

## Ruhrgebiet

Unterwegs im „Revier“

**Hüttenwandern** Im Lechquellengebirge  
**Klettern** Schwäbische Alb **Biken** Durch  
den Pinzgau **Ausbildung** Erste-Hilfe-  
Kurse **Tourenplanung** Bergwandern  
**Knotenpunkt** Das Meckerheft

WELT  
PREMIERE

WANDERSCHUHE FÜR REGEN UND SONNE  
**FEEL GOOD**

Out  
Door

INDUSTRY  
AWARD 2014

GUARANTEED  
TO KEEP YOU DRY

**GORE-TEX**  
PRODUCTS

GORE



DAUERHAFT  
WASSERDICHT

**SURROUND**<sup>TM</sup>  
PRODUCTS

Der **erste** rundum atmungsaktive  
und wasserdichte Wanderschuh.



RUNDUM  
ATMUNGSAKTIV

[www.gore-tex.de/surround](http://www.gore-tex.de/surround)



# PITZTALER BERGSOMMER

Genießen Sie den schönsten  
4-Sterne-Bergsommer im \*\*\*\*Hotel-Sportalm.  
4 geführte Erlebniswanderungen mit Hausherrn Sepp!  
Weitere Top-Pauschalen unter  
[www.sportalm.net](http://www.sportalm.net)



## Die Sportalm-Inklusive-Extras

- 4 geführte Wanderungen: Sportalmchef Sepp führt Sie zu den schönsten Almen, durch die Welt der Eisriesen oder an herrliche Bergseen
- 3/4 Verwöhnspension mit Wahlmenü im romantischen 4-Sterne-Hotel Sportalm
- Begrüßungscocktail am Sonntag
- köstliches Frühstücksbuffet
- Sportalm-Gala-Diner
- Freitags herzhafter Grillabend
- Nachmittagsjause ab 15.00 Uhr
- 4-Gang-Feinschmecker-Wahlmenü
- Dienstag herrliches Dessertbuffet
- Freie Nutzung der Bade- und Saunalandschaft
- Sport- und Vitalpackung small, 1 x Teilmassage
- Mountain-Bike, Walkingstöcke, Klettergurte und Steigeisen werden kostenlos verliehen

**Verwöhntage** 11.7. bis 03.10.: 4 Tage ab € 238,--

**Bergfestwoche** 11.7.-05.9.: 7 Tage ab € 437,--

**Vorteilswoche** 5.9.-3.10.: 7 Tage ab € 395,--

Zimmertyp DZ Alpenglühn: Preise pro Person

*Sportalm*  
40 JAHRE



Familie Schwarz · A-6481 Plangeroß · Pitztal  
Tel.: 0043(0)54 13/86203 Fax: DW-52  
e-mail: [info@sportalm.net](mailto:info@sportalm.net)



Foto: Axel Klemmer

## Viele und vielfältig

Falls Sie sich über den „Revierwechsel“ beim Betrachten des Titelbilds gewundert haben: Ja, auch im „Pott“ kann man wandern. Sogar sehr gut und sogar auf Berge. **Berge von Arbeit** (S. 22) hat die Industrialisierung im Ruhrgebiet als Erbe hinterlassen; heute tut sich zwischen alten Zechen und ehemaligen Hochöfen ein artenreiches Biotop auf. Und auch klassische Bergsportarten wie Wandern, Biken und Klettern sind möglich – bei Hunderten von Kilometern Anreise bis zu den Alpen macht Natursport vor der Haustür Sinn. Im DAV hat „das Revier“ per Definition als Einzugsgebiet eine lange Tradition. Davon zeugen nicht nur die vielen Mitglieder vor Ort, auch Alpenvereinsstütten tragen Namen bekannter Ruhrgebietsstädte. Die Bergsteiger aus dem „tiefen Westen“ haben sich schon früh in Richtung Alpen aufgemacht und sind ihnen bis heute eng verbunden.

Berghalten als von Menschenhand erschaffene Berge. Dass dort die Voraussetzungen zum Wandern wie auch in den „echten“ Mittelgebirgen andere sind als beim alpin geprägten **Bergwandern** (S. 30), zeigen unsere Hinweise zur **Tourenplanung** (S. 64); mit der **Lechquellenrunde** (S. 58) geben wir Ihnen ein anschauliches Mehrtages-Beispiel. Weniger groß mögen die Unterschiede beim Klettern sein, wenn man die **Schwäbische Alb** (S. 48) mit ihren etwas kühneren Zielen wählt. Schon Ende des 19. Jahrhunderts haben Bergsteiger dort für die hohen Berge trainiert.

Nicht Halde, sondern Halle oder Hütte war eines der zentralen Themen auf der ersten **DAV-Werkstatt** (S. 6) Ende März. 150 Ehrenamtliche diskutierten darüber und bekannten sich zum Spagat, in dem sich unser Verband nicht nur zwischen dem traditionellen Bergsteigerheim und seiner urbanen Variante, sondern auch zwischen Wachstums- und Dienstleistungsmentalität und Wertegemeinschaft oder zwischen Bergsport- und Naturschutzinteressen bewegt.

Ganz egal, wo Sie sich in nächster Zeit bewegen: Unser Magazin können Sie ab dieser Ausgabe digital als **Panorama-App** (S. 14) überallhin mitnehmen. Einfach im App Store oder bei Google play mit der Mitgliedsnummer herunterladen, archivieren und auf dem Smartphone oder Tablet immer dabei haben.

Viel Spaß beim Lesen und Aktivsein wünscht Ihre



*Christine Fröhholz*

Christine Fröhholz  
Redaktion DAV Panorama

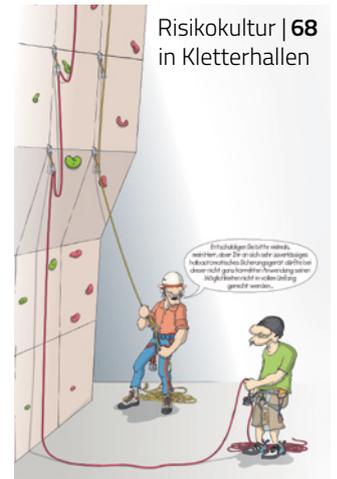
## SCHWÄBISCHE ALB

Viel Fels, viele Facetten, eine lange Tradition und eine bewegte Erschließungsgeschichte: Das südwestdeutsche Klettergebiet hat einiges zu bieten.

48



Das Meckerheft | 75



Risikokultur | 68  
in Kletterhallen



Pinzgau | 94



Porträt | 102



Lechquellengebirge | 58



22

## RUHRGEBIET

Es müssen nicht immer die Alpen sein: „Tief im Westen“ der Republik gibt es zu Fuß oder mit dem Rad eine ganz besondere Kulturlandschaft zu entdecken.

### RUBRIKEN

- 3 Editorial: Viele und vielfältig
- 83 Leserpost
- 108 Vorschau und Impressum
- 109 Promotion: Reisenews
- 113 Promotion: Produktnews
- 115 Outdoorworld

**6 ALPENVEREIN AKTUELL**

1. DAV-Werkstatt in Würzburg **[6]** Podium: Recht auf Risiko? **[8]** Erster DAV-Tag bei Globetrotter Ausrüstung; Broschüre „Mit Kindern auf Hütten“; Ticker **[10]** Workshop „Vernetzung“ in Kaufbeuren **[11]** Kalkkögel-Erschließungspläne **[12]** alpenvereinaktiv.com mit neuen Funktionen; DAV Panorama als App **[14]** Gewinnspiel mit Vaude **[15]** Fels begreiflich **[16]** Jugendkursprogramm der JDAV; Initiative „Sweet Mountains“ **[17]** 150 Jahre Matterhorn und Co. **[18]** Outdoor-Bikerhalle in Lindau **[19]** Menschen; Nachwahlen zum Präsidium **[20]**

**22 RUHRGEBIET**

Berge von Arbeit

**30 BERGSPORT HEUTE**

Trend und Trugschlüsse: Bergwandern ist anders **[30]** Expedkader im Interview: Esther Baum **[32]** DAV-Nachwuchscamps Skibergsteigen **[34]** Weltcupfinale der Skibergsteiger **[35]** Porträt: Maxi Klaus, Bundestrainer Lead **[36]** Kletterzentrum Aschaffenburg **[37]** Wochenendziel Wilder Kaiser: Drei Kaiser hoch **[38]** Allein über den Hohen Atlas **[40]** Zeitzeugen Dolomiten **[42]** spitz & breit **[44]** DAV Summit Club News **[46]**

**48 SCHWÄBISCHE ALB**

An der blauen Mauer

**58 HÜTTENTOUR: LECHQUELLENGEBIRGE**

Stille hinterm Liftgebiet

**64 TIPPS & TECHNIK**

Tourenplanung für Bergwanderer: Umkehren schadet nicht!

**68 SICHERHEITSFORSCHUNG**

Risikokultur in Kletterhallen: Sicherheit gemeinsam schaffen

**72 FITNESS & GESUNDHEIT**

Mentaltraining im Bergsport: Die Macht des Kopfes

**75 KNOTENPUNKT: DAS MECKERHEFT**

Editorial; Impressum; Wortschatz; Off Mountain **[76]** Das nervt uns! **[77]** Was nervt dich? **[78]** Ärgernis Bergradler – Ärgernis Leichtausrüstung **[79]** Interview Martin Schwiersch: Vom Sinn des Meckerns **[80]** Alpinkids: Gemecker im Tierreich; Gämschen klein **[81]** Unkenrufe aus der Gletscherspalte; Erbse **[82]**

**84 NATUR & MENSCH**

Betreuung der Klettergebiete in Deutschland: Aktiv für Klettern und Natur **[84]** Hüttenwirt: Geraer Hütte; Mit der Bahn in die Berge **[86]** Arbeitseinsätze der Sektion Dresden **[87]**

**88 KULTUR & MEDIEN**

Der Gebirgskrieg vor 100 Jahren: Kriegspfade in den Alpen **[88]** Alpines Museum und DAV-Bibliothek: Veranstaltungen; Begleitbuch zur Schlagintweit-Ausstellung **[90]** Kultur-News; neue Bücher **[92]**

**94 BIKEN IM PINZGAU**

Bergradeln mit Pfiff

**98 ALPINE ERSTE HILFE**

Helfen praktisch üben

**102 PORTRÄT: EHRENAMT HOCH DREI**

Unbezahlt belohnt



Titelbild: Axel Klemmer. Kunst am Berg – To-tempfahl-Stelen am Gipfel der Halde Haniel.

**KLEIN  
PRAKTISCH  
BESSER**

Micro Vario Carbon



## 1. DAV-Werkstatt in Würzburg

# Weiter im multiplen Spagat

Unter dem Motto „Herausforderung Vielfalt“ trafen sich 150 Alpenvereins-Ehrenamtliche Mitte März in Würzburg zur ersten DAV-Werkstatt. Und waren sich einig, diese Vielfalt als Chance sehen zu wollen.

Schizophrenie? Doppelmoral? Multiple Persönlichkeit? Zwischen Halle und Hütte, Bergsport und Naturschutz, Dienstleistungs- oder Wertegemeinschaft steht der DAV immer wieder vor Fragen und Vorwürfen. Ein „Ja“ zu dieser Vielfalt war das Fazit der Würzburger Veranstaltung. Ja: Wir sind Bergsport- und Naturschutzverband! Ja: Wir wollen unsere Hütten erhalten und gleichzeitig attraktive Kletterhallen in Wohnortnähe bieten! Und ja: Wir begrüßen das Wachstum des Verbandes als Verpflichtung



Fotos: Marco Kost (3), Florian Schneider, DAV-Archiv

*Gemeinsam in die Zukunft: In angeregten Diskussionen und Gruppenarbeiten suchten junge und alte DAVler nach dem Verein von morgen – und fanden das künftige Mitglied zwischen Familienbergsteigen und Hallenklettern.*

und Chance zu gesellschaftlicher und politischer Mitsprache.

Meinungsmarkt, Stimmungsbarometer, Wegweiser – das sollte die mit dem „Strukturkonzept 2020“ beschlossene und nun erstmals durchgeführte „DAV-Werkstatt“ sein. 150 Ehrenamtliche trafen sich auf der Würzburger Festung: Vertreter der Sektionen, Gremien und Landesverbände und sonstige Fachleute. Nach Begrüßung durch den DAV-Präsidenten Josef Klenner gab zuerst Thomas Huber vom Zukunftsinstitut einen Überblick über die wesent-

lichen „Megatrends“, die unsere Gesellschaft heute prägen (s. rechts). Individualisierung und Konnektivität, Mobilität und Migration, Urbanisierung und Neo-Ökologie, ein neues Verhältnis zu Sport und Körper zwingen dazu, bestehende Strukturen auf ihre Funktionsfähigkeit zu prüfen. Der DAV-Hauptgeschäftsführer Olaf Tabor lieferte Zahlen dazu. So wächst der Millionenverein noch jährlich mit vier bis fünf Prozent, aber die Verweildauer im Verein nimmt ab. Der DAV arbeitet professionell mit 850.000 Hüttenübernachtungen und zwei Millionen Kletterhal-

leneintritten jährlich, aber auch die Zahl der Ehrenamtlichen nimmt stetig zu. Und obwohl es „Alpen“-Verein heißt, sind 65 Prozent seiner Angebote in der Stadt.

Aufgeteilt in drei Gruppen, diskutierten die Teilnehmer am Folgetag alle drei Themen, die als Knackpunkte im Raum standen:

**DAV größer oder kleiner?** Auch in den nächsten Jahren dürfte der Verein das Bedürfnis nach Erlebnis in Gruppen befriedigen. Die Werte des DAV – wie etwa die Vereinbarung von Bergsport und Naturschutz – werden dadurch vermittelt

## Interview mit Thomas Huber, Zukunftsinstitut

# „Der gemeinsame Wunsch nach Veränderung erzeugt neue Konzepte.“

### Kann ein Verein wie der DAV angesichts des Trends der Individualisierung noch auf ein Bedürfnis nach „Gemeinsamkeit“ bauen?

Definitiv. Individualisierung heißt ja nicht, dass es keinen Wunsch mehr nach Gemeinsamkeit gibt. Wir definieren sie nur anders: Wir wollen selbst bestimmen, welchen Gemeinschaften wir uns anschließen, ob das urbane Gärtner, Highliner oder E-Mountainbiker sind. Der DAV hat hier eine gute Position. Viele seiner Angebote haben niedrige Hürden, können bis ins hohe Alter gemacht werden und schreiben oft keine Teamgröße vor. Eine breite Auswahl für Selbsterfahrung in Gemeinschaft, vom sanften Einstieg bis zum Extrem. Das passt gut zu unserer Individualgesellschaft.

### Sind klassische Vereinsstrukturen noch zeitgemäß oder funktionieren Peer Groups nur mehr im Digitalen?

Wenn sie sich den Wünschen der Menschen anpassen, haben Vereine eine gute Zukunft. In Deutschland werden gerade sehr viele Vereine gegründet. Vereine bieten eine erfahrbare Struktur, die unser kompliziertes Leben einfacher macht. Man weiß, wo man etwas findet, und muss nicht immer alles neu organisieren. Starre Programme und Regeln um der Regeln willen werden aber kaum mehr akzeptiert. Die Trennung von digital und real

wird immer unwichtiger. Digital ist künftig selbstverständlicher Teil der Realität, wird aber nie das Physische ersetzen.

### Wie findet der DAV gegenüber der Umwelt die Balance zwischen Rücksicht und Anspruch?

Der Kernwert des DAV, die Alpen, sind eine menschengemachte Landschaft und eines der touristischen Hauptziele der Erde. Insofern ist der Wunsch nach unberührter Natur ein



**Thomas Huber** ist Geschäftsführer und Chefredakteur des Zukunftsinstituts ([zukunftsinstitut.de](http://zukunftsinstitut.de)), eines der einflussreichsten Thinktanks in Europa. Es analysiert gesellschaftliche Trends und zieht daraus Schlüsse auf die Zukunft von Gesellschaft, Unternehmen und Kultur.

zukunftsinstitut

paradoxe Selbstbetrug, solange wir den Gegensatz Mensch und Natur aufrechterhalten. Jeder Bergsportler greift in die Natur ein, deren Teil wir zugleich alle sind. Die Frage ist immer, wie? Zu erkennen ist aber auch, dass im Tourismus langsam ein Verständnis dafür wächst, das Ganze als System zu betrachten, in dem nicht nur ein Teil auf Kosten des Restes profitieren kann. Derzeit wünschen sich viele eine bessere Verträglichkeit ihres Verhaltens. Aus diesem Wunsch nach Veränderung kann ein

Trend werden, der neue Konzepte erzeugt, etwa im öffentlichen Verkehr oder bei internetgestützten Fahrgemeinschaften zum Bergziel. Da kann der DAV künftig anknüpfen.

### Sind Kletterhallen der optimale Kompromiss von wohnortnaher Aktivität und umweltfreundlicher Mobilität?

Sie sind zumindest die momentane Spielart im urbanen Umfeld, um das Bewegungspro-

gramm des Kletterns zu erleben ohne den Aufwand und das Risiko drumherum. Yoga boomt aber auch, und die vielen Squashhallen der Vergangenheit sind heute verschwunden. Auch beim Klettern wird der Hippieness-Faktor nicht ewig währen. Kletterhallen können den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck des Einzelnen reduzieren – auf der anderen Seite fachen sie den Boom des Bergsports mit an und machen vielen den Weg in die Berge erst schmackhaft.

und werden auch künftig wichtig bleiben. Und durch seine Größe wird der DAV zur zunehmend gesellschaftlich wichtigen Kraft.

**Bergsport versus Naturschutz?** Die zentrale Abwägungsfrage des Verbandes, die ihm öfter Kritik einträgt (Sudelfeld-Klage, Sponsoring durch Autotersteller), gibt ihm erst Glaubwürdigkeit und Ansehen, weil er seine differenzierte interne Abwägung auch nach außen vertreten und leben muss. Nur Bergsport ohne Naturschutz wäre ein Anachronismus – stets den Ausgleich finden zu müssen, ist ein Alleinstellungsmerkmal.

**Hütte oder Kletterhalle?** Eine Hütte den verschärften rechtlichen Vorgaben anzupassen und gleichzeitig eine Kletterhalle zu bauen, überfordert viele Sektionen. Andererseits können die Einnahmen aus Hallen helfen, defizitäre Hütten zu retten. Auch wenn der große Boom vielleicht abflacht und sich Kletterer nicht zu Hüttenwanderern umpolen lassen: Die Kletterhalle ist heute das lebendige Zentrum der Sektion in der Stadt. Und die Hütte bleibt ihr traditioneller Anker in den Bergen. Die Teilnehmer lobten die konstruktive Atmosphäre und das

Niveau der Diskussionen und applaudierten dem DAV-Vizepräsidenten Ludwig Wucherpfennig für sein Fazit: „ein inspirierender Ort des Meinungsaustausches“. Die Diskussionen verbesserten das gegenseitige Verständnis und schufen ein „Wir-Gefühl“ unter den DAV-Machern. Bindend sind die Würzburger Debatten nicht für den Verband. Aber man darf sicher sein, dass ihr Geist in künftigen Gremiensitzungen spürbar sein wird. Auch wenn der DAV im multiplen Spagat kaum je große Sprünge machen dürfte.

red

DAV-Kommission Recht

## Recht auf Risiko?

In den Bergen wohnt die Freiheit – auch die, sich selbst in Lebensgefahr zu bringen?

Die DAV-Rechtsexperten zeigen auf, welche Grenzen die Freiheit zum Risiko hat.

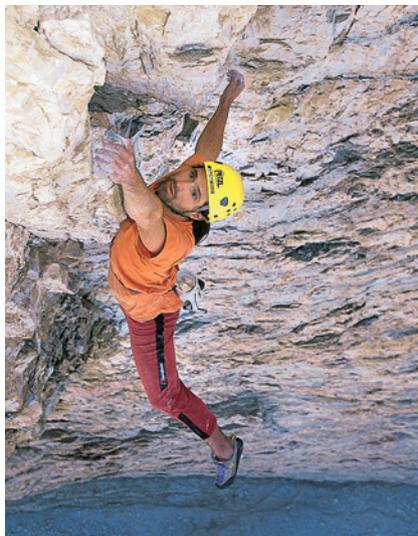
Beim DAV-Symposium „Risikokultur der Zukunft“ (s. DAV Panorama 6/14, S. 26) wurde gefordert, dass Bergsportler über ihr Risiko selbst bestimmen dürfen und dass die Gesellschaft auch das Eingehen höherer Risiken tolerieren sollte – zugespitzt mit dem Argument: Selbstmord ist nicht strafbar. Gegenüber dieser Forderung stehen die juristischen Rahmenbedingungen – denn Bergsport findet nicht im rechtsfreien Raum statt.

Es stimmt: Selbstgefährdung bis zum Suizid kann man mit dem Grundrecht der „freien Entfaltung der Persönlichkeit“ begründen. Aber unsere Gesellschaft setzt der Selbstgefährdung durchaus Grenzen, etwa in der Drogenpolitik oder durch Helm- und Gurtpflicht. Neuere Entwicklungen wie das Rauchverbot belegen eine gesellschaftliche Tendenz, die „Freiheit zum Risiko“ weiter zu beschränken. Der maßgebliche Kommentar eines ehemaligen Bundesverfassungsrichters fordert eine „Persönlichkeit in sittlicher Verantwortung“ statt „leichtsinniger Selbstgefährdung“.

Eine klare Grenze liegt da, wo Dritte gefährdet werden. Denn die persönliche Freiheit des Ein-

### Unsere Gesellschaft setzt der Selbstgefährdung Grenzen.

zelenen hört dort auf, wo die persönliche Freiheit und Sicherheit des Anderen anfängt. Dabei geht es nicht in erster Linie um Bergretter, die bei Unfällen Risiken eingehen: Sie entscheiden sich freiwillig für diese Aufgabe und handeln mit Risikomanagement. Brisanter ist, wenn riskantes Verhalten Unbeteiligte gefährdet und schädigt. Im Straßenverkehr begegnet man dieser Gefahr durch strenge Regeln; bei der Gefährdung Dritter



Fotos: Heinz Zak, privat, DAV/Susanne Riedl

*Es gehört zur Menschenwürde, frei zu entscheiden, auf welchem Gefahrenniveau man seinen Lebenssinn sucht. Juristisch interessant wird es, sobald man das Spiel mit anderen teilt oder Verantwortung für sie trägt.*

im Bergsport herrscht eine Null-Risiko-Toleranz, etwa wenn ein Freerider eine Lawine auslöst und eine Skipiste verschüttet.

Besonders komplex wird es, wenn man als Team unterwegs ist – der Standard beim Bergsport. Passiert dabei etwas, muss die Justiz klären, ob alle Gruppenmitglieder sich „eigenverantwortlich selbstgefährdet“ haben oder ob eine „Fremdgefährdung“ vorliegt.

Das Strafrecht definiert für das Prinzip der „eigenverantwortlichen Selbstgefährdung“ folgende Kriterien: Die sich selbst gefährdende Person muss das Risiko rechtzeitig und in voller Tragweite und Bedeutung sachgerecht erfassen und abwägen, und sie muss ihr Handeln entsprechend steuern und danach auch handeln können.

Ist ein „Garant“ im Spiel (z. B. die Leitung geführter Gruppen), muss dieser vollständig transparent über Risiken und Alternativen informieren und Entscheidungen unterstützen sowie nicht

zu verantwortende Risiken ausschließen bis hin zum Abbruch der Tour – eine anspruchsvolle Aufgabe.

Im Zivilrecht geht es darum, ob ein Schadenersatz entfällt oder begrenzt werden kann. Dies ist einerseits möglich bei „bewusster Risikoübernahme“, also wenn sich alle Beteiligten bewusst oder durch Vernachlässigung von Sorgfaltspflichten gefährdet haben. Andererseits kann „mitwirkendes Verschulden“ vorliegen: wenn der Geschädigte sich aktiv in die Gefahr begeben hat. Auch hier sind professionell geführte Touren ein Sonderfall: Zur Beurteilung der Haftung ziehen die Gerichte die vertraglichen Vereinbarungen, aber auch Prospektangaben oder Veröffentlichungen des Anbieters heran. Hier mehr an „Sicherheit“ zu versprechen, als tatsächlich gewährt werden kann, ist also ein Risiko.

Wie sollte der DAV als Verband in dieser Rechtslage agieren? Grundlage sind die Ausbildungskurse und Empfehlungen, die Bergsportlern jeden Niveaus beim Einschätzen und Bewerten von Risiken helfen können. In seinen Veröffentlichungen sollte der DAV nicht nur das Gute am Bergsport loben (weswegen wir es tun), sondern auch die Gefahren ansprechen, die untrennbar dazugehören, auch wenn die wenigsten sie aktiv suchen werden. Denn wohlbehalten zurückkommen will wohl jeder. Aber ob sich alle bewusst sind, welches Risiko sie eingehen? ■



Für die Kommission Recht des DAV haben **Klaus Fiebig**, Vorsitzender Richter am Oberlandesgericht München, und **Dr. Klaus Weber**, vormals Präsident des Landgerichts Traunstein, beide begeisterte Bergsteiger, die Rechtslage ausführlich aufbereitet; Volltext unter [alpenverein.de/panorama](http://alpenverein.de/panorama)

CHAMONIX / FRANKREICH  
FREDRIK CLEMENT

# EXPLORE THE TRAIL BEYOND

LEICHTE, ATMUNGSAKTIVE AUSRÜSTUNG  
FÜR MEHR ABENTEUER.

MEHR ENTDECKEN AUF [THENORTHFACE.COM](https://www.thenorthface.com)



NEVER  
STOP  
EXPLORING™

THE  
NORTH  
FACE

**GEMEINSAM STEIGEN:** Neu auf der Homepage des DAV gibt es eine Rubrik zum Thema Inklusion. Hier sind viele Informationen für Menschen mit Behinderung, für Engagierte und Interessierte sowie gute Beispiele aus den Sektionen zusammengestellt.  
 + [alpenverein.de/Bergsport/Inklusion](http://alpenverein.de/Bergsport/Inklusion)

**BERGE RATEN:** Zum fünften Mal veranstaltet die Sektion Leonberg ihre Rallye „Engelbergsteigen“ für Leute von 5 bis 99 mit Aufgaben, Aktionen und Quizfragen rund ums Bergsteigen: So., 18. Mai, 12 Uhr  
 + [dav-leonberg.de](http://dav-leonberg.de)

**DRAUSSEN SCHLAFEN:** Zu einem „Micro-adventure“ ermuntert der JDAV-Partner Mountain Equipment alle Naturfreunde: eine Nacht im Juni draußen schlafen. Schlafsäcke verleihen teilnehmende Fachhändler.  
 + [mountain-equipment.de](http://mountain-equipment.de)

**WEITER VERKAUFEN:** statt wegwerfen – der „Vaude-Second-Use-Shop“ auf Ebay hilft, die Lebensdauer von Bergausrüstung zu verlängern. Für sein Eintreten für Nachhaltigkeit wurde Vaude für den „Boldness in Business Award 2015“ nominiert.  
 + [ebay.de/vaude](http://ebay.de/vaude)

**NIVEAUVOLL GENIEßEN:** „Kulinarischer Jakobsweg“ – zum sechsten Mal kochen Sterneköche auf Hütten rund um Galtür. Matthew Tomkinson (Jamtal), Laurent Smallegange (Friedrichshafener), Marc Veyrat (Heidelberger), Jörg Sackmann (Niederelbe).  
 + [kjuw.galtuer.com](http://kjuw.galtuer.com)

**SIND SIE ...**

- > umgezogen?
- > Mitglied einer anderen Sektion geworden?

**HABEN SIE ...**

- > Probleme bei der Zustellung von DAV Panorama?
- > eine neue Kontonummer?

Wenn ja, teilen Sie dies bitte umgehend Ihrer Sektion (siehe Mitgliedsausweis) mit, die sich um alles Weitere kümmert.

**BEI ANRUF HILFE**

Bei Bergnot erhalten DAV-Mitglieder Hilfe durch die ASS-Notfallzentrale der Würzburger Versicherung unter der Rufnummer

**Tel.: 0049/(0)89/30 65 70 91**

Die Leistungen des Alpinen Sicherheits-Service (ASS) finden Sie ausführlich unter  
 + [alpenverein.de/DAV-Services/Versicherungen](http://alpenverein.de/DAV-Services/Versicherungen)

**Erster DAV-Tag bei Globetrotter Ausrüstung**

**Gelungene Premiere**



Großer Andrang herrschte beim DAV-Tag in den Filialen des DAV-Handelspartners Globetrotter Ausrüstung. Die seit fünf Jahren bestehende enge Partnerschaft rechnete sich an diesem Tag für die DAV-Mitglieder besonders: Mit ihrem DAV-Ausweis erhielten sie bis zu 20 Prozent Rabatt. Vertreterinnen und Vertreter diverser Outdoormarken informierten aus erster Hand über neue Ausrüstungstrends. Die Premiere war ein

voller Erfolg: Es kamen doppelt so viele Kunden wie an einem „normalen“ Dienstag und rund 1000 DAV-GlobetrotterCards wurden neu ausgegeben, die DAV-Mitgliedern ganzjährig Vorteile beim Einkauf bieten und deren Erlöse dem DAV-Projekt „Klimafreundlicher Bergsport“ zugute kommt. Aktionsstände, Kurzworkshops und Vorträge zu ausgewählten Themen wie „Aufwärmen und Krafttraining fürs Bouldern“ oder „Tourenplanung hochalpin“ rundeten den DAV-Tag ab. Zudem nutzten die ortsansässigen Sektionen mit Infoständen den Tag, um ihre Angebote der Öffentlichkeit zu präsentieren. *au*

*Einkaufen der besonderen Art: beim DAV-Globetrotter-Tag in allen deutschen Filialen*



**Mit Kindern auf Hütten**

**Familien willkommen!**



Jetzt ist sie wieder zu haben, die meistgefragte Broschüre des DAV: „Mit Kindern auf Hütten 2015/16“. Sie ist der ideale Wegweiser für die Suche nach außergewöhnlichen Erlebnissen und Abenteuer für die ganze Familie.

106 familienfreundliche Hütten im bayerischen, österreichischen und Südtiroler Alpenraum präsentieren sich mit ausführlichen Hüttensteckbriefen samt Angaben zur Alterseignung für Kinder. Dazu gibt es Tipps für die Tourenplanung und zum Bergsteigen mit Kindern. Die große Natur, eine gemütliche Hütte und Zeit füreinander – was braucht es mehr für eindrucksvolle Urlaubstage in den Bergen? *red*

| Die Broschüre gibt es gegen Einsendung eines mit € 1,45 frankierten DIN-A5-Rückumschlags, Stichwort „Mit Kindern auf Hütten“, beim DAV, Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München. Oder als Download: + [alpenverein.de](http://alpenverein.de) -> Bergsport -> Familie |

## Workshop „Vernetzung“ in Kaufbeuren

## Familien bewegen, Kontakte aufbauen

Wie lebt der Alpenverein in der Stadt? Ganz klar: durch Kinder und Familien. Aktionen für Kindergärten und Schulen in der sektionseigenen Kletterhalle oder mit der „Draußen“-Kompetenz der DAV-Familiengruppen sind starke Fäden für ein Netz, das dem DAV vor Ort Mitsprache und gesellschaftliche Wirksamkeit sichert.

Wie sich Akteure für Sport und Familien in der Kommune besser vernetzen können, war das Thema einer Veranstaltung der Sektion Kaufbeuren-Gablonz – organisiert mit dem DAV-Bundesverband, angestoßen und finanziert vom DOSB und dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

In den DAV-Familiengruppen ist „Familie in Bewegung“ schon seit Jahren gelebte Wirklichkeit: Eltern und Kinder gehen gemeinsam wandern,

klettern, Rad fahren und vieles mehr. Allein die Sektion Kaufbeuren-Gablonz zählt vier Familiengruppen mit etwa 250 Aktiven, und sie ist auch im Ort gut vernetzt. Andere Sektionen dagegen haben fast keinen Kontakt zu den örtlichen Vereinen – eine verpasste Chance.

Welches Potenzial in der Bündelung vorhandener Ressourcen steckt, belegten Beispiele aus Kaufbeuren: Der örtliche Turnverein hat sich mit einer Kindertagesstätte zusammengetan und gibt nachmittags Turnunterricht. Viele Kinder werden dann Mitglied im Verein. Ähnliches wäre auch mit DAV-Kletterangeboten denkbar. Das örtliche Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten macht zusammen mit der DAV-Sektion Kaufbeuren Angebote für Familien zu Ernährung und Bewegung; dabei betreut die Sektions-



Foto: Andre Günzel

Wohnortnahe Freizeitangebote für Familien: eine neue Chance für den DAV

Netzwerkerin Ulrike Seifert den „Draußen“-Teil, eine Ernährungsberaterin gibt Kochkurse. Wichtig beim Netzwerkgedanken: Die „Verbundqualität“ muss stimmen, das gemeinsame Angebot muss zeitlich, örtlich und thematisch passen, damit Familien es wahrnehmen können. Und neben ehrenamtlichen Kapazitäten braucht es weitere Förderung. Denn auch wenn Engagement ansteckt, Herzblut allein hilft nicht. cf



POWER LOCK 3.0

# KOMPERDELL

www.komperdell.com

## CARBON

– WEIL AM BERG JEDES GRAMM ZÄHLT.

Carbon Stöcke sind leichter, steifer und korrosionsbeständiger als herkömmliche Stöcke. Weniger Gewicht bringt mehr Spaß mit sich und lässt deutlich längere Touren zu. Heute sind bereits mehr als die Hälfte unserer Stöcke aus Carbon gefertigt.

Wenn Sie noch immer mit Aluminium Stöcken unterwegs sind ist es Zeit umzudenken. In Zukunft werden alle unsere Stöcke mit dem neuen **Power Lock 3.0** ausgestattet sein – unserem bisher stärksten Verstellsystem.

Lesen Sie mehr über unsere Carbon Stöcke unter [www.komperdell.com](http://www.komperdell.com)

**3**  
LYSAR  
"NO Questions Asked"

Unsere Produkte sind zu 100% in Österreich gefertigt.  
Für unsere Qualität stehen wir mit unserem 3 Jahre gratis Reparaturservice – garantiert ohne Rückfragen.

VIELSEITIGKEIT & SICHERHEIT



Gerlinde Kaltenbrunner – Erste Frau welche alle 14 Gipfel mit 8000 Metern Höhe bestiegen hat – ganz ohne künstlichen Sauerstoff.

Kalkkögel-Erschließungspläne sind verfassungswidrig

## Alpenkonvention zeigt Wirkung

**Das umstrittene Projekt „Brückenschlag“ zur Skierschließung der Kalkkögel dürfte fürs Erste vom Tisch sein! Anfang März wurden die lang erwarteten Fachgutachten veröffentlicht. Klares Ergebnis: Das Projekt steht im Widerspruch zur Alpenkonvention und ist zudem verfassungswidrig.**

Eigentlich war es von Anfang an recht klar, dass das Projekt keine Rechtsgrundlage hatte. Das Tiroler Naturschutzgesetz verbietet den Bau von Seilbahnen zur Personenbeförderung in Ruhegebieten. Zusätzlich hat sich Österreich mit der Unterzeichnung der Alpenkonvention verpflichtet, aktuelle Schutzgebiete zu bewahren und deren Schutzzwecke zu achten. Dennoch propagierten die Betreiber der Skigebiete Axamer

zu untersuchen. Die nun vorliegenden Gutachten bedeuten ein klares Nein.

Um das Projekt zu realisieren, müsste das Tiroler Naturschutzgesetz offiziell geändert werden, und genau das war auch der Plan der Seilbahner: Für Skigebietszusammenschlüsse sollte eine Ausnahme vom Erschließungsverbot in Ruhegebieten gemacht werden. Das Gutachten des Instituts für öffentliches Recht der Universität Innsbruck durch Univ.-Prof. Dr. Gamper kommt zum klaren Schluss, dass solch eine Änderung des Naturschutzgesetzes verfassungswidrig wäre. Auch das völkerrechtliche Gutachten sieht einen eindeutigen Gesetzesbruch: Das Vorhaben verletzt Art. 11 Abs. 1 der Alpenkonvention. Darin verpflichtet sich Österreich, „bestehende

Schutzgebiete zu respektieren. Und ein Beleg dafür, dass eher abstrakt anmutende Rahmenvereinbarungen wie die Alpenkonvention in konkreten Fällen wirksam zum Schutz der Natur dienen können.

Die politischen Parteien akzeptierten die Gutachten und stellten keinen Antrag an den Landtag zur Genehmigung der Erschließungspläne. Damit ist für die laufende Wahlperiode bis 2018 die Ruhe in den Kalkkögeln gesichert; die ehrenamtliche Arbeit der Plattform „Rettet die Kalkkögel“, die unter anderem 33.400 Gegenunterschriften sammelte, hat sich gelohnt. Doch die Skimanager wollen Gegengutachten erstellen lassen – die nächste Runde kommt bestimmt.

*Wenigstens vorerst Ruhe im Ruhegebiet Kalkkögel. Es brauchte mehrere Gutachten, um festzustellen, dass eine Aufweichung des Naturschutzgesetzes für den Seilbahnbau verfassungswidrig wäre.*



Foto: Josef Essl

Lizum und Schlick2000 ihren Plan zum Zusammenschluss mitten durch das Ruhegebiet Kalkkögel hindurch – darüber und dagegen entbrannte in den letzten Monaten eine heiße Diskussion.

Im Oktober 2014 beauftragte die Tiroler Landesregierung unabhängige Gutachter aus Wirtschaft, Verkehr, Raumordnung, Tourismus und Recht, die Rechtslage um den „Brückenschlag“

Schutzgebiete im Sinne ihres Schutzzwecks zu erhalten“. Das Verbot von Seilbahnen zur Personenbeförderung gilt als wesentlich für den Schutzzweck in Ruhegebieten.

### Vermeintlicher Papiertiger beißt zu

Die Gutachten sind ein klarer Appell an die Politik und Befürworter des Projektes, aktuelle Naturschutzgesetzgebungen einzuhalten und

Mit dem bekannten Phänomen, dass ein Nein zu Erschließungsplänen immer nur eine Zeit lang wirksam ist, eine erfolgte Erschließung aber langfristig Fakten schafft, wie jüngst am Piz Val Gronda. Gut, dass es Rahmengesetze gibt wie die Alpenkonvention, Verfassungen oder den bayerischen Alpenplan, die in Auseinandersetzungen eine Basis für die Natur sein können. *th/red*

█ kalkkoegel-retten.at |

SEI  
EIN  
TEIL  
VON  
GUT.



## Einfach beim Einkaufen auf das PRO PLANET-Label achten.

Denn mit einer Auswahl von rund 500 nachhaltigeren PRO PLANET-Produkten kann jeder ganz einfach etwas Gutes für Mensch und Umwelt tun.

Weitere Infos unter [www.proplanet-label.com](http://www.proplanet-label.com)

**REWE**

**nahkauf**

**PENNY.**

**toom**



Nicht direkt besser als die Natur – aber es ist doch schön, wenn man immer Lesestoff dabei hat, zum Beispiel DAV Panorama.

Foto: Ekaterina Elagina/fotolia



DAV Panorama app



Im App Store und in Google play

## DAV Panorama jetzt auch als App

Seit dieser Ausgabe finden Sie DAV Panorama auch im App Store und in Google play. Ob zu Hause, auf der Hütte oder unterwegs: Ab sofort können Sie das Magazin auf Ihrem iPad oder iPhone, Ihrem Android-Tablet oder -Smartphone offline lesen. Das größere Lesevergnügen bietet das Tablet; auf dem Smartphone ist die Handhabung durch das kleine Display etwas umständlicher. Dieser Service richtet sich exklusiv an DAV-Mitglieder. Wenn Sie die App heruntergeladen haben, sehen Sie im Archiv bereits die verfügbaren Ausgaben, jeweils mit sieben Vorschauseiten. Halten Sie Ihren Mitgliedsausweis bereit: Um die Magazine herunterzuladen, müssen Sie einmalig Ihre Mitgliedsnummer eingeben. Dann sind alle Ausgaben ab 1/2015 zum Download freigeschaltet.

Wenn Sie erst kürzlich Mitglied geworden sind, kann es bis zum Erscheinen der nächsten Ausgabe dauern, bis das System Ihre Mitgliedsnummer erkennt.

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

jk

Tourenportal [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com)

## Wanderungen besser planen mit neuen Funktionen

alpenvereinaktiv.com bietet alles, was Bergsportlerinnen und Bergsportler zur digitalen Toureninformation brauchen. Rechtzeitig zur Wandersaison gibt es jetzt zwei neue Features, die die Planung noch einfacher machen. Zum einen findet man nun auch Mehrtagestouren: Unter dem Begriff „Etappentour“ sind schon rund 50 detaillierte Tipps für großzügige Durchquerungen und Rundtouren zusammengefasst – von der Großen Reib'n am Königssee bis zum Berliner Höhenweg. Mit Gesamt-Überblick und genauer Routenbeschreibung zu jeder einzelnen Etappe. Das zweite neue Feature macht es möglich, aus dem riesigen Pool von rund 40.000 Tourenbeschreibungen nur „Alpenvereinstouren“ anzuzeigen. Momentan sind das Informationen zu rund 3000 Touren, die allesamt von geschulten Autoren aus den Alpenvereinssektionen stammen. Das garantiert eine besonders hohe Qualität und

Zuverlässigkeit der Angaben. Außerdem praktisch: Für Einsteigerinnen und Einsteiger gibt es ein vierminütiges Video, das die wichtigsten Funktionen des Portals einfach und kompakt erklärt. Zu finden ist das Video unter [alpenverein.de](http://alpenverein.de) ->

Hütten und Touren. Übrigens: Mitmachen können alle, ob Einsteiger, Freizeitbergsportler oder Profi! Eine kurze Registrierung genügt, um die aktuellen Bedingungen, die Sie auf Ihrer gerade gemachten Tour vorgefunden haben, einzugeben.

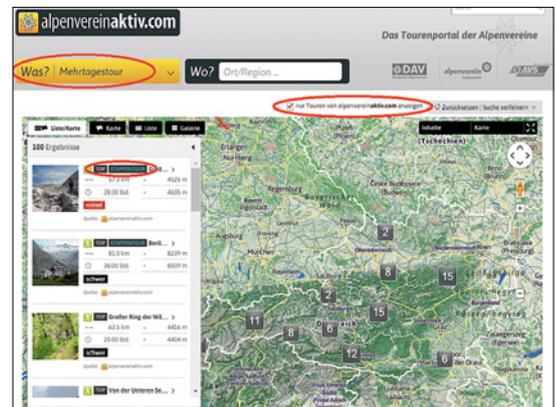
red

### Kostenlose App: 200.000 Downloads

Fast alle Funktionalitäten des Tourenportals gibt es als App für die Betriebssysteme Android und iOS.

Mit dem Suchbegriff „alpenvereinaktiv“ ist die App in den jeweiligen Shops leicht zu finden. Kartenmaterial ist für die gesamten Alpen offline speicherbar.

| [alpenvereinaktiv.com/mobile-app.html](http://alpenvereinaktiv.com/mobile-app.html) |



## GEWINNSPIEL mit dem DAV-Partner Vaude



## Nachhaltig lohnt sich

Seit über zehn Jahren ist der Outdoor-Ausrüster Vaude Partner des DAV. Eine erfolgreiche Seilschaft: So wie der DAV sich um den Ausgleich zwischen Naturnutzung und Naturschutz bemüht, hat sich Vaude der Nachhaltigkeit verpflichtet und liefert Bergsportlern gute, möglichst umweltfreundlich hergestellte Ausrüstung. Mittlerweile haben über 80 Prozent der Bekleidung die „Green Shape“-Garantie. Vaude rüstet die Ausbilderprofis der DAV-Lehrteams aus, und viele Sektionen entscheiden sich bewusst für eine Ausstattung ihrer ehrenamtlichen Teams mit Vaude-Produkten. Nun kann sich die Partnerschaft auch für Sie lohnen: Um einen von drei attraktiven Preisen zu gewinnen, müssen Sie nur dieses Heft aufmerksam lesen und folgende Frage richtig beantworten:

## PREISFRAGE

Wie viele Ehrenamtliche engagieren sich bundesweit im DAV?

Und das können Sie gewinnen:



**1. Preis:**  
Hybrid-Isolationsjacke  
„Simony Jacket“  
**Wert € 160,-**



**2. Preis:**  
Alpinrucksack  
„Simony 30+8“  
**Wert € 130,-**



**3. Preis:**  
Windproof-Schirm-  
mütze „Simony  
Packable Hat“  
**Wert € 25,-**

Schicken Sie Ihre Antwort bis zum 12. Juni an [gewinnspiel@alpenverein.de](mailto:gewinnspiel@alpenverein.de) oder DAV, Redaktion Panorama, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München. Rechtsweg ausgeschlossen.

