

# Der Weg aus der Klimakrise führt in den Wald.



Beleaf it



Wenn wir gemeinsam  
1.000 Milliarden Bäume  
pflanzen, kühlen wir unsere  
Erde um bis zu 1° C ab.  
#Beleafit



Jetzt mitpflanzen!  
Unter [plant-for-the-planet.org](https://plant-for-the-planet.org)  
oder in der **Plant-for-the-Planet App**



Plant-for-the-Planet  
wird unterstützt vom  
Verlag Gruner + Jahr

# Modernisierung mit Augenmaß?

**Das Skigebiet am Grünten soll zur „Grünten-Bergwelt“ ausgebaut werden. Und das ist nicht das einzige Bauvorhaben in den Allgäuer Alpen.**

Von Manfred Scheuermann

Am Grünten will eine Allgäuer Unternehmerfamilie das seit zwei Jahren stillgelegte Skigebiet umfassend auch für den Sommerbetrieb modernisieren. Geplante Investitionssumme: rund 30 Millionen Euro. Die sieben alten, dieselbetriebenen Lifte sollen durch drei neue elektrische Bahnen ersetzt, die vorhandene Beschneigungsanlage ausgebaut und eine neue Winterrodelbahn

Ganzjahreskonzept, hieß es. Dieser Schwenk ist aus DAV-Sicht erfreulich, dennoch bleiben kritische Punkte wie der Ausbau des Winterskibetriebs auf Basis technischer Beschneigung in einer Höhenlage zwischen 800 und 1500 Metern und das „Verkehrskonzept“, das zur Gänze auf das Auto setzt, obwohl CO<sub>2</sub>-Reduktion ganz oben auf der globalen Tagesordnung steht. Positiv zu bewerten ist, dass sich das Vorhaben auf bereits erschlossene Flächen beschränkt. Mit dem Abbau des Gipfelfliftes soll es sogar eine Verkleinerung der Pistenfläche geben. Positiv ist auch, dass die Unternehmerfamilie versichert, behutsam mit Natur und Land-

Fotos: Manfred Scheuermann, DAV/Daniel Hug



angelegt werden. Die alte Grüntenhütte soll einer neuen weichen, die Kapazität des Parkplatzes an der Talstation soll auf 650 Stellplätze verdoppelt werden.

Für den Sommerbetrieb war eine „Walderlebnisbahn“ (Rollglider) geplant, die jedoch, nach einer Pressemitteilung des Investors vom 11.12.19, nicht mehr realisiert werden soll. Proteste von Naturschutzverbänden und teils erhebliche Bedenken von Teilen der einheimischen Bevölkerung hatten zu diesem Umdenken geführt. Auch der DAV hatte sich klar gegen diese Installation am Berg ausgesprochen. Das Projekt werde überarbeitet, im Vordergrund stehe weiterhin ein

schaft umzugehen, alle Akteure vor Ort in die Planungen einbezieht und dass die Tourengerinnen und Tourenger am Grünten weiterhin willkommen sind. Schon diesen Winter sollen die Lifte wieder laufen, vorerst noch die alten.

## Neue Seilbahnen für alte Lifte

Am Söllereck nahe Oberstdorf ist der Umbau bereits im Gange: Fast alle Bahnen, noch ohne den Höllwieslift, sollen erneuert und die Beschneigung vollflächig ausgebaut werden. Hier setzt man vor allem auf Familien und die gute Erreichbarkeit des Skigebietes – auch mit öf-

*Tourenger sind gern und zahlreich am Grünten unterwegs, wie hier auf der Südseite. Daran wird sich durch die Wiederaufnahme des Pistenskibetriebs nichts ändern.*

### Alpenvereine und alpiner Wintersport

#### **Neuerschließungen in Zeiten der Klimaerwärmung? Tabu!**

Die Alpenvereine akzeptieren bestehende Skigebiete: Rund die Hälfte der Alpenvereinsmitglieder fährt aktiv Ski, im Vereinsleben spielt Skifahren deshalb eine wichtige Rolle – in all seinen Facetten. Zwar zählt der Pistenkilometer nicht zu den Kernsportarten in den Alpenvereinen, als Basis und Grundlage für das Skibergsteigen ist er allerdings unumstritten und hat allein schon deshalb seinen festen Platz in der Ausbildung der Sektionen. Darüber hinaus ist er kulturell und historisch im Alpenraum tief verwurzelt, die Skigebiete stellen einen wichtigen Pfeiler im breiten touristischen Angebot der Alpen dar.



Allerdings sehen die Alpenvereine aktuelle Entwicklungen im alpinen Wintersport kritisch. Zu einer tragfähigen Zukunft des alpinen Wintersports in den Alpen gehören zweifelsfrei der Erhalt und die Modernisierung von Skigebieten innerhalb der bestehenden Grenzen. Jedoch stellen sich die Alpenvereine gegen den Wettlauf um immer mehr Pistenkilometer und immer größere Skigebiete und Zusammenschlüsse. Der Nutzungs- und Erschließungsdruck auf die letzten alpinen Freiräume ist größer denn je. Das zeigt auch der geplante Zusammenschluss der Pitztaler und Ötztaler Gletscherskigebiete (siehe Panorama 5/2019): 64 Hektar neue Pistenfläche, drei neue Gondelbahnen und ein neues Seilbahnzentrum unterhalb der Braunschweiger Hütte stellen einen massiven Eingriff in eine hochsensible Natur dar. Gletschervorfelder und Gletschereis sollen für Pisten und Seilbahnstationen abgesprengt, eingeebnet und aufgeschüttet werden sowie ein Berggrat östlich des Linken Fernerkogels um 36 Höhenmeter abgetragen (120.000 m<sup>3</sup>) werden, um Platz für eine Seilbahnstation zu schaffen.

Betrachtet man das Ausmaß dieser Erschließung, ist der Begriff „Zusammenschluss“ irreführend. Es entsteht vielmehr ein neues Skigebiet. Daher machen sich der Deutsche, der Südtiroler und der Österreichische Alpenverein für den Erhalt alpiner Freiräume stark. Gemeinsam haben DAV und ÖAV eine unmissverständliche Stellungnahme beim Amt der Tiroler Landesregierung eingereicht. Das erklärte Ziel im kommenden Umweltverträglichkeitsprüfungs-Verfahren ist es, aufzuzeigen, dass dieses Großraumprojekt niemals umweltverträglich sein kann.

red

fentlichen Verkehrsmitteln. Seilbahnen, die alte Schlepplifte ersetzen, sind zudem am Spieser bei Unterjoch und am Hündle bei Oberstaufen geplant. Die Nebelhornbahn bei Oberstdorf soll 2020 auf derselben Trasse durch einen Neubau ersetzt werden, am Fellhorn soll es ein neues großes Speicherbecken geben. Die Skigebiete konkurrieren untereinander um die Gunst der Wintersportlerinnen und Wintersportler, die moderne Anlagen und Schneesicherheit nachfragen. In dieser Konsequenz wird weiter investiert, doch zum Glück beschränken sich auch hier die Baumaßnahmen auf erschlossene Areale. Und dank des Alpenplans gibt es in den gesamten Bayerischen Alpen keine Pläne mehr, neue Gebiete zu erschließen.

#### **Neuausrichtung am Riedberger Horn**

A propos Alpenplan: Wie steht es eigentlich um das Riedberger Horn? Der geplante Zusammenschluss der Skigebiete ist bekanntlich endgültig vom Tisch und die Zone C des Alpenplans bekommt ihre ursprüngliche Form zurück. Geplant und vom Landratsamt genehmigt waren dennoch eine neue Seilbahn als Ersatz für zwei alte Lifte und ein neuer Speicherteich an einem sensiblen Standort; dagegen hatte der Landesbund für Vogelschutz geklagt. Daraufhin hatten sich Vertreter von DAV, von weiteren Naturschutzverbänden, der Liftgesellschaft und der beiden betroffenen Gemeinden darauf verständigt, die Klage ebenso ruhen zu lassen wie die Ausbaupläne. So lange, bis eine Arbeitsgruppe, in der auch der DAV wieder vertreten ist, ein schlüssiges Konzept für die nachhaltige Entwicklung des Gebietes rund um das Riedberger Horn erarbeitet hat. Erste Ergebnisse sind bereits umgesetzt: Seit diesem Winter heißt das neu ausgerichtete Skigebiet „Berg-Naturerlebnis Grasgehren“. Es setzt auf Tradition, klimaschonende Mobilität und ein Miteinander von Pistenkilometern, Tourengehen und Naturschutz. Die Modernisierung der Lifte und der Beschneiungsanlage ist auch aus finanziellen Gründen vorerst aufgeschoben. Aus DAV-Sicht geht es am Riedberger Horn also in eine gute Richtung. —



**Manfred Scheuermann** ist im DAV-Ressort Naturschutz und Kartografie zuständig für naturverträglichen Wintersport und nachhaltigen Tourismus.

Förderverein Alpines Museum  
München e.V.

# Mitglieder gesucht!

Wer bei der Fahrt Richtung Berge durch München kommt oder die bayerische Landeshauptstadt besucht, sollte einen Abstecher in das Alpine Museum auf der Praterinsel machen. Ein Besuch lohnt sich, innen wie außen. Wer durch die bis Oktober geöffnete Jubiläumsausstellung „Die Berge und wir. 150 Jahre Deutscher Alpenverein“ geschlendert ist, freut sich bei einer entspannten Kaffee- oder Brotzeitpause im Garten direkt an der Isar über Berghütte, Biwakschachtel und Boulderblöcke. Und das mitten in der Stadt! An einem Ort, wo man den Wurzeln des Alpenvereins sehr gut nachspüren und sie emotional verorten kann. Und wer weiß, vielleicht schlägt die Begeisterung um in eine aktive Unterstützung?

Im Frühjahr 2018 entstand der Plan, einen Förderverein für das Alpine Museum zu gründen. Durch diesen Verein sollen die Aufgaben des Museums gefördert werden, insbesondere sollen Kenntnisse über die Bergwelt und ihre Erschließung, über die Menschen in den Bergen und ihre kulturellen Eigenarten sowie über die Natur und deren Schutz vermittelt werden. Der Verein soll auch ein Forum bieten, in dem sich Menschen mit der gemeinsamen Liebe zu den Bergen unmittelbar begegnen können – über alle Sektionsgrenzen hinweg. Im September 2018 fand die erste Mitgliederversammlung des gemeinnützigen Fördervereins mit 66 Gründungsmitgliedern statt.