# PISTAZIEN

## Der natürliche Snack für unterwegs



Amerikanische Pistazien sind der ideale Snack für aktive Menschen. Sie lassen sich prima überallhin mitnehmen und mit den zwei tollen Rezepten werden Brotzeit oder Picknick zum Highlight.

**P**istazien sind eine ideale Nährstoffquelle für unterwegs. „Die ausgewogene Kombination von Eiweiß, Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und gesunden Fetten macht amerikanische Pistazien zu einem perfekten Begleiter“, sagt Dr. Ursula Hildebrandt von der Deutschen Sporthochschule in Köln. So vielseitig sind die kleinen grünen Powerpakete: Pistazienriegel oder zarte Smoothies sind ganz schnell gezaubert. Hier sind zwei tolle Rezepte der American Pistachio Growers. Weitere Rezepte finden Sie auf [americanpistachios.de](http://americanpistachios.de).



### Fruchtige Pistazienriegel

FÜR ca. 8 STÜCK

Je 50 g getrocknete Datteln und Aprikosen • 150 g amerikanische Pistazien • 4 EL Honig • 3 EL Pflanzenöl • Je 50 g kernige und zarte Haferflocken

- 1) Datteln und Aprikosen fein würfeln. Amerikanische Pistazien schälen und grob hacken.
- 2) Honig und Öl erhitzen, mit Datteln, Aprikosen, amerikanischen Pistazien und Haferflocken vermischen. Die Frucht-Pistazien-Mischung ca. 1–2 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine rechteckige Form streichen (ca. 10 x 24 cm) und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Gas: Stufe 2, Umluft 140 °C) ca. 30–35 Minuten backen.
- 3) Die noch leicht warme Masse in 8 Riegel schneiden (ca. 3 x 10 cm) und anschließend komplett auskühlen lassen. Riegel nach Wunsch verpacken und mitnehmen.

🕒 Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten | Pro Stück: 885 kJ/211 kcal

### Pistazien-Smoothie

FÜR ca. 4 GLÄSER

4 Beutel grüner Tee • 120 g amerikanische Pistazien • 1 reife Mango • 1 Kiwi • 200 g Ananasfruchtfleisch • 4–5 EL Traubenzucker

- 1) Teebeutel mit 500 ml heißem Wasser aufgießen, ca. 5–8 Minuten ziehen und abkühlen lassen. Amerikanische Pistazien schälen und grob hacken.
- 2) Mango und Kiwi schälen, bei der Mango das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein und anschließend diese und die Kiwi in Stücke schneiden. Tee, Traubenzucker, amerikanische Pistazien und Obst in einen Mixer geben und pürieren.
- 3) Smoothie in Gläser füllen, nach Wunsch mit Fruchtstücken garnieren und mit einem Strohalm servieren. Zum Mitnehmen in gut verschließbare Flasche füllen.

Unser Tipp: In einem Thermobehälter bleibt der Smoothie kühl und frisch.

🕒 Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten | Pro Glas: 894 kJ/213 kcal

📌 Sie finden uns auf [Facebook.com/AmericanPistachios](https://www.facebook.com/AmericanPistachios)

Mehr Informationen unter [www.americanpistachios.de](http://www.americanpistachios.de)

**AMERICAN**  
PISTACHIO GROWERS

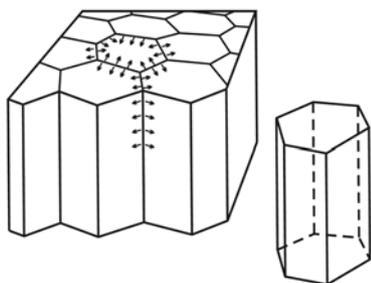
Auf dem Weg des geringsten Widerstands

## Physik ist überall

**Wir haben es in der Hand: Fels ist die Grundlage für Kletterfreude. In unregelmäßigen Abständen erklärt der Geologe Mark Keiter, warum manche Felsen Bergsportlern mehr Spaß machen als andere. Diesmal: Was hat der Basalt mit der Windschutzscheibe gemeinsam?**

Dunkles, festes Gestein. Kante, Verschneidung, Riss. Logische Linien, eine neben der anderen. So präsentieren sich die Wände im rheinischen Klettermekka: den Eifeler Basaltsteinbrüchen. Perfekte Voraussetzungen für über tausend Kletterwege auf engstem Raum. Verdanken wir das dem Basaltabbau? Nur bedingt. Der Abbau hat die Strukturen bloß freigelegt – geschaffen wurden sie von Mutter Natur höchstpersönlich: Basaltsäulen.

Wie entstehen so regelmäßige Säulen und was hat das mit Autoscheiben zu tun? Betrachten wir ein unerfreuliches Ereignis: einen Autounfall. Es ist bestimmt jedem schon aufgefallen, dass Autoscheiben nicht in große, spitze Scherben zerspringen, sondern in relativ harmlose kleine



Vielecke – winzige Säulchen, wenn man so will. Erreicht wird dies durch eine gezielte schnelle Abkühlung des Glases. Wie jedes Material schrumpft auch Glas, wenn es abkühlt. Lässt man ihm keine Zeit, sich an die dabei entstehenden Zerrspannungen zu gewöhnen, werden diese Spannungen im Glas eingefroren. Die Scheiben sind „vorgespannt“.

Auch Basalt schrumpft, wenn er abkühlt. So ein Lavastrom hat beim Ausbruch eine Temperatur von über 1000 Grad Celsius. Kommt der Ausbruch zum Stillstand, kühlt die Lava von außen nach innen ab. Zerrspannungen lassen Risse

entstehen, die sich nach innen fortsetzen. Der energetisch günstigste Winkel zwischen solchen Rissen ist 120 Grad. Die „ideale“ Basaltsäule ist daher sechseckig und steht senkrecht zur Oberfläche des Lavastroms. Dass nicht jede Säule sechseckig ist, liegt daran, dass die Lava nicht perfekt homogen ist. Die Risse folgen auf ihrem

Weg eher ein Haufen grober Schotter. Kein Spaß, an so etwas zu klettern. Hilfreich ist, dass Gesteine schlechte Wärmeleiter sind. Ein sehr mächtiger Lavastrom hat in seinem Inneren viele Jahre Zeit zum Abkühlen. Die Zerrspannungen sind schwächer, und es bilden sich weniger Risse: Dicke Basaltsäulen entstehen. So geschehen



*Christiane Hupe genießt in „Feuertaufe“ (VII+) an der Finsterlay die Riss-Strukturen, die der Basalt beim Abkühlen entwickelt hat.*

Weg durch das Gestein nicht der reinen Mathematik, sondern dem Weg des geringsten Widerstands.

Damit aus einem basaltischen Lavastrom allerdings ein Klettergebiet mit anständig dicken Säulen wird, sind besondere Umstände nötig. Entscheidend ist, wie schnell die Abkühlung vorschreitet. Ein kleiner Lavastrom kühlt schnell ab, und das Gestein hat keine Zeit, sich an die dabei entstehenden Spannungen zu „gewöhnen“. Das führt zu häufigeren und enger beieinanderstehenden Rissen – die Säulen bleiben klein, und der Fels ist schon bei seiner Entste-

hung in der Eifel – die Lava floss damals nicht einfach nur den Bellerberg-Vulkan hinab, sondern füllte vorhandene Täler bis zu 40 Meter tief auf. Im Kottenheimer Winfeld kommt noch ein weiterer günstiger Umstand dazu: Der Lavastrom war gerade ausgeflossen und noch sehr heiß, als ihm der Vulkan eine kuschelige Heizdecke spendierte: Direkt auf dem Lavastrom liegt eine dicke Schicht aus Schlacke und Bimsstein. Perfekte Bedingungen für Kletterspaß einen geologischen Augenblick – 200.000 Jahre – später. ■



**Mark Keiter** kann als promovierter Geologe seine Leidenschaft fürs Klettern auch mit dem Beruf verbinden. Er arbeitet als Geologe für das Naturkunde-Museum Bielefeld.

Fotos: Gerald Krug, Archiv Keiter, Lena Behrendes

## Jugendkursprogramm der JDAV

## Gemeinsamer Ferienspaß mit Lernerfolg

Klettern oder Bergsteigen lernen? Einfach eine chillige Zeit haben? Zusammen mit anderen sein, Freunde gewinnen? Selbst entscheiden, Verantwortung übernehmen? Anderen helfen, „Berge im Kopf“ überwinden? Das alles gibt es in den Schulferien beim Jugendkursprogramm der JDAV für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Egal ob alpiner Ausbildungskurs, Alpenüberquerung „by fair means“, inklusiver Abenteuerkurs, Klettercamp oder gemeinsames Schuften auf der Umweltbaustelle: Wir schwimmen gegen den Strom, lernen einen Haufen Neues, haben dabei Spaß und legen uns auch mal in die Sonne. Dabei ist uns die Art und Weise, wie wir unterwegs sind, wichtiger als das Ziel. Beispiel gefällig? Eine Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Meran ist der Klassiker vieler Bergschulen – mit festgelegtem Weg, überfüllten Hütten und Shuttlebussen. Bei uns läuft das anders! Wir suchen gemeinsam den einsamen Weg. Hütten benutzen wir nur bei schlechtem Wetter; wenn die Sonne scheint, dann biwakieren wir im Freien an einem Platz, der uns gefällt. Und kommen als Freunde an. red

| Bist du dabei? Das volle Angebot mit Klettern, Bergsteigen, Biken, Abenteuer, Umwelt und die freien Plätze findest du unter:

➤ [jdav.de/jugendkurse](http://jdav.de/jugendkurse) |



*Gemeinschaft baut auf: Ob am Gardasee oder im Hochgebirge – mit den JDAV-Ferienprogrammen sind Spaß und Erfolg garantiert.*

### Initiative für nachhaltigen Tourismus

## „Sweet Mountains“ statt Massentourismus

In den italienischen Alpenregionen Aosta und Piemont gibt es seit Herbst 2014 ein regionsübergreifendes Netzwerk, das sich für verantwortungsbewussten Alpentourismus engagiert. Unter dem Namen „Sweet Mountains“, der auf den italienischen Begriff „turismo dolce“ („Sanfter Tourismus“) zurückgeht, kooperieren Tourismusorte, Beherbergungsbetriebe, Einzelpersonen, Hütten und Kultureinrichtungen. Die Mitglieder der Vereinigung wollen durch authentische und qualitativ hochwertige Angebote einen sozial- und umweltverträglichen Alpentourismus fördern, der auf den Besonderheiten und Charakteristika der einzelnen Orte basiert. „Sweet Mountains“ setzt auf echte Gastfreundlichkeit und aufmerksame, interessierte und respektvolle Gäste, die naturnahe und unverbaute alpine Landschaften ohne ein Übermaß an technischen Anlagen und städtischen Angeboten für ihre Bergsportaktivitäten suchen. Als Gegenentwurf zum alpinen Massentourismus möchte die Initiative so zum Erhalt der Alpen als vielfältiger Kultur-, Lebens- und Wirtschaftsraum beitragen. wb/mk/au

➤ [sweetmountains.it/de](http://sweetmountains.it/de) |



**sweet mountains**

*Sanfter Tourismus lebt von den Besonderheiten der Landschaft und ihrer Bewohner.*

**maier**<sup>®</sup>  
sports

PASST.  
IN ALLEN WEITEN,  
LÄNGEN UND  
BREITENGRADEN.

NIL/LULAKA  
„Überzeugt  
beim Wandern  
und auf  
Bergtouren“



Damen-Funktionshose  
**LULAKA** ab 79,95 €

*Unsere bewährte Funktionshose –  
mehrfach ausgezeichnet:  
bi-elastisches dryprotec Gewebe für angenehm  
leichtes Tragegefühl, schnelltrocknend und  
mit ausgezeichnetem UV-Schutz 50+.  
Auch als Slim Fit Modell INARA erhältlich.*

Alle Infos auf: [www.maier-sports.com](http://www.maier-sports.com)



48°18'48.8"N 8°58'40.7"E

1865 – Der Höhepunkt des Goldenen Zeitalters

# Großes Jahr für große Berge

65 Erstbesteigungen und anspruchsvolle Erstbegehungen machen das Jahr 1865 zum Höhe- und Schlusspunkt des „Goldenen Zeitalters des Alpinismus“ – und zur Wende hin zu einer neuen Epoche: der schwierigeren Routen an bereits bestiegenen Bergen.

Von Gaby Funk

Am 14. Juli jährt sich zum 150. Mal die Erstbesteigung des Matterhorns (4478 m) über den Hörnligrat – eine Geschichte mit Triumph und Tragödie. Das Team um den britischen Bergsteiger Edward Whymper kam der konkurrierenden Seilschaft um den italienischen Bergführer Jean-Antoine Carrel knapp zuvor – und beim Abstieg

Anton Specht und Johann Jakob Weilenmann mit den Bergführern Jakob Pfitscher und Franz Pöll. Sie erreichten den Gipfel ab der Bielerhöhe über den Ochsentaler Gletscher in sportlichen achteinhalb Stunden. Drei Tage später standen sie als Erste auf der Crast Agüzza (3854 m) in der Bernina.

den Sommer mit drei der berühmtesten Bergführer Erstbesteigungen sammelte: mit Michel Croz, Christian Almer (Grindelwald) und Franz Biner (Zermatt). Dabei war die schwierige Grandes Jorasses (Pointe Whymper, 4184 m) nur Erkundungstour, in einem Tag vom Tal aus gemacht, um Einblick zu gewinnen ins „Couloir Whymper“ der Aiguille Verte, über das die Erstbesteigung am 29. Juni gelang.

## Gentlemen im Playground

Whymper gehörte als Illustrator nicht zu der sportlichen Elite meist britischer Adelige, die im „Goldenen Zeitalter“ des Alpinismus den „Playground of Europe“ mit ihren Stammbergführern monatelang durchstreiften und ganze Erstbesteigungsserien innerhalb kürzester Zeit vollendeten – wegen der teils schlechten Verkehrsmittel meist zu Fuß. Sie legten dabei oft beeindruckende Gewaltmärsche zurück und waren so immer bestens trainiert. Treffpunkte der Mitglieder des Alpine Club waren dabei die Nobelhotels, die extra für diese gut zahlenden, oft lange verweilenden Gäste in Zermatt, Chamonix und Grindelwald gebaut worden waren.

Ein weiteres solches Team scharte sich um Adolphus Warburton Moore; mit Horace Walker und dem Führer Jakob Anderegg stand er als Erster auf Piz Roseg (3937 m, 28.6.), Ober Gabelhorn (4063 m, 6.7.) und Pigne d’Arolla (3790 m, 9.7.). Verstärkt durch Georg Spencer Mathews, Franck Walker und Melchior Anderegg gingen sie noch einen Schritt weiter: Der Brenvasporn zum Mont Blanc ist noch heute als anspruchsvolle Eistour anerkannt; die Erstbegehung am 15. Juli, einen Tag nach dem Matterhorn, war ihrer Zeit weit voraus. Mit ihr begann die nächste Epoche eines sportlich ambitionierten Alpinismus, der in die schwierigsten Wände und Routen führte. ■



Wenn schon der Piz Buin 1866 vom Maler Mathias Schmid als derart steil empfunden wurde – wie müssen erst die großen, schweren Viertausender auf die Menschen gewirkt haben? Und doch ging die Erstdurchsteigung der Brenvaflanke im Juli 1865 noch einen Schritt weiter.

starben vier der sieben Erstbesteiger durch Seilriss, darunter der Bergführer Michel Croz aus dem Tal von Chamonix, mit dem Whymper befreundet war und viele Erstbesteigungen gemacht hatte. Ein episches Drama mit enormer medialer Reichweite und gerichtlicher Untersuchung. Carrel vollendete seinen Aufstieg über den „italienischen Grat“ drei Tage später zusammen mit Jean Baptiste Bich und kehrte trotz Biwak, Wettersturz und vereister Felsen auch heil zurück. Ebenfalls am 14. Juli gelang die Erstbesteigung des Piz Buin (3312 m) in der Silvretta durch die rührigen Ostalpenerschließer Joseph

65 Erstbesteigungen oder Erstbegehungen zwischen den Westalpen und den Dolomiten im Sommer 1865 hat der Bergführer Claude Marin, früherer Kulturbeauftragter von Chamonix, recherchiert: darunter die Tofana di Mezzo (3238 m, Paul Grohmann und Angelo Dimai), die erste Nord-Süd-Überschreitung des Ortlers (3905 m, Julius von Payer und Johann Pinggera), die Aiguille Verte oder die Grandes Jorasses. Die letzten beiden, Traumgipfel der Mont-Blanc-Gruppe, fielen auch an Edward Whymper, der als Illustrator für die Zeitschrift „Peaks, Passes and Glaciers“ des britischen Alpine Club ab 1861 je-

| Infos zu Veranstaltungen: [alpenverein.de/panorama](https://alpenverein.de/panorama); [1865.chamonix.fr](https://1865.chamonix.fr); [montafon.at/150jahrepizbuin](https://montafon.at/150jahrepizbuin); [zermatt.ch/150](https://zermatt.ch/150)

Lindau baut sektionseigenen Bikepark

## Outdoor-Bikerhalle Sputnik Park

Pünktlich zum Auftakt der Bikesaison 2015 hat die DAV-Sektion Lindau ihren eigenen Bikepark fertiggestellt und am 25. April feierlich eröffnet. Die Idee zum Sputnik Park kam aus den starken Mountainbike- und Jugendabteilungen der Sektion, weil der ortsnahe Bikepark verwaist war und ein tristes Dasein führte. Drei Jahre dauerten die teilweise holprigen Planungen und Verhandlungen, doch dann konkretisierte sich das Vorhaben, und im Herbst 2014 konnten die Bauarbeiten beginnen. Mit professioneller Unterstützung des Bikeprofis Guido Tschugg bauten viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer auf einer Fläche von 8000 Quadratmetern und mit fast 4000 Kubikmetern Erde, Kies und Sand eine große klassische Dirtline, eine Flowline und einen Pumptrack mit allen Feinheiten. Ein zusätzlicher Trial-Parcours ist bereits in Planung und soll ab Herbst 2015 realisiert werden.

Mit dem Projekt wollen die Lindauer Fahrkompetenz, Fahrsicherheit und nicht zuletzt den Fahrspaß erhöhen – für Biker aller Spielarten. Wer vor allem im alpinen Gelände unterwegs ist, kann am wohnortnahen Übungsplatz bestimmte Fähigkeiten lernen. Andererseits erhofft sich die Sektion, durch das Angebot im Bikepark gerade bei der Jugend mehr Lust am alpinen Mountainbiken zu wecken. Was Bergsteigern und Boulderern die Kletterhalle, ist also Mountainbikern und Trialern der Bikepark. Damit die Sektion hierfür geeignetes Training anbieten kann, schulte das DAV-Bundeslehrteam Mountainbike die örtlichen Fachübungsleiter in einer eigens konzipierten Sektionsfortbildung speziell für das „Führen in Bikeparks“.

rb/au

| [sputnikpark.de](http://sputnikpark.de) |

*Mountainbiker lernen im Bikepark Fahrtechnik und Sicherheit, Rad-Artisten können sich fürs Bergradeln begeistern lassen.*

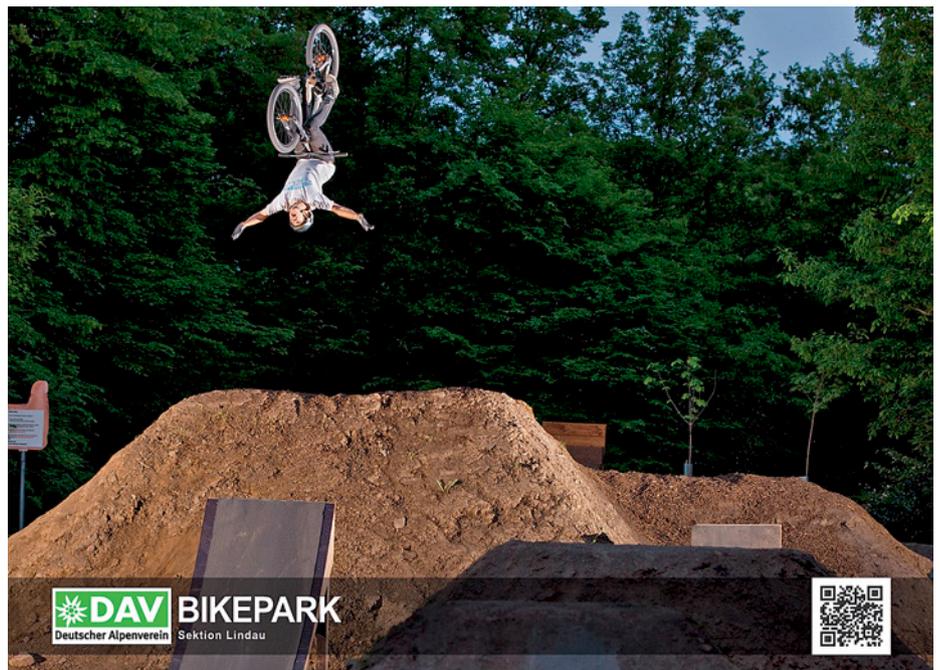


Foto: DAV Lindau

## Matterhorn calling.



### ALTO HIGH GTX

Hoch hinaus. Der Alto High GTX ist der ideale Schuh für technisches Gelände und alpine Wanderungen. Das Base Fit verleiht dir festen Halt, unsere FeetMap verhindert Druckstellen und übermäßiges Schwitzen und die Motion Control-Technologie verstärkt die Innenseite und Ferse des

Schuhs. Das geringe Gewicht, die neue Iron-Grip-Sohle und die kleine Neoprengamasche machen den Alto zu deinem Lieblingsschuh für jedes Gelände ohne Steigeisen.

[www.mammut.ch](http://www.mammut.ch)



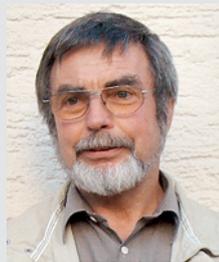
erdmampfeiser / Robert Blosch



**MAMMUT**  
Absolute alpine.

## Menschen

Seit 27 Jahren ist **Werner Fischer** Erster Vorsitzender der DAV-Sektion Geislingen/Steige, dazu Hüttenreferent und erfolgreicher Allroundbergsteiger. In mehr als dreißigjähriger Tätigkeit als Fachübungsleiter Bergsteigen hat er vielen Mitgliedern im Ausbildungs- und im



Tourenprogramm der Sektion seine Freude an den Bergen weitergegeben und die Grundlagen für eigenständiges und sicheres Bergsteigen vermittelt. Am 21. März

konnte er seinen 80. Geburtstag feiern; herzlichen Glückwunsch!

**Hans Tomandl**, Ehrenvorsitzender der Sektion Kelheim, feierte am 15. Mai seinen 95. Geburtstag. Er gründete vor 64 Jahren die DAV-Sektion Kelheim und war 33 Jahre lang ihr Erster Vorsitzender. Dabei hat er im Wendelsteingebiet den Bau der Kelheimer Hütte initiiert und vorangetrieben, eine eigene Bergwachtgruppe ins Leben gerufen und war Bindeglied zwischen Kletterern und Naturschutz im Altmühltal und im Donaueingebiet. Als Bergsteiger und Skifahrer stand er auf Gipfeln in allen Kontinenten und beging zahlreiche Fernwanderwege. Sein Engagement wurde mit der Verdienstmedaille in



Gold des Landkreises Kelheim, mit der Bayerischen Umweltmedaille und mit dem Bundesverdienstkreuz am Band geehrt.

Mit trockenem Humor, gesundem Menschen- und juristischem Fachverstand hat **Geert Dieter Gerrens** als Vertreter Südbayerns im Hauptausschuss und Verbandsrat (1999–2013) manche Sitzung bereichert und Entscheidungen gefördert. Auch an den Leitbild-



Entwicklungen 2001 und 2011 und am DAV-Strukturkonzept war er beteiligt. Schon Gerrens' Vater Heinz war Mitglied im DAV-Hauptausschuss, „Dieter“ leitet

seit 25 Jahren die Sektion Allgäu-Immenstadt und engagiert sich zudem im Bundesausschuss Hütten, Wege, Kletteranlagen. Wir gratulieren zum 60. Geburtstag am 18. Mai und wünschen noch viel Freude in den Bergen – vor allem auf Skitouren, zu denen für Gerrens guter Wein und gutes Essen als integraler Bestandteil gehören.

Ebenfalls am 18. Mai hat **Ludwig Gedicke** Geburtstag, allerdings den 75. Der Oberstleutnant der Reserve (a.D.) arbeitet seit 1983 ehrenamtlich im Vorstand der Sektion Dresden, seit 2008 ist er ihr Erster Vorsitzender; mit besonderer Energie setzt er sich für das Arbeitsgebiet rund um die Dresdner Hütte im Stubaital ein, Hüttenwart ist er seit 1974. Seit 2010

vertritt er außerdem den Ostdeutschen Sektionenverband im DAV-Verbandsrat, seit 2008 engagiert er sich im Bundesausschuss Hütten, Wege, Kletteranlagen. Wenn dann noch Zeit bleiben sollte, treibt ihn seine Bergleidenschaft zu den „typischen Alpenvereinstouren“ – nach vielen Westalpengipfeln jetzt vor allem zum Wandern. Viel Spaß dabei!



**Walter Kellermann**, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und international renommierter Lawinenexperte aus Reit im Winkl, übertrug in den 1970er Jahren die „Norwegermethode“ seines norwegischen Freundes und Kol-



legen Nils Faarlund auf die Alpen. Die Untersuchung mit Hilfe der abgewinkelten Schneeschaukel war über Jahre gängige Praxis zur Beurteilung von Schneede-

ckenauflage und Lawinengefahr, bis sie in den 1980er und 90er Jahren durch die heutigen Methoden zu Risikoeinschätzung und -management abgelöst wurde. In Kursen, Fachbüchern und auf Skitourenführungen und -reisen teilte Walter Kellermann sein fundiertes Wissen mit anderen Bergsteigern. Wir gratulieren zum 75. Geburtstag am 30. Mai. *red*

### Nachwahlen zum DAV-Präsidium

## Kompetent den Verein gestalten – Aktive gesucht!

Der Alpenverein sucht neue Menschen für sein höchstes Führungsgremium: Die Amtszeit des Vizepräsidenten Ludwig Wucherpfennig läuft aus; seine Amtskollegen Franz van de Loo und Dr. Guido Köstermeyer legen ihre Ämter aus familiären Gründen nieder. Damit sind zur Hauptversammlung im November drei Plätze im Präsi-

um zu besetzen. Fähige und motivierte Frauen wie Männer sind willkommen: Gefragt sind alpine und Vereins-Kompetenz, kooperative Führungsfähigkeit, Pragmatismus, Kreativität und Offenheit. Nähere Auskünfte gibt es bei den Sektionen, die die Kandidatinnen und Kandidaten vorschlagen können, oder beim Haupt-

geschäftsführer des DAV in der Bundesgeschäftsstelle unter [olaf.tabor@alpenverein.de](mailto:olaf.tabor@alpenverein.de). Das Präsidium des DAV, dem derzeit mit Melanie Grimm nur eine Frau angehört, würde sich freuen, wenn der zunehmende Frauenanteil im Verein sich auch in der Kandidatenliste auswirken würde! *red*

**LOWA**  
simply more...



DER KLASSIKER, DER SICH SELBST ÜBERTRIFFT.  
DANK OPTIMIERTER DETAILS.



Renegade GTX® Mid | All Terrain Collection [www.lowa.de](http://www.lowa.de)



Touren durchs Ruhrgebiet

# BERGE VON AR

Wer sagt, dass Kulturlandschaft immer nur Alm sein muss? Zwischen Ruhr und Emscher nennt man sie Industrienatur: Die Berge heißen Halden, zwischen Zechen und Hochöfen wuchert das Grün. Der „Pott“ als außergewöhnliches Tourengebiet.

Text und Fotos von Axel Klemmer



Beim Aufstieg zur Halde Haniel schweift der Blick zum größten Steinkohlekraftwerk Deutschlands in Gelsenkirchen-Scholven.

gelb, der andere blau-weiß. Borussia Dortmund und Schalke 04, nebeneinander und in Frieden vereint – so was geht gar nicht im Revier, eigentlich. Melanie ist ein echtes Zeckenkind und, selbst wenn sie gern in den Alpen radelt, niemals in Versuchung, woanders zu leben. Auch ihren Job als Outdoor-Guide für alle möglichen Arten der Fortbewegung zu Fuß und auf dem

---

BVB und S04 nebeneinander und in Frieden vereint – so was geht gar nicht im Revier.

---

Fahrrad, mit sportlichem oder kulturhistorischem Hintergrund, erledigt sie fast ausschließlich im Pott. Ich treffe die Gründerin und Inhaberin von „simply out tours“ in Essen, wo sie mir radelnd die Margarethenhöhe zeigt. Margarethe Krupp, Gattin des Stahlbarons Friedrich Alfred Krupp, stiftete die wunderschöne Arbeitersiedlung, die zwischen 1909 und 1920 entstand. Hundert Jahre später kann ihr Anblick einen zum Weinen bringen – über das erschütternde Niveau der Architektur, das der ungleich wohlhabendere Arbeitnehmer unserer Tage akzeptiert. Ein Cappuccino am idyllischen Kleinen Markt der Margarethenhöhe ist noch drin, dann muss Melanie weiter – Gruppenführung

# BEIT

**M**elanie Hundacker ist nicht mutig. Tollkühn, das trifft es eher, ist aber immer noch zu schwach. Melanie fährt Mountainbike, sehr gut und in schwierigem Gelände. So weit, so gewöhnlich. Dass

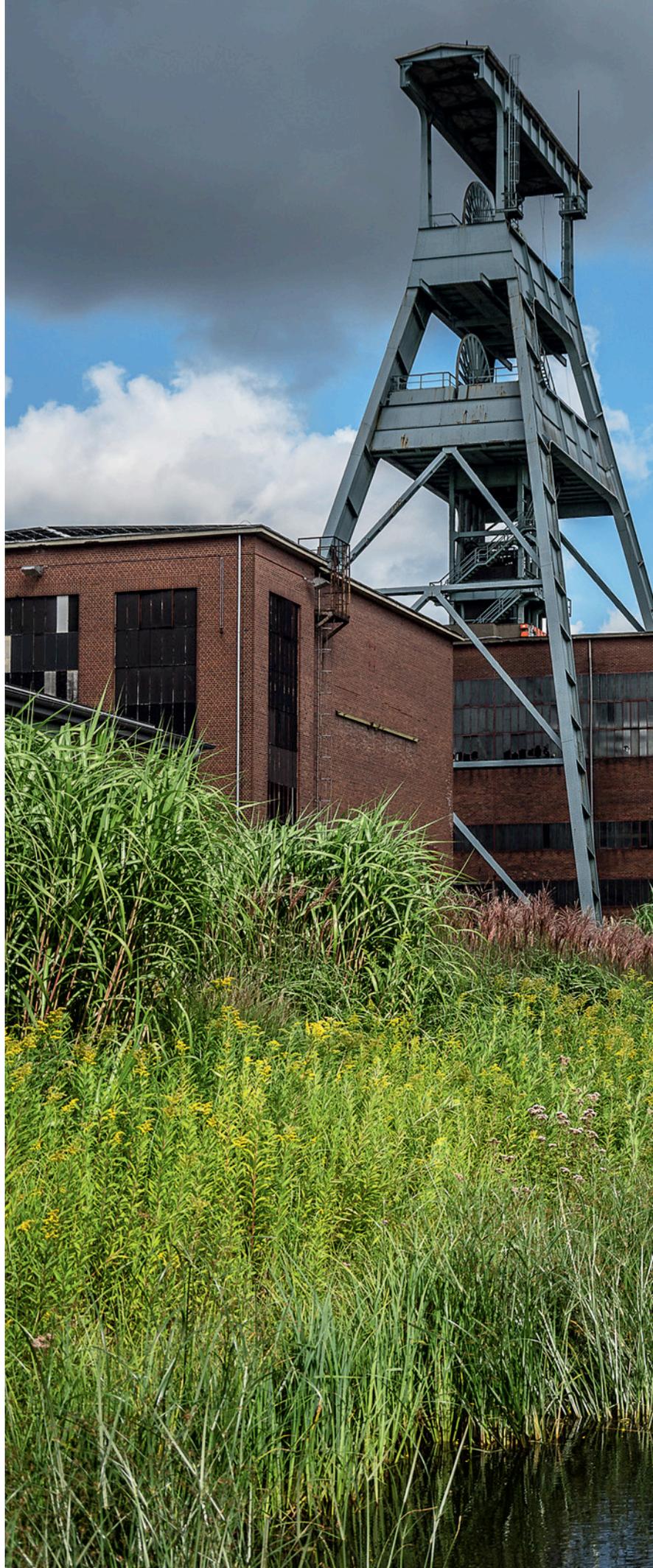
sie ihre Touren am liebsten kreuz und quer durch das Ruhrgebiet legt, erscheint schon mal seltsam. Echten Irrwitz verrät dagegen ihr Fahrradlenker. Da hat sie zwei Klingeln befestigt, runde Klingeln in Form von Fußbällen. Der eine Ball ist schwarz-



auf Zollverein. Das riesige Zechengelände war 1986 endgültig stillgelegt worden, die angeschlossene Kokerei sieben Jahre später. Im Jahr 2001 stellte die Unesco beide auf ihre Liste des Welterbes. Eine erstaunliche Karriere, aber typisch für die neueste Geschichte des Ruhrgebiets.

5,1 Millionen Menschen auf knapp 4500 Quadratkilometer Fläche: Wie es um das Image der größten Agglomeration Deutschlands bestellt ist, erlebt jeder, der seinen Bergfreunden sagt, er fahre nächste Woche nicht ins Engadin, sondern an den Rhein-Herne-Kanal. Dabei lieben auch Ruhris die Berge. Knapp 18.000 Mitglieder zählt der Alpenverein hier, die meisten – rund 5700 – in Duisburg. Die Sektionen Essen, Bochum, Dortmund, Duisburg und Hagen bauten Hütten in den Alpen, als diese arm und rückständig waren und die Wirtschaft im Revier brummte. Heute brummen die Alpen. In Tirol und Salzburg ist Arbeitslosigkeit faktisch kein Thema, in manchen Städten im Pott liegt die Quote dagegen bei über 15 Prozent. Arbeit ist der große Mythos im Ruhrgebiet, vor allem

Blühende Industrielandschaften: Botanik auf Zollverein (o. l.). Biotop vor dem Förderturm der Zeche Ewald am Fuß der Halde Hoehward. Unterwegs auf dem Ruhrtal-Radweg in Essen-Heisingen. Gelsenkirchener Landschaftsidyll gleich neben der Emscher in der Resser Mark (u. r.).



die Arbeit, wie sie früher war: laut und schmutzig. Zechen, Hochöfen und alte Infrastrukturen haben ihre ursprüngliche Funktion verloren; von Grün überwuchert, regen sie nun die Fantasie aufs Schönste an. Da sie wegen ihrer Größe gar nicht vollständig zu sanieren sind, sichert man Treppen und Besuchergänge, überlässt das Terrain ansonsten der Natur und

---

Zechen, Hochöfen und alte  
Infrastrukturen regen die  
Fantasie aufs Schönste an.

---

pflügt ein touristisches Alleinstellungsmerkmal: die Route der Industriekultur. Sie verbindet spektakuläre Industriedenkmäler wie die berühmte Zeche Zollverein, den Gasometer in Oberhausen oder den Landschaftspark Duisburg-Nord mit zahlreichen Aussichtspunkten und Arbeitersiedlungen wie der Margarethenhöhe zu einer gewaltigen Rundtour. Man kann die einzelnen Punkte mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen, am schönsten aber erlebt man die Route

auf dem rund 700 Kilometer umfassenden Radwegenetz.

Alles werde ich nicht sehen, das steht fest. Trotzdem leihe ich mir ein Fahrrad – kein Mountainbike, sondern ein schweres, solides Citybike – und radle los. Das „grüne Ruhrgebiet“ ist heute ebenso ein Klischee wie früher der „graue Pott“. Aber es stimmt ja auch. Man sieht das am besten, wenn man von oben hinabschaut. Es gibt im Ruhrgebiet, mehr noch an dessen Rand, richtige Berge. Der höchste erhebt sich bei Breckerfeld im äußersten Südosten, er heißt Wengeberg und misst 441 Meter. Niedriger, dafür spektakulärer sind die Halden: künstliche Erhebungen aus dem Abraum der Kohlebergwerke, aus Trümmern, Bauschutt, Industrieschlacke und Müll. Wie sich das für ein urbanes Gebirge eben gehört. Mehr als hundert Halden zählt man, 29 davon listet die Broschüre „Gipfelstürmen in der Metropole Ruhr“.

Wo beginnen? Natürlich auf der höchsten, der Halde Haniel im Norden zwischen Oberhausen und Bottrop. Ein dichter grüner Wald- und Strauchpelz überzieht die Halde bis hinauf zu den, na ja, alpinen Matten der weitläufigen Gipfelregion. 185 Meter über Normalnull misst der höchste



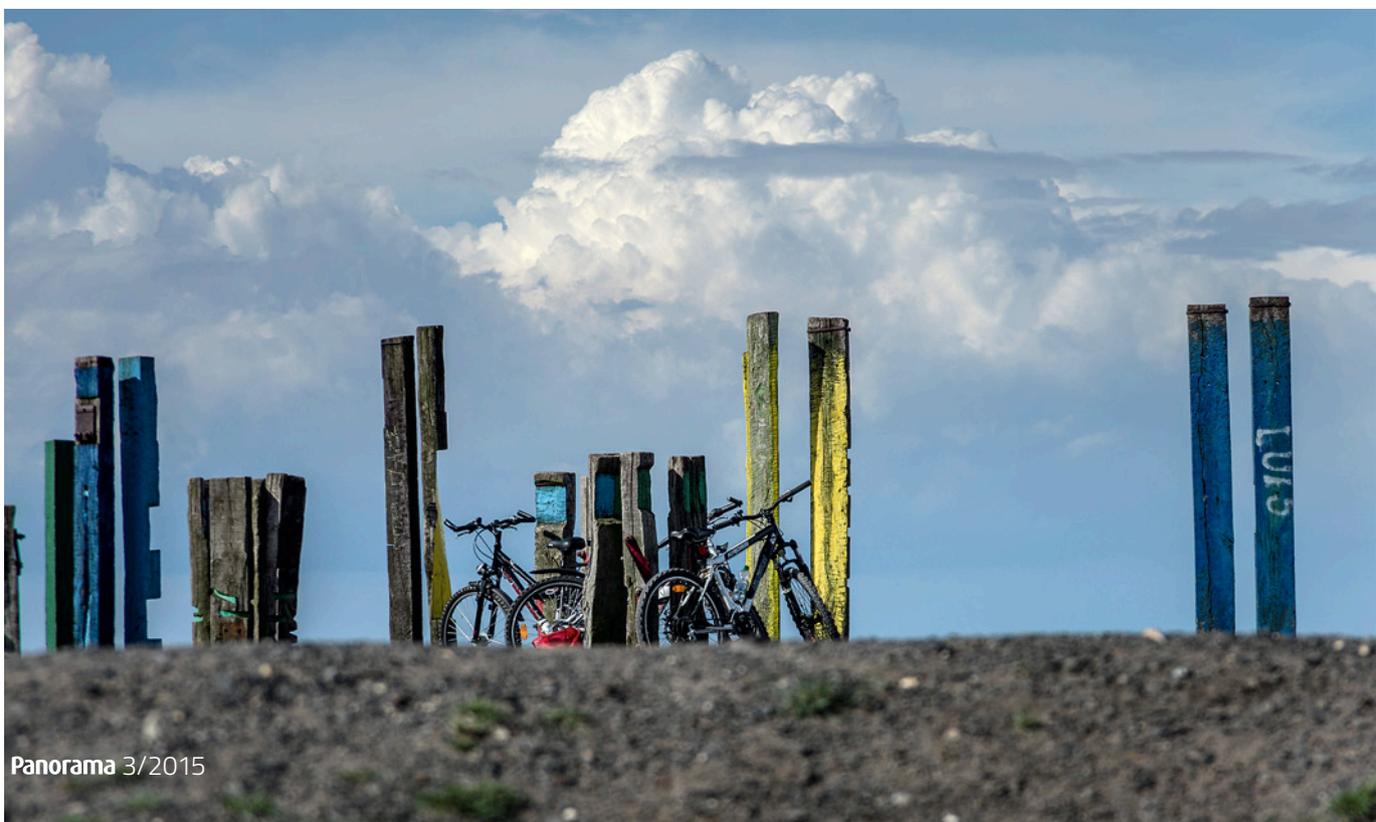
Punkt – etwa 120 Meter über dem Parkplatz, wo ich das Fahrrad abstelle. Der Aufstieg folgt einer vertrauten Infrastruktur: Ein Kreuzweg führt auf die Halde. Die Sprüche zu den einzelnen Stationen sind standortgerecht. Bei der neunten Station (dritter Fall) ist ein Zitat von Franz Hengsbach, dem ersten Bischof des 1958 gegründeten Bistums Essen, zu lesen: „Technischer Fortschritt und Umstrukturierung dürfen nicht auf dem Rücken der Menschen durchgeführt werden. Nicht der Mensch ist für die Wirtschaft da, die Wirtschaft ist für den Menschen da“. Wo liest man so etwas in den Alpen?! Der Kreuzweg endet auf dem Vorgipfel. Ein großes Kreuz erinnert an die Messe, die Papst Johannes Paul II. anno 1987 hier oben las. Von Westen jagen finstere Wolken heran, der Wind wird zum Sturm, doch nach einem kurzen, eindrucksvollen Schauer ist der Spuk schon wieder vorbei. Erstaunlich, wie ausgesetzt, wie ausgeliefert man sich auf so einem Kunstberg fühlen kann. Vorbei an der „Bergarena“, einem Amphitheater für 800 Besucher, steige ich entlang bunter Totempfähle zum

höchsten Punkt. Die Sicht reicht schier unendlich weit: Im Nordwesten erstreckt sich eine geschlossene Walddecke bis zum Horizont, im Süden ragen Schloten, Kühltürme und Hochöfen aus dem grünen Pelz, seltsam klein und weit verstreut. Es ist ein Panorama, das schwer überrascht.

Auf der alten Trasse der Kray-Wanner-Bahn radle ich am nächsten Tag von Essen Richtung Gelsenkirchen, unbehelligt vom Straßenverkehr, kilometerweit durch eine grüne Hybridlandschaft – halb Stadt, halb Wildnis. Doch was so unordentlich, so unaufgeräumt aussieht, zeugt auch von hö-

herer Gewalt: Das Pfingstunwetter vom 9. Juni 2014 hat im Ruhrgebiet enorme Schäden angerichtet, viele Waldgebiete werden noch lange unzugänglich sein. Nach dem Zwischenstopp an der Halde Rheinelbe mit ihrer „Himmelsleiter“, einer turmartigen Skulptur auf dem höchsten Punkt, führt eine Abfolge mehrerer Brücken über ein verwirrendes Netz von Gleisanlagen zwischen wuchernder Vegetation hinweg. Später, man muss das nicht verschweigen, wird es auch mal hässlich, doch nachdem ich auf einer imposanten Fahrradbrücke den Rhein-Herne-Kanal überquert habe

Natur, Kultur, Industrie: bemalte Totempfähle (Eisenbahnschwellen) des Künstlers Agustín Ibarrola überziehen die Halde Haniel (u.). Auf Zollverein überwuchert das Grün den rostenden Stahl (r.). Ein Pfad durch die Wildnis der Halde Hoheward (u. r.).



# Panoramainfo

## Ruhrgebiet

und bald darauf die Emscher, reibe ich mir in der Resser Mark die Augen. Eine idyllische Parklandschaft öffnet sich, mit Wiesen, Bäumen und weidenden Rindern und einem großen Teich mit Schilf und Schwänen. Der grüne Berg zur Rechten ist – die Zentraldeponie Emscherbruch. Schöne

Eine idyllische Parklandschaft öffnet sich, mit Wiesen, Bäumen und weidenden Rindern.

Waldwege führen weiter zur Halde Hohenward. Wieder so ein Riesending: nicht ganz so hoch wie Haniel, dafür ausgedehnter. Eine Ringpromenade führt auf mittlerer Höhe rundherum, ganz oben sind zwei gigantische Stahlbögen installiert. Wieder bläst der Wind, was die Wolkenbacken hergeben, wieder trägt er den Blick zu weiten Horizonten.

Am Fuß der Halde verwittert die Zeche Ewald mit ihrer Backsteinarchitektur und dem Förderturm sehr ordentlich und fotogen, im sanierten Werksgebäude der alten Lohnhalle ist das Besucherzentrum eingezogen. Dort sitzt Sven Ahrens vom Amt für Planung und wirtschaftliche Entwicklung im Kreis Recklinghausen. Er hat sich das Halden-Hügel-Hopping ausgedacht: zwölf

Ungewöhnliches, höchst vielseitiges Tourengebiet im ehemaligen Revier der Schwerindustrie an Ruhr und Emscher. Geklettert wird an spektakulären Industrieruinen, geradelt durch wuchernde „Industrienatur“, gewandert in Wäldern und auf aussichtsreiche Halden. Das kulturelle Begleitprogramm – Museen, Theater, Veranstaltungen – ist ebenso üppig wie hochklassig.

**ROUTE DER INDUSTRIEKULTUR:** Die Route streift Industriedenkmäler, Aussichtspunkte und Arbeitersiedlungen. Rund 700 km Radwege verbinden die einzelnen Punkte; die Hauptroute ist ein gut beschilderter Rundkurs. [route-industriekultur.de](http://route-industriekultur.de)

**HALDEN-HÜGEL-HOPPING:** Themenwanderungen im nördlichen Ruhrgebiet: zehn Rund- sowie zwei Streckenwanderungen – darunter der 49 km lange Vestische Höhenweg. [halden-huegel-hopping.de](http://halden-huegel-hopping.de)

**UNTERKUNFT:** Vom luxuriösen Romantik-Resort im Grünen über moderne Business-hotels bis zur Pension. Originelle Quartiere für kleinere Budgets listet [ruhr-tourismus.de](http://ruhr-tourismus.de) Empfehlenswert sind auch viele Jugendherbergen, besonders jene im Landschaftspark Duisburg-Nord: [duisburg-nord.jugendherberge.de](http://duisburg-nord.jugendherberge.de)

Hier befindet sich auch die Nordparkhütte der Sektion Duisburg. [dav-duisburg.de](http://dav-duisburg.de)

**ANREISE:** Bahn und Fernbus: Verbindungen aus allen Regionen Deutschlands. Innerhalb der Region bietet der Verkehrsverbund Rhein-Ruhr VRR ein dichtes Liniennetz. [vrr.de](http://vrr.de)

Auto: Mehr oder weniger staugefährdete Anfahrt auf Autobahnen aus allen Teilen Deutschlands.

### KARTEN UND FÜHRER:

- > Route der Industriekultur per Rad, RVR, Kartenatlas, 1:50.000
- > Reihe RadTour, RVR, vier Kartenblätter, 1:40.000
- > Wanderführer GeoRoute Ruhr
- > Kompass-Wanderkartenset 1:50.000, WK 821 Ruhrgebiet (3 Karten)
- > Wanderführer für das Ruhrgebiet u.a. in den Verlagen Rother, Bruckmann, Kompass und Hikeline

**TOURISMUS INFO:** Ruhr Tourismus GmbH, Centroallee 261, 46047 Oberhausen, Tel.: 01806/18 16 20, [ruhr-tourismus.de](http://ruhr-tourismus.de)

### INTERNET:

- > Seite des Regionalverbands Ruhr RVR mit aktuellen Informationen, vielen Links sowie Bestellung/Downloads von Büchern, Karten und Broschüren: [metropol Ruhr.de](http://metropol Ruhr.de)
  - > Mountainbiken, Wandern, Klettern – geführte Aktivtours im Ruhrgebiet. 20 Prozent Rabatt für DAV Mitglieder: [simply-out-tours.de](http://simply-out-tours.de)
  - > Private Website mit besonders interessanter und ausführlicher Info zu den Halden im Ruhrgebiet: [halden.ruhr](http://halden.ruhr)
  - > Die beiden großen Anbieter von Leihrädern: [revierrad.de](http://revierrad.de), [metropolradruhr.de](http://metropolradruhr.de)
- Mehr Infos unter [alpenverein.de/panorama](http://alpenverein.de/panorama)

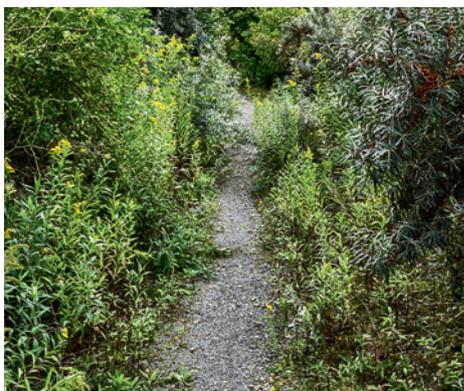




Foto (o.l.): Rainer Eder

Themenwanderungen zu natürlichen und künstlichen Bergen sowie zu mehr und weniger alten Zeugnissen der Geschichte im nördlichen Ruhrgebiet. „Premium- oder Qualitätswege mit deutschem Wandersiegel können wir hier vergessen“, sagt er. „Wir nutzen die Wege, die es bei uns gibt, unbefestigt oder asphaltiert. Und wenn unterwegs nicht nur alte Schlösser, sondern alle Arten von Industrie zu sehen sind, gehört das einfach dazu. So wird der Strukturwandel erlebbar.“ Halden-Hügel-Hopping (das übrigens mit EU-Mitteln gefördert wird) ist gewissermaßen Kulturwandern für Fortgeschrittene mit technischer Minimalsaustattung: Die analoge Beschilderung im Gelände wird auf ein Minimum reduziert; für Orientierung und alle nötigen Erklärungen im Gelände sorgen Apps.

---

### Die drei Aussichtsplattformen des Tetraeders erschließen luftige 360-Grad-Panoramen.

---

Von Hoheward zurück zum Rhein-Herne-Kanal. Vorbei an Kähnen und Binnen-



häfen führt der Radweg zum Nordsternpark mit seinem markanten Bauhausturm und dahinter zur Halde Beckstraße mit dem pyramidenförmigen Stahlgerüst des Tetraeders. Schwankende, an Stahlseilen aufgehängte Treppen verbinden darin drei Aussichtsplattformen und erschließen besonders luftige 360-Grad-Panoramen. Die Halde Prosperstraße, gleich gegenüber, ist der Spaßberg im Revier: mit Hochseilgarten und Sommerrodelbahn, mit Paintballhalle und Windtunnel zum „Skydiven“ und, vor allem, mit der längsten Skihalle der Welt. Man kann eine 640 Meter lange Skipiste mit einem Dach obendrauf und vierzig Zentimeter Kunstschnee zu jeder Jahreszeit pervers nennen. Man darf durchaus

Parallelen zu den alpinen Skistationen mit ihren unfassbar aufwändigen technischen Infrastrukturen ziehen. Hier wie dort haben wir es mit Industriegebieten zu tun.

Doch es ist zum Glück nicht alles künstlich, auch nicht zwischen Emscher und Ruhr. Nur wenige Kilometer südwestlich liegt am Rand des Essener Ortsteils Dellwig der ehemalige Gutshof Ripshorst. Hier sind neben dem Info-Zentrum des Emscher Landschaftsparks auch verschiedene Naturschutzverbände untergebracht. Eine grüne Oase ist der angeschlossene, rund zwei Kilometer lange Gehölzgarten, der auf den früher landwirtschaftlich genutzten Flächen angelegt wurde. Er dokumentiert, wie sich Waldgesellschaften seit

Rissklettern à la Ruhrpott: David Lama im Landschaftspark Duisburg-Nord. Bei Essen-Überruhr überquert der Ruhrtal-Radweg einen Altwasserarm. Auf dem Gipfel der Halde Rheinelbe steht ein Turm aus Betonquadern eines abgebrochenen Zechegebäudes.



der Voreiszeit auf natürliche Weise entwickelten. Hat die Industrialisierung diese ökologische Insel zu allen Zeiten unberührt gelassen, handelt es sich dagegen beim benachbarten Gleispark Frintrop um eine echte Industriebrache. Bis in die 1960er Jahre wurden hier Kohle und Eisen auf Güterwagons verladen. Gräbt man dreißig bis vierzig Zentimeter tief in den Boden hinein, stößt man auf Schwermetalle und Öle. An der Oberfläche dagegen tobt das Leben: Tiere und Pflanzen in Hülle und Fülle, viele stehen sogar auf der Roten Liste bedrohter Arten.

Kurz hinauf zum Kanal, schnell hinüber nach Oberhausen zu einem der spektakulärsten „Ankerpunkte“ der Route der Industriekultur. Mit seiner Höhe von 117 Metern ist der mächtige Gasometer nicht zu übersehen. Noch bis 1988 diente er als Speicher für das Gas aus der nahen Kokerei Osterfeld, heute füllen Licht und Klänge den gigantischen Innenraum: die höchste Ausstellungshalle der Republik. Oben auf dem Dach schaut Thomas Machoczek hinab auf die Landschaft, die er schon vor einigen Jahren auf ungewöhnliche Weise durchquerte: „Ich war erstaunt zu sehen, wo man hier überall zu Fuß ge-

hen kann. Sogar durchs Duisburger Autobahnkreuz gibt es einen Weg!“ 2006 veröffentlichte er einen alternativen Wanderführer. „Warum nur immer die so genannten schönen Punkte erfassen? Die Brüche sind doch auch spannend! Außerdem wollte ich zeigen, dass man nicht erst ins Auto steigen muss, um später zu Fuß zu gehen. Gut, wenn man gleich vor der Haustür startet.“ Die Presse reagierte mit Interesse auf seinen Wanderführer, das auf Wanderparkplätze und hübsche Waldwege geeichte Publikum greift lieber zu den „schönen“ Tourensammlungen oder besucht die einschlägigen Highlights.

Neben der Zeche Zollverein ist die ehemalige Thyssen-Hütte in Duisburg-Meiderich, heute Landschaftspark Nord, die spektakulärste Station auf der Route der Industriekultur: 200 Hektar Industriebrache, 700.000 Besucher im Jahr. Vom Gasometer ist man mit dem Rad in einer halben Stunde dort. Das Labyrinth der Betonbunker, Maschinenhallen, Hochöfen und Rohrleitungen, eingebettet in wuchernde Industrienatur, bietet einzigartige Kulissen – und nebenbei den größten Outdoor-Klettergarten Norddeutschlands: mehr als 400 Routen bis zum 9. Grad und ein Drytooling-Bereich, dazu die mittlerweile schon klassische „Via ferrata Monte Thyssen“, Schwierigkeit bis zu D/E auf der Klettersteigskala. Abends baden die rostenden Ruinen im bunten Scheinwerferlicht, ganz großes Kino, und wer will, verbringt die Nacht zuerst im Biergarten-Restaurant Hauptschaltheus und dann in der Nordparkhütte der AV-Sektion Duisburg.

Niemals machte Maloche mehr Spaß. Tatsächlich sind die Bergsteiger auf den Halden und in den Hütten die schwitzenden Erben der Industriearbeiter. Naturfels ist, wo vorhanden, zum Klettern meistens gesperrt. So auch der ehemalige Steinbruch Isenberg bei Nierenhof südlich der

Ruhr – dort jedoch nicht aus Naturschutzgründen, sondern weil der Sandstein bröckelt. Darum trifft sich die Hochtourengruppe der Sektion Essen zum abendlichen Training im Kletterpütt. Eingerichtet in der alten Lohnhalle der Zeche Helene, bietet die sympathische Anlage Routen mit bis zu 13 Meter Kletterhöhe. Aber ist das hoch genug für eine Hochtourengruppe? Na ja, sagt man mir fröhlich, der Name weist eben auf das höhere Alter der Mitglieder hin. Alles ist relativ. Immerhin haben die Indoor-Alpinisten, die ich treffe, mehrheitlich keine grauen Haare ... Die Freizeitgestaltung der Essener Alpinisten sieht so aus: wochentags in die Halle oder mal nach Duisburg in den Landschaftspark, am Wochenende ins Sauerland oder in die Eifel. Vielleicht hoppfen sie auch mal zu Hause über Halden und Hügel, stei-

---

Wegziehen? Aus dem Pott?

Auf so eine Idee kann nur einer aus dem Süden kommen.

---

gen aufs Fahrrad oder Mountainbike und schauen Panoramen. In die Alpen? Kommen sie ein- oder zweimal im Jahr für eine Woche, manche auch öfter. Und so kann am Ende die Frage nicht ausbleiben: Haben sie jemals daran gedacht wegzuziehen, näher zu den richtigen Bergen? Die Verblüffung in den Gesichtern ist vollkommen. Wegziehen? Aus dem Pott? Auf so eine Idee kann wirklich nur einer aus dem Süden kommen. ■



Axel Klemmer ist freier Autor und Redakteur. Als gebürtiger Berliner weiß er sicher, dass ein sinnerfülltes Leben fern der Alpen möglich ist.

# Bergwandern ist anders

**Wandern ist in. Jung und Alt spazieren durch die deutschen Mittelgebirge – oder auch in den Alpen. Doch anscheinend wird dabei teilweise übersehen, dass Bergwandern eine völlig andere Disziplin ist. Ein Plädoyer fürs Informieren und Mitdenken.**

Von Andi Dick

Viele Zuschriften erreichten die Redaktion von DAV Panorama nach dem Beitrag über die Wettersteinrunde (Ausgabe 6/13). Mit Beschwerden wie „Der Schützensteig ist keine Wanderung, das ist schon Kletterei!“. Mit Berichten, dass der Wirt der Reintalangerhütte regelmäßig nachts ausrücken musste, um Wanderern von diesem Steig

dieses Satzes überlesen? Die entweder den Hinweis im Infoteil „rote und schwarze“ Wege nicht lesen oder nicht wissen, was das bedeutet: nämlich, dass auf solchen Wegen absturzgefährliche Kletterstellen vorkommen können. Und die mit dem kompletten Panorama-Heft (= unnötiges Gewicht) als einzige Informationsquelle (= unzu-

gibt, der „Deutscher Wanderverband“ mit 2:39 Stunden – für Bergsteiger ein etwas längerer Spaziergang. Bei einer anderen Umfrage bezeichneten 86 Prozent der (Mittelgebirgs-)Wanderer „steile Passagen der Wege“ als wichtigste „Störung des Empfindens“. Vorsicht, Knackpunkt! Die Alpen sind kein Mittelgebirge, gerade ihre Größe,



Fotos: Andi Dick

*Steil, felsig, schuttbedeckt: Der Schützensteig im Wetterstein ist ein typischer Bergwanderweg der Kategorie „schwarz“. Genau wie der Gipfelanstieg zum Krottenkopf im Allgäu (r.), bei dem leichte Kletterstellen angesagt sind.*

herunterzuhelfen. Mit Vorwürfen, es sei unverantwortlich, den anspruchsvollen Abstieg über den Söllerpass ins Puittal zu beschreiben. Als Redakteur fragt man sich dann, wo der Fehler liegt.

## Wanderwege mit Absturzgefahr

Liegt er in einem Satz wie: „Der Schützensteig erlaubt relativ gemütliches Wandern – sofern man auf Rollsplitt sicher Tritt fasst, auf schrägen Platten entspannt geht ...“? Oder liegt er bei Menschen, die offensichtlich den zweiten Teil

reichende Planungsgrundlage) unterwegs sind. Anderes Beispiel: Wie kann man die Rieserfernerrunde aus Heft 2/14 nachgehen und sich auf dem Schneeigen Nock in über 3300 Meter Höhe Anfang Juli wundern, dass der Weg unter Schnee verborgen ist – im Frühsommer nach einem der schneereichsten Winter in Südtirol? Dem alpin sozialisierten Beobachter drängt sich ein dunkler Verdacht auf, wenn er liest, dass das „Deutsche Wanderinstitut“ die durchschnittliche Dauer einer „Wanderung“ mit zwei Stunden an-

Ernsthaftigkeit, Wildheit trägt zu ihrem Reiz bei. Also sind auch alpine Bergwege etwas anderes: Sie müssen steiler, ausgesetzter, auch mal rutschiger sein als im Schwarzwald oder Harz. Wenn laut diversen Studien knapp 36 Millionen Deutsche wandern, tun das die meisten wohl im Mittelgebirge. Alpine Tourismusorte setzen auf talnahe, sanfte Wanderwege, massentauglich und in der Nähe der Talhotels. Es ist ja schön, dass der Naturgenuss nicht unbedingt mit gehobener Leistungsfähigkeit erkaufte werden muss.



Nur sollte Wellness-Wanderern klar sein: Bergwege haben eigene Gesetze. Das Bergwegkonzept des DAV unterscheidet drei Schwierigkeitskategorien jenseits der „Talwege“: Schon die einfachsten „blauen“ Bergwege sind schmal und steil. Bei „roten“ Wegen gibt es absturzgefährliche oder kurze gesicherte Passagen, bei „schwarzen“ Wegen sind diese häufiger, teils ist sogar ungesicherte leichte Kletterei nötig. Wer also einen schwarzen Bergweg als „Kletterei“ empfindet, sollte die Definition nachlesen – aber bitte nicht fordern, das System einer unzureichenden Nutzerkompetenz anzupassen.

### Klare Fakten helfen planen

Dank bald 250 Jahren Bergsportgeschichte sind wir nicht mehr angewiesen auf schwammige Begriffe wie „Trittsicherheit und Schwindelfreiheit“ oder „gute“ Kondition. Was soll das heißen? Der eine fühlt sich schon toll, wenn er drei Stunden mit 300 Höhenmetern pro Stunde ohne Pause durchgehen kann, die andere zweifelt an sich, wenn sie beim 2500-Höhenmeter-Berglauf zwischendurch ein paar Meter gehen muss. Nur eindeutige quantitative Angaben wie „800 Höhenmeter, schwarzer Weg, Stellen I, lange Passagen mit Drahtseilsicherung (KSA)“ ermöglichen eine verlässliche Antwort auf die beiden Kernfragen: Was erwartet mich? Und kann ich das? Lasst Zahlen (er)zählen! Und lernt, sie richtig zu deuten!

Eigenverantwortung ist der zentrale Begriff der Risikokultur. Dazu gehört: sich gründlich informieren; die Hintergründe verstehen; sich selbst korrekt einschätzen; bescheiden eine angemessene Aufgabe wählen; sich langsam herantasten und steigern. Gefährlich sind dabei Druck oder Übermotivation aus dem Freundeskreis oder aus sozialen Medien. Heikle Motivationen wecken hohle Phrasen wie „Herausforderung“, „Grenzen erweitern“ oder „Berge bezwingen“. Fallen stecken in werbenden Darstellungen, die

Bergwandern vor allem aus der Spaßperspektive zeigen und dabei Ansprüche und Gefahren ausklammern. Und irreführend wirken können Tourentipps im Internet, wenn sie auf persönlichem Empfinden basieren statt auf etablierten Daten. Der klassische, gedruckte Führer vom zuverlässigen Verlag und die Alpenvereinskarte mögen aufwändiger zu besorgen, teurer und irgendwie retro sein – sie sind die richtigen Medien. Natürlich gerne ergänzt durch Meinungen und Fotos aus dem Internet und vor allem durch aktuelle Infos zu Verhältnissen und Wetter, die bekanntlich (ist das wirklich allen klar?) die Schwierigkeit wesentlich erhöhen können.

Wer in diesem Bewusstsein und mit dieser Geisteshaltung, umfassend vorbereitet und körperlich fit, bei passenden Rahmenbedingungen zum Bergwandern aufbricht, hat schon viel richtig gemacht. Ist die Tour so gewählt, dass man sich ihr mit Sicherheitsreserven überlegen fühlen darf, steht die Ampel für Genuss auf Grün. Ein Zeitplan mit Checkpunkten und alternativen Szenarien erhöht die Chance, dass man auch auf Unvorhergesehenes mit einem guten Plan B reagieren kann. Und wer im Zweifelsfall rechtzeitig umkehrt, sichert sich die Chance auf einen zweiten Versuch – wer weiterwurstelt, verspielt sie unter Umständen für immer.

Bergwandern ist anders. Großartiger. Fordern. Aufregender. Aber genießen wird es nur, wer es richtig macht. ■

| Konkrete Informationen zu Alpenvereins-Bergwegen und Tipps für eine gute Tourenplanung finden Sie auf den Seiten 64-67. |

# LEICHT TRAGEN



### SERIE ACT TRAIL PRO

Perfekte Lastübertragung mit spürbar angenehmer Belüftung vereint das neue ACT Trail Pro Rückensystem.

  
deuter

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

Expedkader im Interview: Esther Baum

## „In der nächsten Sekunde kann alles anders sein.“

Esther Baum finanziert ihr zweites Studium als Kletterlehrerin – und ist besonders gerne im Fels unterwegs.

### Die Kletterhalle war deine „Einstiegsdroge“ in die Berge?

Nach dem Abi, auf der Suche nach einem neuen Sport, bin ich zu einer Klettergruppe gestoßen, die in der Aachener Halle geklettert hat. Mit drei Kumpels bin ich dann auch bald zu einer Hochtourenwoche ins Wallis mitgegangen. Natürlich gut vorbereitet: Wir sind mit Steigeisen über vereiste Wiesen gelaufen und haben an Mauern Spaltenbergung geübt.

### Auch dein Studium finanzierst du über die Kletterhalle. Wie teilt sich deine Zeit auf?

Als „Sportkletter-Instruktor“ gebe ich Kurse für Fünfjährige, für reine Frauengruppen, für ambitionierte Trainingsgruppen. Es ist schön, zu sehen, wie die Menschen sich entwickeln – und als Pädagogik-Studentin zu verstehen, auf welche Art die Leute lernen. Das Routenschrauben reizt mich vor allem als total kreative Arbeit. Im Zeitbudget ist das Studium momentan hintangestellt. Es ist eine Bereicherung für meine Arbeit – Theorie und Praxis



**Esther Baum** (\*17.7.1989, Sektion Freilassing) hat einen Bachelor in Kultur- und Sozialanthropologie und studiert Pädagogik in Salzburg.

#### HIGHLIGHTS

- „Das Ei des Columbus“ (IX), Plombenstein
- „Oceano irrazionale“ (400 m, VII), Val di Mello
- „Das Piratenschiff“, (430 m, VII), Höher Göll
- Lenzspitze NO-Wand (500 m, D-) mit Grat-Überschreitung (IV) zum Nadelhorn
- „Mayerlampe“ (500 m, D) mit NW-Grat (III) auf den Großglockner

Mehr Fragen und Antworten unter [alpenverein.de](http://alpenverein.de) -> Bergsport -> Expeditionen

gehören für mich zusammen. Aber ich brauche auch immer Zeit zum Klettern, sonst bin ich unglücklich.

### Hast du schon eine Berufsvorstellung?

Ich arbeite nicht auf ein bestimmtes Ziel hin. Wichtig ist, dass man sich entwickelt. So viel wie ich derzeit noch dazulerne, bin ich auf einem guten Weg. Man muss offen und flexibel bleiben und tun, was sich gut anfühlt.

### Wie hat dir das Kader-Eiscamp in der Dauphiné gefallen?

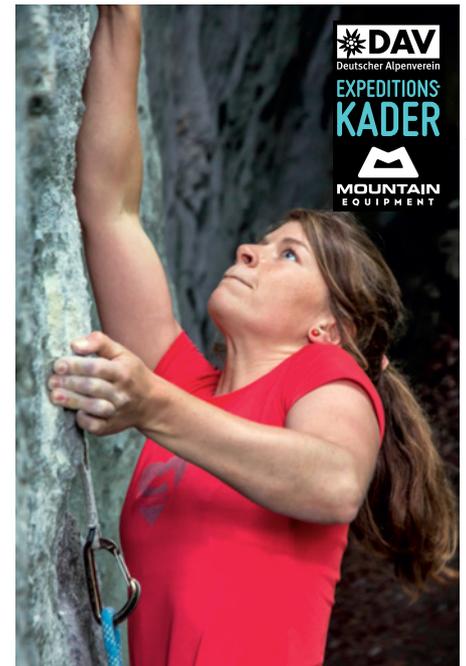
Super: Nach der Woche war mir richtig klar, was für ein starkes Team wir sind. Im Eis fühle ich mich jetzt deutlich souveräner. Aber ich glaube, ich bleibe eher dem Fels treu, weil der mehr Bewegungskreativität fordert.

### Auch das Skifahren findest du interessanter als das Eisklettern?

Schon beim Aufstieg kann ich mich freuen auf die Abfahrt. Steile Schneerinnen sind oft so schöne, logische Linien. Außerdem macht das Fahren viel Spaß. Und das Abwägen der Verhältnisse ist eine spannende, komplexe Aufgabe. Aber steiles Skifahren hat wenig Fehler-toleranz. Das Risiko hängt vor allem vom eigenen Gefühl und der Tagesform ab. Ich habe mir einmal das Bein gebrochen, weil die Bindung nicht geöffnet hat. Das war eine furchtbare Zeit. Aber ich bin dadurch eine bessere Skifahrerin geworden: Ich gehe nicht mehr so ans Limit. Wenn man mit negativen Erlebnissen konstruktiv umgeht, können sie eine Bereicherung sein.

### Wie stehst du generell zum Risiko?

Am wichtigsten ist die Reflexion über das, was man tut. Auf jeden Tritt achten und immer im Kopf behalten, dass von einer Sekunde auf die andere alles anders sein kann. Und bevor man ins Strudeln gerät, Ruhe reinbringen statt panisch weiterwursteln. Erst gestern habe ich vor einer Rinne eingesehen, dass die Verhältnisse nicht passen. Deshalb haben wir Plan B gewählt – und waren glücklich damit.



„Der Fels fordert mehr Bewegungskreativität“ als das Eis – Esther liebt die Komplexität des Kletterns.

### Was braucht ein guter Bergsport-Tag?

Das steht und fällt mit dem Partner. Bergsteigen ist ein Teamsport wie kein anderer. Wenn der Partner unglücklich ist, kann man selber auch nicht gut zuschlagen. Andererseits gibt es nichts Besseres, als sich gegenseitig zu bestärken.

### Gehen Frauen anders Bergsteigen als Männer? Mit wem bist du lieber unterwegs?

Beim Skifahren denke ich manchmal: nur ganz kurz jetzt „Mann sein“ – Hirn ausschalten und runterspringen. Ich glaube, Frauen denken manchmal ganz schön viel nach. Andererseits zeigt die Unfallstatistik nicht umsonst viel mehr Unfälle bei Männern. Aber diese pauschalen Denkweisen bringen nicht viel. Bei allen meinen Partnern gibt's defensive und offensive, das hängt eher von der Tagesform ab als vom Geschlecht.

red

| Der DAV-Expedkader wird unterstützt von Mountain Equipment, Edelrid, Katadyn, DAV Summit Club. |

# KATALONIEN IST DEIN ZUHAUSE



Xavi Hernández | Fußballspieler.  
Artiga de Lin – Val d'Aran



Gemma Mengual | Synchronschwimmerin.  
Calella de Palafrugell – Costa Brava



## So geht Alpinismus!

**Im Herbst 2015 beendet der 7. DAV-Expedkader seine Ausbildungszeit mit der Abschluss-expedition – Ziel der Jungs um Trainer David Göttler wird Kirgisien sein. Auch das Expedkader-Frauenteam hat die ersten Trainings-camps hinter sich und denkt schon langsam an seine Expedition im kommenden Jahr.**

Acht starke Teams in 15 Jahren, seit 2011 sogar mit zwei parallelen Gruppen (Frauen und Männer) – der DAV-Expedkader ist ein Erfolgsmodell

esse an Aufbauarbeit für anspruchsvollen Alpinismus ist. Gerade weil das Sportklettern und Bouldern boomt, wird die alpine Nachwuchsförderung wichtiger, um junge, ambitionierte Aktive für dieses faszinierend komplexe und ernste Spiel zu begeistern und aufzubauen. Schließlich ist das klassische Bergsteigen, auch mit hohem Anspruch, ein traditionelles Kernfeld des DAV. Dass Interesse daran besteht, belegen die stark wachsenden Bewerberzahlen bei den Sich-

fangreiche Expeditionserfahrung mit und sind oft selber ehemalige Mitglieder eines Expedkaders. Das erste DAV-Nachwuchscamp fand im Herbst 2014 im Sarcatal statt, zum Thema Alpinklettern; im Februar 2015 trafen sich neun Jungs und drei Mädels im Allgäu zum Winterbergsteigen. In Zukunft sollen jährlich drei bis vier Camps zu unterschiedlichen Themen stattfinden. Die DAV-Nachwuchscamps haben zwei Ziele: eine hochwertige und sehr spezifische alpine



### Komm mit zum Granit!

Im nächsten DAV-Nachwuchscamp vom 2. bis 12. August im schweizerischen Göschenental geht es um „Trad, Multipitch und Bigwall“. Spitzenalpinisten wie Fritz Miller und Dario Haselwarter werden ihre Tricks zu Rissklettern, Trad-Absichern, Bigwalltaktik und Technoklettern verraten – Bewerber sollten im Klettergarten den oberen siebten Grad draufhaben. Info: [alpenverein.de](http://alpenverein.de) -> Bergsport -> Expeditionen

Bewerbungen mit einem aussagefähigen Tourenbericht und einem Motivationsschreiben bis 26. Juni an: DAV, Ressort Leistungssport, Philipp Abels, Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München oder [philipp.abels@alpenverein.de](mailto:philipp.abels@alpenverein.de). Die eingeladenen Teilnehmer werden bis zum 30. Juni benachrichtigt.

in der alpinen Nachwuchsarbeit. Dass mittlerweile praktisch alle anderen alpinen Vereine im Alpenraum eigene Förderprogramme auf die Beine gestellt haben, zeigt, wie groß das Inter-



Fotos: Dorte Pietron

*Steiles Eis, gefrorenes Gras, vereiste Felsen – an den Wänden und Wasserfällen des Allgäus fanden die Teilnehmer des Nachwuchscamps spannende Aufgaben.*

tionungscamps für die Expedkader. Auch viele Sektionen wollen mehr in ihre Nachwuchsarbeit fürs Leistungsbergsteigen investieren. Doch die hochklassige Ausbildung im Expedkader kann nur wenige ausgewählte Sportler fördern. Um die Lücke zwischen Sektions-Leistungsgruppen und dem Expedkader zu schließen, entstanden die DAV-Nachwuchscamps. Diese einwöchigen Camps widmen sich einzelnen Aspekten des Alpinismus wie Tradklettern, Alpinklettern oder Winterbergsteigen und richten sich an Nachwuchsbergsteiger zwischen 14 und 24 Jahren. In den Camps gibt es keine Bewertung oder Auswahl wie beim Kader-Sichtungscamp – es geht ums Lernen und um Erweiterung des persönlichen Könnens! Dazu stehen Top-Ausbilder bereit – alle eingesetzten Bergführer bringen um-

Ausbildung für einen möglichst breiten Kreis von interessierten jungen Sportlern, deutlich jenseits klassischen Kurswissens; zum anderen eine Vorbereitung auf höhere Ziele – vielleicht sogar für kommende Expedkader. 2016 steht die Sichtung für den nächsten Männer-Expedkader an – vielleicht werden dort schon die ersten „Absolventen“ eines Nachwuchscamps in Erscheinung treten. Alle Nachwuchscamps werden vom DAV subventioniert, die ausgewählten Teilnehmer müssen nur einen kleinen Eigenanteil für Unterkunft und Verpflegung tragen. Denn nicht die finanzielle Situation der Aktiven (oder ihrer Eltern) soll über eine Förderung entscheiden, sondern persönliches Können und Potenzial – und vor allem die Begeisterung für die Vertikale!

pa/red

## Weltcupfinale der Skibergsteiger

## Erfolgreicher Abschluss einer großen Saison

Mit seinem ersten Weltcup-Sieg sicherte sich Toni Palzer im tief verschneiten Prato Nevoso (Piemont) den zweiten Platz in der Gesamtwertung der Disziplin „Vertical“. Eine großartige Leistung des jungen Ramsauers, der kurz zuvor in Verbier schwer gestürzt war. In der Weltcup-Overall-Gesamtwertung belegte er Platz vier hinter Robert Antonioli (ITA), Kilian Jornet (ESP) und William Bon Mardion (FRA). Eine neue Bestzeit beim Sella Ronda Skimarathon zusammen mit Damiano Lenzi (ITA) rundet Palzers tolle Saisonleistung ab. Auch die anderen Kämpen des deutschen Teams ließen bei jedem Weltcup aufhorchen. Seppi Rottmoser (Rosenheim) wurde im Sprint Zweiter bei der WM wie im Weltcup, jeweils hinter Antonioli, und belegte im Overall-Weltcup den 13. Rang. 16. wurde Toni Lautenbacher (Bad Tölz), der sich positiv überraschend mit Top-Platzierungen in allen Disziplinen in der erweiterten Weltspitze etablieren konnte. Auch der 10. Platz in der Weltcup-

Overall-Wertung der Espoirs für Cornelius Unger (Berchtesgaden) ist höchst erfreulich.

„Ich bin mit der Saison sehr zufrieden. Wir dürfen nicht vergessen, dass Skibergsteigen in Deutschland kein Nationalsport ist, wie in Frankreich, Italien oder der Schweiz. Wenn die Entwicklung so weitergeht, können wir in der nächsten Saison wieder auf uns aufmerksam machen“, ist das Fazit des Betreuers der Nationalmannschaft, Bernhard Bliemsrieder. Bei den Frauen dominierte die

Französin Laetitia Roux alle Wettkämpfe und alle Disziplinen nahezu nach Belieben. Mit elf Siegen in elf Rennen gewann sie die Weltcup-Gesamtwertung mit fast so vielen Punkten wie ihre „Verfolgerinnen“ Axelle Mollaret (FRA) und Emelie Forsberg (SWE) zusammen.

js/red

| Alle Ergebnisse: [ismf-ski.org](http://ismf-ski.org); Partner im Sponsorpool der DAV-Nationalmannschaft Skibergsteigen: Riap Sport, Maloja, Leki, Pomoca, Roeckl, Scarpa, Pieps, Atomic, Ski Trab, Alpina, La Sportiva |

## LAUTENBACHER UND BERGHAMMER SIND JENNERSTIERE

In der Jubiläumsausgabe des prestigeträchtigen „Jennerstiers“ wurde am 7. März die Deutsche Meisterschaft im Individual vergeben. Auf der anspruchsvollen Strecke waren 1400 Höhenmeter im Aufstieg und 700 Höhenmeter Abfahrt durch den gefürchteten Spinnergraben zu überwinden.

Bei bestem Wetter setzte sich bei den Herren Toni Lautenbacher (1:08:20 Std.) vor Philipp Schädler (1:10:42) und Altmeister Konrad Lex (1:12:15) durch. Bei den Frauen gewann Sylvia Berghammer (1:27:24) vor Martina Endreß (1:33:13) und Maria Hochfilzer (1:38:43).



Fotos: Willi Seebacher

Links: Toni im Glück: Palzer gewinnt im Piemont sein erstes Weltcup-Vertical-Rennen vor Kilian Jornet (l.) und Damiano Lenzi (r.). Rechts: Toni Lautenbacher hat sich in diesem Jahr – zur Überraschung vieler – in der erweiterten Weltspitze etabliert.

**Kitzbüheler  
Alpen**  
www.kat-walk.at

Kitzbüheler Alpen Trail  
**KAT  
Walk**  
Der Weitwanderweg durch die Kitzbüheler Alpen

• 104 km lang • 6.400 Höhenmeter • Höchster Punkt: 1.996 m

6 themenbezogene Etappen führen quer durch die sanfte Berg- und Almenwelt im Herzen der Kitzbüheler Alpen. Hoher Erlebnisfaktor inklusive!

Porträt: Maxi Klaus, Bundestrainer Lead

# Der Mann der ersten Stunde

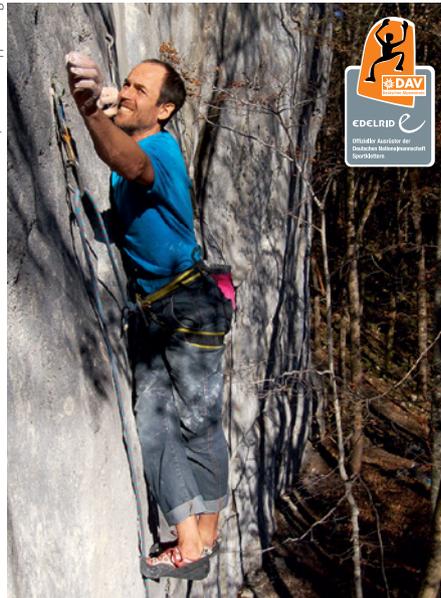
Der 43-jährige Allgäuer Maxi Klaus, neuer Bundestrainer Lead der DAV-Nationalmannschaft, hat seit Jahren das Wettkampfklettern in Deutschland aktiv mitgeprägt: als Wettkampforrganisator, internationaler Routenbauer und Trainer.

Von Eva Hammächer

Maxi Klaus ist wahrhaft einer der „alten Hasen“ im Wettkampfgeschehen. Seine klettersportliche Sozialisation verlief auf alpentypische Weise: Von klein auf nahm ihn der Vater mit in die Berge. Mit 13 entdeckte der gebürtige Kemptener dann das Alpinklettern für sich und kam zunächst in die Jugendgruppe, dann in die Jungmannschaft des DAV Kempten, mit der er die Allgäuer Klettergebiete eroberte. Bis in die entlegensten Ecken der Welt führte ihn die Leidenschaft, ihm gelangen Sportkletterrouten bis 8c (X+/XI-), alpine Touren bis zum unteren zehnten Grad und zahlreiche Erstbegehungen.

Schon in jugendlichen Jahren nahm er an den ersten Wettkämpfen teil und trug maßgeblich dazu bei, dass 1992 eine der ersten Kunstwände in einer Kemptener Turnhalle eingeweiht wurde. An dieser Wand wurde 1993 der „Bergsport Maxi Boulder Cup“ ausgetragen, einer der ersten Boulder Cups in Deutschland. Da war Klettern für Maxi Klaus schon mehr als ein Hobby: Während seiner Ausbildung zum Industriemechaniker verkaufte er als fliegender Händler Kletter-Equipment aus dem Koffer, bis er 1991 in der Kemptener Fußgängerzone „Bergsport Maxi“ eröffnete – bis heute die Anlaufstelle für Kletterer im Allgäu. 1996 organisierte er gemeinsam mit dem DAV die erste Deutsche Bouldermeisterschaft, schraubte die Routen und schrieb das Reglement – das existierte damals europaweit noch nicht. Ende der Neunziger startete er selbst bei internationalen Wettkämpfen.

Fotos: Maxi Klaus, DAV Aschaffenburg



Ein Händchen (und Füße) für schweren Fels hat Maxi Klaus – und Ahnung, wie man das entwickelt. „Old school dancer“ (X+), Tiefenbach

Heute ist es für den neuen Nationaltrainer oberstes Ziel, das deutsche Lead-Klettern wieder an die Weltspitze zu bringen. Zwar haben die Wettkämpfe sich in den letzten Jahren verändert und professionalisiert, aus seiner Sicht aber sind das Miteinander der Kletterer und der Spaß an der Sache gleich geblieben. Früher nahmen überwiegend Felskletterer nebenbei an Wettkämpfen teil – auch schon mal mit einem Kasten Bier in der Iso – heute ist systematisches Training angesagt. Maxi Klaus ist es dabei wichtig, dass die Athleten nicht nur Trainingspläne kon-

sumieren, sondern „lernen, selbstständig zu trainieren“. Oft fehlt es an guten Leuten im Umfeld, an Trainern oder starken Sparrings-Partnern. Und nicht selten mangelt es auch an Know-how. „Die Leute müssen wissen, was man wann wie trainiert“, so Klaus. Bei den Kader-Lehrgängen befragt er zunächst die Kletterer zu eigenen Trainingsideen, erst dann bringt er Anregungen ein. „Die Athleten sollen gerne zu den Maßnahmen kommen und jedes Mal etwas mit nach Hause nehmen können“, betont er. Einen zentralen Erfolgsfaktor sieht Maxi Klaus im Bindungsaufbau, vor allem auch zwischen den Sportlergenerationen. Die gegenseitige Teilnahme an Trainingsmaßnahmen soll den oft schwierigen Schritt vom Jugend- zum Erwachsenenkader erleichtern. An starkem Nachwuchs mangelt es nicht. „Wir haben mittlerweile ein richtig gutes und motiviertes Team, auch bei den Damen“, so Klaus. Jetzt ist Grundlagenarbeit gefragt: Trainingsmeter spulen, in kleinen Schritten nach oben kommen. „Einige der Athleten, wie Sebastian Halenke oder Chris Hanke, sind schon nah dran an der Weltspitze. Ein Platz auf dem Treppchen wäre in der kommenden Saison durchaus drin, ein echtes Ziel sind Halbfinalplätze“, spekuliert Klaus. Man darf also gespannt sein. ■



Eva Hammächer bewegt als freie Texterin Buchstaben und am liebsten sich selbst – in den Bergen mit Kletter-, Wander- oder Laufschuhen.

## IFSC BOULDER-WELTCUP MÜNCHEN 2015: DAS STADION RUFT WIEDER!

Wer gerne Weltklassensport beobachtet, für den waren die Boulder-Weltcup und die WM 2014 im Münchner Olympiastadion Highlights der letzten Jahre. Auch heuer wird die Freiluft-Location wieder einen Weltcup beherbergen: Am 14./15. August steigt das zweitägige Boulderfest, ausgerichtet vom DAV und der Stadt

München, unterstützt von Olympiapark, Globetrotter Ausrüstung und VanEssa mobilcamping. Wer live miterleben möchte, ob Jule und Jan wieder aufs Podium klettern, bekommt Karten für den Finaltag bei [muenchenticket.de](http://muenchenticket.de)

| Info: [alpenverein.de/boulderworldcup](http://alpenverein.de/boulderworldcup) |



## DAV-Kletterzentrum Aschaffenburg

## Alle unter einem Dach

Mit der Eröffnung des DAV-Kletterzentrums Aschaffenburg am 28. Februar kam ein sechs Jahre lang ehrenamtlich betriebenes Projekt zur Vollendung: die größte Kletter- und Boulderhalle am bayerischen Untermain. Klettern und Bouldern sind hier eine Einheit. In separaten Räumen, aber ohne trennende Wände, können Vertikalisten mit und ohne Seil in Sichtweite nebeneinander agieren. Die Boulderer freuen sich an vielfältigen Wandformen, einem großen Dach und zwei

Elementen mit Ausstiegsoption, die Seilkletterer über den sturzdämpfenden Sportboden – eine hocheffektive Lüftungsanlage dient allen, und die LED-Beleuchtung nützt der Umwelt.

Mit Schulungswänden und einem Trainings- und Familienbereich ist die Halle auch ideal für die ersten Schritte ins Steile; die ehrenamtlichen Ausbilder der Sektion bieten Kurse für alle Könnensstufen an, wöchentlich trifft sich die große Familiengruppe. Aber auch das gesellschaftliche

Potenzial wird schon gut genutzt: Mit drei Schulen bestehen Sportarbeitsgemeinschaften, und für integrative Kletterprojekte laufen bereits konkrete Planungen.

Nach vollbrachter Tat schaut man von der Galerie des integrierten Bistros direkt auf die Kletter- und Boulderwände und kann mit bestem Gewissen genießen: Die Backwaren kommen aus dem heimischen Handwerk, die Getränke von Herstellern der Region, der Kaffee aus einer kleinen Rösterei, die nach Nachhaltigkeitskriterien produziert.

*khb/red*

**Kletterfläche:** 730 m<sup>2</sup> plus 125 m<sup>2</sup> Schulungswand, 62 Linien bis 13 m Höhe; 425 m<sup>2</sup> Boulderbereich bis 4,50 m Höhe

**Öffnungszeiten:** Mo 14–22 Uhr, Fr 10–23 Uhr, sonst 10–22 Uhr

**Kontakt:** Kletterzentrum Aschaffenburg, Wendelbergstr. 36, 63739 Aschaffenburg, Tel.: 06021/439 47 60, [info@kletterzentrum-aschaffenburg.de](mailto:info@kletterzentrum-aschaffenburg.de), [kletterzentrum-aschaffenburg.de](http://kletterzentrum-aschaffenburg.de)



*Seilklettern und Bouldern in Sichtweite nebeneinander – aus dem netten Bistro hat man beides im Blick.*



Simony 30+8

**Eins mit der Natur:** vielseitiger Alpinrucksack für den ganzjährigen Einsatz beim Klettern, Bergsteigen und Skitourengängen. Mit bluesign® zertifiziertem Hauptmaterial. Der bluesign® Standard ist der weltweit strengste Umweltstandard für textile Produkte. Wie ein ökologisches Reinheitsgebot: Nur Materialien sind zugelassen, die weder Mensch noch Umwelt belasten. [vaude.com](http://vaude.com)



**VAUDE**

*The Spirit of Mountain Sports*

## Wochenendziel Wilder Kaiser

# Drei Kaiser hoch

**Der Frühsommer ruft – zu einem verlängerten Wochenende in den „Koasa“. Konditionsstarke und alpin erfahrene Bergsteiger packen vom gemütlichen Talhotel jeden Tag einen anderen der steilen, felsigen Gipfel.**

schig-rutschig sein oder gar von steilen Restschneefeldern bedeckt. Außerdem muss man alles auch wieder runter ...

Am besten stehen die Chancen beim Scheffauer, dem westlichen Eckpfeiler des Kaiserge-

oben über Inntal und Hintersteiner See – und schon fällt das nächste Ziel ins Auge.