Mittlerweile hat der Verein 32 juristische Personen als Mitglieder, davon 30 Sektionen, und 116 natürliche Personen, von denen viele als „Urgesteine des Deutschen Alpenvereins“ anzusehen sind. Neue Fördermitglieder sind jederzeit willkommen – der jährliche, steuerlich absetzbare Beitrag beträgt für Einzelpersonen 30 Euro, Sektionen zahlen je nach Größe zwischen 50 und 300 Euro. Alle Mitglieder erhalten regelmäßig Einladungen zu den zahlreichen Veranstaltungen des Museums.

**Weitere Infos zum Förderverein  
Alpines Museum München e.V.:**  
[alpenverein.de/Kultur/Foerderverein](http://alpenverein.de/Kultur/Foerderverein)

*Klaus Fiebig*



*Eine Alpenvereinshütte in der Großstadt: Der erste Bau der Höllentalangerhütte von 1894 wurde im Garten des Alpines Museums wiederaufgebaut.*



*Modell Alpines Museum nach Umbau.*

Fotos: Michael Feil Architekten, DAV

Umbau des Alpines Museums

## GROSSE HÜRDE GENOMMEN!

Der Bund bezuschusst die geplante Baumaßnahme mit 4,9 Millionen Euro, die Stadt München mit bis zu einer Million. Für den Rest der insgesamt benötigten 9,8 Millionen Euro hat der DAV Anträge an zwei Stiftungen gestellt und spricht mit dem Freistaat Bayern. 2,5

Millionen Euro stellt der Verein selbst zur Verfügung. Für die Förderung stark gemacht hat sich der Münchner Bundestagsabgeordnete Dr. Wolfgang Stefinger: „Das Alpine Museum stellt einen Begegnungsort für Alpen- und Bergbegeisterte dar und beherbergt die einzige deutsche – und die weltweit größte – Alpenbibliothek.“ Mit dem Umbau soll das Alpine Museum unter anderem größere Ausstellungsflächen erhalten, die Bibliothek einen besseren Standort, der Eingang zur Straße verlegt werden und behindertengerechte Zugänge entstehen. DAV-Präsident Josef Klenner ist optimistisch: „Wenn alles nach Plan verläuft, könnten wir 2021 mit dem Umbau beginnen.“ *red*

Neuer Look – bewährte Vorteile

## DAV-AUSWEIS 2020

Die DAV-Mitgliedsausweise 2020 werden ab Mitte Februar versendet, die alten Ausweise gelten noch bis Ende Februar. Auch wenn der neue Ausweis etwas anders als bisher aussieht, die Mitgliedervorteile sind dieselben: vergünstigte Übernachtungspreise auf rund 3000 Hütten im Alpenraum, Kurs- und Tourenangebote in den Sektionen, ermäßigte Eintrittspreise in vielen Kletteranlagen und ein umfassender Versicherungsschutz. Dieser „Alpine Sicherheits-Service“ (ASS) deckt unter anderem Such-, Bergungs- und Rettungskosten bis 25.000 Euro je Person und Ereignis und unfallbedingte Heilkosten im Ausland ab, bietet

einen Unfallversicherungsschutz bis zu 25.000 Euro und eine Sporthaftpflicht-Versicherung. *red*

Ausführliche Versicherungsbedingungen unter:  
[alpenverein.de/DAV-Services/Versicherungen](http://alpenverein.de/DAV-Services/Versicherungen)  
Sonstige Mitgliedervorteile:  
[alpenverein.de/Mitglied-werden-DAV](http://alpenverein.de/Mitglied-werden-DAV)

Bei Adressänderungen verwenden Sie bitte die Kontaktdaten Ihrer Sektion auf der Ausweisvorderseite.



### Verein zum Schutz der Bergwelt

## Viel über weniger

Das Insektensterben ist der Schwerpunkt im diesjährigen Jahrbuch des Vereins zum Schutz der Bergwelt. Der aus dem DAV entstandene Naturschutzverband dokumentiert jährlich Entwicklungen im Alpenraum. Das Jahrbuch 2019 greift ein hochbrisantes Thema auf, das durch das erfolgreiche Volksbegehren Artenvielfalt und Naturschönheit in Bayern „Rettet die Bienen“ besonders aktuell wurde – das Buch wird aus dem Bayerischen Naturschutzfonds gefördert. In dreizehn Beiträgen durchleuchten Fachleute verschiedener Wissenschaftsdisziplinen den Rückgang der Insekten, seine Ursachen und mögliche Gegenmaßnahmen. Denn auch der Alpenraum ist betroffen: So sind allein in Österreich vierzig Prozent aller Insektenarten gefährdet, heißt es. Abgerundet wird das wissenschaftlich fundierte Buch durch vier Beiträge: zur Einbindung der Jugend in gesellschaftliche Entscheidungsprozesse, zum Ausverkauf der Alpen, zum „Gesundheitstourismus“ und zur Bedeutung der Buchenbestände als Jahrhundertchance für den Steigerwald. *red*



Verein zum Schutz der Bergwelt (Hrsg.):  
Jahrbuch 2019, 336 S.,  
€ 25,-, ISSN 0171-4694,  
zu bestellen über  
[info@vzsb.de](mailto:info@vzsb.de)

# ABENTEUER TRIFFT KOMFORT



### TREKKING UND BERGWANDERN

Gänsehauterlebnisse teilen im unbekanntem Hochland Islands, in den wilden Bergen Tadschikistans, in der thailändischen Gebirgs- und Wasserwelt. Oder gemeinsam Andorras Gipfel und Gletschertäler erobern. Immer dabei die erfahrene und sorgfältig geschulte, deutschsprachige Wikingers-Reiseleitung.

Beginne deine Reise auf  
[www.wikinger.de](http://www.wikinger.de)

**WIKINGER  
REISEN**

Urlaub, der bewegt.

Wikinger Reisen GmbH  
Kölner Str. 20, 58135 Hagen  
Tel.: 02331 – 904 746

# + ticker +



**Laufender Berg:** „Wir bringen das Matterhorn in die Stadt“, das dachte sich die Sektion Münster und meldete sich beim beliebten „Volksbank Münster Marathon“ an. Im September gingen zwei top ausgestattete Staffeln mit jeweils vier Läuferinnen und Läufern auf die Strecke: Staffel 1 – Matterhorn,

Staffel 2 – Wo ist die Kletterhalle? Mit der Aktion wollte die Sektion auf ihr großes Projekt – den Bau eines Sektionszentrums und einer Kletterhalle auf dem DJK-Sportgelände in Münster – aufmerksam machen und Mitstreiter mobilisieren. Der laufende Berggipfel erntete auf der gesamten Strecke Begeisterung.

**6000er-Marke geknackt:** Die fünfjährige Vevi ist das 6000. Mitglied der Memminger Sektion. Damit ist die Sektion der mitgliederstärkste Verein in Memmingen. Vevi, ihr zwei Jahre älterer Bruder und ihre Eltern sind als Familie eingetreten, als Willkommensgeschenk gab es für Vevi einen Tourenrucksack.

**Neues Seil zum Kopf:** Der Weitlahnerkopf ist ein beliebter Gipfel der Chiemgauer Berge – mit grandioser Aussicht bis zum Alpenhauptkamm. Nur die Seilsicherung am felsigen Gipfelaufbau schien aus „grauer Vorzeit“ zu stammen: aufgespleißt, teilweise brüchig und beschädigt, barg sie bereits die eine oder andere Verletzungsgefahr. Im September machten der Wegereferent der Sektion Achenal und Monteure einer Allgäuer Baufirma rund 300 Kilo Material für den Hubschraubertransport zum Gipfelbereich bereit. Zug um Zug wurde das alte Seil demontiert und eine neue Seilanlage befestigt.



**Von Reutlingen nach Nizza:** 46 Wander-Tage am Stück sind etwas zu viel für Berufstätige, deshalb haben Mitglieder der Sektion Reutlingen in fünf Etappen über mehrere Jahre die Alpen von Reutlingen nach Nizza überquert. Ausgearbeitet hat die Route Joachim Runge, Ausfahrtenleiter bei der Sektion.



Bei diesem Fernwanderprojekt kam einiges zusammen: um die 60.000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg und viele wunderbare Eindrücke von der Schönheit der Landschaft – vom Mädlesfels auf der Schwäbischen Alb bis zu den Blicken von den Ausläufern der Westalpen

auf Nizza und das Mittelmeer. Unterwegs war die Gruppe auf den Wanderwegen HW5 und HW7 des Schwäbischen Albvereins, auf dem Alpenpanoramaweg durch die Schweiz und auf der Grande Traversée des Alpes France, einem 685 Kilometer langen und vorbildlich beschilderten Fernwanderweg durch die Westalpen. Er ist die bekannteste Teilstrecke des Fernwanderweges GR5 von der Niederländischen Küste bis nach Nizza. *red*

## Inklusive Hüttentour Sektion Coburg

# Kaiserschmarrn für alle!

Viele Coburgerinnen und Coburger sehen zu, dass sie mindestens einmal im Leben auf die Coburger Hütte kommen. Ganze Generationen haben dort schon Kaiserschmarrn gegessen. Was aber, wenn das aufgrund einer Behinderung nicht so einfach geht? Nachdem die Sektion Coburg bereits seit vier Jahren in vielen kleineren Aktionen gemeinsam mit der OBO, dem Verein für offene Behindertenarbeit Oberfranken, das Klettern als Sportart für Menschen mit Behinderung etabliert hat, konnte im letzten Sommer eine gemeinsame Ausfahrt auf die 1920 Meter hoch gelegene Hütte in der Mieminger Kette in Tirol geplant werden. Dank der Hilfe der Bergwacht Ehrwald und dem Entgegenkommen des Hüttenwirts wurde das Material bereits vorher auf die Hütte gebracht, was den Aufstieg sehr erleichterte. Fünf ehrenamtliche Trainer und Jugendleiterinnen der Sektion, drei Begleiter von der OBO und sechs Menschen mit Behinderung machten sich schließlich Anfang September im Nieselregen an den Aufstieg zur Hütte, wo sie nach einer ordentlichen Rast auf der Seebenalm ankamen. Die folgenden beiden Tage ging es in den



*Für alle eine bereichernde Erfahrung: der inklusive Sektionsausflug auf die Coburger Hütte mit Klettertraining.*

Klettergarten hinter der Hütte und zum Einstieg zu den einfacheren Mehrseillängen auf der anderen Talseite. Dazu musste die Gruppe gemeinsam steile Grashänge überwinden, Gurte im unwegsamen Gelände anziehen und viel Material transportieren. Was neben dem Klettern alle begeisterte: der Stolz über die Leistung und das gute Essen – unter besonderer Berücksichtigung des Kaiserschmarrns! *red*