Der Treffauer ist der dritthöchste Kaisergipfel, ein mächtiger Klotz. Wie beim Scheffauer ist die erste Stunde gemütlich, zum Warmlaufen. Ein

Fotos: Andi Dick



Schusternagel-Enzian und rosa Primeln spitzeln aus dem stupfeligen Gras, jenseits der grünen Furche des Ellmauer Tals leuchten die noch verschneiten Kämme der Hohen Tauern herüber – wie schön ist der Frühsommer im Gebirge! Nach den ersten Wanderungen in den niedrigeren Voralpen sind die südseitigen Wege auf die felsigen Zweitausender im Wilden Kaiser die idealen nächsten Ziele.

### Besser erst, wenn der Schnee weg ist

Manchmal ist der Schnee schon um Pfingsten oder Fronleichnam so weit abgeschmolzen, dass man das verlängerte Wochenende nutzen kann, manchmal muss man eher bis Ende Juni warten. Ein Anruf vor Ort (die Gruttenhütte öffnet an Pfingsten) lohnt sich auf jeden Fall – und gute Schuhe sowieso. Denn die Anstiege sind steil und anspruchsvoll, teilweise gefährlich – und bei Schneeschmelze können die Wege mat-

## Drei Gipfelziele im Wilden Kaiser

Alle Anstiege sind schwierige (schwarze) Wanderwege mit Kletterpassagen und Drahtseilen; der Gamsängersteig zur Ellmauer Halt gilt als mittelschwerer Klettersteig (B-C). Helm und Klettersteigset sind dafür zu empfehlen.

### TOURIST-INFO:

Tel.: 0043/505 09,

■ [wilderkaiser.info](http://wilderkaiser.info)

**KARTE:** AV-Karte 1:25.000, Nr. 8,

Kaisergebirge

**SCHEFFAUER (2111 m):** Von Bärnstatt (918 m) über Scheffau, Aufstieg 3-4 Std., Abstieg 1 ½-2 Std.

**TREFFAUER (2304 m):** Vom Jägerwirt (910 m) oberhalb Scheffau, Aufstieg 4-4 ½ Std., Abstieg 2 ½-3 Std.

**ELLMAUER HALT (2344 m):** Von der Wochenbrunner Alm (1085 m) über Ellmau, Aufstieg 4-4 ½ Std., Abstieg 3-3 ½ Std.

### AUSFÜHRLICHE INFO:

■ [alpenverein.de/panorama](http://alpenverein.de/panorama)

birges. Sein Südanstieg ist kompromisslos steil, atemberaubend sozusagen. Die haltlosen Schrofenflanken scheinen nur Gämsen zugänglich – die man auch durchaus zu Gesicht bekommen kann. Doch der Weg windet sich trickreich zwischen den Felsen hindurch, nur gelegentlich muss die Hand ans Gestein oder ans helfende Drahtseil. Dann sitzt man hoch



Wasserfall markiert die Abzweigung ins Schneekar; deutlich steiler geht es über Felsstufen und Latschenwurzeln hinauf in diesen stillen Karboden, umstanden von prallen Steilwänden. Den man aber sofort wieder verlässt: Ausgewaschene Rinnen im plattigen Fels können im Frühsommer eine rechte Rutschpartie bieten, bevor man über „normales“ Schrofenge-



lände den Gipfelgrat erreicht, der wie ein Laufsteg hinausführt zum Gipfel. Wer sich bei diesen zwei Touren sicher- und wohlgeföhlt hat, darf dem Kaiser die Krone aufsetzen. Die Ellmauer Halt, sein höchster Gipfel, ist in jeder Hinsicht eine Stufe anspruchsvoller. Wenn auf den steilen Schrofendändern der „Gamsänger“ noch Schnee liegt, kann ein Pickel sinnvoll sein; Helm und Klettersteigausrüstung sollte man auf jeden Fall dabei haben. Nach ein paar kurzen Kraxelstellen geht's in die Vollen an der „Jägerwand“: einer senkrechten gelben Felsbastion, an der man auf dreißig Zentimeter ausragenden Metallsprossen entlangschleicht. Die „Achselrinne“ weiter oben fordert Armschmalz und sicheren Tritt auf glatt poliertem Fels, und dann sind es immer noch einige Meter bis zum stählernen Kreuz. Nach solch kaiserlichem Saisonauftakt darf man sich gewappnet föhlen für den Bergsteigersommer. red

*Der Scheffauer (o., über der Steiner Hochalm) ist der westliche Eckpfeiler des Wilden Kaisers und ein Aussichtspunkt zum Treffauer (I.). Den höchsten Gipfel, die Ellmauer Halt (I.u.), erreicht man über die „Jägerwand“ (ganz links).*



# Einfacher, sicherer, trockener

**NASS?**  
SCHMUTZ UND  
AUFGESOGENES WASSER  
VERHINDERN DEN  
SCHWEIßABTRANSPORT  
AUS DEM  
JACKENINNERN!

**TROCKEN?**  
EINE SAUBERE  
WASSERDICHTE JACKE  
KANN ATMEN UND  
WIRD AUF DER  
INNENSEITE  
NICHT FEUCHT!

**NIKWAX TECH WASH**  
EFFEKTIVE REINIGUNG IN DER  
WASCHMASCHINE, OHNE DIE  
WASSERABSTOßENDEN EIGENSCHAFTEN  
ZU BEEINTRÄCHTIGEN

**NIKWAX TX.DIRECT**  
SICHERE, LEISTUNGSSTARKE  
IMPRÄGNIERUNG ZUM EINWASCHEN,  
OHNE DIE ATMUNGSAKTIVITÄT  
ZU BEEINTRÄCHTIGEN



Nikwax Pflegemittel sind 100% Wasser basierend, nicht entzündlich und der einzige Pflegemittelhersteller, der seit jeher PFC-frei produziert. Wir sind der Meinung, dass PFCs für die menschliche Gesundheit und unsere Umwelt ein großes Risiko darstellen.

**KOSTENLOSE NIKWAX PROBEN**  
Wenn Sie bei unserem  
WebQuiz mitspielen  
www.nikwax.de  
/dav

Allein über den Hohen Atlas

## Einmal hin, einmal her

**Die exotischen Farben Marokkos, das einsame Steingebirge des Atlas, alleine durch die Fremde – Josef Schlegel aus Staufen im Breisgau verwirklichte eine ungewöhnliche Vision.**

Zum Vergnügen der mitfahrenden Berber sitze ich auf einer ausgedienten Lautsprecherbox in einem Minibus in Richtung Atlas-Gebirge. Am Sammelplatz Sidi Mimoun in Marrakesch bin ich als Letzter quasi aufgesprungen. Meine Fahrt endet schon nach etwa einer Stunde in Asni, ob-

einer Festung ähnelnde Hütte des französischen Alpenvereins in 3207 Meter Höhe. Mein DAV-Ausweis bringt mir die Mitglieder-Vergünstigung: 36 Euro für zweimal Halbpension mit warmer Dusche. Das Abendessen ist ausgezeichnet für den abgelegenen Standort: Suppe, zwei verschiedene Hauptgerichte und frisch zubereitetes Obst als Nachtisch. Der Kiosk liefert alles, was man zusätzlich braucht, vor allem Trinkwasser zu erschwinglichen



*Der Djebel Toubkal (o.) ist der topografische Höhepunkt des Atlas – spannender sind die Menschen und ihr Leben in der kargen Landschaft.*

wohl ich für etwa einen Euro mehr zur Endstation Imlil hätte mitfahren können. Ich möchte die Nordostgrenze des Toubkal-Nationalparks wandernd überschreiten.

Nach vierstündiger Gehzeit empfangen mich in Imlil ein Gewitter und Mohamed, ein ehemaliger Bergführer. Sein Gästehaus ist einfach, in jeder Beziehung, aber er bietet mir mein erstes im Tadjine-Tontopf geschmortes Abendessen und eine intensive Beratung – nicht ohne den Hinweis, dass mein Alleingang eigentlich gar nicht machbar sei. Um mir das Leben zu retten, bietet er mir zunächst die Begleitung seiner Brüder mit Muli, dann sein Muli alleine und schließlich wenigstens ein Zelt an. Ich bin unbelehrbar und wähle die mühsamere Methode.

Am frühen Morgen breche ich in Richtung Toubkal-Hütte auf. Nach fünf Stunden, vorbei am Wallfahrtsort Sidi Chamharouch, erreiche ich die



Fotos: Josef Schlegel

Preisen. Heißen Minztee schenkt das Küchenpersonal gegen ein Trinkgeld aus.

### Allein über den Gipfel in die Ödnis

Am nächsten Tag geht es auf den Djebel Toubkal, den höchsten Berg Nordafrikas. Bergsteigerisch keine besondere Herausforderung und für konditionell gut trainierte Bergwanderer eigentlich einfach, trotzdem ist der dreistündige, anstrengende Anstieg auf 4167 Meter nicht zu unterschätzen. Den Gipfel zierte ein stählernes Pyramidengestell. Diese Stelle zu erreichen ist für viele Marokkaner ein wichtiges, oft sogar spiri-

tuelles Erlebnis. Ich habe keine Lust, mich der Prozession der Absteigenden anzuschließen – geritten von Abenteuerlust überschreite ich den Toubkal ins Nachbartal hinein. Und bin für die nächsten vier Stunden völlig alleine in der Einöde des Atlas-Massivs.

Am anderen Morgen bin ich wieder auf meiner Normalroute über die Wasserscheide des Tizin-Ouanoum mit 3664 Metern. Der Anstieg ist steil und bald geschafft, der Abstieg eher das Gegenteil. Am Ende der anstrengenden Strecke lockt dafür der Lac d'Ifni (2312 m), der einzige See im Hohen Atlas. Mit den ersten Graupelkörnern des

## Hinweise:

**TOURIST-INFO:** Tourisme Marocain, Graf-Adolf-Str. 59, 40210 Düsseldorf, Tel.: 0211/37 05 51, Fax: 0211/37 40 48, [visitmorocco.com](http://www.visitmorocco.com)

**KARTEN:** Trekking Map „High Atlas Morocco“ 1:100.000 mit diversen Beilagen, Verlag terraQuest

**FÜHRER:** Alan Palmer: Moroccan Atlas, Verlag trailblazer guides, 2010 (Routenvorschläge und nützliche Tipps); Erika und Astrid Därr: Marokko, Reise Know-How Verlag, 2011 (umfangreicher Reiseführer)

**MEHR:** [alpenverein.de/panorama](http://www.alpenverein.de/panorama)

üblichen abendlichen Gewitters erreiche ich ein Azib, die Unterkunft eines Schafhirten, der mir prompt seinen Stall als Schlafplatz anbietet. Einige junge Einheimische laden mich zum Essen ein; die herzliche Begegnung soll nicht die einzige dieser Art bleiben.

Mit einem gemeinsamen Mahl in einem der Azibs beginnt der nächste Tag. Auch hier, und das ist für Atlaswanderer elementar, gibt es Trinkwasser zu kaufen. Ibrahim, der Führer meiner neuen marokkanischen Freunde, führt uns in der Morgensonne mit seinem Maultier über eine fantastische Hochgebirgslandschaft nach Ait Ig-rane. Unversehens bin ich Teil einer Gruppe geworden, die sich ständig um mich sorgt, weil ich mit einigem Abstand folge. Die Gegend ist zu schön, um nur hastig passiert zu werden.

In Amsouzart haben die jungen Leute ihr Ziel erreicht, wir nehmen Abschied. Ich bleibe zwei Tage in der Gite Ait Sitar und wandere bis an die Südgrenze des Nationalparks, immer wieder in Kontakt mit den hier lebenden Berbern. Dann beginnt das eigentliche Abenteuer meiner Atlas-Überquerung: der Weg zurück. Mein Fernziel ist Setti Fatma am Nordostrand des Nationalparks. Ich habe die nicht als Trekkingroute gekennzeichnete Strecke über den 3120 Meter hohen Tizi-n-Ourai-Pass gewählt. Wenn alles gut geht, finde ich am Abend wieder eine Azib-Schlafstelle, wenn nicht, droht eine frostige Außenübernachtung.

Ich habe Glück, entgehe knapp dem allabendlichen Unwetter und bekomme in Azib Likemt

tatsächlich einen Stall für die Nacht. Wieder suchen junge Marokkaner den Kontakt mit mir. Sie wollen die zwei Tagesetappen bis Setti Fatma in einem Stück zurücklegen, um schnell nach Hause zu kommen. Mir scheint dieser Plan verrückt, aber das behalte ich für mich, lasse sie vorangehen und folge gemütlich, da ich es nicht sonderlich eilig habe. Der Weg führt durch eine tiefe, gefährliche Schlucht, in der bei einem Wassereinbruch keine Fluchtmöglichkeit besteht. Es sieht aber jetzt, Ende August, nicht nach Hochwasser aus, und den nicht erkennbaren Pfad ersetzt der Verlauf des Einschnitts.

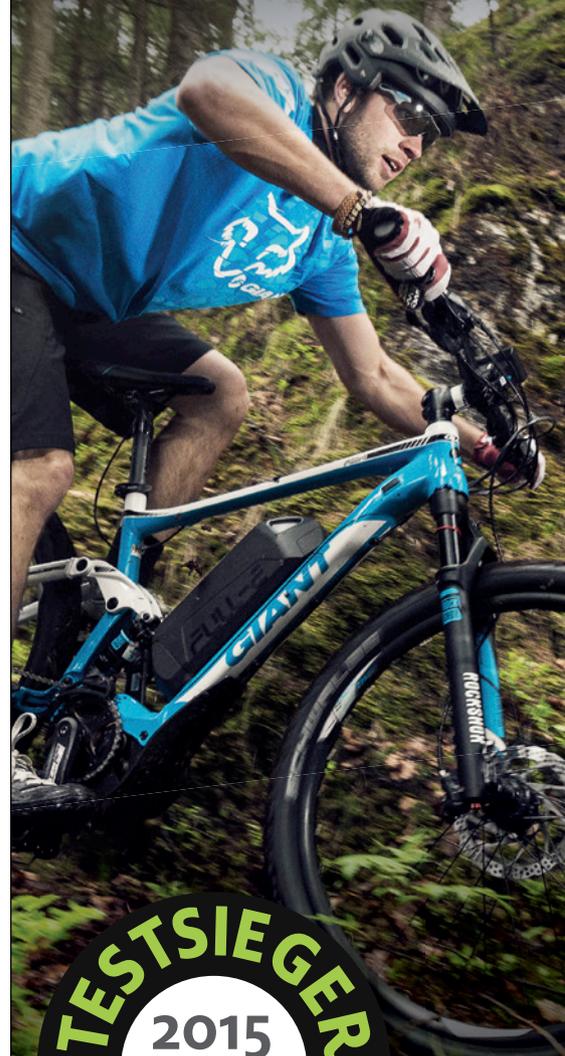
Unzählige Male überquere ich den Fluss in der Klamm, verpflege einen verwundeten Schafhirten und erreiche am Abend eines langen Tages mein Ziel Izough am Ende der Schlucht – keine zehn Minuten nach den Jungs. Sie wollen trotz aufkommendem Gewitter unbedingt noch weiter. Ein Berber bietet mir einen Schlafplatz an – den Wohnraum seiner Familie. Die Frau zetert, die Kinder jammern; ich verzichte dankend. Mit den anderen gehe ich den Weg zu Ende, dessen Vollendung ich am Morgen noch für undenkbar gehalten hatte. Atlas hinüber und herüber – nun hat mich die Zivilisation wieder. Zuerst die bunten Gassen von Marrakesch. ■



**Josef Schlegel** (62) ist stellvertretender Schulleiter der Kaufmännischen Schulen Müllheim/Baden und hat diverse Wanderungen in aller Welt unternommen, meist auf eigene Faust.

# FULL POWER. FULL-E+

POWERED BY YAMAHA



TESTSIEGER  
2015  
ElektroBIKE

**DAS NEUE GIANT FULL-E+ 1** bietet mit seinem enorm starken Yamaha Mittelmotor und 500WH Akku jede Menge Power und Spass für jedes Gelände!

Alle neuen Full-E+ Modelle Finden Sie unter:  
[WWW.GIANT-BICYCLES.DE](http://WWW.GIANT-BICYCLES.DE)

**GIANT**

Die Dolomiten als Zeitzeugen

# Auf den Spuren des Großen Krieges

Entlang der zwischen 1915 und 1918 umkämpften Berge der Dolomitenfront erinnern zahlreiche Relikte an die zermürbenden, opferreichen Kämpfe im ersten Gebirgskrieg der Geschichte.

Von Christine Frühholz

Bergstation Rotwandbahn bei Sexten: Von hier gibt es einen herrlichen Ausblick auf die vielleicht größte Sonnenuhr der Welt mit den fünf Bergspitzen Neuner, Zehner (Sextner Rotwand), Elfer, Zwölfer und Einser. Und es gibt Einblicke in die kleinste Rentierkolonie Europas. Die großen und doch putzigen Tiere ziehen im Winter Schlitten, im Sommer führen sie ein beschauliches Leben mit viel Isländisch Moos und Streicheleinheiten. Eine Dreiviertelstunde später zeigt sich eine andere großartige Kulisse: Drei Zinnen, Toblinger Knoten, Paternkofel.

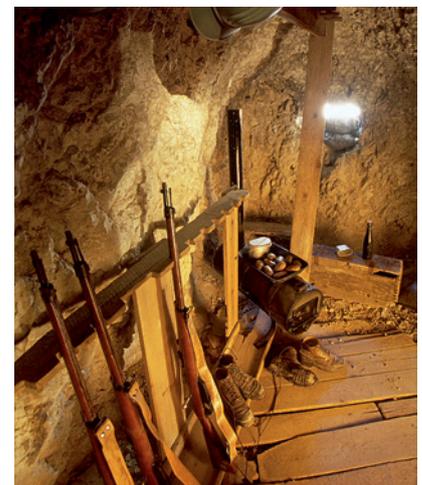
kriegs vor dem endgültigen Verfall – als Mahnmal gegen Krieg und Vergessen.

Die Feinde am Berg hatten einen gemeinsamen Gegner: die Natur. Allein im Winter 1916/1917 kamen 10.000 Soldaten an der Dolomitenfront

Sexten als Freilichtmuseum die Überreste des Gebirgskriegs erschließt und bewahrt. Wer die Stollenanlage begehen möchte, mit Stirnlampe und Helm, kann vom Falzaregopass aus aufsteigen oder mit der Lagazuoi-Seilbahn nach



**DOLOMITI SUPERSUMMER:** Mit der schneefreien Version von Dolomiti Superski können sich Wanderer die Zustiege zur historischen Spurensuche erleichtern: Mit der Dolomiti Supersummer Card kann man 100 Bergbahnen in zwölf Dolomitentälern nutzen. Über einen Web-Konfigurator und die passende App lassen sich gewünschte Orte, Aktivitäten, Events und die passenden Lifte zusammenstellen. [dolomitisupersummer.com](http://dolomitisupersummer.com)



Fotos: Stefano Zardini, Martin Schönegger

*Leid und Leidenschaft. Berggestalten wie die Drei Zinnen begeistern das Auge – erschrecken kann die Begegnung mit den Spuren des großen Sterbens im Krieg.*

## Wandern durch Schützengräben

Aber die Einblicke hier haben etwas Beklemmendes: Hoch über dem Fischleintal quert der Weg entlang der Westhänge der Rotwandköpfe in Richtung Anderter Alpe. Vorbei an Resten von Unterständen, Kavernen und Schützengräben aus dem Ersten Weltkrieg, der hier zwischen der österreichisch-ungarischen Armee – zeitweise unterstützt vom Deutschen Alpenkorps – und den italienischen Truppen tobte. Der Sextner Verein „Bellum Aquilarum“ rettet die verbliebenen Spuren des Gebirgs-

ums Leben – allesamt Lawinenopfer. Auch am Lagazuoi in der Fanesgruppe harrten die Soldaten oft wochenlang unter härtesten Bedingungen in ihren Schützengräben aus, die Versorgung in den Bergstellungen war schwierig und langwierig. Beide Seiten hatten Tunnel in den Berg gegraben, um sich gegenseitig in die Luft zu sprengen. Der nahezu ausgehöhlt, zerschundene Berg kann heute auf einem ausgebauten Steig durchwandert werden. Die Stollenanlagen am Kleinen Lagazuoi stehen im Mittelpunkt einer örtlichen Initiative, die wie in

oben fahren und abwärts gehen. Rundtour-Variante: über den Kaiserjägersteig (B, 700 Hm) zum Gipfel des Kleinen Lagazuoi und durch den Tunnelweg zurück. Vom Pass aus lohnt sich ein Abstecher zur wenige Kilometer entfernten Festung Tre Sassi. 1897 zur Verteidigung der südlichen Grenzen des österreichisch-ungarischen Reiches erbaut, wurde sie nach wenigen Kriegswochen von Bomben getroffen und evakuiert – heute beherbergt sie ein Museum über den Großen Krieg. ■

| Siehe auch S. 88/89 |



Die neue Atmos/Aura AG Serie

# Ventilation und Komfort in 3D.



Innovation and Quality  
in Packs since 1974

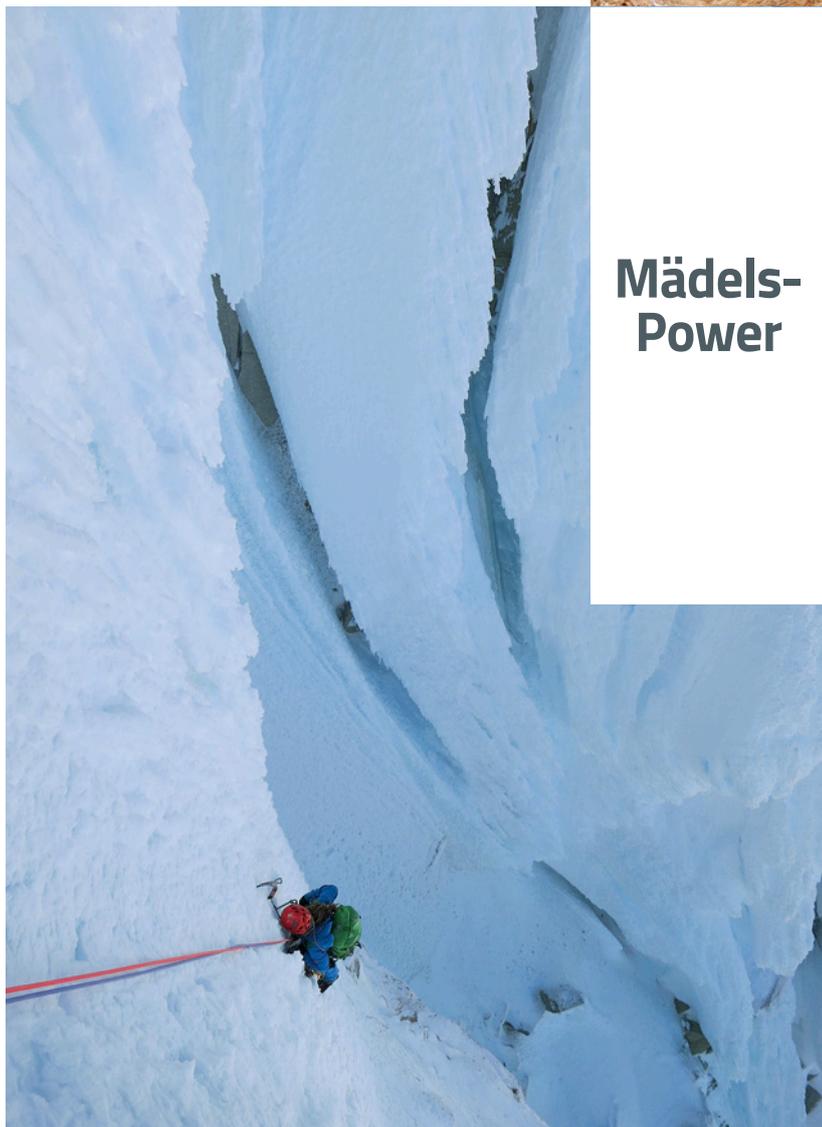
[ospreyeurope.com](http://ospreyeurope.com)



**Ashima opens your mind.** – Mit knapp 14 Jahren, ungefähr im gleichen Alter wie Adam Ondra, kletterte die Amerikanerin Ashima Shiraishi ihre erste 9a (XI): „Open your mind directe“ im katalonischen Santa Linya – und schob mit „Ciudad de Dios“ gleich die zweite nach. Mit ihren besten fünf Routen und Boulders des letzten Jahres rangiert sie bei 8a.nu auf Platz zehn, also auch in der Spitze der Männer. Für die Kamera kletterte sie die Route noch zweimal mit kurzem Rasten, anschließend eine 7c+ und eine 8a onsight. Bemerkenswert: Nur vier und drei Tage brauchte sie für die Routen – kein Wunder: „Da ich nur wenige Tage schulfrei habe, versuche ich Projekte zu suchen, die ich schnell erledigen kann.“ Als Belohnung gab es einen Kuchen.



Fotos: Annika Müller, Caro North/Chrissi Huber, Archiv Ralf Sussmann, Archiv Ballard (2)



## Mädels- Power

**Caro, Chrissi und Cerro Torre** – Besonders spannend war der Rückweg: Gegen zunehmend stärker werdenden Sturm kämpften sich Caro North und Chrissi Huber (DAV-Expedkader 2013) 20 Stunden lang über das patagonische Inlandeis und durch die Pampa – nach 48 Stunden mit einer Stunde Schlaf waren sie zurück in El Chalten. Davor lag die erste Begehung der Ferrariroute (90°, M4) zum Cerro Torre durch eine reine Frauenseilschaft. In lupenreinem Alpinstil und Freikletterei. Und des Öfteren „mit breitem Grinsen im Gesicht – die beste Eistour, die ich je geklettert bin“, schreibt Caro.

**Mehr aus Patagonien** – Knapp unterm Gipfel des Cerro Torre begegneten Caro und Chrissi dem Kanadier Marc-André Leclerc (22), der die „Corkscrew Route“ (90°, VII, A1) in einem Tag solo beging – laut Hausmeister Rolo Garibotti „an ascent of earth shifting proportions“. Leclerc hatte vorher mit Colin Haley (USA) die „Directa de la Mentira“ (Lügendirekte, 1200 m, VII+, A1, WI5) auf der angeblichen Linie Cesare Maestris erstbegangen. Und Haley und Alex Honnold (USA) schafften fast in einem Tag die Torre-Traverse von der Aguja Standhardt zum Cerro Torre – bis auf zwei Seillängen: Im patagonischen Sturm mussten sie kurz vor der Vollendung umdrehen. Die Amerikanerin Brette Harrington kletterte das erste Free Solo von „Chiaro di Luna“ (750 m, VII+) an der Aguja Saint-Exupéry in drei Stunden.

**... und sonst im Winter** – Michi Wohlleben (DAV-Expedkader 2009) und Joachim Feiger durchstiegen ohne Bohrhaken, aber mit Biwak, die neue Route „Optimist“ (1300 m, M6) am Schneefernerkopf im Zugspitzmassiv. 🌟 Der unermüdliche Linienfinder Ralf Sussmann hat wieder einmal zugeschlagen – am Skitourenberg Kreuzspitze in den Ammergauer Alpen. Mit vier Mixedrouten zwischen 300 und 700 Meter Länge, bei Schwierigkeiten bis M8, WI 5-, E5. 🌟 Bekannt und beliebt unter Eiskletterern ist das Langental bei Wolkenstein – und immer noch nicht voll genutzt: Adam Holzknacht und Alex



Von wegen Skitourenberg: Ralf mixt die Kreuzspitze.

Walpoth eröffneten, nur mobil gesichert, „Amore e ombra“ (160 m, M9, VIII, WI 5). 🌟 Die zweite Route mit dem schottischen Grad XII, 12 eröffnete Greg Boswell mit „Banana Wall“ am Coire an Lochain – erstmals nach Auschecken von oben. Kurz zuvor war Ines Papert die erste Frauenbegehung von „The Hurting“ (XI, 11) am Coire an t-Sneachda gelungen – fast von 120-km/h-Böen von den schlechten Hooks geblasen. 🌟 Vom 23.1.-9.2.

## Aufgeschnappt

**„Sechs Uhr aufstehen, bis 15 Uhr Schule, direkt in die Kletterhalle bis etwa 21 Uhr und dann Hausaufgaben – oft bis nach Mitternacht. Ich habe entschieden, eine gute Kletterin sein zu wollen. Und dafür muss ich eben auch Opfer bringen.“** Ashima

Shiraishi (14, USA) nach ihren zwei 9a(XI)-Routen

**„Mit 14 habe ich an unserem Kamin Drytooling-Hooks geübt; es ist cool, am Cerro Torre zu sehen, wie ich mich in den acht Jahren seither entwickelt habe.“**

Marc-André Leclerc (22, CAN) gegenüber „Alpinist“ nach Verleihung des „Guy Lacelle Pure Spirit Award“

**...„So psyched to be back in the flow and very excited for more (endlich wieder im Fluss, heiß auf mehr)“** Chris Sharma (34, USA)

nach seiner neuesten 9b/+(XI+/XII-)-Route

arbeiteten die Polen Marek Raganowicz und Marcin Tomaszewski an ihrer Erstbegehung „Katharsis“ (1100 m, A4, M7) in der Trollwand in Norwegen, ohne Fixseile und mit nur wenigen Bohrhaken.

**Felsiges ...** – Chris Sharma (USA) ist wieder im Spiel: Seine Neutour „El bon Combat“ bei Barcelona bewertet er mit 9b/+ (XI+/XII-). 🌟 Alex Megos auf Kletterurlaub: „Flat Mountain“ (9a/+, zwei Tage) und „Orochi“ (8B+/C, zwei Stunden) in Japan, in Australien die Erstbegehung von „Schweinebaumeln“ (9a). 🌟 „Ramonet“ Puigblanque (ESP) kletterte an einem Tag 9a+ und 9a, zwei Tage später das gleiche Programm und am Tag drauf zwei 8bs und drei 8as onsight. 🌟 Beindruckend auch die Ausbeute von Sachi Amma (JAP): in drei Februarwochen in Spanien drei 9a, drei 9a+ und eine 9b.

**... und anderes** – Die Alpin-Oscars „Piolet d'or“ gingen dieses Jahr an: Alexander Gukov und Alexej Lonchinskiy (RUS, Thamserku); Marko Prezelj (sein dritter), Luka Lindic und Ales Cesen (SLO, Hagshu); Tommy Caldwell und Alex Honnold (USA, Fitz-Roy-Traverse). Für seine Lebensleistung wurde Chris Bonington (GBR) geehrt. 🌟 Die „Seven Summits der Anden“, jeweils die höchsten Gipfel von Argentinien, Ecuador, Chile, Bolivien, Peru, Kolumbien und Venezuela, bestieg der Allgäuer Bergführer Toni Freudig in insgesamt 61:25 Stunden für Auf- und Abstieg (im Laufschrift) von und zur Basis. 🌟 Einen Berglauf auf den Eiffelturm über 279 Höhenmeter ge-

wann der Pole Piotr Lobodzinski in 7:50 Minuten (entspricht 2137 Hm/Std.); die beste Frau war Suzy Walsham (AUS) mit 9:44 Minuten. 🌟 18.000 Unterschriften haben wohl geholfen: Die Explorationsgenehmigung zum Kalkstein-Abbau im türkischen Klettergebiet Geyikbayiri bei Antalya wurde zurückgezogen. 🌟 Der berühmte „caminito del rey“ in Südspanien wurde saniert – und ist jetzt nur von Dienstag bis Sonntag begehbar, im Winter von 10 bis 14 Uhr, für maximal 400 Personen pro Tag – und nach Voranmeldung übers Internet. Kletterer dürfen nur mit Haftpflichtversicherung rein. [caminitodelrey.info](http://caminitodelrey.info)

**Familiengeschichte** – Tom Ballard hat es geschafft: 1993 hatte seine Mutter Alison Hargreaves (SCO, gestorben 1995 am K2) als erster Mensch die sechs „großen Nordwände“ (Eiger, Matterhorn, Grandes Jorasses, Petit Dru, Piz Badile, Große Zinne) in einer Saison alleine geklettert. Er machte das nun in einer Wintersaison: 21./22.12. Große Zinne (Comici, 5:30



Vom Kind zum Mann: Tom mit Familie und am Matterhorn

Std. bis Ringband); 6./7.1. Piz Badile (Cassin, M7, 90°); 10.2.: Matterhorn (Schmid, 2:59 Std.); 8.3.: Grandes Jorasses (Colton/MacIntyre, 3:20 Std.); 14.3.: Petit Dru (Allain/Leininger, 8 Std.); 19.3.: Eiger (Heckmair, 5:38 Std.). Tom führt mit seinem Vater ein Vagabundenleben im Wohnmobil zwischen den besten Klettergebieten der Alpen und ging erst mit diesem Projekt an die Öffentlichkeit. „Nach ein paar Ruhetagen wird sich ein Lächeln auf meinem Gesicht ausbreiten, ein Traum ist erfüllt.“ ■

**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!



Foto: Bernd Ritschel, Albert Steinbacher

[mit-der-bahn-in-die-berge.de](http://mit-der-bahn-in-die-berge.de)

## Entspannt bis zum Gipfel

**„Stau am Mittleren Ring und am Brunthal-dreieck, stehender Verkehr am Irschenberg, nichts geht mehr am Inntaldreieck ...“**

Wenigstens die „Wartezeit am Grenzübergang Kufstein“ gibt es nicht mehr, seit der abgeschafft wurde. So oder so ähnlich kann eine perfekte Bergwoche ihren Anfang nehmen. Das Wetter passt, die Ferien haben begonnen, alle wollen raus in die Natur. „Bergsport ist Motorsport“ kann einem da mit Blick auf die Blechlawine in den Sinn kommen. Das Gute am Stau: Man hat Zeit zum Grübeln. Wann und wo fängt der Bergurlaub oder die Bergtour an? Zu Hause oder erst am Start der Tour? Gehört die Anreise nicht schon mit zu den Tourentagen? Was nützt

Beachten Sie die neuen Trekking- und Expeditionsprogramme: [dav-summit-club.de](http://dav-summit-club.de)

eine noch so schöne Bergtour, wenn sie begleitet ist von Anfahrtstress, Stau und Mauttärger? Und ist eine Familienreise im Schneckenem-

po wirklich das Nonplusultra? Es geht auch anders. „Mit der Bahn in die Berge“ ist mehr als nur ein Slogan. Dass es ansprechende Bergerlebnisse mit der Bahn gibt, dafür setzen sich DAV und DAV Summit Club schon seit vielen Jahren ein. Statistisch (und ökologisch) gesehen macht das Sinn. Wenn bei über einer Million Mitglieder nur zehn Prozent am Sonntag Richtung Berge fahren, kommt eine beachtliche Blechlawine zusammen. Die Erfahrung des DAV Summit Club sagt: Immer mehr Kunden schätzen die entspannte Bahnreise. Nicht selten sind es Kunden aus den nördlichen Bundesländern, die das emissionsarme Verkehrsmittel wählen. Machen hier die „Nordlichter“ den Alpen-Anwohnern etwas vor?

Auf seiner Webseite [mit-der-bahn-in-die-berge.de](http://mit-der-bahn-in-die-berge.de) hat der DAV Summit Club rund 50 ansprechende Bergtouren gebündelt, bei denen eine Bahnreise gut möglich ist. Dieses kompakte Übersichtsprogramm kombiniert mit alpiner Führungsqualität spricht für sich. jc

## Drei perfekte „Mit der Bahn in die Berge“-Angebote

### DEUTSCHNOFEN – DOLOMITENGENUSS IM KOMFORTHOTEL

Genuss Plus bezieht sich nicht nur auf Hotel und Wanderung, sondern auch auf die optimale Anreise. Von München nach Bozen sind es knappe vier Stunden, der Transfer nach Deutschnofen noch einmal eine halbe Stunde. Das war's – für den Rest der Woche kann man unbekümmert die Dolomiten genießen. Viele Regionen in Südtirol und im Trentino haben sich inzwischen auf die Kombination Bahn und Berge eingestellt und bieten eine ganze Reihe sinnvoller Optionen.

Das ausgesuchte Bergwanderprogramm „Wandern mit Komforthotel: Genuss-Plus Kulturwanderung in den Dolomiten“ kombiniert alles, was schön ist. Alpine Erlebnisse auf aussichtsreichen Bergwanderungen und dazu anspruchsvoller moderner Komfort: großer Wellnessbereich, Pilates, Morgengymnastik, Wassergymnastik, Tautreten und Kneippen. Das alles in „einzigartiger Panoramalage auf einem sonnigen Hochplateau mit Blick auf Rosengarten und Latemar ...“ Wer will da noch raus auf den Parkplatz!

Termine: 5.7./6.9./20.9., ab € 990,-  
[davsc.de/sehhdau](http://davsc.de/sehhdau)

**MIT DER FAMILIE VON OBERSTDORF NACH MERAN**

Bei der Anreise schon den Urlaub genießen – gemeinsam mit den Kindern quatschen, lesen, spielen oder einfach nur aus dem Fenster schauen und die Landschaft vorbeiziehen lassen. Die Ferienzeit mit der Familie ist immer zu kurz bemessen und eigentlich zu schade, um genervt im Auto zu sitzen. Wenn man etwas „Größeres“ vorhat, etwa als Familie gemeinsam über die Alpen will, dann kann so ein Auto auch hinderlich sein. Der E5 ist eine Trautour, jede der Etappen von Oberstdorf nach Meran ein absolutes Schmankerl. Hier macht schon die gemeinsame entspannte Familienreise Sinn. Und es ist einfach lässiger, am Ende in den Zug zu steigen und mit einer ordentlichen Südtiroler Brotzeit alles noch einmal Revue passieren zu lassen.



Termine: 19.7./2.8., ab € 980,-  
[davsc.de/faaqobe](http://davsc.de/faaqobe)

**BERCHTESGADENGENUSS**

Eines der gefragtesten Bergziele mit der Bahn beim DAV Summit Club ist Berchtesgaden, denn gerade hier bieten sich spannende Möglichkeiten vom Wandern bis zum Klettern und der Watzmann-überschreitung. Beim genussbetonten „Twin-Wanderprogramm im Berchtesgadener Land: zwischen Untersberg und Watzmann“ passt die Bahnreise bestens, denn vor Ort braucht man kein Auto. Alles ist in Gehweite vom Standortquartier, einem angenehmen Hotel in der Ortsmitte. Und bei den Genuss-Plus-Programmen gibt es auch eine größere Anzahl an Einzelzimmern. Die Transfers zu den Touren finden bequemst mit den „Öffis“ statt. Autofreie Bergtage und jeden Tag eine leichte oder eine anspruchsvollere Tour – das sichert Genuss und hat Stil.

Termine: 19.7./2.8./16.8./6.9., ab € 860,-  
[davsc.de/twbgd](http://davsc.de/twbgd)

**GEWINN SPIEL**

Das Panorama-Gewinnspiel mit dem DAV Summit Club

**KENNEN SIE DEN?**

**Am „Dreiköpfigen“ lebt ein berühmter Steinbock**

**Erkennen Sie diesen Gipfel und gewinnen Sie einen attraktiven Preis vom DAV Summit Club, dem weltweit größten Anbieter von alpinen Reisen und Kursen.**

Zu gewinnen gibt es diesmal eine Wanderwoche auf der Zufallhütte. Von der Wohlfühlhütte für Bergsteiger aus lässt sich jeden Tag ein echter Dreitausender erwandern – und die Verpflegung ist südtirolerisch-perfekt. Wert: € 580,-, Buchungscode HRZUF.



Foto: Andi Dick

**Auflösung des Gewinnspiels aus Heft 2/15**  
 Das Waltenberger Haus (2086 m) steht unterhalb des beliebten Heilbronner Weges zwischen Mädelegabel und Hohem Licht. Der Gewinn, eine Wochenend-Bergtour auf den Hochkönig, ging an Udo Wessolowski aus Eching.

**Senden Sie Ihre Antwort an:**  
 Deutscher Alpenverein  
 Redaktion Panorama  
 Postfach 500 280  
 80972 München oder an  
 dav-panorama@alpenverein.de

**Einsendeschluss ist der 12. Juni 2015.** Nicht teilnahmeberechtigt sind die Angestellten der DAV-Bundesgeschäftsstelle. Rechtsweg ausgeschlossen.

**Performance trifft Design**



LIVE-TRACKING  
**Connected**

KUMULIERTE HÖHE  
**889m**

VERTIKALER SPEED  
**750m/h**

HÖHENMETER  
**1873m**



Die fēnix® 3 und epix™ sind kompromisslose GPS-Sportuhren für ambitionierte Athleten und Outdoor-Abenteurer.

Erfahre mehr unter [garmin.de](http://garmin.de)



fēnix® 3 | epix™

# Klettern auf der Schwäbischen Alb





# AN DER BLAUEN MAUER

Die Kletterfelsen der Schwäbischen Alb sind nicht wirklich konsumfreundlich: teils brüchig, etwas kühner, vieles ist gesperrt – „nichts für verwöhnte Arco-Söhnchen“, wie Achim Pasold schreibt. Aber für eingeborene Liebhaber wie ihn sind sie wertvolle Felsheimat.

**V**or 500.000 Jahren, in der zweiten Hälfte des Eiszeitalters: Jahrhunderttausendlang hat die Tiefenerosion das Schwabenland zerfurcht. Tiefe Täler sind entstanden und ganz oben an ihren steilen Hängen haben sich steile Felswände herausgebildet. Darunter ein besonders markanter frei stehender Schwammriffstotzen, der viel, viel später einmal als „Wielandstein“ bekannt wird: eines der Wahrzeichen des Lenninger Tals. Und vielleicht der erste Felszacken der Schwäbischen Alb, auf den mutige Menschen hochkraxelten. Einfach so, aus Jux und Dollerei.

1978 am Wielandstein: Wie fast jeden angehenden Albkletterer aus der Stuttgarter Gegend hat es mich hierher verschlagen. Es ist noch die Zeit, zu der man an den Alb-felsen fürs Gebirge trainierte, und entsprechend eifrig besteigen wir den Zacken von allen Seiten. Besonders der „S-Weg“, der an der Ostseite startet und erst nord-

seitig den Gipfel erreicht, beeindruckt uns. Der Quergang lang und luftig, und wenn man weniger Seilzug haben will, hängen die Seile weit durch.

13. Januar 2015: Mit Getöse fräsen fünftausend Kubikmeter Fels eine Schneise in die steile Waldflanke des Tobeltals. Im Schutz der Nacht sind der größte Teil der Ostseite und die halbe Nordwand des Wielandsteins einfach weggekippt. Samt Gipfelkreuz, Abseilhaken – und dem gesamten „S-Weg“.

Dass die Hochfläche der Schwäbischen Alb vor Urzeiten das Flachgewässer eines riesigen Meeres war, kann man sich gut vorstellen, wenn man auf dem Nordrandweg immer direkt an der Abbruchkante der Hochfläche entlangwandert: Wie norwegische Fjorde muten die schmalen Täler an, die sich weit in die Hochfläche hineingefressen haben. Geologen erklären sie durch „rückschreitende Erosion“. Diese Pseudofjorde prägen die Landschaft und

geben den Klettergebieten ihre Namen: Roggental, Neidlinger Tal, Ermstal.

Von all diesen Tälern ausgerechnet das Lenninger Tal zum Mittelpunkt der Alb zu erheben und den Felssturz am Wielandstein als Operation am offenen Herzen zu bezeichnen, mag etwas weit hergeholt klingen, ist aber rein geografisch recht nah an der Wahrheit. Der schwäbische Teil des

Paradies mit Hindernissen. Der Wielandstein (l.) wurde von der Erosion dezimiert. Doch mehr Felsen gingen durch Sperrungen verloren – obwohl Umlenk-haken die Naturbelastung reduzieren.



großen Jurabogens, der vom Frankenland bis in die Schweiz hinunterzieht, bildet in der Mitte, zwischen Aalen und Albstadt, eine steile Abbruchkante aus: den Albtrauf. Auch für Wanderer ein bestens mit Wegen erschlossenes Revier. Als „Blaue Mauer“ hat Eduard Mörike den Steilabbruch romantisch schwärmend bezeichnet, und in der Tat: Nirgendwo ist dieser blauer und steiler als in der Mittleren Alb. Eben dort, wo Mörike sich von der Schönheit der Landschaft berauschen ließ. Andere Möglichkeiten waren ihm als bravem Dorfpfarrer ja verwehrt.

Die Burg Teck markiert den Eingang ins Lenninger Tal. So markant, dass der benachbarte Gelbe Fels im Elbsandsteingebirge mit Sicherheit Talwächter heißen würde. Das Lenninger Tal ist der Prototyp eines Albkletterfjords. Immer wieder leuchtet links und rechts, weit oben am Trauf, das

---

Immer wieder leuchtet  
ganz oben am Trauf das  
helle Grau der Kalkfelsen.

---

helle Grau der Kalkfelsen. Enge Seitentäler tun sich auf, in denen sich ein Fels an den anderen reiht. So wie bei Oberlenningen im Tobeltal, einem der traditionsreichsten Klettergebiete der Alb, in dem sich das Albklettern exemplarisch zeigt. Seine sperrige Faszination, seine teilweise fast schon alpine Anmutung und seine vermeintlichen Probleme mit der Natur.

Bereits in den 1930er Jahren hatte sich das Gebiet zum Tummelplatz der Extremen entwickelt. Mit dem Zug ging's am Samstagmittag direkt von der Arbeit nach Oberlenningen, in der Jugendherberge wurde für kleines Geld übernachtet, und ruck, zuck waren die mutigen Steiger von



Natur für Kenner.  
An der Abbruchkante des Albtraufs und seiner „Fjorde“ warten die Felsen auf ihre Freunde, wie der Kahlenstein bei Oberböhringen (u.). Das Eselsburger Tal (oben) ist eines der freundlichsten Gebiete der Ostalb.



Fotos: Romni Nordmann

hier aus an jedem Fels im Tobel. Natürlich auch am Wielandstein, der schon damals besonders beliebt war. Kühne Kletterer wie Otto Bareiß und Toni Rees erschlossen die bisweilen auch recht würfelbrüchigen Wände im Tobeltal mit einem Minimum an Material. Ihre anspruchsvollen Routen im soliden sechsten Grad nötigen auch Jahrzehnte später noch Respekt ab, und ihr Stil blieb bis in die Gegenwart so etwas wie die Blaupause der schwäbischen Erschließer. Wer den legendären „Rees-Weg“ am Dachfels von 1940 und eine der „neueren“ Routen aus den 1990er Jahren klettert, weiß, was ich meine.

Ja, das Tobeltal könnte ein richtiges Kletteridyll sein, gäbe es in Baden-Württemberg nicht seit 1991 jenes unsägliche Biotopschutzgesetz, das zuallererst einmal

das Klettern an allen, aber auch wirklich allen Felsen verbietet. Jede einzelne – Vorsicht: Amtsstubendeutsch – „offene Felsbildung“, an der das Klettern erlaubt blieb, ist seither die Ausnahme vom Normalzustand. Der Gesetzesvorschlag traf die Klet-

---

Dank Biotopschutzgesetz sind erlaubte Kletterfelsen Ausnahmen vom Normalzustand.

---

terer damals nahezu unvorbereitet. In den DAV-Sektionen hatte das Sportklettern noch längst nicht den heutigen Stand, und so wurden die gutgläubigen Alpenvereinsvertreter und der unorganisierte Haufen

autonomer Kletterer freiweg überrumpelt. Zumal der Gegner stark war und im Aufwind. Eben hatte Joschka Fischer in Turnschuhen den hessischen Landtag geentert, Umweltschutz und Natur waren die angesagten Themen, und die bereits in jahrzehntelangen Verhandlungen gestählten Vertreter des privaten Naturschutzes in ihren Mitteln nicht zimperlich. Illustrationen zeigten steigeisenbewehrte, mitten durch Falkenhorste stampfende Rohlinge, und die Mär machte die Runde, dass allwöchentlich Hundertschaften Kletterer aus ganz Deutschland über die wehrlosen Albfelsen herfielen. Für die Klettervertreter folgte ein schmerzlicher Lernprozess mit ernüchterndem Ausgang.

Der Rundumschlag der Felssperrungen traf jedes Tal und jedes Teilgebiet. Traditionsreiche Massive mit Kletter-Denkmalstatus genauso wie die erst in den 1980er Jahren erschlossenen. Von A wie Aalen bis Z wie Zollernalb. Wobei A auch für Allererste Sahne stehen könnte, denn auf der Ostalb, wo der Schwäbische Jura seiner fränkischen Fortsetzung am nächsten kommt, ist auch die Gesteinsqualität nahezu perfekt. Am weit ins Albvorland hinausragenden Rosenstein bieten drei mächtige Massive maximale Abwechslung. Am beeindruckend steilen Westfels ist Kraftausdauer gefragt, am grauschwarzen Ostfels Plattenklettere mit leichtem Alpinflair, am breitgestreckten Sophienfels tüftelige Wandklettere für gewiefte Techniker, und als Sahnehäubchen wartet direkt oberhalb von Letzterem in der Waldschenke das Gipfelbier.

Noch gemütlicher geht es im Eselsburger Tal zu. Direkt aus dem Talgrund ragen dort entlang der idyllischen Brenzschleife die Felsen wie Pilze aus dem Magerrasen. Wer ein Fahrrad dabei hat, ist vom asphaltierten Wanderweg in Sekundenschnelle am Einstieg, Kanufahrer brauchen ein paar Schritte mehr – vorausgesetzt sie haben ein



Heimat überm Tal. Unabhängig von Achim Pasolds 60er-Feier (l.o.) ist die Höhle am Reußenstein heute wegen Erosionsgefahr gesperrt. Doch es gibt noch Ziele – lauschig im Wald wie der Talsteigefels (l.u.) oder mit Ausblick wie der Kunstmühlefels (r.).



Plätzchen zum Anlanden gefunden. Obendrein ist auch der Kalk absolut kompakt, solide Bühlerhaken stecken in ausreichender Menge, und entsprechend abgespeckt sind Löcher und Leisten. Zumindest in den gängigen, leichteren Klassikern.

Das Roggental – auch einer dieser Nebenforde – war um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert einer der Top-Spots der Schwäbischen Alb. Besonders frei stehende Felsen zogen die frühen Kletterpioniere magisch an. Den zackigen Gipfel des Gabelfels eroberten draufgängerische Turner mit dem Kälberstrick schon vor der Jahrhundertwende. 1901 wurde die Löwin bezwungen, ein hoch über Geislingen stehender Felszacken, und den filigransten Gipfel im Tal – die dünne Roggenadel – soll der berühmte Dolomitenkletterer Hermann Delago erstbestiegen haben. In Stuttgart arbeitete er als Buchdruckergeselle, am Fels war er ein Meister.

Das größte Kletterspektakel erlebte das Roggental aber vor achtzig Jahren: die Erstdurchsteigung der siebzig Meter hohen Himmelsfelsenwand, die direkt über dem Dörfchen Eybach thront – mächtig, furchteinflößend, undurchsteigbar. Zumindest bis zu diesem 14. Mai 1934. Das halbe Dorf hatte sich auf dem Gipfel versammelt, als die beiden Erstbegeher nach drei Seillängen und etlichen Stunden schließlich auf das Plateau ausstiegen. Im Triumphzug wurden sie durchs Dorf geleitet, fürstlich verköstigt und wie Staatsmänner zum nächsten Bahnhof chauffiert. Ihre „Wackerführe“ (V+) sollte man als traditionsbe-

wusster Albkletterer jedes Jahr wenigstens einmal machen. Dazu den „Roggenpfeiler“ (VI+), und wenn der Mumm reicht den „Albanus“ (VII), um den herum der Wald so derartig steil ist, dass man nicht absteigt, sondern abseilt. Richtig familienfreundlich gibt sich die Alb hier nicht.

Auch nicht auf dem vorgelagerten Michaelsberg, wo aus dem „Hausener Felsenkranz“ eine ganze Reihe lohnender, südexponierter Kletterfelsen herausragt. An den Langen Hausener Felsen seilt man dreißig Meter auf ein luftiges, teilweise recht schmales und erdiges Grasband ab, von dem aus die Routen starten. Trittsicherheit in absturzgefährdetem Gelände ist hier genauso wichtig, wie kleine Griffe zu halten und dabei die soliden Haltepunkte von den weniger zuverlässigen zu unterscheiden. Dafür brennen sich Kletterwege wie der „Reesweg“ (V+), der „Kleine Pfeiler“ (VI), der „Schwänzerpfeiler“ (VII-) oder gar eine Route am benachbarten weißgelben Walfisch viel tiefer ins Klettergedächtnis als die üblichen „Klick, klick und umgelenkt“-Klettereien.

Weitaus beschaulicher und weniger ernst geht es an den Kleinen Hausener Felsen zu, oder am Jungfrauafels und an den Amazonen. Allerdings hat sich das herumgesprochen, und entsprechend herrscht hier an schönen Frühjahrswochenenden Hochbetrieb. Kommen, sehen, einsteigen

---

Die Erstbegeher der Himmelsfelsenwand wurden im Triumphzug durchs Dorf geleitet.

---

läuft dann bei den Top-Routen nicht. An den Hausener Felsen gab es in den letzten Jahren noch einige Erstbegehungen zu vermelden, was jedoch nicht darüber hinweg-

## Kletterland Baden-Württemberg

Im bundesweiten Vergleich landet die Kletterregelung von Baden-Württemberg abgeschlagen auf den hinteren Rängen. Das Musterlände will am Fels nicht so recht abheben. Dabei gibt es geschätzte 4000 Felsen, vorwiegend im Schwarzwald und auf der Schwäbischen Alb. Zum Klettern (teilweise) freigegeben sind derzeit rund 250 Felsen. Andere Länder wie Bayern, Rheinland-Pfalz oder Sachsen hingegen machen vor, wie kletterfreundliche Regelungen und partnerschaftliche Lösungen aussehen können – und das unter voller Berücksichtigung des gesetzlich vorgegebenen und zweifelsfrei notwendigen Naturschutzes an den ökologisch wertvollen Felsbiotopen.

Die Kletterregelung in Baden-Württemberg ist leider immer noch weitestgehend in den 1990er Jahren stecken geblieben. Sie ist ein Kind der damals heftigen Konfrontation zwischen Natursport und Naturschutz. Dabei wurden in einigen Gebieten schon damals gute Lösungen erarbeitet, z.B. im Blautal, im Battert und im Schriesheimer Steinbruch. Das Verhältnis zwischen Kletterverbänden, Naturschutzverbänden und Behörden hat sich inzwischen wesentlich verbessert. Doch in vielen Klettergebieten wie etwa im Oberen Donautal, auf der Mittleren Schwäbischen Alb und teilweise auf der Ostalb braucht es nach wie vor deutliche klettersportliche Verbesserungen. Der DAV-Landesverband, DAV-Sektionen, die Arbeitskreise Klettern und Naturschutz (AKN), die JDAV und die IG Klettern setzen sich weiterhin und mit Nachdruck bei

Fotos: Rommi Nordmann (3), privat



Behörden und Politik für eine Weiterentwicklung von naturverträglichen Kletterregelungen ein. Positive Beispiele sind das Projekt Schaufelsen (Donautal 2001-2008), die Kreuzfelsen (Donautal 2012), die Hornberger Platte (Schwarzwald 2014). Ein vielversprechender Ansatz ist eine Flexibilisierung der Schutzzeiten für felsbrütende Vögel. Ziel ist, die langen und starren Schutzzeiten (meist bis 31.7.) an den tatsächlichen Brutverlauf anzupassen. Die Pilotprojekte verliefen erfolgreich, und die Arbeitsgemeinschaft Wandfalkenschutz unterstützt das Vorhaben. Kletterfelsen könnten nach erfolgreicher Brut von Kolkkraben und Wandfalken schon 4-6 Wochen früher freigegeben werden. Positiver Nebeneffekt: Vogelschützer und Kletterer gehen aufeinander zu und kooperieren vor Ort.

Eine innovative Kombination von naturverträglichem Klettern und Landschaftspflege („Klettern und Pflegen“) könnte zusätzliche Ressourcen für den Naturschutz freisetzen, stößt aber bei den Fachabteilungen der Regierungspräsidien Tübingen und Stuttgart derzeit auf Unverständnis und Ablehnung. Doch die AKN und die Kletterverbände bleiben hartnäckig und geben ihre Vision von einer maximal natur- und sportverträglichen Kletterregelung in Baden-Württemberg nicht auf. ■



**Heiko Wiening** ist Biologe und hauptberuflicher Beauftragter für Naturschutz im DAV-Landesverband Baden-Württemberg

täuschen darf, dass an den Albfelsen grundsätzlich Stagnation vorherrscht. Für das Klettern als Breitensport mag das nicht weiter tragisch erscheinen, doch den Jungen, die etwas vorantreiben wollen, fehlen freiweg die Möglichkeiten dazu. Die fahren am Wochenende ein paar hundert Kilometer ins Fränkische oder nach Arco.

Auf dem Weg von A nach Z, also von Nordost nach Südwest, folgt das Neidlinger Tal, dessen Talschluss vom Reußenstein-Hauptfels mit seiner Ruine beherrscht wird. Noch im letzten Jahr richteten mir meine Kletterfreunde in der großen Höhle in Wandmitte eine denkwürdige Geburts-

tagsfeier aus. Mit Kaffee und Kuchen, naturtrübem Gruibinger Brunnenbier und handgemachter Livemusik. Inzwischen ist leider schon der Zustieg zum Wandfuß verboten und das Betreten der Ruine sowieso. Am Fels die Erosion und an der Ruine Bauschäden – wann hier wieder geklettert werden darf, ist derzeit noch unklar. Zum Glück sind der benachbarte Mittelfels und der Südostfels, die wegen ihres breiten Angebots an Routen im Schwierigkeitsniveau V und VI extrem beliebt sind, von der Sperre nicht betroffen.

Ambitionierten Kletterern ist der Reußenstein zu leicht, die findet man einen

Fjord weiter, im hintersten Lenninger Tal, in einem der Sektoren der Kesselwand. Das Tal ist von Stuttgart aus am schnellsten zu erreichen, und die Kesselwand – na ja: Was soll da einer objektiv dazu schreiben, der an diesen Felsen ähnlich viele Tage seines Lebens verbracht hat wie Tommy Caldwell am El Cap? Ich will's mal versuchen: großartig, grandios, einzigartig; einzelne Routen hervorzuheben fällt schwer. Aber ich habe auch schon Leute gehört, die meinen, man könne hier deshalb keine Route hervorheben, weil alle sowieso gleich brüchig seien. Wie immer wird die Wahrheit irgendwo dazwischen liegen – definitiver



Fakt sind gut 150 Routen und Varianten, Wandhöhen bis 50 Meter, Schwierigkeiten bis X- und eine enorme Beliebtheit, die dann wohl nur so zu erklären ist, dass der Schwabe Bruch einfach furchtlos beklettert, weil er souverän damit umgehen kann oder ihn überhaupt nicht erkennt. Auch im bereits beschriebenen Tobeltal und am Gelben Fels kann schon mal ein Griff wackeln, und trotzdem hat besonders Letzterer seine eingefleischte Fanschar.

Alb rauf, Alb runter – in einer Viertelstunde Autofahrt gelangt man vom Lenninger Tal ins Ermstal, das wohl lohnendste der Täler der Mittleren Alb. Wer hier an der Felsqualität rummäkelt, ist auf gut schwäbisch „schleckig“ – ein verwöhntes Arco-Söhnchen eben. Und dazuhin drän-

gen sich die Felsen besonders im Hinteren Ermstal so dicht wie in keinem der Nachbartäler. Zwischen Bad Urach und Seeburg beim Autofahren den Blick auf der Straße zu halten ist echt schwer. Es sei denn, man will das ganze Ausmaß der Felssperrungstragödie nicht sehen: Gut die Hälfte der so verlockenden Felsen ist nämlich für Kletterer tabu, darunter viele der besten. Und das seit gut zwanzig Jahren.

Cem Özdemir, damals noch unbekannter freier Journalist im Ermstal, hatte sich des Anliegens aufgebrachter privater Naturschützer angenommen: ziemlich jung, durchaus begeisterungsfähig und hochgradig übermotiviert. Mit markigen Überschriften wie „Ohne Rücksicht auf Verluste“ oder „Wildwest auf der Schwäbischen Alb“,

falschen Behauptungen und geißelnder Polemik wurde der Nährboden für eine möglichst umfassende Felssperrung bereitet. Dabei war ein Großteil der damaligen „wildten Kletterer“ ja genau die Zielgruppe der noch jungen grünen Bewegung, demons-

---

Wer im Ermstal an der Felsqualität rummäkelt, ist auf gut schwäbisch „schleckig“.

---

trierte gegen Atomkraft und für den Frieden und sammelte ganz pragmatisch beim Weg zum Wandfuß den Müll zusammen. Dass eben diese Kletterer mit ihren Stimmen zwanzig Jahre später mithalfen, in Baden-Württemberg die erste grüne Landesregierung zu etablieren, ist ein schönes Beispiel dafür, wie man mit Großmut und Nachsicht die Sache über Gesichter stellen kann.

Und so klettert man, stets mit Blick auf die gesperrten Rechten Wittlinger Felsen, eben an den Linken, marschiert an der gesperrten Ruine Baldeck vorbei zum Geschlitzten Fels, und den Besuch der Rutschenfelsen – mit knapp achtzig Metern Wandhöhe das alpinste Gemäuer auf der Alb – muss man sich eben rechtzeitig im Terminkalender eintragen: Das erlaubte



Auftrieb für Gefühle. Ob steil und löchrig wie an der Kesselwand (o.r.) oder eher speziell wie am Wiesfels (l., „Syphinski“, VII) – wenn man oben steht (Reußenstein 50-Fels, o.l.) ist alles gut.

# Panoramainfo

Zeitfenster ist knapp. Klar: geht alles, und besonders wenn man es nicht anders kennt, aber schade und ungerecht ist es schon. Denn ein Großteil der Probleme ließe sich heute – im Zeitalter von Umlenkhaaken und flexiblen Felssperrungen – sicherlich für beide Seiten gütlicher regeln.

Bis zum nächsten und letzten der Alb-täler – dem Echaztal – ist es dann ein etwas weiteres Stück. Die hellen Felsen des Glemser Felsenkranzes blinken hinaus ins Alborland zwischen Metzingen und Reutlingen. Rossfels und Wiesfels sind vergleichsweise unspektakulär, werden wegen der vielen leichten Klettereien jedoch gerne besucht und sind an schönen Wochenenden meist hoffnungslos überfüllt. Wer ambitioniert in Ruhe klettern will, sollte besser ins hinterste Echaztal ziehen, wo über der Honauer Steige ein Dutzend Zacken und Felsen wie Perlen an der Kette aufgereiht schimmern. Doch Vorsicht: In Ruhe klettern heißt hier auch: mit Ruhe klettern. Nicho Mailänder, einer der Pioniere des modernen Freikletterns auf der Alb, hat hier mit seinem „Paternoster“ (VII-) einen fordernden Stil vorgegeben, den spätere Erschließer mit der „Existenzfrage“ (VII+) auf die Spitze trieben – Plaisirklettern geht definitiv anders. Dafür ist der Erlebniswert entsprechend hoch.

Noch ein Stück weiter westlich am Albtrauf entlang trifft man auf der Reise von Aalen zur Zollernalb am Wackerstein auf die letzten nennenswerten Kletterfelsen von regionaler Bedeutung, bis zum Schloss Hohenzollern herrscht felsmäßig dann eher Funkstille. Von den brüchigen nackten Felswänden abgesehen, die der Mössinger Bergsturz von 1983 freigelegt hat. Ein Jahrhundertereignis, neben dem der Felssturz am Wielandstein ein Kinderfasching war. Und auch die paar erlaubten Kletterfelsen auf der Zollernalb sind doch eher von lokaler Bedeutung.

## Klettern auf der Schwäbischen Alb

**CHARAKTER:** In den beschriebenen Gebieten sind fast alle Felsen schwäbisch solide saniert, Keile werden nur noch in wenigen Routen zwingend benötigt – ein Satz Stopper am Gurt schadet aber grundsätzlich nicht. Beste Zeit ganz grob von März bis November.

**ANFAHRT:** Die Talorte sind Heubach (Rosenstein), Geislingen (Roggental und Hausener Felsenkranz), Kirchheim u. T. (Neidlinger Tal und Lenninger Tal), Metzingen und Bad Urach (Ermstal) und Reutlingen (Traifelberg und Wackerstein). Vom Bahnhof zum Fels kann man teilweise zu Fuß gehen, zu anderen fährt nur vier Mal am Tag ein Bus.

**HÜTTEN:** Mehrere Alpenvereinssektionen und auch die Naturfreunde haben Hütten auf der Alb; Liste auf

alpenverein.de/panorama

**FÜHRER:** Fünfbändige Führerreihe vom Panico Alpinverlag (Ostalb, Lenninger Tal, Ermstal, Blautal, Donautal), für gelegentliche Besucher der Auswahlführer „Best of Schwäbische Alb“.

**TOURISMUS-INFO:** [schwaebischealb.de](http://schwaebischealb.de), Wandertipps dort unter „Aktiv“ -> „Wandern“

Mehr Infos, Wandertipps und Bilder:

alpenverein.de/panorama



Wer es aus Stuttgart oder München kommend bis hier her geschafft hat, der fährt besser noch eine Viertelstunde weiter, in das eindrucksvollste aller Klettertäler im Südwesten: Neben den bis zu hundert Meter hohen Wänden des Oberen Donautals fallen alle hier vorgestellten Felsen zwangsläufig ab. Doch zum Glück müssen die sich auch gar nicht vergleichen: Das Donautal ist für die Kletternden im großen Ballungsraum Mittlerer Neckar so weit weg wie die Südpfalz oder die Tannheimer Berge, und wäre – wie das Blautal – eine extra Story

wert. In und um Stuttgart bedeutet Klettern auf der Schwäbischen Alb in erster Linie das Steigen an der Blauen Mauer: an Rosenstein, Reußenstein und Rutschenfelsen. Immer in der Hoffnung, dass sich die unbarmherzig voranschreitende Erosion doch noch ein Weilchen Zeit lassen möge. ■



Der „Albtraufguru“ Achim Pasold hat die Rotpunkt-Ära auf der Alb mit geprägt und findet heute noch gelegentlich Neuland. Seine Albführer sind eine Liebeserklärung an seine Heimatfelsen.

## FUNKTIONELLE HANDSCHUHE FÜR BIKE UND BERG



**Chiba BioXCell Bike-Handsuh Edition DAV**, BioXCell Polsterung gegen Erschütterungen und Vibrationen – 2-stufiges, anatomisches Gelkissen verhindert das Einschlafen der Hände, perfekte Passform, Quick-Pull Auszieh-Hilfe, sicherer Griff, extrem robust, Silikondruck Edelweiß. Unisex, S-XXL, schwarz, Best.-Nr. 415450, Preis 32,90 €; Mitglieder 28,90 €.

**CHIBA**  
GLOVES FOR SPORTS



**NEU: Chiba Klettersteig-Handsuh Via Ferrata Edition DAV**, mit Neopren-Knöchelschutz und Frotteedaumen zum Schweiß abwischen. Innenhand aus robustem Clarino Silikon-Druck für sicheren Griff. Unisex, S-XXL, schwarz, Best.-Nr. 415480, Preis 24,90 €; Mitglieder 21,50 €.



## SCHÖN GESCHÜTZT IN LEICHTEN JACKEN

**2-Lagen-Wetterschutzjacke**, wind- und wasserabweisend, 10000 g/m<sup>2</sup>/24h Wasserdampfdurchlässigkeit, helmtaugliche Kapuze, getapte Nähte, 10.000 mm Wassersäule, 100% Ripstop-Nylon. Frauen: Aquablau/blau, Best.-Nr. 418103, Preis 99,95 €; Männer: Orange/grau, Best.-Nr. 418003, Preis 99,95 €.

**Größentabelle (wenn nicht anders angegeben):**

Herren: S – XXL, Damen: XS – XL.

Foto: www.wolfgang-ehm.de

dav-shop.de

AUSRÜSTUNG





**NEU: DAV COOLMESH Bike & Trailsocke**, Knöchel-hoch, dünn mit geringem Gewicht. Schuhempfehlung: Lauf-, Trail-, Rad- und Freizeitschuhe.

Unisex, S-XL, Best.-Nr. 415340 (schwarz), Best.-Nr. 415341 (grau), Preis 16,95 €; Mitglieder 14,95 €.



**Bandana**, 100% Polyester, DAV-Print, multicolor, Best.-Nr. 415223, **Sonderpreis 7,95 €** (solange der Vorrat reicht).

Schuhgröße 34-37 = S  
Schuhgröße 37,5-41 = M  
Schuhgröße 41,5-45 = L  
Schuhgröße 45,5-49 = XL

**Kein Umtauschrecht bei Socken!**



**NEU: DAV COOLMESH Outdoorsocke**, unter-die-Wade-hoch, dünn mit geringem Gewicht. Schuhempfehlung: Lauf-, Trail-, Rad- und Freizeitschuhe sowie leichte Wanderschuhe. Unisex, S-XL, Best.-Nr. 415320 (grau), Best.-Nr. 415321 (khaki), Preis 17,95 €; Mitglieder 15,95 €.

In die  
**Socken,**  
fertig, los!



- ANTI-BLASEN-SYSTEM durch 2 Sockenlagen
- Atmungsaktive Netz-Konstruktion
- Hochwertiges Dri-Wright-Polyester, schnell trocknend und extrem haltbar
- Die innere Lage ist weiß, ungefärbt und damit fußgesund ausgeführt
- Eine eingestrickte Stabilisierungs-Zone im Mittelfußbereich sorgt für sicheren Halt, auch bei Seitwärtsbewegungen
- Socken vor dem ersten Tragen waschen!
- Mehr Produktinformationen und Pflegehinweise finden Sie im Web



**DAV Trekking- und Wandersocke**, unter-die-Wade-hoch, mitteldick und gepolstert, dünne Frottee-Polsterung im Fußbereich zwischen Innen- und Außensocke. Schuhempfehlung: mittelschwere Wanderschuhe und Wanderstiefel. Unisex, S-XL, Best.-Nr. 415300 (schwarz), Preis 24,95 €; Mitglieder 22,45 €.



**DAV MERINO Trekking- und Wandersocke**, unter-die-Wade-hoch, mitteldick und ungepolstert. Durch die Kombination aus absolut zarter Merino Wolle in der äußeren Lage und der Dri-Wright Funktionsfaser in der inneren Lage kein Wollkratzen. Schuhempfehlung: mittelschwere Wanderschuhe, Wanderstiefel und Freizeitschuhe. Unisex, S-XL, Best.-Nr. 415310 (grau), Preis 24,95 €; Mitglieder 22,45 €.

**WILLKOMMEN AUF UNSERER WEBSITE: DAV-SHOP.DE**

Bestellen Sie auch per Fax an: 089/140 03-911, per E-Mail an: [dav-shop@alpenverein.de](mailto:dav-shop@alpenverein.de) oder per Post an: Deutscher Alpenverein, DAV-Shop, Postfach 500 220, 80972 München. Diese Artikel erhalten Sie auch im DAV-City-Shop der Sektion München, Bayerstr. 21, Hauptbahnhof, 80335 München und in der Alpenvereins-Service-Stelle der Sektion Oberland am Isartor im Globetrotter, Isartorplatz 8-10, 80331 München.



**Mehr Infos und Details im web!**



## Die Lechquellenrunde

# STILLE HINTERM LIFTG

Der Arlberg ist eines der berühmtesten Skigebiete der Alpen und entsprechend besucht.

Doch im Sommer findet man noch Alpinromantik im Hinterland von Lech, auf den Blumenwiesen und Felsgipfeln des Lechquellengebirges.

Text und Fotos von Gaby Funk

**W**er zum ersten Mal im Sommer nach Lech am Arlberg kommt, ist überrascht. Reicher Blumenschmuck, eine Bergdorf-Idylle – kaum zu glauben, dass dieser weltberühmte Wintersportort zu den zehn Top-Destinationen „Best of the Alps“ gehört. Aber die Zahlen sagen alles: 1500 Einwohner, 150.000 Übernachtungen im Sommer – und 850.000 im Winter.

Außerhalb der Saison ist es geradezu ruhig im Ort – und wer mit dem Postbus 40a zur Haltestelle Landsteg unter dem Hochtannbergpass fährt, hat es nicht mehr weit in die Einsamkeit. Auf einer Brücke über die Bregenzer Ache, dann aus dem dicht bewaldeten Taleinschnitt hinauf in die Berge. Knorrige, durch Windbruch zerfranste Baumstümpfe stehen am Weg, Kriechlatschen, die nach frischem Harz

duften, Büsche mit bereits rötlich-gelb verfärbten Blättern, und schließlich erinnern auf großen Weideflächen verblühte und verwelkte Stauden an eine sommerlich bunte Artenvielfalt. Das Ganze vor blauem Himmel, bei glasklarer Sicht und einer angenehmen sanften Brise, in der die Flugsamens des Löwenzahns auf und ab tanzen. Frühherbst in den Bergen – ein stimmungsvoller Auftakt.



# EBIET

Kurz hinter dem Schadonapass, der einst als wichtiger Passübergang zwischen dem Großen Walsertal und dem Bregenzerwald diente, liegt inmitten sonniger Alpwiesen die Biberacher Hütte, das erste Etappenziel. Harald Rehm und seine Frau Anita, die die Hütte schon in zweiter Generation führen, machen wie alle anderen Wirte der „Lechquellenrunde“ mit bei der DAV-Aktion „So schmecken die Berge“. Manches Schmankerl steht auf der Karte – zum Frühstück etwa selbst gemachter Kräuterquark und Gewürzkuchen. Rund um die Hütte zeigt sich nach allen Seiten hin eine



Alpenvereinshütten

wahre Postkarten-Idylle mit schneeverzuckerten Gipfelspitzen: die schroffe Hochkünzel- und die wuchtige Braunarlspitze, die Allgäuer Alpen mit der kompakten Wand des Biberkopfs und dem klotzigen Widderstein; im Großen Walsertal steigen die Nebel, als hätte Caspar David Friedrich sie gemalt.

Es ist noch nicht lange her, dass das Lechquellengebirge so heißt und nicht nur als westliche „Ausbeulung“ der Lechtaler Alpen betrachtet wird. Walther Flaig (1893-1972), der bekannte Führerautor, führte den Namen ein für das Gebirge, das sich zwischen Flexenpass, Faschinajoch und Hochtannbergpass hufeisenförmig um die beiden Lechquellen Formarin- und Spullerbach erstreckt. Damit ist das Lechquellengebirge eine Wasserscheide: Der Lech fließt zur Donau, andere Bäche entwässern in den Rhein, etwa aus dem Großen Walsertal oder dem Klostertal.

Die Etappe zur Göppinger Hütte beginnt mit einer Höhenwanderung direkt auf einen grünen Kamm mit der kleinen Lite-Jagdhütte zu. Ein steiler, rutschig-nasser Abstieg in einen engen, feuchten Tobel, über eine schmale Brücke und durch drahtseilversichertes Lehmgelände führt in den Metzger Tobel im Talschluss des Großen Walsertals; Feuchtigkeit ist die Kehrseite des Herbstes. Die sonnige Obere Alpschellalpe lädt dann zu längerer Rast, denn es

Kleines Gebirge, große Gefühle. Die Braunarlspitze leuchtet im Abendrot über der Lite-Jagdhütte (I.); einsame Bergketten reihen sich im Morgendunst.

Lechquellengebirge HÜTTENTOUR



folgen fast tausend Meter Aufstieg durch grau-scharfen Kalk in allen möglichen Schattierungen – bis zu einem weiteren Idyll: der „Märchenwiese“, einer ebenen, teils feinsandigen, zum Großteil aber grasbewachsenen Fläche mit dem jetzt ausgetrockneten Bett des Lutz-Bächleins. Sie

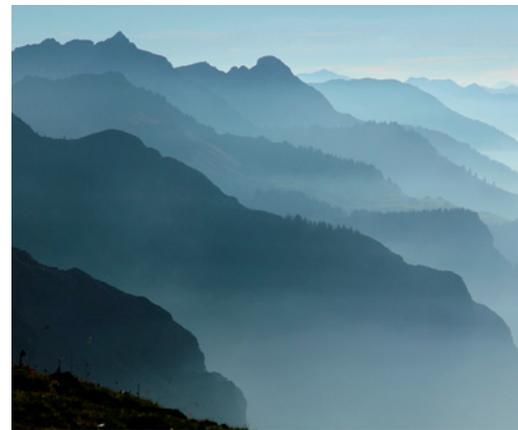
---

In der sanften Brise tanzen die Flugsamen des Löwenzahns –  
Frühherbst in den Bergen.

---

lockt Steinböcke und Gämsen an, die sich, fast direkt neben dem Weg grasend, von ein paar Bergwanderern nicht aus der Ruhe bringen lassen. Wen wundert's, dass die nächste Hochfläche, Standort der Göppinger Hütte, Gamsboden heißt.

Die kleine, heimelige Bergsteiger-Hütte unter der Hochlichtspitze (2600 m) ist auf modernem Stand: Solarpanels, Kläranlage und Energieversorgung, ein Anbau mit hellen Zimmern und kleineren Lagern,



## Die Lechquellenrunde

Abwechslungsreiche Gebirgsdurchquerung auf mittelschweren Bergwanderwegen, die bei Nässe Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraussetzen. Einige exponierte Stellen und Abschnitte mit Drahtseilsicherung.

**AUSGANGSORT:** Lech am Arlberg (1444 m), per Bahn von Bregenz oder Innsbruck bis Langen am Arlberg, dann stündlich Busse. Start an der Bushaltestelle Landsteg zwischen Schröcken und Schoppernau, fast stündlich ab Lech (Linie 40a).

**BESTE ZEIT:** Juli bis September

**KARTEN:** ÖK 50, Blatt 2219, Lech, und 2225, Sankt Anton. Wanderkarte Lech-Zürs, 1:35.000, Alpenwelt Verlag Bruneck, 2011, [alpenwelt-verlag.com](http://alpenwelt-verlag.com)

**FÜHRER:** Dieter Seibert: Bregenzerwald, Lechquellengebirge, Alpenvereinsführer alpin, Bergverlag Rother, München 2008.

**TOURIST-INFO:** A-6764 Lech, Tel.: 0043/(0)5583/21 61-0, Fax: 0043/(0)5583/29 82, [info@lech-zuers.at](mailto:info@lech-zuers.at), [lech-zuers.at](http://lech-zuers.at)

(0)5512/23 65, [info@bregenzerwald.at](mailto:info@bregenzerwald.at), [bregenzerwald.at](http://bregenzerwald.at)

### ROUTE:

**ETAPPE 1:** Bushaltestelle Landsteg (1080 m) – Schadonapass – Biberacher Hütte (1846 m). 800 Hm ↑, 25 Hm ↓, 2 ½ Std.

**ETAPPE 2:** Biberacher Hütte – Untere Alpschellaalpe, ca. 1360 m – Göppinger Hütte (2245 m). 880 Hm ↑, 480 Hm ↓, Gehzeit 5 Std.

**ETAPPE 3:** Göppinger Hütte – Oberes Johannesjoch – Formarinsee – Freiburger Hütte (1918 m). 200 Hm ↑, 500 Hm ↓, Gehzeit 5 Std.

**ETAPPE 4:** Freiburger Hütte – Gehrenglat (2439 m) – Spuller See – Ravensburger Hütte (1948 m). 520 Hm ↑, 490 Hm ↓, 5 Std.

**ETAPPE 5:** Ravensburger Hütte – Madlochjoch (2437 m) – Zürs (1717 m) – Stuttgarter Hütte (2310 m). 1080 Hm ↑, 720 Hm ↓, 5 ½ Std.

**ETAPPE 6:** Stuttgarter Hütte – Bockbachsattel (2340 m) – Lech (1444 m). 1000 Hm ↓, 4 Std.

Bregenzerwald Tourismus, Gerbe 1135, A-6863 Egg, Tel.: 0043/

### Mehr Infos und Bilder:



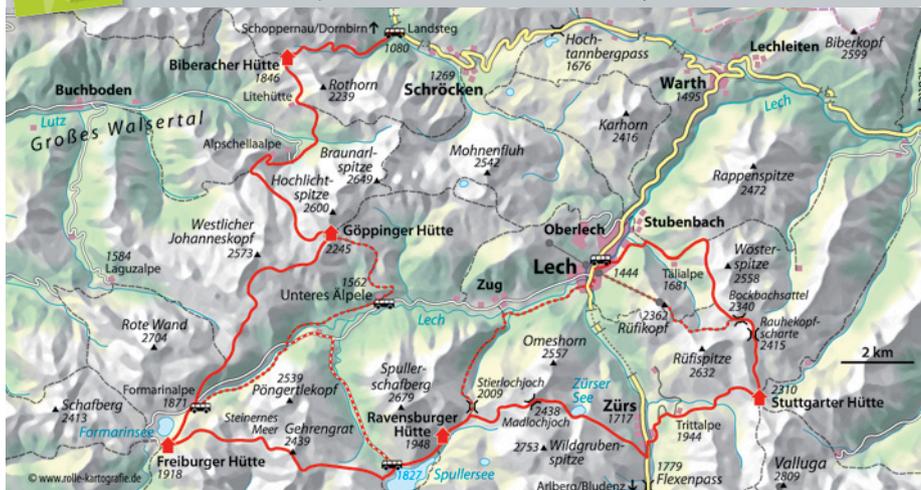
[alpenverein.de/panorama](http://alpenverein.de/panorama)

**Download:** DAV-Broschüre „Lechquellenrunde“



[alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com)

Kompletter Track auf [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com)



Hütte bietet auch einen Winteraum für Skitourengänger; der Arlberger Skipionier Victor Sohm hat hier schon im Eröffnungsjahr 1913 einen Skikurs abgehalten.

Von der Göppinger zur Freiburger Hütte marschiert man normalerweise auf dem aussichtsreichen, aber anspruchsvollen Steinmayer-Weg, der teils sogar mit Drahtseilen versichert ist. Doch am Morgen ist rund um die Hütte alles schneeweiß, der Boden vereist, und die Schneeflocken kommen in kräftigen Böen waagrecht daher. Zum Glück gibt es eine leichtere Alternative: hinunter ins Formarintal und gemütlich am gleichnamigen See vorbei zur Hütte. Bei strömendem Regen ist leider nicht viel zu sehen von der mächtigen Roten Wand, mit 2704 Metern zweithöchster Gipfel des Gebietes und eine seiner auffälligsten Berggestalten, mit kompakten Felsplatten und rotbrüchigen Mergelbändern. Bei Sonne ein großartiger Anblick über dem grünblauen Natursee, dem ein Schicksal als Wasserkraftspeicher erspart blieb, weil der hier

Der wasserdurchlässige Hauptdolomit ersparte dem See ein Kraftwerks-Schicksal.

vorherrschende Hauptdolomit wasserdurchlässig ist. „Ein Hoch auf den Hauptdolomit!“, jubelte Flaig in seinem Führer.

Schon 1894 hatte die Sektion Freiburg eine kleine Alpe am Formarinjoch, direkt über dem See, für 700 Gulden gekauft, 1912 dann einen Neubau am nahe gelegenen Rauhen Joch eingeweiht. Seit dem Jubiläumsjahr 2012 bewirtschaftet Markus Janakowitsch mit seiner Frau Sabine, die hauptberuflich als Lehrerin arbeitet, die Freiburger Hütte mit ihren 140 Schlafplätzen. Die leichte Erreichbarkeit – der Bus

dazu eine nagelneue Küche, die dem sympathischen Hüttenwirtsteam Stefan und Veronika Schwaiger die Arbeit erleichtert. Dennoch blieb der Charakter einer Schutz- und Bergsteigerhütte erhalten. In den

Gasträumen ist es immer noch so urgemütlich wie früher, selbst das Poster der Göppinger Karakorum-Expedition von 1976 zum Batura 1 (7794 m) hängt noch dort, wo es immer hing. Die Göppinger



Rückblick auf den „Auftakt-Stützpunkt“ der Lechquellenrunde – die Biberacher Hütte am Schadonapass, rechts die markante Hochkünzel Spitze.

fährt bis zum Formarinjoch – bedeutet viel Komfort für die Gäste: Es gibt mehrere kleine Gasträume, darunter einen holzgetäfelten Raum mit gut bestückter Alpinbibliothek, einem runden, mit Intarsien geschmückten Tisch und einem blauen Kachelofen. „Wir versorgen rund 6500 Übernachtungs- und 8000 Tagesgäste pro Saison, allein 2014 haben wir 2500 Speckknödel, 2100 Spinatknödel und 250 Semmelknödel verkauft“, berichtet Markus.

Auf dem langen Tresen vor der offen einsehbaren Küche wird morgens das große Frühstücksbüfett zur Selbstbedienung aufgebaut; es lässt keine Wünsche offen.

Der Weiterweg zur Ravensburger Hütte über den Gehrengrat hat einige Überraschungen zu bieten: zunächst mal Vereisung nach Schneefall und Nachtfrost. Steil geht es hinauf in den Sattel des Schafjöchle am Fuß des Formaletsch, wo neugierige Murmeltiere pfeifen, dann auf schmalem

Pfad durchs Steinerne Meer, ein großes Karrenfeld aus Schrattenkalk, der zu schönen und bizarren Formationen zerfressen ist. Beim nächsten Aufstieg durch eine steile Grasflanke posieren nicht weit entfernt 28 prächtige Steinböcke. Welche Blumenvielfalt das Ganze im Sommer abrundet, lässt sich jetzt im Frühherbst nur mehr erahnen. Schließlich ist der lange Kamm des Gehrengrats erreicht. Der Blick auf Silvretta, Rätikon und Allgäuer wird durch die Bewölkung verwehrt, doch zumindest zeigt sich unten der Spullersee im Gebiet der Ravensburger Hütte. ▶

## VON HIER. VON UNS.

Heiße Rote.



Weißer Roter.\*



\*Blanc de Noirs – fruchtig frisch aus Rotweitrauben weiß gekellert.

### Echte Sommerspezialitäten.

Typisch schwäbisch ist die Rote Wurst von hier. Wenn es im Sommer heiß her geht, darf sie auf keinen Fall fehlen. Genau wie der Blanc de Noirs von uns. Aus Rotweitrauben „weiß“ gekellert, ist er ein idealer Sommerwein – fruchtig und frisch. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.

Württembergischer Weingärtnergenossenschaften  
wein-heimat-württemberg.de





Freud und Leid im Herbst: Nicht viele Mitwanderer drängeln sich am verschneiten Abstieg von der Göppinger Hütte (M.). Beim Anstieg zum Gehrengrat (l.) zeigt sich das Rätikon, ein rutschiger Abstieg führt zur Ravensburger Hütte.

Der anfangs sehr steile und obendrein stellenweise ausgesetzte, lehmig-rutschige Abstieg vom Gehrengrat ins Dalaaser Schütz verlangt nicht nur bei Nässe volle Konzentration; hier kommt es immer wieder zu Unfällen. Die Profilsohlen sind vom „Baatz“ zugeschmiert und gleiten hinterlistig auf dem glatten Felsgrund. Doch irgendwann ist der 53 Hektar große Spullersee erreicht, ein früherer Natursee von 17 Meter Tiefe, der von 1920 bis 1925 durch zwei Staumauern aufgestaut wurde und jetzt bis zu 60 Meter tief ist. 1921 wurden bei Arbeiten Bärenknochen, Elchgeweihe und mächtige Baumstämme im Schlamm entdeckt – die Waldgrenze lag im Mittelalter wesentlich höher als heute. Die Ravensburger Hütte liegt nur ein paar Meter weiter oben im Tal, wahlweise links oder rechts um den See herum erreichbar.

seine Lebensgefährtin Kathrin die Hütte, die neben Bergwanderern und Kletterern auch zunehmend Familien für einwöchige Urlaube beherbergt – Blumenwiesen, Murmeltiere und Wasser laden zum Spiel. Doch auch steile Vergnügungen sind möglich: Die

oft begleitet vom britischen, am Starnberger See lebenden Künstler Edward Theodore Compton, der die Roggalspitze und Untere Wildgrubenspitze vom Spullersalpkopf aus gezeichnet hat.

Der nächste Tag führt heraus aus dem Lechquellengebirge: übers Madlochjoch und vorbei am Zürser See nach Zürs; von hier empfiehlt die DAV-Broschüre zur Lechquellenrunde eine weitere Etappe über die Stuttgarter Hütte nach Lech. Sie liegt schon in den Lechtaler Alpen, macht vielleicht Lust auf die Durchquerung dieser noch wilderen Gebirgsgruppe und bietet den Rück- und Überblick auf die Route der vergangenen Tage. Angesichts der Wetterverhältnisse entscheiden sich aber alle Teams für den kürzeren Abschluss, übers Stierlochjoch nach Zug und auf dem Lechweg weiter nach Lech, unserem Ausgangspunkt. Letzte Meter im Grün, dann hat uns die Zivilisation wieder: optimiert für den Winter, im Sommer überraschend ruhig und freundlich. ■

---

Die Profilsohlen sind vom „Baatz“ zugeschmiert und gleiten auf dem glatten Felsgrund.

---

schönen Plattenklettereien des Spuller Schafbergs warten direkt über der Unterkunft, jenseits des Tales lockt die markante Roggalspitze mit dem großen Klassiker, der „Roggalkante“. An sie schließt sich die noch etwas höhere Untere Wildgrubenspitze an, zu der Karl Blodig (1859-1956) geschrieben hat: „Der Anblick der Unteren Wildgrubenspitze mit ihren wild zersägten Graten und enorm steilen Strebepfeilern ist ein Prachtstück, dem ich in der Kette zwischen Bodensee und Lech nichts an die Seite zu stellen wüsste.“ Und Blodig kannte sich aus: Er hatte als Erster alle 66 Viertausender der Alpen bestiegen, war aber auch ein wichtiger Erschließler des Lechquellengebirges,



Hübsch sieht sie aus, mit ihren frisch gestrichenen Fensterläden und der Sonnenterrasse vor dem Eingang. Seit vier Jahren bewirtschaften Florian Mittermayer und



Gaby Funk lebt als freie Autorin im Allgäu; das Lechquellengebirge liegt für sie also sozusagen gleich „hinterm Berg“.