Fotos: DAV Münster, DAV Achenal, DAV Reutlingen, DAV Coburg

Klimaschutz in der Sektion

## **MOBILITÄT MIT UMWELTBEITRAG**

Den ökologischen Fußabdruck, den wir unweigerlich in den Alpen hinterlassen, zu vermindern oder zumindest auszugleichen, diese Frage treibt auch die 8000 Mitglieder starke Sektion Ulm um. Weil aktive Bergsportler von einer intakten Umwelt abhängig sind und deswegen die Natur so gut es geht schützen müssen, haben sich Tourenleiterinnen und Tourenleiter mit dem Vorstand nach intensiven Diskussionen entschlossen, ab dem anstehenden Winterprogramm einen Umweltbeitrag von den Tourenteilnehmern zu erheben. Um nicht jeden Kilometer genau abrechnen zu müssen, wurden pauschale Beiträge festgesetzt, mit denen die CO<sub>2</sub>-Kompensation der Fahrten von Ulm ins Gebirge auf jeden Fall erreicht wird. Eingefordert wird künftig: bis 200 Kilometer einfache Fahrstrecke drei Euro pro Teilnehmer und Tour, bis 400 Kilometer einfache Fahrstrecke sechs Euro, über 400 Kilometer einfache Fahrstrecke neun Euro pro Teilnehmer und Tour. Die Resonanz auf diese Maßnahme ist bisher meist sehr positiv. Mit den Einnahmen sollen je zur Hälfte zwei Klima- und Naturschutz-Projekte unterstützt werden: ein Ofenbau-Projekt in Nepal, das Kochen und Heizen mit offenem Feuer und damit mit viel Ruß und CO<sub>2</sub>-Ausstoß verringert, und ein regionales Naturschutzprojekt. Unter mehreren Alternativen wurde hier das Projekt des Landesbundes für Vogelschutz Bayern zum Schutz der Steinadler im Hintersteiner Tal in den Allgäuer Alpen ausgewählt. Nach etwa zwei Jahren soll neu über die Verteilung des Geldes entschieden werden. *kve*

### Neuerscheinung

## Fluss-Porträts

Tosende Wasserfälle, geheimnisvolle Schluchten, reißende Stromschnellen, weite Flussauen: Die Landschaften der Alpen sind wesentlich von Fließgewässern geprägt und die menschliche Nutzung des Alpenraums ist eng mit den Flüssen verbunden. Dieses Buch bietet erstmalig eine umfassende Dokumentation der vielfältigen Bedeutung der Alpenflüsse aus zahlreichen fachlichen Blickwinkeln: Von Geologie, Wasserhaushalt und Morphologie über Flora und Fauna, bis hin zu Mythologie und künstlerischer Reflexion werden Entstehung und Funktion von Flüssen beschrieben, ebenso wie ihre ökologische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Bedeutung in Geschichte und Gegenwart. Dargestellt werden auch Ausmaß und Folgewirkungen menschlicher Nutzungen sowie der Abstimmungsbedarf zwischen Schutz- und Nutzungsinteressen. Porträts von mehr als fünfzig Flüssen geben einen alpenweiten Überblick, präsentieren die jeweiligen Besonderheiten und laden ein zum Besuch der einmaligen Flusslandschaften der Alpen.

Das Buch ist das reich bebilderte Ergebnis eines geografischen Großprojektes: Fachwissen von mehr als 140 Autorinnen und Autoren aus sechs Alpenländern wurde zusammengetragen. Es liefert Grundlagen für Diskussionen

zur Zukunft der Fließgewässer im Alpenraum. Durch die Verbindung von reicher Bebilderung, Kartendarstellungen und gut verständlichen Beschreibungen ist es ein einzigartiges Referenzwerk für natur- und umweltinteressierte Leserinnen und Leser, Fachleute und nicht zuletzt auch für Studierende und Lehrende.

*red*



**S. Muhar, A. Muhar, G. Egger, D. Siegrist (Hrsg.): Flüsse der Alpen – Vielfalt in Natur und Kultur. Haupt Verlag, 2019, 512 S., € 50,40**

**Wanderausstellung:** Zum Thema „Alpenflüsse“ gibt es eine ausleihbare Wanderausstellung – sie ist Teil des Verbundprojektes „Alpenflusslandschaften – Vielfalt leben von Ammersee bis Zugspitze“. Wann die Ausstellung im nächsten Jahr verfügbar ist, erfahren Sie unter [natur@alpenverein.de](mailto:natur@alpenverein.de)

# menschen



Die Internationale Alpenschutzkommission CIPRA Deutschland hat im Dezember den Deutschen Alpenpreis an **Dr. Georg Meister** verliehen: für seine besonderen Verdienste um den Bergwald, den alpinen Tourismus und sein überzeugendes Handeln nach der Maxime des „Tun und Unterlassens“.

Georg Meister ist deutscher Forstwissenschaftler und Sachbuchautor und war bis zu seiner Pensionierung 1994 Leiter des Hochgebirgsforstamts Bad Reichenhall. Aufgrund seines Mitwirkens bei dessen Entstehung gilt er als „Gründervater des Nationalparks Berchtesgaden“. Meister war außerdem Mitinitiator und ist Ehrenmitglied des Ökologischen Jagdverbands Bayern. Er erwarb sich bedeutende Verdienste für Naturschutz, Tourismus und Entwicklung der Infrastruktur im gesamten deutschsprachigen Alpenraum. Mit dem Alpenpreis werden herausragende Persönlichkeiten aus der Politik, Verwaltung, Verbänden, Wissenschaft oder aus dem bürgerschaftlichen Engagement für ihren Einsatz für eine nachhaltige Entwicklung des (deutschen) Alpenraums gewürdigt. CIPRA Deutschland ist ein Dachverband für im deutschen Alpenraum engagierte Umweltverbände.