Rotwandhaus: Lage: auf 1.737 m über NN, Mangfallgebirge, Bayerische Voralpen an der Rotwand. Foto: DAV Sektion TAK



## GEMEINSAM FÜR DEN KLIMASCHUTZ

### Beteiligung von Globetrotter Ausrüstung an den energetischen Sanierungsmaßnahmen des Rotwandhauses

DAV-Sektionen betreiben alpenweit 326 öffentlich zugängliche Hütten. Ziel des DAV ist die Modernisierung und der ökologische Betrieb der alpinen Unterkünfte. Für das Rotwandhaus

kann z. B. im Rahmen des DAV-Klimaschutzprogramms mit der Beteiligung von Globetrotter Ausrüstung für die energetische Versorgung eine Kleinwindkraftanlage installiert werden.



### Klima schützen und profitieren – mit der DAV-GlobetrotterCard

1,5% Ihrer Umsätze fließen direkt von Globetrotter Ausrüstung in das DAV-Klimaschutzprogramm

Exklusiv für alle DAV-Mitglieder:

- ✓ mindestens 5 % ab dem ersten Einkauf in Form von GlobePoints sparen

Jetzt informieren und kostenfrei anmelden unter:

Online: [www.globetrotter.de/dav](http://www.globetrotter.de/dav)

Telefon: +49 (0)40 679 66 282

In Ihrer Globetrotter Filiale



Offizieller  
Handelspartner

# Globetrotter

Träume leben.



Fotos: Stefan Winter (3), Anndi Dick

Wie schön sind die Berge, und wie grausam endet manche Tour! Auch Bergwanderungen verlangen eine gute Planung, Technik und Taktik. Und zuerst mal das Wissen, welche Schwierigkeiten am Weg warten.

Von Stefan Winter

Laut DAV-Bergunfallstatistik geschehen rund dreißig Prozent der Unfälle von DAV-Mitgliedern bei der vermeintlich einfachen Disziplin (Berg-) Wandern. Leider sind auch jedes Jahr tödlich Verunfallte zu beklagen. Die Unfallursachen sind Ausrutschen, Stolpern und Umknicken oder Herz-Kreislauf-Probleme. Untersuchungen haben ergeben, dass man sich zur Unfallprävention schon bei der Planung mindestens mit diesen zwei Fragen auseinandersetzen muss: Wie schwierig ist

der Weg? Wie lang ist die Tour? Klingt banal – wird aber oft völlig falsch eingeschätzt.

### Wie schwierig ist schwierig?

Für zuverlässige Zeit- und Schwierigkeitsangaben zur angepeilten Tour brauchen Bergwanderer eine verlässliche Infoquelle (samt gesunder Skepsis gegenüber Internet-Angaben) und das Wissen, was die „offiziellen“ Schwierigkeitsskalen bedeuten. Schwierigkeitsbewertungen für Bergwanderwege gibt es mittlerweile nahezu alpenweit. Der

DAV kategorisiert seine Bergwege in Bayern ähnlich wie Skipisten mit den Farben Blau (einfach), Rot (mittelschwer) und Schwarz (schwer); ähnliche Einteilungen gibt es in großen Teilen Österreichs, Wegweiser und Führerliteratur berücksichtigen dieses Bewertungssystem. Ausschlaggebend für die Schwierigkeit sind Eigenschaften wie: Ist ein Bergweg schmal? Ist er steil? Gibt es absturzfähliche Stellen? Wie zahlreich sind diese? Muss man die Hände benutzen, also einfache Kletterstellen meistern? Dass die



Die DAV-Bergwege-Schwierigkeitskategorien Blau, Rot und Schwarz gelten bei optimalen Verhältnissen, also trockener Witterung und ohne Schnee. Blaue Wege bedeuten keine Absturzgefahr, bei schwarzen muss man öfter längere Stellen klettern, nicht immer mit Fixseilen abgesichert.

Anforderungen sich bei schlechten Verhältnissen (Nässe, Schnee) vervielfachen können, liegt auf der Hand.

Für Wanderer symbolisieren die Farben der DAV-Wegeskala Folgendes: Einfache Bergwege (blau) sind überwiegend schmal und können steil angelegt sein, haben aber keine absturzgefährlichen Passagen. Mittelschwere Bergwege (rot) sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen aufweisen. Zudem können kurze versicherte Gehpassagen (mit Drahtseilen) vorkommen. Schwere Bergwege (schwarz) sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.

### Wie steil wird's im Fels?

Unter Umständen schon bei „roten“ Bergwegen, spätestens aber ab der Kategorie „schwarz“ stellen sich Wanderern auch versicherte klettersteigähnliche Passagen oder gar Kletterstellen entgegen. Diese Stellen sind zwar meist nur kurz, aber ausgesetzt genug, um abzustürzen zu können. Anders als beim „echten“ Klettern hat man normalerweise kein Seil dabei und kann nicht si-

chern, muss also seilfrei gehen oder im Zweifelsfall umkehren. Ungeübte Bergwanderer können hier schnell in brenzlige Situationen geraten, besonders bei Nässe, Müdigkeit und anderen gefährlichen Rahmenbedingungen. Umso wichtiger ist es, bei der Planung zu erkennen, was einen erwartet. Zur Einteilung der Schwierigkeiten dient fürs Klettern die UIAA-Tabelle, für Klettersteigpassagen meist die österreichische Skala.

Die Klettersteigschwierigkeit „A“ (leicht) steht für Gelände, das an exponierten Stellen mit längeren flachen oder ganz kurzen senkrechten Leitern, Geländern oder Stahlseilen versichert ist. In der Regel können trainierte, trittsichere Wanderer derartige Routen noch ohne Sicherung problemlos meistern. Anders wenn Unerfahrene, Kinder dabei sind oder ein schwerer Rucksack

drückt. Klettersteiggelände der Schwierigkeit „B“ (mäßig schwierig) ist schon steiler, mit Trittschritten, Stahlseilen, Ketten und längeren und steileren Leitern. Einige Stellen verlangen bereits Armkraft. Auch routiniertere Geher verwenden hier ein Klettersteigset zum Sichern. Schwierigere Klettersteigpassagen (ab „C“ = schwierig) treten bei Bergwanderungen nicht auf, ab hier beginnt das „echte“ Klettersteiggehen.

Die einfachste Form der Felsklettere hat den Schwierigkeitsgrad I (leicht). Das ist aber kein leichtes Gehgelände mehr, die Hände sind zur Unterstützung des Gleichgewichts erforderlich, Ungeübte brauchen sie auch schon zum Festhalten. Schwindelfreiheit ist auf jeden Fall nötig, und Anfänger und Kinder sollten eventuell schon gesichert werden. Ab dem Schwierigkeitsgrad II (mäßig schwierig) ist beim Klettern die



Für Klettersteige (o.l.) und Klettern (o.r.) gibt es eigene Schwierigkeitskalen; die leichtesten beiden Stufen von Klettern und Klettersteigen können auch schon bei roten und schwarzen Wanderwegen auftreten. „Alpine Routen“ (u.) sind obendrein oft nicht einmal markiert und fordern hochalpine Erfahrung.

dem 1200 - 2000 Höhenmeter und 15 - 20 Kilometer, es gibt aber auch Bergwanderer, die noch längere Strecken lieben.

Der Gesamtanspruch einer Tour setzt sich also aus den technischen Anforderungen (Schwierigkeit laut Bergwegkategorisierung) und dem Faktor Länge/Höhenmeter zusammen – wobei es einen Unterschied macht, wie gehäuft sich die schwierigen Passagen verteilen und in welcher Höhenlage das Ganze stattfindet.

Drei-Punkte-Haltung erforderlich (nur eine Hand oder ein Fuß sucht neuen Halt, die anderen sind sicher platziert). Anfänger und Kinder müssen gesichert werden. Ab III (schwierig) beginnt das eigentliche Klettern, solche Schwierigkeiten treten auf Bergwegen nicht auf.

„Unterhalb“ der Bergwege – räumlich wie in der Schwierigkeit – sind die „Talwege“ angesiedelt, oft mit gelber Farbe symbolisiert. Das sind meist von Gemeinden und Tourismus gepflegte Wege ohne echte Schwierigkeiten oder absturzgefährliche Passagen, überwiegend breit, mit nur wenig Steigung – Fußwege, geschotterte Fahrwege oder als Wanderweg markierte Straßenstücke.

Komplexere Ansprüche als Bergwege stellen die „Alpinen Routen“ – eine Zusatzkategorie der Bergwegkategorisierung. Sie führen ins freie Gelände, werden weder markiert noch gewartet und erfordern ausgezeichnetes Orientierungsvermögen, sichere Geländebeurteilung und hochalpine Bergerfahrung.

Die vorletzte Stufe im Übergangsbereich vom Wandern zum „echten Bergsteigen“.

### Wie lang ist lang?

Ein weiterer Faktor für den Anspruch einer Bergwanderung ist die Länge der Tour. Maßgeblich sind hier die zurückzulegenden Höhenmeter, in zweiter Linie auch die Streckenkilometer – allerdings lässt sich ein Kilometer in der Ebene nicht mit einem Kilometer bergauf oder gar im Felsgelände vergleichen.

Für den Ausdaueranspruch einer Bergwanderung gibt es keine einheitlichen Skalen, über den Daumen lassen sich aber Anspruchsklassen definieren. So gelten 500 - 800 Aufstiegshöhenmeter und 5 - 10 Kilometer Gesamtstrecke als „kurze“ Bergwanderung (zum Vergleich: Das ist die Größenordnung, die Mittelgebirgswanderer in Befragungen als Durchschnitt angeben). Bei einer „mittellangen“ Bergwanderung stehen 800 - 1200 Höhenmeter und 10 - 15 Kilometer auf dem Programm, „sehr lange“ Touren for-

### Was müssen Planer wissen?

Eine sorgfältige und gewissenhafte Tourenplanung ist beim Bergsport unerlässlich, auch für Bergwanderer. Um in der Vorbereitung nichts zu übersehen, empfiehlt sich ein einfaches und standardisiertes Schema, angelehnt an das System „3 x 3“ des Schweizer Lawinenexperten Werner Munter.

Es formuliert Fragen für jede der drei Situationen Tourenplanung (zu Hause, in der Hütte ...), Wegwahl (am Ausgangspunkt, an Kreuzungen ...) und Einzelsituation (bei schlechter Sicht, Wegverlust ...). In jeder Situation beurteilt man die sich verändernden Einflussfaktoren Gelände, Verhältnisse und „Mensch“.

Zu jedem Einflussfaktor sammelt man in allen drei Situationen so viele Informationen wie möglich. Auf Basis dieser Informa-

tionen und ihrer Interpretation kann man sich eine Meinung bilden und entscheiden, wie man sein Verhalten im Gelände anpassen möchte. Gleichzeitig bereichern die vielfältigen Eindrücke den Erfahrungsschatz, und das genaue „Austüfteln“ und souveräne „Managen“ einer Tour kann richtig Spaß machen. Im Lauf der Jahre entwickelt sich aus den zahlreichen Erfahrungen so etwas wie der „Siebte Sinn“ des Bergsteigens.

### Wie funktioniert der Plan?

Wichtig ist zu wissen: Fehler kann man programmieren. Wer von vornherein eine ambitionierte Tour plant, sich nicht umfassend informiert oder sich einfach überschätzt, braucht am Berg eine gute Hand oder viel Glück zum Durchkommen. Andersherum schafft zurückhaltende Planung mehr Fehlertoleranz auf Tour. Der Slogan des berühmten Kletterers Paul Preuß gilt auch für Wanderer: Sei den Touren, die du unternimmst, nicht gewachsen, sondern überlegen.

Deshalb steht an erster Stelle jeder Tourenplanung eine ehrliche Selbsteinschätzung: Wie trittsicher bin ich? Wie lange kann ich wandern? Wie bin ich in Form? Diese Fragen müssen für jedes Teammitglied beantwortet werden. Günstig ist, wenn sich die Gruppe kennt und homogen ist. Dann kann man auf

einfachen Wegen auch mit acht Personen entspannt unterwegs sein, bei schwierigeren Wegen sollte die Gruppe nicht mehr als sechs Personen umfassen. Vom Alleingehen andererseits ist abzuraten – außer auf stark frequentierten, leichten und gut markierten Wanderwegen und wenn körperliche Verfassung und Verhältnisse optimal sind. Zur Absprache in der Gruppe gehört auch, dass jeder die angemessene Ausrüstung dabei hat und damit umgehen kann.

Anschließend braucht man exakte und verlässliche Information über Schwierigkeit und Länge der in Frage stehenden Tour und die aktuellen Rahmenbedingungen (Nässe, Schnee, Seilbahnen und Hütten offen ...?). Fotos, eine gute Karte und Internet-Infos runden den Eindruck ab. Für die Zeitplanung rechnet man nach dem Schema: im Aufstieg je nach Gruppenstärke pro Stunde 300 - 400 Höhenmeter, im Abstieg 500 - 700 Höhenmeter, und jeweils 3 - 4 Kilometer Horizontalentfernung. Von den Zeiten für Strecke und Höhe wird der kleinere Wert halbiert und zum anderen addiert. Außerdem sollte man mindestens alle zwei Stunden 15 - 30 Minuten Pause planen und eine längere Gipfelrast. Je nach Gruppengröße, Trainingszustand und verbleibenden Ungewissheiten schlägt man darauf einen Unsicherheitsfaktor von zehn bis zwanzig Prozent – und dann sollte noch ein Respektsabstand zur Dämmerung oder zur letzten Seilbahnfahrt bleiben. Weitere Faktoren wie Hitze oder Niederschlag am Nachmittag können das verfügbare Zeitfenster zusätzlich einschränken.

Ein wesentliches Element der Tourenplanung neben dem Zeitplan ist der Kontrollplan: Dazu werden im Vorhinein Zwischentappen definiert, die man in einer bestimmten Zeit erreicht haben sollte, und Schlüsselstellen mit Schwierigkeiten oder Gefahren. Für diese Checkpunkte überlegt man sich in der Phase „zu Hause“ mögliche Szenarien und Alternativen – etwa: „Wenn der Weg in der Nordflanke noch verschneit ist, gehen wir nur weiter, wenn der Schnee griffig ist und wir dem Zeitplan voraus sind; andernfalls gehen wir zum niedrigeren Ersatzgipfel.“ Ist sich die Gruppe klar und einig über ihre Einstellungen und Prioritäten, fällt die Entscheidung vor Ort leichter. Denn wenn der „ersehnte“ Gipfel nicht mehr weit scheint, hat schon öfter ein „Finaldenken“ die Vernunft übertölpelt. Rationale Entscheidungen zu treffen oder zu moderieren, ist eine wichtige Aufgabe für den Gruppenleiter; in gleichstarken Teams heißt es aufpassen, dass der Überblick nicht verloren geht, nach dem Motto: „Mir taugt’s zwar nicht, aber solange keiner von den Anderen was sagt, geh ich halt mit.“

Gipfel und Ziele erreichen ist toll. Aber gerade die besten Bergsteiger wissen: Um-drehen ist keine Schande.

| Weitere Infos (u. a. zur DAV-Bergwandercard) und Planungshilfen unter: [alpenverein.de](http://alpenverein.de) -> Bergsport -> Aktiv sein -> Wandern |



Stefan Winter ist staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und leitet das Ressort Breitenbergsport im DAV.

	Mensch	Gelände	Verhältnisse
<b>Tourenplanung</b> (zu Hause, in der Hütte, im Tal)	Gruppengröße, persönliches Können, Ausrüstung, Motivation	Entfernungen, Zeiten, Führerliteratur, Karten, mündliche Info	Wetterbericht, Wegeschäden, Internet-Infos, mündliche Info
<b>Wegwahl</b> (am Parkplatz, an Weggabelungen, in Pausen)	Kondition, Stimmungen, Konkurrenz, Erfolgsdruck	Beobachtung, Standortbestimmung, flexibel reagieren, ökonomische Route	Markierungen, Umwege/Abkürzungen, objektive Gefahren, Wetter
<b>Einzel-situationen</b> (an Checkpunkten, bei Ereignissen)	Gruppendynamik, Überforderung, Finaldenken	Absturzgefahr, Sicherungsmöglichkeiten, Sichtweite	objektive Gefahren, Veränderungen im Lauf der Tour

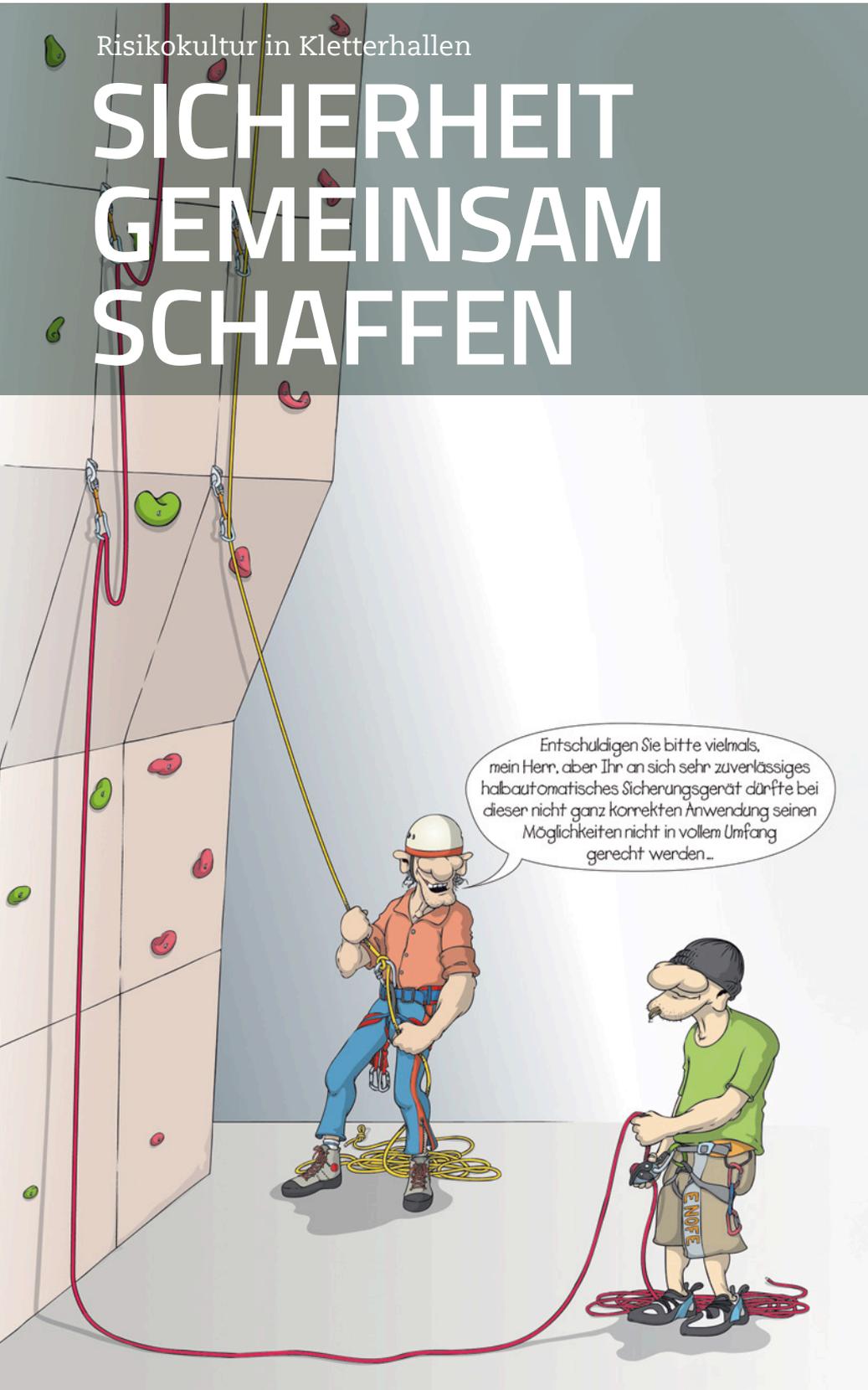


Risikokultur in Kletterhallen

# SICHERHEIT GEMEINSAM SCHAFFEN

Illustration: Georg Sojer

Auch beim Hallenklettern kann man sterben. Aber man muss es nicht: wenn sich alle Aktiven bemühen, informiert und gut zu agieren. Martin Schwiersch skizziert die Kultur einer Kletter-Community, die Sicherheit gestaltet, statt von Vorgaben und Restriktionen gesteuert zu werden.



Entschuldigen Sie bitte vielmals, mein Herr, aber Ihr an sich sehr zuverlässiges halbautomatisches Sicherungsgerät dürfte bei dieser nicht ganz korrekten Anwendung seinen Möglichkeiten nicht in vollem Umfang gerecht werden...

**K**lettern ist ein entwickelter Sport: Er besteht seit weit über 100 Jahren, und seit jeher wird an Ausrüstung und Technik entwickelt und gefeilt. Das Sportklettern gab sich zwar ein neues Set von Regeln, übernahm jedoch im Wesentlichen die bereits bestehenden Sicherungstechniken. Der Schritt zum Klettern indoor war dann nur mehr klein, denn es lag ja schon alles bereit – es mussten nur noch die Hallen gebaut werden, die den Fels nachbildeten, wie die Kletterer ihn von draußen kannten. Hallenklettern war somit Klettern „so wie draußen“, nur drinnen: eigenverantwortliches Handeln selbstständiger Seilschaften an fix angebrachten Sicherungspunkten und Umlenkungen.

Diese Selbstverständlichkeit wurde in den vergangenen Jahren brüchig: Kletterer

und Verbände sahen sich vor die Frage gestellt, ob „dynamische Sicherungsgeräte“ noch empfohlen werden können, Hallenbetreiber wurden mit „Fallschutzböden“ konfrontiert. Klettern in der Halle sei eben nicht mehr das Klettern im freien, unregulierten alpinen Raum. Statt nur mit den Augen des Alpinisten sollte es auch aus der Perspektive der Sicherheitstechnik betrachtet werden – und diese stelle die Unfallvermeidung durch Regeln und Verfahren an oberste Stelle: Immerhin seien regelmäßige Sicherungsmängel zu beobachten, und es würden auch Dritte gefährdet. Die Freiheit des Einzelnen und ein gewisser Widerwille, sich Regeln zu unterwerfen, könne keine Haltung in der Halle sein.

Diese Veränderungen veranlassten die Sicherheitsforschung des DAV, beim Expertensymposium „Risikokultur der Zukunft“ im Oktober 2014 auch das Hallenklettern zu thematisieren: Wie soll Hallenklettern betrieben werden? Wie gehen wir mit den Risiken um, die es dort gibt?

### Hallenklettern ist kein Risikosport ...

Ein „Risikosport“ im landläufigen Sinn beinhaltet ein Risiko für Leib und Leben als zentralen Bestandteil der Tätigkeit, wird von einer Minderheit betrieben, und die Vermeidung seiner Risiken bringt keine Nachteile. Der „Mensch auf der Straße“ sieht Risikosport so: Das ist gefährlich, im Grunde überflüssig, und ein paar Extreme betreiben es. Sobald aber eine Tätigkeit mit Risiken, ob Sport oder nicht, tief gesellschaftlich verankert ist (wie Fußball) oder zum allgemeinen Lebensvollzug gehört (wie Autofahren) und die Vermeidung der Risiken mit Nachteilen verbunden ist (etwa Einschränkungen der Mobilität), wird sie nicht mehr als Risikotätigkeit eingeschätzt: Was viele machen, ist normal. Und da „Normale“ keine unnötigen Risiken eingehen, kann das, was sie machen, auch nicht riskant sein.

kungen der Mobilität), wird sie nicht mehr als Risikotätigkeit eingeschätzt: Was viele machen, ist normal. Und da „Normale“ keine unnötigen Risiken eingehen, kann das, was sie machen, auch nicht riskant sein.

### Eine Botschaft an Kletter-Einsteiger

**Klettern ist grundsätzlich lebensgefährlich.** Unfälle in Hallen sind praktisch ausschließlich auf Fehler der Kletterer zurückzuführen. Gute Sicherung verhindert sie. Es gibt grundsätzlich vier Risiken. Vor allem gibt es Situationen, deren Gefahr nicht offensichtlich ist. Um diese zu verstehen, musst du ein Verständnis für die Sicherungskette und ihre Tücken bekommen. Das bekommst du nicht aus einem Buch, du musst es erfahren haben. Sichern heißt nicht, ein Gerät nur bedienen zu können. Du musst erfahren haben, wie dein Gerät beim Sturz des Kletterers reagiert und wie du reagierst in Extremsituationen, etwa beim unerwarteten Sturz.

Überträgt man diese Perspektive auf unser Thema, lautet das Fazit: So viele Menschen gehen in Hallen klettern. Es kann also kein Risikosport mehr sein.

Diese gesellschaftliche Veränderung des Hallenkletterns wirkt sich aus: Wenn ein Kletterer in eine Halle geht, geht er subjektiv (also „gefühlte“) kein Risiko für Leib und Leben ein. Er denkt sich nicht: „Hoffentlich komme ich hier lebend wieder raus“.

### ... aber ein Sport mit Risiken

Doch natürlich birgt das Klettern in Hallen Risiken. Grundsätzlich sind das vier: als

Kletterer auf den Boden zu fallen (das zentrale Risiko), als Kletterer oder Sichernder an die Wand zu prallen, mit einem stürzenden Kletterer zusammenzuprallen und schließlich, von herabfallenden Gegenständen (oder auch Personen) getroffen zu werden. Diese Risiken sind offensichtlich und mit dem gesunden Menschenverstand leicht zu erkennen. Zudem ist das Absturzrisiko „bewehrt“ mit der natürlichen Angst vor Höhe: Die erste Angst eines Kletterers ist die vor dem Absturz; die zweite, als Sichernder den Partner nicht halten zu können. Kurz: Kletterer sind „natürlich“ motiviert, ihr zentrales Risiko auszuschalten.

Die Tücke – im Sinne des Eisbergs der Verhaltensfehler (DAV Panorama 6/14) – steckt im Detail: Ein Hallenkletterer, der den dritten Haken überstreckt einhängt, läuft Gefahr, die Sicherungskette aufzubrechen. Er wird bei einem Sturz entweder auf den Boden stürzen oder mit dem Sicherer zusammenprallen oder beides. Wenn er glaubt, noch gesichert zu sein, während er das Seil hochzieht, kann er sich täuschen – und der Sichernde, der das Seil ausgibt, ebenfalls. Dies ist kein offensichtliches Risiko mehr; es muss gelehrt und verstanden werden. Dann kann der Kletterer es bewusst eingehen.

Klettern und Sichern in Hallen muss gelernt werden, weil es nicht-offensichtliche Risiken beinhaltet. Und es kann gelernt werden, weil die gefährlichen Risiken beherrschbar sind. Nicht alle Risiken lassen sich ausschalten: Beim Sturz kann man sich an einer Wandstruktur verletzen oder auch hart abgefangen werden – das sind „akzeptierte Risiken“. Wer in Hallen klettert, akzeptiert dies als die Grundsituation, der er sich aussetzt. ▶

## (Eigen-)verantwortlicher Umgang mit Risiken

Hallenkletterer dürfen also mit Fug und Recht behaupten, dass sie zwar eine grundsätzlich gefährliche Tätigkeit ausüben, diese aber durch ihr eigenes Handeln sicher machen. Sie gehen kontrollierbare Risiken ein. Klettern in Hallen ist kein Risikosport.

Daraus ergibt sich als Konsequenz für die Risikokultur: Da die Risiken durch richtiges Verhalten beherrschbar sind, liegt die „Managementzentrale“ in den Kletternden und Sichernden selbst. Sie sind eigenverantwortlich, sich der Risiken bewusst zu sein und ihnen zu begegnen. Dies war auch Konsens beim DAV-Expertensymposium „Risikokultur der Zukunft“.

Hallenbetreiber und alpine Verbände müssen also nicht paternalistisch die Verantwortung für den Kletterhallengast übernehmen, der nicht selbst überblicken kann, dass Klettern gefährlich ist – vor- und fürsorglich, um ihn vor sich selbst zu schützen. Jeder Kletterer muss selbst dafür sorgen, sich entsprechend auszubilden.

## Offene Kommunikation der Risiken

Dazu müssen die Risiken beim Hallenklettern klar formuliert werden. Die Botschaft an jemanden, der Klettern anfangen will, muss lauten: Klettern birgt Gefahren. Du kannst sie vermeiden. Durch gute Ausbildung, Achtsamkeit und gemeinschaftlich gelebte Verantwortung (siehe Kasten S. 69).

Da die meisten Menschen bei der ersten Konfrontation mit einer Kletterhalle zunächst mit natürlicher Angst reagieren, sind sie sensibel und motiviert, ihre Sache gut zu machen. Diese Phase gilt es zu nutzen! Mit der beschriebenen Botschaft kommt man ihnen entgegen. Wenn man einem Anfänger aber durch eine kurze Einführung suggeriert, Sichern sei praktisch nur „Seilausgeben und -einnehmen und das Halten eines vorausgesehenen Minihup-

fers“, dann wird diese Phase verschenkt und der Hallenkunde kann zur Fehleinschätzung gelangen, nun seine Sache hinreichend gut zu können. Außerdem sinkt seine Bereitschaft, die nun ja schon gewonnene Routine noch einmal zu prüfen. Einsteiger im Grundkurs, aber auch langjährige Kletterer

über eine formale Ausbildung. Diese gibt es schon, das Angebot sollte wie oben beschrieben verbessert und auch erweitert werden: nicht nur einmalige Ausbildungskurse für Gruppen, sondern auch „Klettertreffs“ mit Aufsicht und Beratung, Individualtrainings und Sicherungsupdates.

## Kletter-Kultur: Können, Tun und Miteinander

- **Gute Sicherung als Basis für schweres Klettern:** Nur gut gesichert wird die Grenze zum Spielfeld. Der Sicherer ist Schutzengel des Kletterers. Und nur gutes Sichern ist cool.
- **Die Sicherungspartnerschaft als Kerneinheit:** Zum Team gehören zwei. Sicherheit ist die Aufgabe der Seilpartnerschaft. Davon profitieren beide.
- **Die Kletterer als aufmerksame Community:** Schlechtes Sichern ist kein Kavaliersdelikt. Der Kletternde kann es nicht sehen. Gute Menschen schauen hin und sorgen füreinander.
- **Die Kultur in Kletterhallen selbst gestalten:** Es liegt bei uns allen, ob Hallenklettern streng reguliert wird oder ein Erlebnissport bleibt für Eigenverantwortung und Gemeinschaftsgefühl.

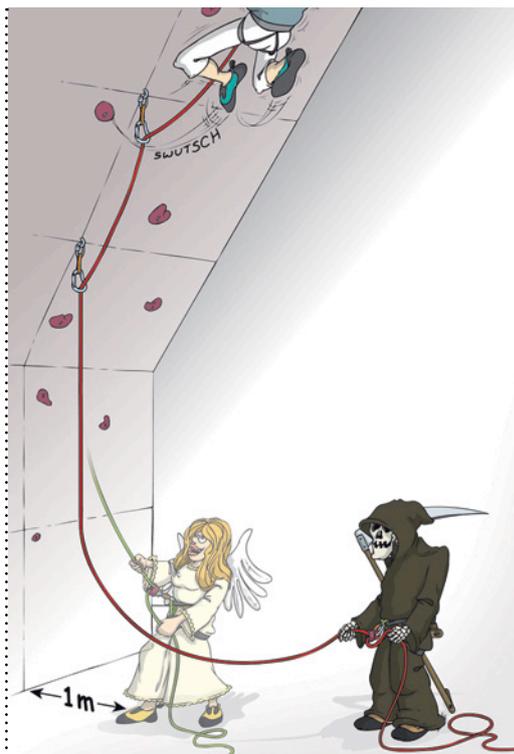


Illustration: Georg Sojer

sollten zu Sicherungskursen motiviert werden, die auch Simulationen von Extremsituationen beinhalten (unerwarteter Sturz, Schlappseilsituationen, Stürze in Bodennähe – natürlich jeweils hintersichert).

## Ausbildung anbieten und einfordern

Die Fähigkeit, mit den Risiken beim Hallenklettern verantwortlich umzugehen, wird durch Ausbildung erworben. Diese Ausbildung können auch Freunde oder Bekannte leisten – sie sollten aber wissen, welche Verantwortung sie damit übernehmen. Der Königsweg zum Klettern führt jedoch

Wenn Ausbildung notwendig ist, dann darf sie umgekehrt auch eingefordert werden. Insbesondere der Ersteintritt in eine Kletterhalle sollte die Hürde beinhalten, dass ein Kletterer angeben muss, entsprechend ausgebildet zu sein.

## Der gute Geist der Kletterkultur

Ausbildungskurse sind auch ein zentraler Ort, um weitere wünschenswerte Grundhaltungen dem Klettern gegenüber zu vermitteln. **Die erste Botschaft:** Gute Sicherung ist die Basis für schweres Klettern. Im Grunde ist der Sicherer „die Mutter“ des Kletternden, er hält ihn über das Seil als Na-

belschnur am Leben. Gute Sicherung ist selbstverständliche Voraussetzung für entspanntes Klettern – und vor allem ambitionierte Steiger sind darauf angewiesen. An die Grenze gehen kann ein Kletterer nur, wenn er sich gut gesichert weiß. Ein guter Sicherer sichert also nicht nur sicher, sondern darüber hinaus noch gut: Er ist bei der Sache und aufmerksam, indem er dafür sorgt, dass der Kletterer beim Einhängen einer Zwischensicherung das notwendige Seil ohne Stocken oder Ruckeln bekommt, und er macht wirklich „zu“, wenn der Kletterer „Zu“ ruft. Dazu muss er selbst nicht schwer klettern. Doch als guter Sicherer wird er leicht Partner finden. Umgekehrt sollte die Community der Kletterer den Status eines guten Kletterers nicht mehr vergeben, wenn jemand zwar schwer klettern kann, aber beim Sichern unzuverlässig ist – oder überforderte Sicherer für sich „arbeiten“ lässt.

**Die zweite Botschaft:** Die Sicherungspartnerschaft als Kerneinheit. Die Zeiten der zusammengeschweißten Kletterseilschaft sind vorbei, und dass in Hallen jeder mit jedem klettern kann, ist im Grunde eine tolle Sache. Während des Vorstiegs oder des Topropekletterns ist das Paar Kletterer-Sicherer jedoch weiterhin die Kerneinheit, in der Sicherheit hergestellt wird, so dass für diese Sicherungspartnerschaft durchaus ein gewünschtes Ideal beschrieben werden kann: Beide schauen aufeinander, etwa beim Partnercheck, besprechen gegebenenfalls Details der Route und Aufgaben des Sicherers („hier schnell Seil geben, dort weich sichern“) und sorgen so beide für den Erfolg: der Kletterer durch seinen Aufstieg, der Sicherer durch gutes Sichern. Und in der nächsten Route geht es andersherum: Klettern in Hallen als ein Wechsel von Geben und Nehmen, von Unterstützen und Unterstütztwerden.

**Der dritte wichtige Punkt:** Die Kletterer als aufmerksame Community. Die Seilschaft teilt sich den Raum „Kletterhalle“ mit ande-

ren Seilschaften. Sie wird von anderen gesehen und wirkt auf diese ein. Einen guten Kletterer beim Durchstieg einer schweren Route zu beobachten, kann begeistern und motivieren. Einem guten Sicherer zuzusehen ist zwar weniger beeindruckend, kann aber erhellend sein – umgekehrt ist ein schlecht sichernder Nachbar schwer zu ertragen. Zu einer wünschenswerten „Kultur in Kletterhallen“ gehört, dass gutes Sichern cool, sexy, stark und damit eine unsichtbare Eintrittskarte in die Community der Kletterer ist.

Denn schlechtes Sichern ist kein Kavaliersdelikt. Und gutes Sichern kein Hexenwerk. Also gibt es keinen Grund, schlechtes Sichern zu tolerieren. Der Kletterer bekommt nicht mit, was der Sichernde tut, während er an der Wand unterwegs ist. Doch Nebstehende können es sehen. Sie sollten sich aufgefordert fühlen, sich freundlich einzumischen und das Gespräch zu suchen. Niemand will schlecht sichern, oft ist derjenige, der einen Hinweis erhält, erstaunt und erleichtert. Ich rede keiner „Wächtermentalität“ das Wort: Es sollte in einer Kletterhalle weiterhin erlaubt sein, von Standardvorgaben abzuweichen, beispielsweise die erste Zwischensicherung zu überklettern, um dem Sichernden mehr Bewegungsspielraum zu schaffen. Eine Kletterhalle darf aber kein Ort für Personen sein, die sich und andere gefährden – ob wissentlich oder unwissentlich. Denn die Gefährdung ist nicht Teil des Spiels.

Und diese Forderung lässt sich auch durch Forschungsergebnisse begründen: Analysen der Sicherheitsforschung des DAV zeigen, dass Kletterer in Hallen, in denen weniger Verhaltensfehler begangen werden, mehr Rücksichtnahme und zuvorkommendes Verhalten erleben und auch mehr davon ausgehen, dass ihr Verhalten wahrgenommen wird, entweder durch aufmerksames Hallenpersonal oder dadurch, dass die Kletterer sich wechselseitig kennen. Aufeinander schauen ist also nicht nur ein frommer

Wunsch, sondern wirkt. Und an dieser gemeinschaftlichen Aufgabe können und sollten sich auch die Hallenbetreiber aktiv beteiligen – ohne sich der nicht einlösbaren Erwartung eines allgegenwärtigen „Bade-meisters“ ausgesetzt zu sehen.

**Damit ergibt sich die zusammenfassende Botschaft:** Die Kultur in Kletterhallen selbst gestalten. Dies ist die gemeinsame Aufgabe aller beteiligten „Spieler“ beim Hallenklettern. Dazu gehören die Kletterfachverbände, die Hallenbetreiber und die Hallenkletterer selbst. Sie eint ein Interesse: Klettern in Hallen als eigenverantwortliche Tätigkeit zu erhalten. Eine falsche Großzügigkeit gegenüber Verhaltensfehlern oder Beinaheunfällen wird auf lange Sicht die Bewegungsfreiheit durch Vorgaben einschränken, die geringen Unfallzahlen allein sind kein ausreichender Schutz vor Restriktionen. Wer in einer Halle klettert, handelt nicht nur für sich. Jede sicherheitsrelevante Handlung wirkt sich aus, da sie in einem Raum mit anderen Kletterern stattfindet. Wir erhalten unseren Bewegungsspielraum, wenn wir uns freiwillig Verhaltensregeln in Hallen beugen, sicherungsbezogene Verhaltensfehler unterlassen und darauf achten, dass auch andere dies tun.

Paradoxerweise erhalten wir unsere Eigenverantwortung gerade dann, wenn wir auch Verantwortung für andere Kletterer übernehmen und zulassen, dass diese – oder auch das Personal in der Halle – sich auch um uns kümmern. Dadurch gestalten wir die Kultur in der Halle. Und weil es unser ureigenes Interesse ist, niemandem zu schaden und selbst unversehrt zu bleiben, wird dies ja bereits täglich tausendfach praktiziert. ■



Dr. Martin Schwiersch ist selbstständiger Psychotherapeut, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und Mitglied der DAV-Kommission Sicherheit.

Mentaltraining im Bergsport

# DIE MACHT DES KOPFES

„Athleten im Spitzensport gewinnen im Kopf“, lautet die häufig wiederholte Schlagzeile in den Sportmedien. Und am Berg spricht man oft vom Gehirn als stärkstem „Muskel“, obwohl es gar kein Muskel ist. Was ist dran, an der Kraft des Mentalen, wie wirkt sie und wie kann man sich ihrer bedienen?

Von Alexandra Albert

**A**ls Menschen unterscheiden wir uns von anderen Lebewesen dadurch, dass wir uns Situationen, Personen, Dinge und gar Sinneswahrnehmungen wie Gerüche, Musik oder Geschmacksrichtungen im Kopf vorstellen können, und zwar zeitlich variabel. So erinnern wir uns an Vergangenes, können aber auch Dinge und Emotionen antizipieren

und Szenarien in die Zukunft „verlegen“ – alles kraft unserer Vorstellung. Meistens läuft die Fähigkeit der Vorstellungskraft unbewusst in unserem Leben nebenher, ähnlich wie die Atmung oder der Herzschlag auch. Nur wenige Menschen bedienen sich bewusst dieser Vorstellungs-„Kraft“.

Dabei ist sie ständig aktiv, sei es beim Träumen vom bevorstehenden Urlaub oder

bei der Rast auf dem Berggipfel, wo wir mit Freude bereits das Weißbier oder unser Lieblingsessen nach der Rückkehr ins Tal visualisieren. Allein durch die Vorstellungskraft werden verschiedene Prozesse in Gang gesetzt. Durch den Gedanken an den Urlaub senkt sich beispielsweise automatisch der Muskeltonus. Oder es läuft uns das Wasser im Mund zusammen, wenn wir nur

Im luftigen Gelände ist Konzentration gefragt und kein Platz für Höhenangst. Mit mentalem Training können Blockaden abgebaut werden.

an das Bier oder das Essen denken, ohne dass wir auch nur einen realen Geruch wahrnehmen oder die Speise sehen können. Diese Beispiele verdeutlichen, wie eng die Vorstellungskraft mit körperlichen Prozessen verbunden ist.

Zu realisieren, dass körperliche Abläufe unvermeidbar mit psychischen, geistigen und emotionalen Prozessen in Verbindung stehen, ist der erste Schritt zum erfolgreichen Mentaltraining. Unser Körper, Denken und Handeln sind als ständiges Ineinander-

müssen, um eine Leistungssteigerung zu erreichen. Wer als Sportler Mentaltraining ausprobiert, bemerkt in Kürze eine Leistungssteigerung, ohne sein Trainingspensum verändern zu müssen.

Mental stark ist, wer seine persönliche Leistung optimal abrufen kann, egal unter welchen äußeren und inneren Einflüssen in der jeweiligen Situation. Im Sport spricht man dabei vom optimalen Leistungszustand, der beispielsweise dann in Erscheinung tritt, wenn wir im „Flow“ sind: Euphorie, Zufriedenheit

## Beispielübung Motivation

**Aus der Forschung weiß man, dass das Gehirn am besten über Bilder und Befehle funktioniert. Hier ein Beispiel aus der Bildertechnik:**

1. Sie möchten im Sommer zum ersten Mal auf einen Viertausender. Das Erreichen des Gipfels können Sie für sich als Ziel mit einem Bild Ihrer Wahl emotional und physisch verankern. Ihr Bild sollte ein Motiv haben, das für Sie sehr positiv besetzt ist, das Sie motiviert, Ihnen Freude bereitet und Kraft verleiht.
  2. Im Kopf rufen Sie nun Ihren Gipfel auf und stellen Ihr Bild oben auf dem Berg auf. Das Bild ist riesig groß und lässt sich sehr gut aus der Ferne erkennen. Nun betrachten Sie das Bild auf Ihrem Viertausender und drücken dabei Zeigefinger und Daumen ringförmig zusammen. Das Aufrufen des Bildes mit dem Anker der Bewegungsempfindung „Fingerring“ wiederholen Sie in den Wochen vor Ihrem Projekt mehrmals wöchentlich. Flacht dann während der Bergtour unterwegs Ihre Motivation ab, rufen Sie im Kopf Ihr Bild auf und drücken dabei Zeigefinger und Daumen zusammen. Damit erinnert Ihr Gehirn das gewünschte Ziel und das positive Gefühl, das Sie damit verbinden, weil es durch das Bild und den Anker positiv besetzt wurde. Bild und Anker geben Ihnen die nötige Motivation zurück.
- Solche Ankerbeispiele wie Fingerbewegungen, das Ballen einer Faust oder das Abklopfen einer Schulter können Sie häufig bei Sportlern beobachten, die sich so Konzentration und Motivation zurückrufen: bei Schwimmern vor dem Sprung ins Becken, beim Efmeterschießen oder vorm Aufschlag beim Tennis.