Der langjährige, ehemalige Vizepräsident und DAV-Ehrenmitglied **Ludwig Wucherpfennig** wurde Ende Oktober 2019 für sein langjähriges Engagement weit über die Grenzen des DAV hinaus und insbesondere im Land Tirol mit dem Tiroler Adler-Orden in Gold ausgezeichnet. Der Orden ist die höchste



Auszeichnung des Landes für Menschen, die nicht aus Tirol stammen, aber mit ihrem Engagement und ihrem Wirken das Land geprägt haben. Ludwig Wucherpfennig (Sektion Hildesheim) gestaltete seit 1994 durch seine Arbeit in verschiedenen Ämtern, Ausschüssen und Gremien – zuletzt als Vizepräsident des DAV von 2005 bis 2015 – die Arbeit des Deutschen Alpenvereins sowie die Zusammenarbeit des DAV mit dem ÖAV entscheidend mit – insbesondere in den Bereichen Natur- und Umweltschutz sowie im Bereich Hütten und Wege.



Der langjährige Mitarbeiter des Österreichischen Alpenvereins, **Peter Haßlacher**, von 1980 bis 2013 Leiter der Abteilung Raumordnung und Naturschutz im ÖAV, ist am 17. Oktober 2019 gestorben. Er hatte die Idee für das Gütesiegel der „Bergsteigerdörfer“ und hat diese Initiative, die zunächst auf Österreich beschränkt war,

mit großem Erfolg auch international auf den Weg gebracht. Mit seinem jahrzehntelangen Wirken für den Natur- und Umweltschutz hat Peter Haßlacher darüber hinaus entscheidend u.a. an der Entwicklung der alpinen Raumplanung in Tirol und zur Entstehung des Nationalparks Hohe Tauern beigetragen. 1987 erhielt er dafür und für das Aufzeigen von Entwicklungsalternativen für Berggebiete den Binding-Preis in Liechtenstein. 1989 folgte der Konrad-Lorenz-Staatspreis für Umweltschutz. 2016 wurde er Ehrenmitglied des Hochgebirgs-Naturparks Zillertaler Alpen. Seit 2007 war er Präsident der Alpenschutzkommission CIPRA Österreich. Peter Haßlacher war weit über den ÖAV hinaus eine bedeutende Stimme für den Naturschutz. Der Deutsche Alpenverein und seine seit Langem mit ihm verbundenen Kolleginnen und Kollegen aus dem Geschäftsbereich Alpine Raumordnung des DAV trauern um einen wichtigen sympathischen Weggefährten, der sich mit unermüdlichem Einsatz für den Schutz der Alpen engagiert hat.

Im Juli 2019 ist **Dr. Walter Danz** gestorben. Der Münchner Diplom-Geograf stand von 1980 bis 1984 an der Spitze von CIPRA Deutschland, von 1983 bis 1994 war er Vizepräsident von CIPRA International. Jahre zuvor wurde er mit dem Entwurf des ersten Grundsatzprogramms des Deutschen Alpenvereins beauftragt, das 1977 von der DAV-Hauptversammlung beschlossen wurde. Walter Danz ist einer der Väter der Alpenkonvention, eines noch immer einmaligen, völkerrechtlich verbindlichen europäischen Vertragswerks. Er hat in unnachahmlicher Weise die Fäden zwischen den Akteuren des Alpenraums, der bayerischen Staatsregierung, der Bundesregierung und in das Europäische Parlament hinein gesponnen und über Jahrzehnte die Arbeit der CIPRA geprägt.



Fotos: DAV, Land Tirol/Frischauf, Franz Speer, ÖAV

red

# Wir sind DAV!

1 Verein /// 1 Paraclimbing Team Germany /// Viele inklusive Gruppen und Aktionen in den Sektionen

Fotos: DAV/Marco Kost, Helmut Reim, Tim Schaffrinna



**Die Kämpferin**

## Jacqueline Fritz

**Sektion Karlsruhe**

Die Grafikdesignerin war schon als Kind ein Wettkampfmensch – heute misst sich Jacqueline Fritz als Mitglied im DAV Paraclimbing Team Germany beim Klettern. 2019 holte sie bei der WM in Briançon Bronze in der AL-2 Klasse (Athleten mit Beinamputation). Über

Grenzen gehen, fokussiert sein und hart trainieren wollen: Der Sport spiegelt auch Jacquelines Lebensgeschichte wider, als sie sich von ganz unten über einen steinigen Weg nach oben gekämpft hat: Ein falsch behandelte Bänderriss mit 15, Jahre später die Amputation, was sie fast das Leben kostete. Den Ausgleich zum Hallensport sucht Jacqueline beim Fels- und Eisklettern, auch die Alpen hat sie überquert und 2019 innerhalb einer Saison das Skifahren gelernt, um Touren zu gehen. Ein großes sportliches Ziel ist Gold bei der nächsten WM, freuen würde sich Jacqueline aber auch über Klettern als paralympische Sportart.

„Es hat mich berührt, dass ich den DAV und Deutschland mit meiner sportlichen Leistung repräsentieren durfte.“



**Der Integrative**

## Helmut Reim

**Sektion Mittelfranken**

Seit 1989 ist Helmut Reim als Fachübungsleiter und Trainer C Bergsteigen aktiv, bis 2009 hat er die Ski- und Hochtourengruppe der Sektion geleitet, seit 1998 ist er

Ausbildungsreferent. Helmut ist seit Geburt schwerhörig und setzt sich aktiv und mit ganzem Herzen dafür ein, tauben und hörgeschädigten Menschen in seiner Sektion und darüber hinaus Begeisterung und Freude am alpinen Bergsport zu vermitteln. Vom alpinen Grundkurs bis zur Klettersteig- oder Hochtour: Mit der Gebärdensprache lassen sich viele Aktionen am Berg unternehmen, durch die gestenorientierte Sprache sind auch gemeinsame Touren mit Hörenden kein Problem. Ein Highlight seiner inklusiven Touren: die Überschreitung des Allalinhorns (4028 m) im Wallis.

„Habt Respekt vor der Natur, vor dem Berg. Und vor allem vor euch selbst.“



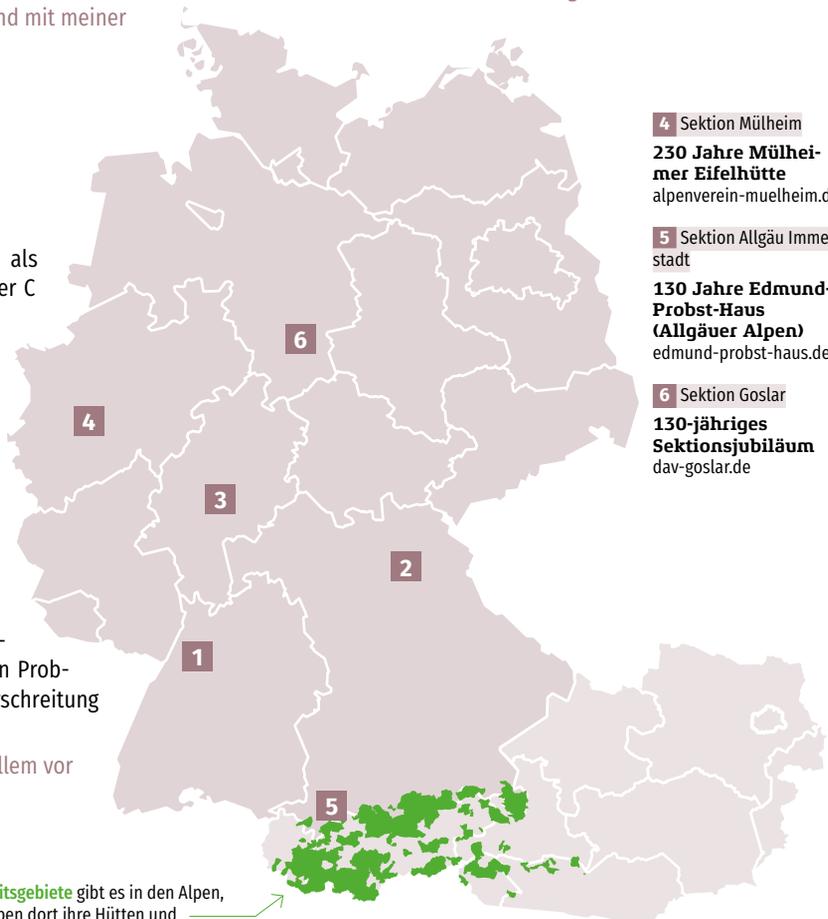
**Der Optimist**

## Tim Schaffrinna

**Sektion Frankfurt/Main**

Tim Schaffrinna war bis 2018 aktiver Wettkampfkletterer bei den „Normalos“, als ihn eine plötzliche Hirnblutung mit – glücklicherweise rückläufiger – halbseitiger Lähmung aus dem Alltag riss. Seit 2019 startet er international für das Paraclimbing Team Germany, bei der WM 2019 wurde er Achter in der Klasse RP-1 (Athleten mit neurologischer Beeinträchtigung). In seiner Sektion ist der Student der Geowissenschaften ebenfalls seit 2019 als Leistungssportreferent aktiv. Ende letzten Jahres wurde Tim als „Frankfurter Behindertensportler des Jahres 2019“ geehrt, eine gute Möglichkeit, das Paraclimbing bekannter zu machen. Und zu zeigen, dass man sich mit positivem Denken und Geduld nach so einem Tiefpunkt ins Leben zurückkämpfen kann.

„Es wird nur eine Frage der Zeit sein, bis ich wieder da bin, wo ich mal war. Dafür möchte ich in der Gesellschaft gerne Vorbild für andere sein.“



**4** Sektion Mülheim

**230 Jahre Mülheimer Eifelhütte**

[alpenverein-muelheim.de](http://alpenverein-muelheim.de)

**5** Sektion Allgäu Immenstadt

**130 Jahre Edmund-Probst-Haus (Allgäuer Alpen)**

[edmund-probst-haus.de](http://edmund-probst-haus.de)

**6** Sektion Goslar

**130-jähriges Sektionsjubiläum**  
[dav-goslar.de](http://dav-goslar.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 17. März:



### Hüttentour Stubaital – Ötztal

Auf dem Weg vom Stubai- ins Ötztal durchwandert man sämtliche Vegetationszonen und hat immer wieder die Dreitausender mit ihren schwindenden Gletschern im Blick.