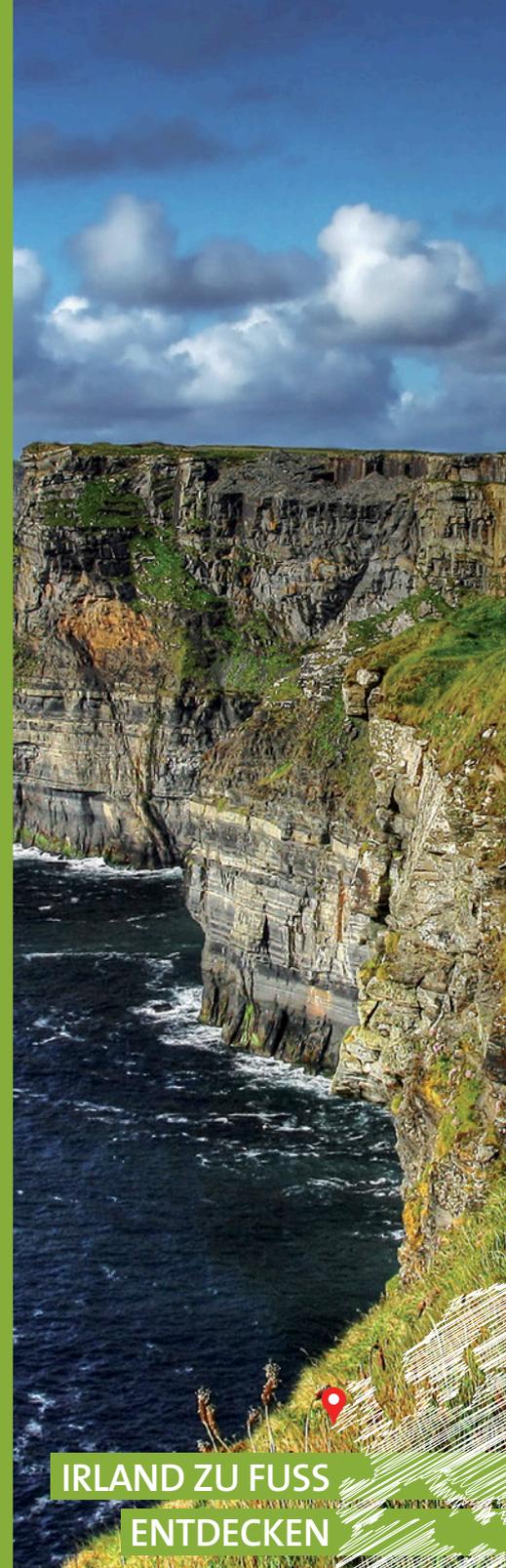
greifen verschiedener Systeme zu verstehen, die sich wechselseitig bedingen und austauschen. Wenn wir uns dieses „Denken in Systemen“ deutlich vor Augen führen, öffnet das unseren Blickwinkel für viele Ressourcen, die in uns schlummern: Wir lernen Bewegung zu denken und Denken zu bewegen und lösen uns damit von der Annahme, allein den Körper aufs Beste optimieren zu

in der Bewegung und das Gefühl, dass heute noch mehr gegangen wäre.

## Warum spricht man von Training?

Ebenso wie wir die Atmung oder die Herzfrequenz gezielt über regelmäßiges Ausüben von Entspannungstechniken steuern können (Autogenes Training, Meditation), können wir auch unsere Vorstellungs-

NUR WO DU ZU FUSS WARST,  
WARST DU WIRKLICH.



**IRLAND ZU FUSS  
ENTDECKEN**

[WWW.ASI.AT/IRLAND](http://WWW.ASI.AT/IRLAND)

Wecken Sie Ihren Entdeckergeist und vor Ihren Augen entfaltet sich eine Welt voller Wunder: Lebendige Städte, Jahrtausende alten Traditionen, feinsandigen Stränden, üppiger Vegetation und charmanten Bewohnern!

MEHR INFOS BEI DER ALPINSCHULE INNSBRUCK

T +43 (0)512 546 000 | [INFO@ASI.AT](mailto:INFO@ASI.AT)

WAS WIRD TRAINIERT?	WIE HILFT DAS IM BERGSPORT?	WIE WIRD TRAINIERT?
Konzentration (Aufmerksamkeitsregulation)	Fördert u.a. den Tunnelblick (im Wettkampf), die Wahrnehmung des Raums (in der Halle und in der Natur) und die Problemlösung beim Greifen und Treten	<p>Im Mentaltraining übt man unter Anleitung verschiedene Techniken, um kognitive, emotionale und psychische Prozesse mit den physischen zu synchronisieren.</p> <p><b>Wiederholungen:</b> Die Übungen sollten mehrmals die Woche wiederholt werden. Dafür reichen 15 bis 20 Minuten, je nachdem, was warum trainiert wird. Mentaltraining ist erhöhte Konzentrationsarbeit, und diese lässt bei jedem von uns nach 45 Minuten auffällig nach. Lieber öfter kurz als selten lang trainieren, ist die Devise.</p> <p><b>Frühzeitig und regelmäßig:</b> Wie beim Krafttraining auch, macht das Training am meisten Sinn, wenn man es regelmäßig und nachhaltig als Trainingsbaustein ins Allround-Training integriert. Spätestens sollte man damit jedoch drei Monate vor einem wichtigen Wettkampf oder einer großer geplanten Aktion beginnen.</p> <p><b>Infos und Kontakte:</b> Netzwerk für Mentaltraining, Sport und Gesundheit: <a href="http://sport-mentales.de">sport-mentales.de</a>; Mentaltraining und Coaching bei Höhenangst: <a href="http://bergschubser.de">bergschubser.de</a>; Coaching mit Schwerpunkt Höhenangst: <a href="http://sport-im-kopf.de">sport-im-kopf.de</a></p>
Ent- und Anspannung (Aktivationsregulation)	Fördert die Erzeugung des passenden Erregungszustands vor und die Regeneration nach einer anspruchsvollen Herausforderung (z. B. Wettkampf, schwere Route oder Tour)	
Motivation (Selbstgesprächsregulation und Kompetenzerwartung)	Unterstützt das Durchhaltevermögen im Ausdauerbereich (z. B. bei MTB-Touren, langen Wanderungen, Expeditionen, Mehrseillängenrouten)	
Stärkung von Stärken	Fördert den Einsatz von Stärken in „schwachen“ Momenten (z. B. im Wettkampfablauf oder bei Mehrseillängenrouten)	
Teambuilding	Fördert den Zusammenhalt, den Austausch und das Konfliktmanagement von Gruppen und Seilschaften	
Zielarbeit	Unterstützt die Umsetzung von Projekten, nicht nur in der Aktion, sondern insbesondere in der Vorbereitung (z. B. Weitwanderung, Erstbegehung)	
Gehirnentfaltung durch Koordination	Fördert die kognitive und physische Bewegung gleichermaßen, was auf beiden Ebenen die Leistung optimiert	
Abbau von Blockaden/ Ängsten	Führt zur Entspannung und Ressourcenfreisetzung (z. B. bei Höhenangst, Sturzangst)	
Visualisierung (Vorstellungsregulation)	Das „Kopfkino“: unterstützt die Umsetzung physischer Bewegungsabfolgen durch das Trainieren der Bewegung in der Vorstellung (v. a. für Kletterer und Boulderer)	



Foto: Andi Dick

Die Route beginnt im Kopf: Konzentration vor dem Einstieg und die gezielte Visualisierung von Bewegungsabfolgen helfen bei kniffligen Projekten.

kraft trainieren. Und wie bei allen Trainingsformen gilt auch hier: Es reicht nicht, vor der Bergtour oder dem Kletterwettkampf ein bis zwei Übungen zu machen, in der Hoffnung, damit Gedankenhygiene zu betreiben und seine Leistung zu steigern. Wie beim Krafttraining muss auch das Gehirn durch Wiederholungen gefordert und trainiert werden, damit es mentale Prozesse abrufen kann, die in den unterschiedlichen Bewegungen und Situationen notwendig

sind. Die Übungen aus dem Mentaltraining, die konkreten diagnostischen Verfahren folgen, führen zu einer gezielten Gehirnentfaltung. Weder spirituelle noch esoterische Elemente finden hier Raum.

Die Wissenschaft konnte belegen, dass die Kombination aus physischem und mentalem Training die Leistungsfähigkeit optimiert. Es konnte festgestellt werden, dass Sportler, die mit Mentaltraining trainieren, nach Verletzungen und den damit verbun-

denen Trainingsausfällen ihr Leistungsniveau besser halten konnten als Sportler der Kontrollgruppe ohne mentales Training. Wobei es das physische Training nicht ersetzt – die Verknüpfung ist entscheidend.

Geeignet ist das Training nicht nur für erfahrene Spitzensportler, wie viele vermuten. Im Gegenteil: Alle Sportler können unabhängig von Leistungsniveau und Alter Mentaltraining durchführen. Wie bei vielen anderen Dingen auch, gilt hier die Devise: Je früher desto besser. Denn alles, was wir in jungen Jahren erlernen, wird früh abgespeichert, kann wieder abgerufen und einfach aufgefrischt werden. Und auch außerhalb des Sports kann das Training helfen: Das Gelernte können wir auf Alltagssituationen anwenden, im Beruf, in der Schule und in der Freizeit. Denn Konzentration, Motivation und Zielsetzung sind Themen, die uns ein Leben lang begleiten. ■



**Alexandra Albert** betreut als Sportmentaltrainerin u. a. die DAV-Expeditionskader und bietet spezielle Programme für Sektionen und Kletterer im Breitenbergssport an. [physiomental-training.de](http://physiomental-training.de)

**THEMEN DIESER AUSGABE** Editorial; Wortschatz; Off Mountain **S. 76** Was uns ärgert **S. 77** Was nervt dich? **S. 78**  
Ärgernis Bergradler **S. 79** Ärgernis Leichtausrüstung **S. 79** Interview: Vom Sinn des Meckerns **S. 80** Kinderseite;  
Gämschenklein **S. 81** Unkenrufe aus der Gletscherspalte; Erbse; Vorschau **S. 82**

# **jdav** **KNOTENPUNKT.**

**MAGAZIN DER JUGEND DES DEUTSCHEN ALPENVEREINS 2015/3**



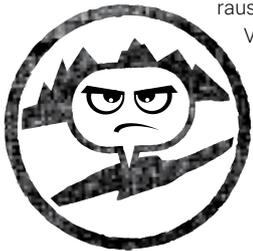
## **DAS MECKER- HEFT**



# HALLI HALLO HALLÖCHEN!

So, ihr jungen Hüpfen, jetzt wird mal Tacheles gesprochen – äh ... geschrieben! Endlich hat das Team vom Knotenpunkt eingesehen, mir den Chefsessel der Redaktion zu überlassen. Im Gegensatz zu meinen Schreibkollegen tue ich mich gar nicht schwer, direkt rauszulassen, was mich nervt. Vielleicht hat sich der eine oder die andere meiner treuen Leser schon erappt gefühlt, selbst den Grund für meine Meckereien geliefert zu haben. Die meisten sind aber wohl insgeheim froh, durch mich endlich ein Sprachrohr für den eigenen Unmut zu haben. Wo kämen wir denn hin, wenn jeder mit seiner Meinung hinterm Berg halten würde?! In diesem Heft sollt ihr erfahren, was anderen (J)DAV-Mitgliedern ordentlich den Puls hochtreibt und ob Nörgeln einen positiven Effekt auf die menschliche Psyche hat. Stefanus regt sich über Bergsport-Produkte auf, die wirklich für'n Arsch sind. Und Thomas hat gelernt, seine Feindbilder zu differenzieren. Was dabei rauskam, lest ihr auf den nächsten Seiten.

Viel Spaß mit unserem Meckerheft!



EURE UNKE



## OFF MOUNTAIN

Tübingen – „Weltstadt“ im Herzen von Baden-Württemberg, direkt am Neckar. Die Stadt hält einen schönen Rekord, nämlich die jüngste Stadt Deutschlands zu sein. Mit einem Altersdurchschnitt von knapp 39 Jahren machen sich die Studenten deutlich bemerkbar. Und was sollte man in Tübingen auf keinen Fall verpassen? (bzw)

**Stocherkahn fahren:** Wie der Name verrät, werden die bis elf Meter langen Boote über den Neckar gestochert; maximal 26 Erwachsene haben darauf Platz. Abenteuerlich ist eine Grillfahrt, bei der im Bug der Grill befeuert wird und die Wellen das Grillgut zum Schaukeln bringen.

**Bouldern:** Die neue Halle B12 eignet sich perfekt zum Lösen einiger Probleme. Ob draußen oder drinnen, ob blaue oder grüne Griffe, ob bouldern oder klettern. Das wird ein feiner Tag mit Freunden.

**Bundesjugendleitertag 2015:** Alle Jugendleiterinnen und Jugendreferenten sind eingeladen, vom 25. - 27. September die Zukunft der JDAV mitzubestimmen. Tagsüber diskutieren und gegenseitiger Austausch auf dem Unicampus Morgenstelle, abends wird die Party gerockt.  
[jdav.de/bundesjugendleitertag](http://jdav.de/bundesjugendleitertag)

## WORTSCHATZ

### Heli-Biking

Inzwischen kann man sich auch mit dem Mountainbike auf Berge fliegen lassen, um anschließend runterzufahren – Heli-Biking eben. Entlegene Wege und natürlich die Ersparnis der anstrengenden Auffahrt sollen den Reiz ausmachen. (sst)

© Andi Dick, privat (3)

### AUFLÖSUNG DES GEWINNSPIELS AUS UNSEREM LETZTEN HEFT:

- 1) Jäger
- 2) Downhill
- 3) Abseilen
- 4) Vorsicht

Die Gewinner wurden per Post benachrichtigt.

Titelbild: Andi Dick

WAS UNS ÄRGERT

# DAS NERVT UNS!

Freude in den Bergen? Wird oft verdorben durch ... ja, was denn? Ein paar Beispiele aus dem Redaktionsteam und seinem Bekanntenkreis.

## DAMISCHE ISARPREUSSEN

Es nervt, wenn der gemeine Städter (im neo-bajuwarischen Sprachgebrauch auch Isarpreuße genannt) mit Hang zur Selbstüberschätzung und Fitnessmangel den nötigen Respekt vor Berg, Natur und deren Bewohnern vermissen lässt.

MATTHIAS FUCHS (27), MARKUS SEDLMEIER (26), STEFAN GROLL (26)

## VUI ZVUI LEIT

Da fallen mir viele Dinge ein, die mich so nerven, wenn ich unterwegs bin. Aber das Allernervigste sind Menschenmassen am Berg.

LUITPOLD HOCHLEITNER (24)

## ANSTECKENDER SM-WETTBEWERB

Mich nervt der Wettstreit nach den meisten Skitagen, dem besten Powder und dem geilsten Bild auf Facebook. Leider lasse ich mich da auch von infizieren, anstatt einfach in die Berge zu gehen, wenn mir danach ist, und dort eine gute Zeit zu haben – ganz ohne Druck, meine Erlebnisse hinterher mit den aufpolierten Berichten anderer online vergleichen zu müssen.

NIELS H. (28)

## VOLKSDÜMMLICHE MUSIK

Mir geht die Stimmungsmusik, mit der man auf vielen Skihütten beschallt wird, auf den Senkel. Leider sind da viele Leute anderer Meinung. Was auch nervig ist: wenn überall mit den Gopro-Helmkameras gefilmt wird. Aber eigentlich kann man darüber nur lachen.

VRONI TAFERTSHOFER (23)



## AUSRÜSTUNGSPOSING

Bei einigen Leuten merkt man: Die gehen nicht in die Berge wegen dem Sport an sich oder um die Natur zu genießen, sondern um ihr neuestes Equipment vorzuführen und damit anzugeben. Darüber kann ich mich aufregen!

JOHANNA TAFERTSHOFER (20)

## HÜTTEN-HOTELS

Mich nerven (die meisten) Hütten in den Alpen! Auf einer JL-FoBi durften wir unsere Trinkflaschen im Waschraum nicht mehr auffüllen, weil wir zu viel Wasser getrunken haben. Hätten wir in der gleichen Menge Bier und Schnaps getrunken, wäre es vermutlich okay gewesen! Ich habe es akzeptiert, auf Alpenvereinshütten nicht mehr willkommen zu sein, wenn man keine HP nimmt. Nun waren wir als JL-FoBi nicht mehr willkommen, weil wir zu der HP nichts Zusätzliches konsumiert haben. Das Wort „Hütte“ sollte durch das Wort „Hotel“ ersetzt werden!

NICK ENGELS (36)

## DAS WEITE SUCHEN

Mich nervt, dass sich das bergsteigende Volk allen Appellen zum Trotz statt zu den Umweltschützern zu den Umweltverpestern par excellence zählen darf. Anstatt die Schönheit der Hausberge und der Region zu entdecken, wird mit der größten Selbstverständlichkeit am besten gleich mehrmals im Jahr um den Globus gejettet und mit dem Auto in entlegene Gegenden gefahren. Verzicht sollte eigentlich der neue Gewinn sein – stattdessen wird fleißig greengewashed und die Inntalautobahn verstopft. Mich macht das traurig und wütend zugleich!

ARNOLD ZIMPRICH (36)

### POSIEREN AM GIPFEL

Manche Städter, die sich ausnahmsweise auch mal in die Berge wagen, sind schon fast überwältigt von ihrer besonderen Unternehmung: Sie posieren am Gipfel fürs Foto, als ob sie Werbung für Sonnenbrillen und Mützen machten. Die Berge dienen nur als Kulisse für ihre Eitelkeiten.

CHRISTIANE STROBEL (49)



### ROHKOSTNAGER AM BERG

Eine Berg- oder Skitour hat es ja in sich: steil bergauf, Anstrengung pur – Kalorienzählen ist an diesem Tag wohl überflüssig. Dennoch sind am Gipfel Leute anzutreffen, die in Tupperboxen klein geschnittene Möhrchen, Kohlrabi und einzeln abgetrennte Träubchen auspacken. Sind wir am Kindertagesplatz oder am Berg? Wie lecker ist doch so ein fettes Leberkäsbrot und eine Schokolade!

KATRIN LEDERER (42)

### WO BLEIBT DIE SELBSTKRITIK?

Mich ärgert, dass es selbst in der Mecker-Ausgabe des Knotenpunkts nicht möglich ist, unzensuriert zu meckern. In einem Verein mit so vielen Mitgliedern liegt es ja auf der Hand, dass die Meinungen zu vielen Themen weit auseinandergehen. Meiner Meinung nach würde es dem DAV guttun, mehr Selbstkritik zuzulassen.

LENA BEHRENDEN (30)



### KINDER IN DER BOULDERHALLE

Mir gehen die Kinder in den Boulderhallen teilweise tierisch auf die Nerven. Nicht weil ich was gegen Kinder hätte, ganz im Gegenteil, ich habe sogar selbst welche. Aber es nervt, wenn ich Schweißperlen auf der Stirn habe – nicht vom Boulder, sondern vor Angst, einem der Kinder, die unter mir lustig fangen spielen, draufzufallen. Das wäre für das Kind, die Eltern und auch für mich selbst der absolute Horror.

ANIAN WEINLAND (37)

### BLASEN IM SCHUH

Wenn die Schuhe zu eng sind, krieg ich Blasen an den Füßen. Das finde ich blöd!

ELENA ZIMMERER (11)



© Andi Dick, privat (3)

Und jetzt du!

# WAS NERVT DICH?

Hast du auch was zu meckern?

Was stört dich – an den Bergen (zu steil), an Kletterhallen (zu schattig), an anderen Leuten (zu viele) oder gar am Alpenverein (zu klein)? Meckern macht frei. Schreibe uns deine Meckerei an [knotenpunkt@alpenverein.de](mailto:knotenpunkt@alpenverein.de). Die schönsten Beiträge werden veröffentlicht. **Aber denk dran** (siehe S. 80): Wer nur meckert und nichts tut, ändert nichts am Problem – also bring dich auch ein! Die JD AV und deine Sektion freuen sich über selbständig denkende und tatkräftige Unterstützer.



## ÄRGERNIS BERGRADLER

KONDITION,  
CARBON,  
ELEKTRON

Im Grunde genommen ist das Biken bergauf eine stupide Angelegenheit und perfekt geeignet, um die Gedanken schweifen zu lassen. Ich denke dann zum Beispiel darüber nach, dass ich selbst früher keine Biker mochte. Seit ich diesen Sport für mich entdeckt habe, ist meine Meinung aber viel differenzierter geworden. Ich habe festgestellt, dass ich an den „normalen“ Bikern wie mir selbst nichts auszusetzen habe, das sind meis-

tens super Leute, und rücksichtsvoll sind sie auch. Was ich nicht mag, sind die Carbonheinis und Downhiller. Die Carbonheinis sind verbissene Sportsuchtler, die besser auf dem Rennrad aufgehoben wären. Die Downhiller sind einfach nur Umweltzerstörer, rücksichtslos, ohne jeden Sinn und Verstand. Meine Gedanken werden unterbrochen durch ein eigenartiges Sirren und Geplapper, und ehe ich mich versehe, überholt mich ein junges Paar mühelos und fröhlich schwatzend mit ihren Berg-Pedelecs. Ich schimpfe ihnen hinterher, dass sie sich schämen sollen und dass sie ein schlechtes Vorbild für die Jugend sind. Peinlich berührt drehen sie sich kurz um und werfen mir verständnislose Blicke zu. NIEMALS werde ich mir so ein dekadentes und unsportliches Instrument kaufen ... aber die Carbonräder ... immerhin radelt man da noch selbst, und vielleicht kann man dann zumindest etwas gegenüber den Pedelecs aufholen ... Das sollte ich mir doch mal durch den Kopf gehen lassen ... (tle)

Illustrationen:  
Sebastian Schrank

## ÄRGERNIS LEICHTAUSRÜSTUNG

LEICHT  
UND SCHNELL  
... KAPUTT

Es gibt ja viele wirklich geile Outdoor-Produkte. Klamotten, die trotz Sturm und Kälte wohlige Wärme geben, eine ganze Küche, die in einen 1-Liter-Topf passt, Rucksäcke, die auch mit 20 Kilo Gewicht noch bequem zu tragen sind ... Und dann gibt es Zeug, das ist irgendwie für'n Arsch. Die Rede ist von Leichtbau-Produkten, die ihren normalgewichtigen Pendants optisch ähneln, aber statt der Waage den Geldbeutel stärker belasten.

**Die Idee dahinter** ist so schlecht nicht: Wenn die Funktion beispielsweise einer Regenjacke an sich nicht zu verbessern ist, dann machen wir sie eben leichter. Das spart Material, Kosten und vor allem: Es lässt sich als „Fast & Light“ bewerben. Nun wäre leichter bei gleicher Funktion tatsächlich schön, aber irgendwie klappt das meist nicht so recht. Das Ergebnis: Jacken und Hosen ohne Taschen, Rucksäcke ohne Tragesystem, Schlafsäcke mit halblangem Reißverschluss. Gewicht wird also nicht durch

Zauberei gespart, sondern durch Weglassen. Nun gut, wer ohne leben kann: einverstanden.

**Kritischer hingegen** ist Gewichtsparen auf Kosten der Haltbarkeit: Tourenski mit dünnerem Belag, den man leider nur ein bis zwei Mal nachschleifen kann. Oder Tourenski, die teilweise auf die Skikante verzichten, woraufhin diese leichter ausreißt. Oder natürlich die vielen 100-Gramm-Regenjackchen, die schon unter

dem Gewicht des Rucksacks reißen. Für Hersteller solcher Ultra-leicht-Ausrüstung lohnt sich das Produkt gleich doppelt: Leicht ist teuer, und da es schneller kaputt geht, wird früher ein neues benötigt – und gegen die kurze Lebenszeit kann doch in Anbetracht dieses Traumgewichts wirklich niemand ernsthaft etwas einwenden, oder?

**Wenigstens scheint zu gelten:** Je sicherheitsrelevanter das Produkt, desto weniger leichtsinnig sind die Hersteller: Leicht-Seile erfüllen noch jede Norm, Gleiches gilt für Sitzgurte oder Karabiner. Doch selbst die Sicherheit scheint mancher Kunde dem Leichtbau unterzuordnen: Das umfangreiche Angebot an Tourenbindungen ohne verlässliche Sicherheitsauslösung zeigt es.

**Fragt sich nur:** Wann kommt das Produkt mit negativem Gewicht, das seinen Träger gleich mit zum Gipfel zieht? Sicherheit, Preis und Haltbarkeit wären dann bestimmt völlig egal. (sst)

INTERVIEW: MARTIN SCHWIERSCH

# „NICHT MECKERN, SONDERN DIE SITUATION ÄNDERN!“

Und jetzt der Bundeswehrspruch: Aushalten, durchhalten, Maul halten!

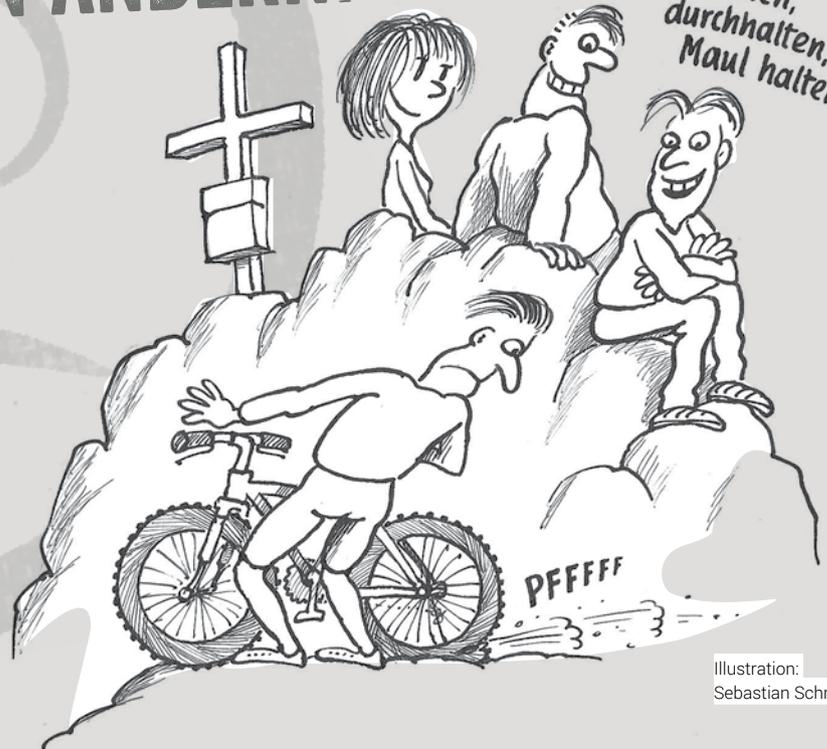


Illustration: Sebastian Schrank

## Hand aufs Herz: Wann hast du am Berg das letzte Mal gemeckert?

Ich glaube, ich meckere am Berg selten. Aber ich weiß, wann ich das letzte Mal am liebsten gemeckert hätte, und das ist erst ein paar Tage her.

## Worüber?

Wir sind bei einer Skitour eine unbekannte Abfahrt gefahren. Nach wunderbaren Hängen kamen wir etwa 200 Höhenmeter oberhalb des Talbodens ins Unterholz. Als wir uns zu einem Forstweg durchgeschlagen hatten, entschieden wir, diesem zu folgen. Dazu mussten wir wieder anfallen. Das dritte Mal an diesem Tag. Obendrein stieg der Forstweg erst mal an und ging in die verkehrte Richtung, so dass uns ein Talhatscher bevorstand. Da hätte ich am liebsten gemeckert!

## Hätte es etwas gebracht, sich zu echauffieren?

Echauffieren hätte nichts gebracht, am wärmsten wird's einem eh, wenn man losläuft (lacht) – und Bewegung baut ja auch Ärger ab.

## Gehört Meckern zum Bergsteigen wie das Granteln zum Stammtisch?

Ich habe keine so positive Meinung zum Meckern. Gemeckert wird ja in der Regel da, wo ein anderer es hört. Hinter dem Meckern steht für mich eine Haltung, wo ein Mensch bei einem anderen seine Unzufriedenheit platziert, ohne Verantwortung für sich oder die Situation zu übernehmen. Er reguliert sein Gefühlsleben auf Kosten der anderen!

## Kannst du aus Berufserfahrung sagen, ob sich dosiertes Meckern positiv auf die menschliche Psyche auswirkt?

Ich sehe Meckern als Ausdruck einer negativen Befindenslage. Der Meckerer müsste sein Meckern als einen Marker sehen, der ihm zeigt, dass er nun was tun muss. Also ent-



„Meckern zeigt an, dass man was ändern muss.“  
© Archiv Schwiersch

Was sagt ein psychologisch geschulter Fachmann zum Meckern am Berg? ARNOLD ZIMPRICH hat sich mit dem Psychotherapeuten und Bergführer Martin Schwiersch über das Phänomen unterhalten.

weder seine Sichtweise der Situation verändern oder die Situation selbst, so nach dem Motto: „Okay, wir haben uns diese Abfahrt nicht im Aufstieg anschauen können. Nun stehen wir im Unterholz. Das kann passieren. Es hilft nichts, lasst uns anfallen!“

## Welche Entspannungstechniken empfiehlst du in alpinen Stresssituationen?

Entspannung wird am besten durch gutes Handeln erreicht. Gutes Handeln wird erreicht, wenn ein Mensch eine Situation, auch wenn sie unangenehm ist, innerlich umarmt, sich quasi sagt: „Da bin ich

nun, und so komme ich hier heraus. Auf geht's.“ Zudem kann man, bevor man loslegt, für einen Moment innehalten, sich auf die Situation konzentrieren und tief durchatmen.

## Outet sich in einer Gruppe jemand als Meckertasche, kann einem das durchaus die Tour vermiesen. Hast du auch hierfür einen Tipp?

Zunächst würde ich das Meckern ernst nehmen und darauf eingehen. Wenn ich dann feststelle, dass er oder sie nicht aufhört, würde ich es ignorieren und mich auf das konzentrieren, weswegen ich im Gebirge bin. Dann vermiest es mir auch nicht die Tour.

## Zum Schluss die entscheidende Frage: Wie sollte man seine Bergmeckereien am besten verpacken, damit sie auch Beachtung finden?

Entweder durch Verarbeitung nach innen, gemäß dem bekannten Bundeswehrspruch: „Aushalten, durchhalten, Maul halten“ – der in Ordnung geht, wenn ich mich für diese Haltung entscheide. Oder durch Handeln nach außen, also eine einmalige, klare Ansprache meiner emotionalen Situation oder, wenn möglich, durch eine Veränderung der Situation.



# GEMECKER IM TIERREICH

**Tiere, die meckern?** Klar, da fällt einem zu allererst die Ziege ein. Ihr „mäh-äh-äh-äh“ klingt ja schon so, als ob sie sich über irgendwas beschwert. Außerdem gelten diese Tiere als launisch und eigensinnig. Kein Wunder, dass wir ständig nörgelnde Menschen gern als „Meckerziegen“ bezeichnen. Doch das Gemecker ist erst mal nichts anderes als die Sprache der Ziegen. Wenn du also das nächste Mal einer Ziege begegnest und ange-meckert wirst, begrüßt sie dich vielleicht nur. Einem blökenden Schaf würdest du vermutlich auch keine böse Absicht unterstellen. Ziegen sind übrigens gar nicht die einzigen Tiere, die meckern. Steinbock und Gämse sind eng verwandt mit ihnen und können es ebenfalls. Allerdings kennen wir von diesen Tieren meist nur die Warnrufe – ein lautes Pfeifen. Dagegen können viele Tiere ganz schön fuchsig werden, wenn man sie reizt. Sie reagieren dann aber eher mit Schnauben, Knurren oder Fauchen. (der)



© Lena Behrendes

**UND JETZT DU!**  
 Mal angenommen, die Tiere der Berge könnten (in ihrer Sprache) meckern wie wir. Worüber würden sie sich wohl beschweren und wie würde das klingen? Schickt eure Hörprobe per E-Mail an [alpinkids@alpenverein.de](mailto:alpinkids@alpenverein.de). Eine Auswahl veröffentlichen wir auf [jdav.de/knotenpunkt](http://jdav.de/knotenpunkt).



## GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank





UNKENRUF AUS DER GLETSCHERSPALTE

# ANLEITUNG ZUM MECKERN

Schön, dass endlich das Thema „Meckern“ im Knotenpunkt salonfähig geworden ist. Denn ich teile mein Know-how gerne. (uzw)

Zum Einstieg empfehle ich immer eine Runde Protestieren. Es genügt dafür, seine Ablehnung temperamentvoll zu bekunden. „Ich gehe keinen Schritt weiter!“ ist ein hübsches Beispiel. Schön ist, dass wirklich jeder mitmachen kann. Selbst wer (noch) nicht reden kann, kann seiner Ablehnung gegen das Weitergehen Ausdruck verleihen, indem er störrisch stehen bleibt oder sich bockig an den Wegrand setzt.

Die nächste Herausforderung ist das Meckern. Das erfordert etwas Übung, denn dafür muss die

Äußerung abwertend sein oder Ärger mitschwingen. Das kann man in Internetforen beobachten, in denen zum Beispiel über „Unter- oder Überbewerter“ hergezogen wird. Fortgeschrittene beherrschen dafür Vokabeln wie „doof“ oder „Sprung in der Schüssel“.

Der Weg zum Nörgeln ist dann nicht mehr so weit. Dabei geht es darum, mit nichts zufrieden zu sein. Die Schwierigkeit besteht darin, ständig kleinlich zu sein. Einen Nörgler erkennt man daran, dass er griesgrämig und mürrisch

dreinschaut. Ein richtig zwiderner Grantler heißt in Bayern auch mal Muhaggl.

Für meinen Geschmack wird dennoch zu selten gemotzt oder geunkt. Dabei gibt es so viele Möglichkeiten: Leserbriefe, Stammtische und nun auch noch Shitstorms, mit deren Hilfe man seine Entrüstung im WWW kundtun kann! Die oft gehörte Ausrede, dass es keinen Anlass gibt, sich zu ärgern, lasse ich nicht gelten. Es läuft so viel schief, dass es für ein ganzes Unkenleben reicht – und jeden Tag kommt Neues dazu ...

## DAS MECKER-BILD ...



**Im nächsten Knotenpunkt:** Die ganze Welt der JDAV – vom Jugendkursprogramm in Arco bis zu Aktionstipps für die Sommerferien; lasst euch überraschen!



**Mehr Tagestouren** – Nachdem meine Frau und ich mittlerweile seit über einem Jahr Mitglied im DAV sind und einige Ausgaben der Mitgliederzeitschrift Panorama gelesen und auch überflogen haben, möchte ich am Inhalt doch meine Kritik anbringen. Bei der Vielzahl an verschiedenen Artikeln über Wandergebiete und Tourenvorschlägen vermisse ich solche für einen Otto-Normal-Wanderer wie meine Frau und mich mit eindrucksvollen oder weniger bekannten Tagestouren. Diese sollten auch für einen Berufstätigen, der nur am Sonntag in die Berge kann, mit tollen Eindrücken gespickt sein. So würde ich mir Artikel in einer Zeitschrift für den leidenschaftlichen Wanderer wünschen.

*Gerhard Schneider*

### Nachhaltigkeit: Daune

DAV Panorama 1/2015, S. 56ff.

Danke für den guten, tierfreundlichen Bericht über die Herstellung von Daunenjacks. Ich hoffe, dass sich nun mehr Kletterer und Wanderer Gedanken darüber machen.

*Christina Winkler*

### Mit dem Pedelec vom Isartal an den Gardasee

DAV Panorama 2/2015, S. 18ff.

**Belastung** – Der DAV sollte damit aufhören, für jede neue technische Entwicklung gleich Touren vorzustellen. Motorisierte Fahrzeuge haben in den Alpen und sonst in der Natur nichts zu suchen!

Wenn man nicht endlich aufhört, immer neue technische Geräte auf die Alpen und die anderen Naturlandschaften loszulassen, wird in einigen Jahren alles plattgefahren sein. Das massenhafte Auftreten der Geländeradler ist jetzt schon eine große Belastung für die Natur.

*Rudolf Hopf*

**Ist das die Zukunft?** – Brauchen wir das wirklich, mit Motorkraft über Almwiesen und -wege? Ist der „Auftrieb“ in den Alpen nicht schon exzessiv genug? Ja, wenn sich die „Sportfreunde“ wenigstens an die vorhandenen Straßen und Wege halten würden. Wieso meint man, „eine Route, geprägt von Radwegen im Tal, ist für beide keine Option“? Auch auf diesen verschmähten, aber mit vielen Steuergeldern gut ausgebauten Radwegen kann man gehörig ins Schwitzen kommen, wie ich auf einer Radtour nach Venedig im Oktober letzten Jahres im Sinne des Wortes erfahren konnte. Weiteres Beispiel dafür, dass es auch anders geht: meine 4500 Kilometer lange Radtour durch Teile Alaskas und Kanadas im Sommer 2014.

*Volkmar Seiler (78)*

### Gesucht/Gefunden

- > Foto-Objektivhalter am 9.3. am Grünten zwischen Kammeregg-Alpe und Grüntenhütte gefunden. [julez.marry@googlemail.com](mailto:julez.marry@googlemail.com)
- > SD-Karte am 22.3. auf einem Wanderweg in Riezlern gefunden. [kristenn@gmx.net](mailto:kristenn@gmx.net)

**Sehr interessant** – Im letzten Panorama wurde ein für mich sehr interessanter Bericht über einen Alpencross per Bike veröffentlicht. Da ich auch schon mit dem Bike über die Alpen fuhr und jetzt mit zunehmendem Alter die wilden Sachen nicht mehr so richtig Spaß machen, würde mich der genaue Tourenverlauf interessieren.

*Walter Feurle*

**Lesevergnügen** – Mit Freude habe ich den Artikel gelesen, meine Hochachtung vor den „alten Herren“. Wir sind in ähnlichem Alter (noch nicht ganz) und tüfteln an einer Route für uns drei herum. Falls eine GPX-Datei dieser Route erhältlich ist, können wir sehen, ob das auch für uns passt.

*Helmut Voggetzer*

### Alpe-Adria-Trail II

DAV Panorama 2/2015, S. 92ff.

**Danke** – Panorama sei Dank machte ich mich gleich im Sommer 2013 allein auf den Alpe-Adria-Trail. Es waren fantastische vier Wochen. Dieser Trail ist ein großartiger, abwechslungsreicher, (fast immer) gut markierter Weitwanderweg. Die Fotos machen mich direkt sehnsüchtig. Auf den oft langen und einsamen Etappen hatte ich allerdings aufgrund der großen Hitze ab und zu Wassermangel. In den Sommern 2011 und 2012 machte ich übrigens die gesamte GTA (von Airolo bis Ventimiglia) – ebenfalls Panorama sei Dank!

*Janine Rosenberger*

# GANZ ERSTAUNLICH

Wenn du den Augenblick so genießt, dass du dabei die Zeit vergisst, kommt die Dunkelheit schneller als dir lieb ist. Lampen von LED LENSER® verlängern das Tageslicht. Pack das Licht in deinen Rucksack und mach dich frei! LED LENSER®. Das Licht.

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



LED LENSER®

Betreuung der Klettergebiete in Deutschland

# AKTIV FÜR KLETTERN UND NATUR

**Ohne ehrenamtliche Felsbetreuer würde in den meisten Klettergebieten Deutschlands nichts mehr gehen. Sie sind wichtige Ansprechpartner für Behörden und Kletterer, bringen Infotafeln und Hinweisschilder an und kümmern sich um einen möglichst naturverträglichen Zustieg.**

Von Steffen Reich

**D**ie Betreuung der Klettergebiete ist mit der wachsenden Zahl an Kletterern nicht leichter geworden. Je mehr von der Halle an den Fels kommen, desto wichtiger werden Information und Sensibilisierung. Hier setzt die Kampagne „Draußen ist anders“ an. Ein Teil davon ist der 2013 eingeführte „Kletterschein Outdoor“ – ein Ausbildungskurs am Fels. Die zentralen Themen sind Sicherheit und naturverträgliches Klettern. Draußen Klettern bedeutet anspruchsvollere Sicherungssituationen, außerdem haben seltene Tier- und Pflanzenarten ihren Lebensraum am und um den Fels. Rücksichtsvolles Verhalten, Nutzungsregelungen und zeit-

lich befristete Sperrungen schützen diesen Lebensraum und ermöglichen ein konfliktfreies Nebeneinander. Zahlreiche Scheine wurden bereits abgenommen, und der Kletterschein Outdoor ist Bestandteil vieler Grundkurse der DAV-Sektionen am Fels geworden. Damit verbindet sich die Hoffnung, dass zukünftig noch mehr Kletterer über die Situation an den Felsen und die notwendigen Spielregeln Bescheid wissen.

## Lobbyarbeit fürs Klettern

Aber nicht nur in den eigenen Reihen besteht Aufklärungsbedarf. Im Spannungsfeld der unterschiedlichen Interessen, die an den Felsen aufeinandertreffen, sind laufend In-

formation und Lobbyarbeit notwendig. Das zeigen auch aktuelle (Negativ-)Beispiele. Während in Franken gerade der Abschluss der Kletterkonzepte gefeiert wurde, gibt es in Niedersachsen derzeit wenig Grund zur Freude. Zwei traditionsreiche Klettergebiete, die Bodensteiner Klippen und Teile des Göttinger Waldes, wurden entgegen jahrelangen Gesprächen und Abmachungen über Nacht gesperrt oder sind von einer Sperrung akut bedroht. Der Grund: Die Eigentümer betrachten das Klettern auf ihrem Grund als unzumutbar, sachliche Argumente spielen dabei kaum eine Rolle. Viele klärende Gespräche von der lokalen Ebene bis in die Spitze der Landespolitik sind nun nötig – viel zu

An der Hauwand im Göttinger Wald (I.) ist das Klettern noch erlaubt, rund 30 weitere Felsen sind von einer Sperrung bedroht.



**ALEX MEGOS UNTERSTÜTZT „KLETTERN UND NATURSCHUTZ“**

„Als ‚Local‘ im Nördlichen Frankenjura kenne ich die dortige Situation sehr gut. Manchmal prallen hier die unterschiedlichsten Interessen aufeinander. Wir sollten uns alle an die vereinbarten Kompromisse halten, um diesen einzigartigen Sport für zukünftige Generationen zu bewahren.“

Alex Megos ist einer der weltweit besten Felskletterer. Mit „Estado critico“ im spanischen Siurana kletterte er als Erster eine 9a (XI) onsight.

**Neuaufgabe Flyer „Zu Gast in den Felsen“:**

alpenverein.de/DAV-Services/Broschueren

**Kletter-Führer Oberammergau:** erstmalig mit dem Gütesiegel „Naturverträglich Klettern“ ausgezeichnet. panico.de

Alle Führer mit Gütesiegel sind unter

dav-felsinfo.de -> Info -> Kletterführer aufgelistet.



**DRAUSSEN IST ANDERS**

> Informiere dich über aktuelle Felsperrungen v.a. wegen Vogelbrut. dav-felsinfo.de

> Halte dich an die zehn Regeln zum naturverträglichen Klettern und beachte den Boulder-Appell. alpenverein.de -> Natur,

Umwelt -> Bergsport & Umwelt -> Kletterkonzeptionen & Co.

> Besuche einen Kurs und mache den Kletterschein Outdoor

alpenverein.de/draussen-ist-anders

**MITARBEIT WILLKOMMEN**

Geschätzte 300 Aktive engagieren sich ehrenamtlich für ihre Felsenheimat. Bei mehr als 300.000 Kletterern in Deutschland ist das nicht viel. Einige Gebiete sind sehr gut betreut, in vielen anderen ist weitere Unterstützung dringend nötig. Kletterer, die sich für ihr Hausgebiet einsetzen möchten, sind daher jederzeit willkommen. Die Struktur der Felsbetreuung reicht vom lokalen Arbeitskreis über Regionalausschüsse bis zur bundesweiten Kommission Klet-

tern & Naturschutz. Kontaktdaten und Infos:

dav-felsinfo.de -> Info -> Felsbetreuer



tun also für die Gebietsbetreuer und die Kletterverbände.

Die Klettermöglichkeiten in der Natur zu erhalten und dabei möglichst naturverträglich zu gestalten, ist eine Kernaufgabe der Gebietsbetreuer. Das ist nicht immer leicht, denn ständig bewegen sich der Klettersport, die Belange des Naturschutzes und die Interessen der Grundstückseigentümer in einem Spannungsfeld. Glücklicherweise können sich die bereits die größten Spannungen herausgenommen und die Ergebnisse in so genannten Kletterkonzepten festgehalten haben. Diese von allen Beteiligten getragenen Vereinbarungen lenken den Klettersport in naturverträgliche Bahnen,

sie geben aber umgekehrt auch den Kletterern einen Raum für ihren Sport.