### Rund um den Dachstein

Die Dachsteinrunde führt ins Herz Österreichs. Man wandelt dort auf geschichtsträchtigen Pfaden, auf denen einst Bibelschmuggler, Alpinpioniere und Salzhändler unterwegs waren.

## Weitere Themen:

**Bayerischer Wald:** 50 Jahre Nationalpark

**Reportage:** Naturverträgliche Skitouren im Obernbergtal

**Knotenpunkt:** Bildung in der JDAV

**Nationalpark Hohe Tauern:** Mit dem Wildbiologen unterwegs

Fotos: Stefan Herbke, Iris Kürschner

# DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins  
72. Jahrgang, Nr. 1, Februar/März 2020  
ISSN 1437-5923

### Inhaber und Verleger

Deutscher Alpenverein e.V.  
Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München  
Tel.: 089/140 03-0  
Fax: 089/140 03-98  
dav-panorama@alpenverein.de  
alpenverein.de/panorama

### Redaktion

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Reportage, Knotenpunkt)  
Andi Dick – ad (Berg & Tal, Bergsport heute, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt, Reportage, Menschen)  
Christine Frühholz – cf (Unterwegs, Reportage, Menschen, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Leserpost)  
Jonas Kassner – jk (Panorama online auf alpenverein.de)  
Franz Güntner – fg (Wettkampfklettern)

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, nicht des Deutschen Alpenvereins wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt.

Verwertung ohne Einwilligung des Verlags ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Leserbriefen vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger oder Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Rücksendung erfolgt nur gegen Beilage eines frankierten Rückkuverts.

Alle in DAV Panorama vorgestellten Touren sind nach bestem Wissen recherchiert, es wird jedoch keinerlei Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen. Die Beiträge ersetzen nicht eine korrekte Tourenplanung mit Karte, Führer und aktuellen Informationsquellen.

### Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe

Max Bolland, Klaus Fiebig, Michael G., Raphaela Haug, Stefan Herbke, Sina Honold (sho), Heribert Hoven (hho), Christoph Hummel, Axel Klemmer, Thomas Krobbach, Iris Kürschner, Folkert Lenz, Jan Mersch, Martin Prechtel, Nadine Regel (nr), Gudrun Regelein, Ingo Röger, Malte Roeper, Manfred Scheuermann (ms), Klaus Vestewig (kve), Ute Watzl

### 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.“).

### Verantwortlich für Anzeigen

Director Brand Solutions:  
Daniela Porrman  
G+J e|MS, Direct Sales  
Brieffach 11, 20444 Hamburg  
Tel.: 040/37 03-55 17  
Executive Director Brand Solutions und  
Direct Sales: Heiko Hager  
Key Account Manager:  
Silvia Vieregg, Tel.: 040/37 03-64 48  
Anzeigentarif Nr. 54 (ab 1.1.2020)

Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter gujmedia.de

### Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim  
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 3/19: 697.504  
Erscheinungsweise: Sechsmal jährlich  
Innenteil gedruckt auf 100-Prozent-Recycling-Papier  
Steinbeis Charisma Silk

Der Bezugspreis ist für A-Mitglieder, Kinder/Jugendliche mit Einzelmitgliedschaft, Junioren und bestimmte B-Mitglieder durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.



Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.

# WER HAT NOCH NICHT ...?



## Die Jubiläumskollektion

DAV Damen Shirt  
„Jubiläums-Edition“

Artikel-Nr: 9JU018

~~55,00 €~~ 25,- €

Mitglieder

~~49,00 €~~ 20,- €



DAV Hybrid Jacke  
„Jubiläums-Edition“

Herren

Artikel-Nr: 9JU001

~~€ 90,00~~ 70,- €

Mitglieder

~~€ 84,00~~ 60,- €

Damen

Artikel-Nr: 9JU002

~~€ 85,00~~ 65,- €

Mitglieder

~~€ 79,00~~ 55,- €



BAVARIAN CAPS  
„Jubiläums-Edition“  
Schirmmütze

Artikel-Nr: 9JU060

~~44,95 €~~ 35,- €

Mitglieder

~~39,95 €~~ 30,- €



DAV Herren Polo-Shirt  
„Jubiläums-Edition“

Artikel-Nr: 9JU017

~~55,00 €~~ 30,- €

Mitglieder

~~49,00 €~~ 25,- €



DAV Weste  
„Jubiläums-Edition“

Herren

Artikel-Nr: 9JU011

~~80,00 €~~ 60,- €

Mitglieder

~~74,00 €~~ 50,- €

Damen

Artikel-Nr: 9JU012

~~75,00 €~~ 55,- €

Mitglieder

~~69,00 €~~ 45,- €

BERGHAMMER  
Stockwappen  
„DAV Jubiläum“

Artikel-Nr: 9JU080

~~8,00 €~~ 6,- €

Mitglieder

~~7,50 €~~ 5,- €



... und viele Lieblingsstücke  
im DAV-Design unter [dav-shop.de](http://dav-shop.de)





GLOBETROTTER

# DIE WELT WARTET AUF DICH

WIR AUCH  
DEIN PARTNER FÜR AUSTRÜSTUNG, PFLEGE UND REPARATUR.



Offizieller Handelspartner

DU HAST NOCH KEINE DAV-GLOBETROTTERCARD?  
JETZT INFORMIEREN UND KOSTENFREI ANMELDEN UNTER:  
[WWW.GLOBETROTTER.DE/DAV](http://WWW.GLOBETROTTER.DE/DAV)