Bei der Verbreitung der vereinbarten Regelungen helfen neben Beschilderungen vor Ort vor allem die Kletterführer, die mit dem Gütesiegel „Naturverträglich Klettern“ ausgezeichnet wurden, und das Internetportal dav-felsinfo.de. Auch hier sind wiederum die Gebietsbetreuer gefordert, die Inhalte zu überprüfen und aktuell zu halten. ■



**Steffen Reich** arbeitet im DAV-Ressort Natur- und Umweltschutz und unterstützt die Gebietsbetreuer vor Ort.

**BERGWALDTAGUNG 2015**

Die diesjährige Bergwaldtagung findet am 25. und 26. September 2015 in Sonthofen im Allgäu statt. Die Tagung wird vom DAV gemeinsam mit dem Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Bayerischen Staatsforsten unter dem Motto „Berg – Wald – Mensch“ veranstaltet. Informationen zum Programm unter

alpenverein.de/natur-umwelt

**NATURA 2000 – FITNESSCHECK DER EU**

Die EU unterzieht ihr Schutzgebietsnetz Natura 2000 einem so genannten Fitnesscheck. Das aus den Schutzgebieten der Vogelschutz- und FFH-Richtlinie geknüpfte Netz Natura 2000 ist mit über 27.000 Gebieten auf knapp 25 Prozent der Landfläche der EU-Mitgliedstaaten das größte ökologische Netzwerk der Welt. Bestandteil des anstehenden Fitnesschecks ist eine öffentliche Konsultation, die allen Interessierten offensteht.

ec.europa.eu/environment/nature/legislation/fitness\_check/

**HÜTTENMELDUNGEN**

**Kaufbeurer Haus** (Selbstversorgerhütte, Allgäuer Alpen): Wegen größerer Sanierungsarbeiten bis einschließlich 12. Juni geschlossen.

**Bad Kissinger Hütte** (Allgäuer Alpen): Wegen einer Sektionsveranstaltung vom 10. bis 12. Juli nur eingeschränkt Übernachtungsplätze.

**Waltenberger Haus** (Allgäuer Alpen): Wegen Umbaumaßnahmen bereits ab 7. September geschlossen.

**Wormser Hütte** (Verwall): Wegen einer Sektionsveranstaltung vom 31. Juli bis 2. August nur eingeschränkt Übernachtungsplätze.

**Vernaghütte** (Ötztaler Alpen): Wegen einer Sektionsfahrt vom 10. bis 13. September nur eingeschränkt Übernachtungsplätze.

**Erlanger Hütte** (Ötztaler Alpen): Wegen einer Sektionsveranstaltung im Rahmen des 125-jährigen Jubiläums vom 1. bis 2. August nur eingeschränkt Übernachtungsplätze.

**Karl-von-Edel-Hütte** (Zillertaler Alpen): Wegen einer Sektionsfahrt vom 1. bis 4. Oktober nur eingeschränkt Übernachtungsplätze.

**Gleiwitzer Hütte** (Glocknergruppe): Wegen Umbauarbeiten bis ca. Mitte Juli geschlossen.

# HÜTTENWIRT

## Geraer Hütte (2324 m): Bergnest vor mächtiger Kulisse

Arthur Lanthaler kommt aus einer Bergbauernfamilie im Südtiroler Passeiertal und ist quasi ein „geborener“ Hüttenwirt: Sein Vater hatte bereits 1959, fünf Jahre vor Arthurs Geburt, die erste Hütte gepachtet, zuletzt die Müllerhütte im Stubai, die ab 1987 bis 2006 dann Arthur und seine Familie übernahmen. 2007 übersiedelten die Lanthalers auf die Geraer Hütte der Sektion Landshut in den westlichen Zillertaler Alpen, einen Stützpunkt für Bergsteiger, Tages- und Weitwanderer und Familien. Beliebt ist die über hundert Jahre alte Hütte wegen ihrer ruhigen Lage im Naturschutzgebiet Valsler Tal, umrahmt von den mächtigen Granitwänden des Zillertaler Hauptkamms.

Hüttenwanderer erreichen die Nachbarhütten rund um den Olperer (Friesenberghaus, Tuxerjochhaus, Landshuter Europahütte und Pfitscherjochhaus), Gipfelabstecher von der Hütte

gibt es zur Alpeiner Scharte (2959 m, 2 Std.), zum Steinernen Lamm (2528 m, 1 Std.) oder zur Schoberspitz (2602 m, 2,5 Std.). Bergsteiger und Kletterer finden spannende Ziele wie den Olperer-Nordgrat (II), den Schrammacher-Nordgrat (IV) oder die Fußsteinkante (V+). 45 Minuten oberhalb der Hütte gibt es außerdem einen Klettergarten mit gut abgesicherten Sportkletterrouten, generell ist die nähere Hüttenumgebung als Schulungsgelände für die Ausbildung in Fels und Eis geeignet. Bei Fragen der Tourenplanung hilft Arthur Lanthaler gern, der in der Wintersaison als staatlich geprüfter Berg- und Skiführer unterwegs ist. Seine Frau Kathrin hat jahrzehntelange Gastronomieerfahrung – dementsprechend schmackhaft ist das kulinarische Angebot: Verwendet werden fast ausschließlich regionale Produkte, unter anderem Fleisch vom Tiroler Grauvieh und Wildspezialitäten. Was die Lanthalers am Hüttenleben besonders schätzen? Dass sie weg vom Straßenverkehr und vom alltäglichen Stress in einer herrlichen Naturlandschaft arbeiten und leben.



Arthur und Kathrin Lanthaler bieten ihren Gästen den perfekten Rahmen für die Bergwelt.

dem einen Klettergarten mit gut abgesicherten Sportkletterrouten, generell ist die nähere Hüttenumgebung als Schulungsgelände für die Ausbildung in Fels und Eis geeignet. Bei Fragen der Tourenplanung hilft Arthur Lanthaler gern, der in der Wintersaison als staatlich geprüfter Berg- und Skiführer unterwegs ist. Seine Frau Kathrin hat jahrzehntelange Gastronomieerfahrung – dementsprechend schmackhaft ist das kulinarische Angebot: Verwendet werden fast ausschließlich regionale Produkte, unter anderem Fleisch vom Tiroler Grauvieh und Wildspezialitäten. Was die Lanthalers am Hüttenleben besonders schätzen? Dass sie weg vom Straßenverkehr und vom alltäglichen Stress in einer herrlichen Naturlandschaft arbeiten und leben.

red

Die Hütte ist von Mitte Juni bis Ende September geöffnet (wetterabhängig).  
[geraerhuette.at](http://geraerhuette.at)

Fotos: Michael Proßer, Arthur Lanthaler, Helko Kumratz/DAV Dresden (3)



## MIT DER BAHN IN DIE BERGE

### Aufs Ettaler Manndl

Gerade in den Münchner Hausbergen gibt es einige Touren, bei denen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln selbst eingefleischte Autofahrer überzeugen wird. Das gilt insbesondere für die Berge links und rechts des Loisachtals, wo an schönen Wochenenden am Autobahnende der A95 lange Staus an den Nerven wanderhungriger Ausflügler zehren. Wer hingegen mit der Bahn anreist, kommt problemlos zum Bahnhof Oberau, von wo aus es zügig mit dem Bus nach Ettal hinaufgeht.

Je nach kulturellem Interesse kann man hier noch die barocke Benediktinerabtei besichtigen oder aber gleich in Richtung Tiefentalgraben starten. Durch diesen führt ein zunächst fla-

cher, dann zunehmend steilerer Anstieg zum Fuß einer nicht ganz unbekanntes Felsgestalt. Hoch über grünen Bergwäldern hält das so genannte Ettaler Manndl Ausschau über das Vor-alpenland und bietet Kraxel-Novizen einen idealen Einstieg in die Welt felsiger Gipfelanstiege. Wer trittsicher und schwindelfrei ist, wird dank durchgehender Stahlketten auch ohne Klettersteigausrüstung das 1633 Meter hohe Gipfelkreuz gut erreichen. Im Zweifelsfall bricht man sich aber auch keinen Zacken aus der Krone, wenn man mit Steinschlaghelm und Hüftgurt die finalen Meter meistert, um die überwältigende Aussicht auf Loisachtal und Estergebirge zu genießen.

mpr



Reine Gehzeit:	3 ½ Std.
Schwierigkeit:	Mittel bis anspruchsvoll
Beste Jahreszeit:	Ende April bis Ende Oktober
Ausgangs- und Endpunkt:	Ettal, 877 m
Karte:	Alpenvereinskarte BY7 „Ammergauer Alpen Ost“ 1:25.000
Einkehr:	Unterwegs keine
Anreise:	Mit dem Zug nach Oberau und mit Bus 9606 bis Haltestelle „Klostergaststätte Ettal“
Kürzeste Fahrzeit:	1:32 Std.

Genaue Tourenverlauf zum Ausdrucken und Mitnehmen unter [alpenverein.de/panorama](http://alpenverein.de/panorama)

Arbeitseinsätze der Sektion Dresden

# „Work and Travel“ in den Stubaier Alpen

Zurzeit bereitet die Sektion Dresden die ehrenamtlichen Arbeitseinsätze für den Sommer 2015 vor. In erster Linie geht es um den Erhalt des Wegenetzes, aber auch kleinere Reparaturen auf den Hütten müssen regelmäßig erledigt werden. Auf viele erfolgreiche Aktionen kann die Sektion bereits zurückblicken.

2014 arbeiteten 20 hoch motivierte Helfer und Helferinnen unter der Leitung des Hüttenwirts Heiko Kunath auf einer der höchstgelegenen DAV-Hütten, der Hochstubaiahütte (3175 m). In über tausend Stunden schwerer Handarbeit verlegten und markierten sie gemeinsam einen wichtigen Hüttenzustieg auf drei Kilometer Länge.

Ludwig Gedicke, seit 50 Jahren Hüttenwart der Dresdner Hütte, leitete dort letztes Jahr eine Arbeitswoche mit 14 Sektionsmitgliedern. Die Gruppe wurde am ersten Morgen von 20 Zentimeter Neuschnee überrascht. Das bedeutete Planänderung: Nun stand zuallererst nicht nur das obligatorische Freischaufeln der Schnee gruben, sondern auch das der Wege rund um die Hütte an. Auch bei dieser Aktion lag der Schwerpunkt auf Wegebau, trotzdem erhielten die Fensterläden und die Innenräume der Hütte einen neuen Anstrich.

Zusätzlich zu diesem großen ehrenamtlichen Engagement gibt es die Arbeitsgemeinschaft Stubaier Höhenwege. Professionelle Wegebauer aus dem Stubaital sind den ganzen Sommer unterwegs

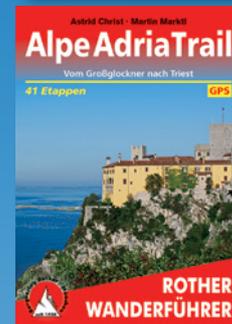
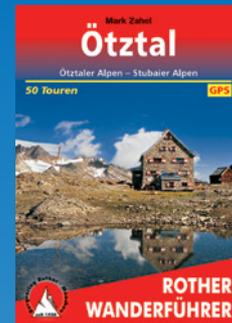
und sanieren die beliebte alpine Hüttenrunde. Die betroffenen Sektionen und der DAV-Bundesverband, Hüttenwirte, Gemeinde, Tourismusverband und Seilbahn bringen zusammen jährlich 50.000 Euro dafür auf. Ehrenamtliche und professionelle Wegebauer teilen die Leidenschaft für die Berge. Gemeinsam ermöglichen sie mit ihrer Arbeit den Wanderern unvergessliche Bergerlebnisse.



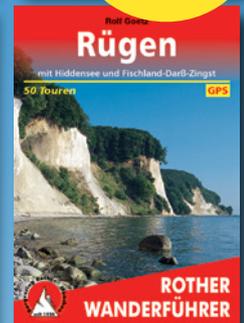
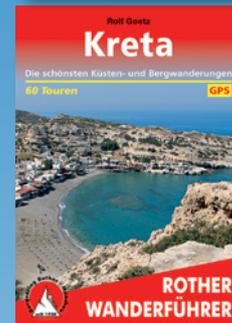
Wartungsarbeiten und Wegebau rund um Hochstubaiahütte und Dresdner Hütte; vor der eigentlichen Arbeit war Schneeräumen angesagt.

gs/msc

# BERGTRÄUME weltweit



mit GPS-Daten zum Download!



Spannung am Berg! mit den Rother Bergkrimis



ROTHER TOUREN APP für iPhone & Android [www.rother.de/app](http://www.rother.de/app)



**Bergverlag Rother**  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



Der Gebirgskrieg vor 100 Jahren

# KRIEGSPFADE IN DEN ALPEN

Viele Steige in den Dolomiten, die heute schöne Bergwanderziele sind, waren vor hundert Jahren alles andere als ein Freizeitspaß. Wer dort lief, hatte Angst um sein Leben. Er spürte nicht nur die Gefahren der Natur. Er hatte einen Gegner, der mit Kanonen und Maschinengewehren auf ihn zielte.

Von Hans-Joachim Löwer

**R**ostiger Draht, ein faulendes Holzbrett, Reste von Geschossen. Du schaust dich um und entdeckst Löcher im Fels und Gräben im Boden: verfallene Stellungen, verfallene Stolten, verfallene Baracken. Du blickst weiter hinaus in die Landschaft und wieder zurück auf die Spuren um dich herum: Mein Gott, was war denn hier los?

Du stolperst in eine Art Freilichtmuseum. Genau hundert Jahre ist es her, dass der Al-

penkrieg zwischen Österreich und Italien begann. Die Front zog sich vom Stilfser Joch über die Ortlerberge und den Adamello-Gletscher bis hinunter zum Gardasee, über die Vizentiner Alpen und die Hochebene von Folgaria zur Marmolata. Von dort bis in die Sextner Dolomiten tobten besonders heftige Kämpfe, weil die Italiener immer wieder versuchten, ins Pustertal durchzubrechen, wo auf Eisenbahnschienen die wichtigste Nachschublinie der Österreicher verlief.

Vom Dürrensee südlich von Toblach windet sich der Pioniersteig hoch zum Monte Piana, vorbei an Gräbern und Kreuzen und verfallenen Baracken, die wie Schwalbenester in den Wänden klebten. Von der Dreizinnenhütte bei Sexten führt, mit Ketten und Stahlseilen versichert, ein Tunnelweg zum Paternkofel hoch; er trägt den Namen von Sepp Innerkofler, dem legendären Bergführer, der hier bei einem Himmelfahrtskommando fiel. Am Col di Lana blickt man

in einen finsternen Krater – hier haben die Italiener die ganze Gipfelkuppe samt feindlichen Stellungen durch Minen im Berginneren weggesprengt.

Bis zu vierzig Meter unter dem Gletscher der Marmolata lag eine bizarre Stadt, die die Österreicher mit Eisbeilen und -pickeln, Stoßstangen und Schlangenbohrern ins Eis gehauen hatten. Sie hatte Telefon und Truppenküche, eine Mensa für Offiziere, Kantinen für die Mannschaften und ein kilometerlanges Wegenetz, damit Nachschubtruppen sicher vor dem Beschuss der Italiener waren. Restaurierte Militärsteige führen heute zu den einstigen Stellungen rund um die Bergstation Serauta.



Freilichtmuseum Lagazuoi:  
Tunnelwanderung durch die  
Kriegsstollen

150.000 bis 180.000 Soldaten verloren damals ihr Leben. Man schätzt, dass ein Drittel von ihnen durch Waffen umkamen, zwei Drittel hingegen durch Krankheit, Kälte und Lawinenkatastrophen. Das große Sterben in Fels und Eis hatte, aus zeitlichem Abstand gesehen, nicht einmal einen militärischen Sinn. Denn die neuen Grenzen, die danach zwischen Österreich und Italien gezogen wurden, waren nicht das Ergebnis von Schlachten, sondern längst am grünen Tisch festgelegt worden.

### Wegenetz des Krieges

In einer Geheimkonferenz, die mit dem Londoner Vertrag vom 26. April 1915 endete, hatte die Entente den Italienern ein großzügiges Angebot gemacht, um sie in einen Krieg gegen die Habsburger Monarchie zu

## Wandertipps und -bücher:

**SENTIERO DELLA PACE:** Weitwanderweg über etwa 500 Kilometer in 30 Etappen entlang der ehemaligen Frontlinien durch die Berge des Trentino.

■ [visittrentino.it/grosserrieg](http://visittrentino.it/grosserrieg)

**OSWALD MEDERLE:** Auf den Spuren der Tiroler Front. Wanderungen zu den Kriegsschauplätzen 1915-1918, Athesia Verlag, Bozen 2013.

**MARK ZAHEL:** Drei Zinnen. Sextner und Prager Dolomiten. Athesia Verlag 2014, 168 S., € 14,90.

**MARK ZAHEL:** Panoramawege in den Dolomiten. Bruckmann Verlag 2014, 144 S., € 19,99.

## Literatur:

**HANS-JOACHIM LÖWER, UDO BERNHART:** Die Alpenfront einst und jetzt. Athesia Verlag 2014, 272 S., € 26,90.

**IMMANUEL VOIGT:** Das Alpenkorps an der Dolomiten-Front 1915. Mythos und Realität. Athesia Verlag 2014, 160 S., € 19,90.

**UWE NETTELBECK:** Der Dolomitenkrieg. 2. Aufl., Berenberg Verlag 2014, 152 S., € 20,-.

**PETER KÜBLER, HUGO REIDER:** Kampf um die Drei Zinnen. Das Herzstück der Sextener Dolomiten 1915-1917 und heute. 2. Aufl., Selbstverlag 2011, 192 S., € 14,-.

**JOSEF MÖRWALD:** Feuerbereit. Kriegstagebuch aus den Karnischen Alpen 1915-17, Morisel Verlag 2014, 304 S., € 18,-.

## Museen:

**MUSEO STORICO ITALIANO DELLA GUERRA IN DER BURG VON ROVERETO:**

■ [museodellaguerra.it](http://museodellaguerra.it)

**FRIEDENSGLOCKE ÜBER ROVERETO:**

1924 gegossen aus Kanonen der Länder, die am Ersten Weltkrieg teilgenommen haben.

■ [fondazioneoperacampana.it](http://fondazioneoperacampana.it)

**FREILICHTMUSEUM AM LAGAZUOI:**

Museumsareal, das aus drei Freilichtmuseen besteht und entweder zu Fuß oder bequem mit der Seilbahn erreicht werden kann.

> **Freilichtmuseum Cinque Torri:** damaliges Gruppenkommando der ital. Gebirgsjäger.

> **Freilichtmuseum Sasso Stria:** wegen der Lage zwischen Lagazuoi und Col di Lana einer der wichtigsten österreichischen Posten.

> **Festung Tre Sassi am Valparolapass:**

Neben Ausrüstung und Waffen zeigt das Museum viele tägliche Gebrauchsgegenstände. ■ [cortinamuseoguerra.it](http://cortinamuseoguerra.it)

**FREILICHTMUSEUM ANDERTER ALPE**

**(SEXTNER ROTWAND):** Von Mitte Juni bis Ende September werden geführte Wanderungen zu den Kriegsschauplätzen angeboten. ■ [bellumaquilarum.it](http://bellumaquilarum.it)

Macht. Man kann es nachempfinden, wenn man heute diese Wege geht.

Am Cevedale-Gletscher im Ortlermassiv stehen noch immer drei Geschütze der Österreicher, die einst in einer unglaublichen Plackerei auf mehr als 3000 Meter Höhe geschafft wurden. Und östlich von Rovereto führt die „Straße der 52 Tunnel“ hoch zum Pasubio, dem furchterlichsten Schlachtfeld des Alpenkriegs, auf dem mehr als 10.000 Soldaten fielen. Es war ein 6,3 Kilometer langer Maultierpfad der Italiener, der zu einem Drittel durch Stollen führt. Man braucht heute eine Stirn- oder Taschenlampe, um diese Route zu gehen – und schüttelt den Kopf über den Wahnsinn, der damals in den Höhen der Alpen regierte. ■



Hans-Joachim Löwer,  
Journalist und Buchautor,  
arbeitet u.a. für „National  
Geographic“. ■ [hajoloewer.de](http://hajoloewer.de)

# Alpines Museum und Bibliothek des DAV

## NEUE SONDERAUSSTELLUNG

### > Über den Himalaya. Die Expedition der Brüder Schlagintweit nach Indien und Zentralasien 1854 - 1858

Über den Himalaya erzählen rund hundert Aquarelle, die die Münchner Wissenschaftler Hermann, Adolph und Robert Schlagintweit von ihrer Reise nach Indien und in die angrenzenden Gebirgsregionen anfertigten, sowie zahlreiche von ihnen gesammelte Objekte.

Bis 10. Januar 2016

## FÜHRUNGEN & WORKSHOPS

Führung durch die Sonderausstellung

### > Die Brüder Schlagintweit und das Fremde

Samstag, 30. Mai, 15 Uhr

Führung für Kinder und Erwachsene

### > Auf nach Indien und Tibet

Samstag, 27. Juni, 15 Uhr

Expertengespräch im Alpines Museum

### > Entdeckungsreise und Kolonialprogramm. Die Schlagintweits zwischen Humboldtschen Ambitionen und den Erwartungen der East India Company

Der Ausstellungskurator Dr. Moritz von Brescius fragt nach Auftraggebern und Zielsetzungen der Brüder Schlagintweit und

nach der Zusammenarbeit mit den zahlreichen einheimischen Assistenten der Expedition.

Donnerstag, 18. Juni, 18 Uhr

Kosten: € 4,- und ermäßigter Museumseintritt

## VERANSTALTUNGEN

Lesung im Alpines Museum

### > Uday Prakash. Geschichten von der Schattenseite der Macht

Die Figuren und Helden des preisgekrönten indischen Autors Uday Prakash bewegen sich in einem Umfeld, das von Korruption, Umweltzerstörung und Gleichgültigkeit gegenüber Benachteiligung und Diskriminierung geprägt ist. Prakash gilt als einer der wichtigsten auf Hindi schreibenden Autoren der Gegenwart. Lesung auf Hindi sowie in deutscher und englischer Sprache. Mit freundlicher Unterstützung des Draupadi Verlags Heidelberg.

Donnerstag, 16. Juli, 19.30 Uhr

Kosten: € 8,-/ermäßigt € 6,-.

Filmabend, Indien-Institut e.V.

### > „Crossing Bridges“. Aktuelle Bergfilme aus Nepal und Indien

Probleme einer sich rasant entwickelnden Gesellschaft, kulturelle Konflikte und Umweltprobleme stehen im Zentrum vieler Film-

beiträge, die beim Kathmandu International Mountain Film Festival im Dezember 2014 zu sehen waren. Gezeigt werden ausgewählte Filme indischer und nepalesischer Autoren. Einführung und Moderation: Michael Pause (Bayerischer Rundfunk). Weitere Informationen unter [indien-institut.de](http://indien-institut.de)

Mittwoch, 20. Mai, 19 Uhr

Veranstaltungsort: Vortragssaal des Museums Fünf Kontinente, München. Kosten: € 10,- /€ 5,-. Anmeldung nicht erforderlich.

## INFORMATION UND ANMELDUNG

Alpines Museum des Deutschen Alpenvereins  
Praterinsel 5, 80538 München  
Tel.: 089/21 12 24-0  
[alpines.museum@alpenverein.de](mailto:alpines.museum@alpenverein.de)  
[alpines-museum.de](http://alpines-museum.de)

Öffnungszeiten Museum:  
Dienstag bis Freitag 13-18 Uhr  
Samstag und Sonntag 11-18 Uhr

Öffnungszeiten Bibliothek:  
Donnerstags 12-19 Uhr. Buchrückgabe jederzeit über Bücherklappe.  
Online-Ausleihe: [opac.alpenverein.de](http://opac.alpenverein.de)

Gruppen können alle Führungen zu gesonderten Terminen buchen.

## Begleitbuch zur Schlagintweit-Ausstellung

# Forschen und Sammeln im Umfeld des Himalaya

Am 20. September 1854 verlässt der Dampfer „Indus“ England in Richtung Bombay. Mit an Bord sind Adolph, Hermann und Robert Schlagintweit aus München. Im Auftrag der britischen East India Company haben die Brüder erdmagnetische Forschungen durchzuführen, um die Kartografie zu fördern. Manchmal allein, queren sie drei Jahre lang den indischen Subkontinent und stoßen bis in das angrenzende Zentralasien vor. Rastlos wird gezeichnet, gemalt, gesammelt, fotografiert.

Ein solches Unternehmen war nur möglich dank fachlicher (Naturforscher Alexander von Humboldt) und finanzieller Mentoren; es lenkte die drei jungen Wissenschaftler nach Sikkim, Nepal, Ladakh, Kashmir, ins Karakorum und mehrfach über den Himalaya. Dass sie mit sol-

chen Reisen auch dem Kolonialismus dienen, macht betroffen.

Als zähe Alpinisten klammerten Adolph und Hermann hohe Berge nicht aus. Dabei stellten beide am Ibi Gamin im Garhwal-Himalaya mit 6785 Meter einen Höhenrekord auf. Adolph gelangte sogar zum späteren deutschen „Schicksalsberg“ Nanga Parbat und ermittelte dessen Gipfelhöhe: 22.629 Fuß oder 8116 Meter. Was fast richtig war (8125).

Das Trio Schlagintweit traf sich ein letztes Mal in Srinagar, dann kehrten Hermann und Robert 1857 nach Deutschland zurück – beladen mit Material, darunter 750 Aquarelle und zahlreiche Skizzen. Adolph aber wurde Ende August desselben Jahres in Kashgar (Turkestan) ermordet. Man warf ihm Spionage vor.

Nachdem die Schlagintweit-Erben dem Münchner Alpines Museum 200 Aquarellbilder geschenkt hatten und Teile des Erbes in der Ausstellung „Über den Himalaya“ noch bis zum 10. Januar 2016 bestaunt werden können, liegt ein gleichnamiger Katalog vor. Er ist höchst professionell erarbeitet, gut geschrieben und enthält eine Fülle spektakulärer Bilder. Man wünscht dem preiswerten Buch viele interessierte Leserinnen und Leser.

nbr



Moritz von Brescius, Friederike Kaiser und Stephanie Kleidt (Hg.): **Über den Himalaya – Die Expedition der Brüder Schlagintweit nach Indien und Zentralasien 1854-1858.** Böhlau Verlag 2015, 388 S., € 29,90.

## Werner Bätzing: Blick auf die Alpen

In der vierten, aktualisierten und erweiterten Ausgabe von „Die Alpen“ und einer Streitschrift schreibt der Kulturgeograf und Alpenforscher die Krankenakte mit aktuellem Befund fort.

► **Die Alpen: der Patient.** Der Parasit: das moderne Wirtschaften. Unterm Strich gibt es nach der Lektüre des beinahe 500 Seiten starken Standardwerks wenig Positives. Zwar brachten Verkehrsarterien und Tourismusdestinationen punktuell wirtschaftlichen Aufschwung, doch erreichen weder Waren- noch Menschen- oder Geldströme die feinen Verästelungen der Alpen-topografie. Vielmehr handelt es sich in vielen so genannten weit abgelegenen Alpenregionen um einen Abfluss, so Bätzing. Die heutige Herausforderung der Bergregionen bestehe in den peripheren Gegenden in der Abwanderung und der Überalterung. Die Folgen dieser Entwicklung könne man nüchtern in der Verbuschung offener gelassener landwirtschaftlicher Nutzflächen sehen. Denn gleichzeitig mit dem Rückgang der Bewirtschaftung reduziert sich der Artenreichtum, und aufgrund der nachweislichen Erwärmung nehmen die Witterungsextreme zu. Spätestens bei diesem Punkt reicht die Entwicklung als Ge-

fahr spürbar wenigstens an die Voralpengebiete heran. Werner Bätzings Anleitung dagegen lautet, sich so viel wie möglich mit den Bedürfnissen der Alpenbevölkerung zu befassen und auf konfektioniertes Abenteuer zu verzichten.

► Diese Thesen vertritt seine „**Streitschrift zur Zukunft der Alpen**“. Auf knapp 150 Seiten benennt er, welche Maßnahmen aufgrund seiner Expertise auf Dauer wenig Sinn machen. Dazu gehören intensiver Tourismus oder allzu konforme Freizeitpark-Erlebnisse. Was dagegen das Leben in den entfernten Tälern bereichern könne, seien dezentral produzierte Spezialitäten und ein Verzicht auf monetarisierten Erfolg: Kultur statt Kohle könnte also die Empfehlung für die meisten Alpenregionen lauten. Ein schwieriger Tipp, denn er verlangt – wie oft – unmittelbaren Verzicht für einen in Aussicht gestellten mittelbaren Gewinn. nth

| Am 11. Juni stellt Werner Bätzing auf der Münchner Praterinsel seine zwei neuen Bücher vor. Info und Anmeldung unter [alpenverein.de/kultur](http://alpenverein.de/kultur) |

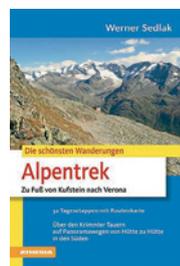
Werner Bätzing: **Die Alpen**. 4. Ausgabe und Neubearbeitung (erstmalig 1984 erschienen). C.H. Beck Verlag 2015, 484 S., € 38,-.

Werner Bätzing: **Zwischen Wildnis und Freizeitpark**. Eine Streitschrift zur Zukunft der Alpen. Rotpunktverlag 2015, 148 S., € 9,90.



## Traumpfad zum Nachlesen

In 32 Tagesetappen beschreibt der Autor die Wanderung vom Kaisergebirge über den Alpenhauptkamm (Krimmler Tauernpass) und weiter vom Fanesgebirge über den Sellastock, den Latemar, die Lagoraiberge bis zu den Monti Lessini. Jede Etappe enthält alle wichtigen Informationen über Weg, Unterkünfte, Einkehrmöglichkeiten, öffentliche Verkehrsmittel und Kartenskiz-



zen. Der Routenüberblick wird begleitet von geologischen, geschichtlichen und kulturellen Themen. red

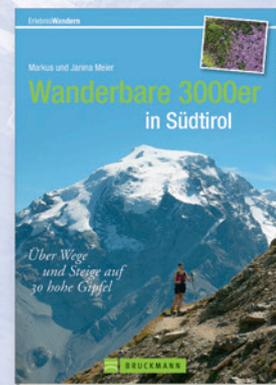
Werner Sedlak: **Alpentrek**. Zu Fuß von Kufstein nach Verona. Athesia Verlag 2013, 192 S., € 14,90.

# Hochgenuss.

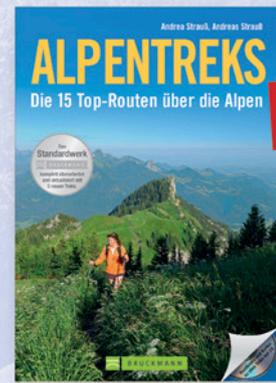
www.bruckmann.de



160 Seiten · ca. 140 Abb. · 16,5 x 23,5 cm  
€ [A] 20,60  
sFr. 26,90 **€ 19,99**  
ISBN 978-3-7654-4754-9



160 Seiten · ca. 140 Abb. · 16,5 x 23,5 cm  
€ [A] 20,60  
sFr. 26,90 **€ 19,99**  
ISBN 978-3-7654-6132-3

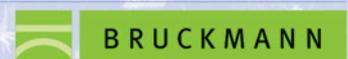


**Plus CD mit Karten**

288 Seiten · ca. 200 Abb. · 16,5 x 23,5 cm  
€ [A] 30,90  
sFr. 39,90 **€ 29,99**  
ISBN 978-3-7654-4549-1

Jetzt online stöbern unter [www.bruckmann.de](http://www.bruckmann.de)  
oder gleich bestellen unter  
Tel. 0180-532 16 17 (0,14 €/Min.)

Die Welt neu entdecken



Bruckmann Verlag GmbH, Infanteriestraße 11a, 80979 München

## Kultur-News

### CHINA TRIFFT SCHWEIZ

Das Alpine Museum der Schweiz in Bern zeigt noch bis 28. Juni im Biwak#12 die Ausstellung „Transit-Hotel. Tourismus nach Maß für chinesische Gäste“. Die meisten von ihnen reisen in 48 Stunden quer durch die Schweiz, geben pro Tag durchschnittlich 330 Franken aus, wünschen chinesisches Essen und genießen ein bisschen Natur. Diese Anforderungen vor Augen, entwarf der Architekturstudent Cyrill Chrétien das Transit-Hotel im alten Steinbruch in Brunnen (Kanton Schwyz), das herkömmliche Vorstellungen von Hotelbauten in der Schweiz sprengt. Die Idee des Transit-Hotels wird im Biwak#12 erstmals einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt. Ein Audio-Rundgang mit dem Architekten belebt das ausgestellte Architekturmodell; ausgewählte Pläne im Maßstab 1:50 geben Einblicke in das monumentale Hotelprojekt. [alpinemuseum.ch](http://alpinemuseum.ch)



### KIRCHE TRIFFT HÜTTE

Unter dem Motto „Lust auf Berge“ findet am Sonntag, 19. Juli, um 11 Uhr an der Jamtalhütte eine Walser Bergmesse vor der grandiosen Kulisse der Blauen Silvertta statt. Anschließend laden die Sektion Schwaben und der Hüttenwirt Gottlieb Lorenz zu einem alpenländischen Platzkonzert ein. Im Rahmen dieses Sektionsevents, zu dem eine Busanreise ab Stuttgart (17.-19. Juli) organisiert ist, wird der Ausbildungsstützpunkt Jamtalhütte (2165 m) vorgestellt. An allen drei Tagen werden Touren auf die umliegenden 3000er, den Jamtalgletscher und eine botanisch-geologische Exkursion rund um die Hütte angeboten.



[alpenverein-schwaben.de](http://alpenverein-schwaben.de)

### BUCH TRIFFT SEE

Die vierte Auflage der achensee.literatur wartet vom 21. bis 23. Mai mit großen Namen und unterhaltsamem Programm auf. So werden mit Bernhard Aichner und Thomas Raab Österreichs erfolgreichste Krimiautoren die diesjährige Eröffnungslösung bestreiten. [achensee.com/eventkalender](http://achensee.com/eventkalender)

## Pakistanische Gipfelhelfer

„Das bisschen Zuversicht ... wich der alles beherrschenden Angst. Sie sah ihren Mann, ohne den erfahrenen Quadrat, an der Seite des Draufgängers Meherban Karim und des verbissenen 60-jährigen Franzosen. Und neben ihnen sah sie – Gul Dana – den Tod stapfen.“ Gul Danas Mann Jehan Baig – Hochträger, Achttausender-Besteiger, im Schicksalsjahr 2008 umgekommen am K2, dem Riesen im Karakorum – ist einer von 18 Bergsteigern und Hochträgern Shimshal, die Christiane Fladt in ihrem vierten Pakistan-Band porträtiert. Einer von jenen, deren Tätigkeit einer ständigen Gratwanderung zwischen Leben und Tod gleicht; jenen, die die 8000-Meter-Marke in ihren Bann zieht beziehungsweise zog. Die Autorin bereist Pakistan, insbesondere das Bergdorf Shimshal, seit mehr als einem Jahrzehnt. Sie hat zeitweise unter den Einheimischen gelebt, sie in ihrer gewohnten Umgebung interviewt und ihre vielfältigen Charaktere und Lebensläufe kennengelernt. Damit holt sie die Hochträger aus ihrem Schattendasein und der Anonymität, aus der die Sherpas in Nepal bereits aufgetaucht sind. *red*



Christiane Fladt: **Und neben ihnen stapft der Tod.** Die Achttausender-Bezwinger von Shimshal. Verlag Neue Literatur 2014, 248 S., € 18,90.

## Familienurlaub

Wandern von Hütte zu Hütte liegt voll im Trend, die geeignete Zusammenstellung einer Route ist aber gar nicht so einfach. Dieses Buch ist ideal geeignet, um die nächste Familien-Trekkingtour zu planen, egal ob mit Kindern oder Großeltern oder allen gemeinsam. Die 32 Mehrtagestouren in Bayern, Österreich und Südtirol sind so angelegt, dass auch Leute mit kurzen Beinen und schmerzenden Knien nicht auf den besonderen Reiz verzichten müssen, ein Stück der Alpen zu durchqueren. Zu allen Touren gibt es eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Etappen, Übersichtstabelle, Höhenprofil, Kartenaus-

schnitt und weitere Infos. Besonders hilfreich: die Beschreibung der Anreisemöglichkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, so dass sich die ganze Tour umweltfreundlich planen lässt. Die angegebene Alterseignung der Routen für Kinder reicht von sechs bis 12 Jahren, einige leichte Touren sind gut auch schon mit Kindergartenkindern zu schaffen. Bademöglichkeiten und was sonst die Tour für Kinder spannend macht oder Hinweise auf Quellen und Brunnen zum Befüllen der Wasserflaschen sind ebenfalls vermerkt. *caa*



Birgit Eder: **Wander- und Hüttenurlaub.** Trekking für alle in Bayern, Österreich und Südtirol. Wanderverlag 2014, 296 S., € 18,90. Ebenfalls im Wanderverlag erschienen: Bernd Deschauer: **Kinderwagenwanderungen durch die Fränkische Schweiz,** 160 S., € 14,90.

## Mit Bergführern auf Tour

Mit Sepp Dengg, dem Gründer der Bergsteigerschule Zugspitze, auf dessen Hausberg. Mit Gudrun Weikert, der ersten deutschen Bergführerin, auf die Ehrwalder Sonnenspitze. Oder mit Horst Fankhauser, dem ehemaligen Wirt der Franz-Senn-Hütte, auf die Innere Sommerwand im Stubai. Es sind nicht primär die Paradegipfel, die Normalbergsteiger mit professioneller Führung erreichen, auch wenn der Autor mit Jungfrau, Ortler, Monviso oder Pollux einige davon bestiegen hat. 18 bekannte wie weniger bekannte Gipfel in Deutschland, Österreich, Südtirol und der Schweiz, in Frankreich und Slowenien standen auf seiner Wunschliste. Aus diesen Touren sind 18 interessante Porträts der lokalen Bergführerinnen und Bergführer entstanden, allesamt starke Persönlichkeiten, die etwas zu erzählen haben. *red*



Hans-Joachim Löwer: **Die Welt zu Füßen.** Touren mit 18 berühmten Bergführern. Edition Raetia 2015, 280 S., € 24,90.

## MTB-Führer: Hütte inklusive

Wer Mountainbiken nicht nur als rein sportliche Betätigung auffasst, sondern Landschaftsgenuss und Naturerleben in den Vordergrund stellt, für den sind Hüttentouren die echten Highlights mit langem Nachhall. Eine zünftige Bergsteigerjause, das langsame „Runterkommen“ von der sportlichen Anstrengung des Tages und die Planung des kommenden Abschnitts – all das gehört zu einem gelungenen Wochenendausflug mindestens genauso dazu wie das Treten der Pedale. Der prächtige Führer liefert 15 Vorschläge für Zweitagestouren mit dem Mountainbike zwischen Oberbayern, Tirol, Graubünden, Dolomiten und Gardasee. Natürlich sind „alte Bekannte“ dabei, wie der Karwendelklassiker mit Übernachtung auf der Falkenhütte oder die grandiose Fanes-Runde in den Dolomiten mit Übernachtung in Fanes- oder Lavarella-Hütte. Der Ehrgeiz der Autoren fördert aber auch unbekannte Schmuckstücke hervor: etwa deren Abstecher in die Brenta zur Croz-dell'Altissimo-Hütte und auf den Ausichtsberg Paganella oder die Wildkogelrunde mit Gletscherblick am Großvenediger. Exkurse in Hüttengeschichte, geologische oder landschaftliche Besonderheiten werten die Lektüre auf, Daniel Simons Fotos ergänzen diese alpine Spurensuche kongenial.

Vom Charakter her eher Bildband, denn als praktischer Führer ist das Buch mit knapp einem Kilo zu schwer für den Rucksack. Völlig unverständlich außerdem, warum man sich im Lektorat entschieden hat, 45 Seiten für detaillierte Roadbook-Tabellen und Infokästen zu „verschwenden“, wenn diese nicht einmal heraus- und mitnehmbar sind. Diese hätten zum Download ins Internet gehört wie die GPS-Daten. So aber muss jeder Käufer, will er die Touren wirklich nachfahren, die Infoseiten (die fast ein Drittel des Buches ausmachen) erst mühsam am heimischen Drucker kopieren. *tgr*



Armin Herb, Daniel Simon:  
**Die schönsten Hüttentouren für Mountainbiker.**  
Delius Klasing Verlag 2015,  
160 S., € 24,90.

## Verein zum Schutz der Bergwelt: Jahrbuch 2014

Auch in seiner 79. Ausgabe liefert das Jahrbuch auf über 250 Seiten eine breite Palette wissenschaftlicher Artikel rund um den Natur- und Umweltschutz in den Alpen. Ein Schwerpunkt ist die Einordnung der makroregionalen Alpenraumstrategie der EU, die unter dem Akronym EUSALP derzeit die politische Diskussion zur Entwicklung der Alpen prägt. Ein Beispiel dafür, wie eine positive Entwicklung aussehen könnte, liefert das Projekt Bergsteigerdörfer. Aber der Verein zum Schutz der Bergwelt blickt in seinem Jahrbuch auch über den Tellerrand der Alpen hinaus und beleuchtet unter anderem den aktuellen Konflikt um den richtigen Weg zum Waldnaturschutz im Steigerwald. *jr*



Das Jahrbuch 2014 ist über die Geschäftsstelle des Vereins Schutz der Bergwelt zum Preis von € 25,- zzgl. Porto zu bestellen, am besten per Mail an [info@vzsb.de](mailto:info@vzsb.de). Verein zum Schutz der Bergwelt e. V., Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München.

## Alpenkrimi: Mordsberge

Im inzwischen vierten Teil der „Gonzo-Hartinger“-Reihe gibt es kaum noch etwas Neues über den rasenden Reporter und Privatermittler wider Willen zu erfahren. Der GAP-Outcast kämpft rastlos an allen Fronten gegen das Böse in Politik, Gesellschaft und Unterwelt. Trotz der nach den ersten Kapiteln einsetzenden Ungläubigkeit des Lesers ob der Häufung unrealistischer Szenarien muss festgehalten werden: Viele der Schweinereien, denen „Ermittler“ Hartinger auf die Spur kommt, muten durchaus realistisch an, wie etwa die scheinheilige „Energiewende“-Politik. Das macht das Buch dann trotz der Wiederholungen lesenswert. *ak*



Marc Ritter: **Frauenmohd.**  
Piper Verlag 2015, 320 S.,  
€ 9,99.

DIE BERGE SIND  
UNSER ZUHAUSE.  
AN JEDEM ORT.



## Mit der Bahn in die Berge

### TWIN-WANDERPROGRAMM IM BERCHTESGADENER LAND

7 Tage

ab € 860,-

(Reisecode TWBGD)

### MIT DER FAMILIE VON OBERSTDORF NACH MERAN

8 Tage

ab € 980,-

(Reisecode FAAQOBE)

 30 € Buchungsrabatt  
p. a. für DAV Mitglieder

**Bergreisen weltweit – Erfahrung, Qualität,  
Kompetenz am Berg.**

Beratung und Buchung: DAV Summit Club GmbH  
Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins  
Am Perlach Forst 186 – 81545 München – Deutschland  
Telefon +49 89 64240-0 | [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de)



Mountainbike-Revier Pinzgau

# BERGRADELN MIT

Das Pinzgau im Salzburger Land ist bei Mountainbikern beliebt. Der Panorama-Autor Traian Grigorian (Text und Fotos) erradelte die Region und stieß dabei auch auf eine Menge Anglizismen.

**M**an könnte einfach über eine „ned schiache Beagradlreibern“ im Glemmtal schreiben, einem Seitental im salzburgischen Pinzgau, bei der Stollenradler über fünf Berge strampeln, die Aussicht auf die Hohen Tauern genießen, fordernde Wege befahren und sich am Ende nicht einmal übermäßig stark verausgabt haben dürften, weil die örtlichen Bergbahnen einem das Hochfahren abgenommen haben. Das entspräche aber nicht dem mit Angli-

zismen gespickten Selbstverständnis der Tourismusverantwortlichen, demzufolge es „Big-5-Bike-Challenge“ heißen muss, um den faulen Hund hinter dem Ofen hervorzulocken beziehungsweise den superlativ-gesättigten Biketouristen ins Pinzgau.

Immerhin noch tragen die Berggipfel, wie der 2123 Meter hohe Stemmerkogel, ihre angestammten Namen. Das ist beruhigend und erstaunlich zugleich angesichts der allgegenwärtigen Verdenglischung. Hinauf geht es mit dem

„Schattberg X-press“. Hinunter auf der „X-Line“. Wer nicht die „Skills“ für die sehr schwere Downhillstrecke besitzt, kann zumindest auf dem „flowigen Hacklberg-trail“ seinen „Fun“ haben. Willkommen im selbst ernannten „Tal der Spiele“ – „Flow Valley“ war leider schon vergeben.

Doch nur krittelig auf dieser Sprachmasche herumzureiten, wäre zu billig. Wir wollen wissen, was die Region Bikern zu bieten hat. Bernhard Niederseer von den Bergbahnen Saalbach-Hinterglemm zeigt



Landschaftsgenuss und Fahrspaß abseits monotoner Forststraßen versprechen örtliche Mountainbike-Angebote im Pinzgau, so wie hier am Hacklbergtrail in Saalbach-Hinterglemm.

# PFIFF

uns das persönlich. Er ist jung, ein hervorragender Biker, fotogen und ausgesprochen sympathisch. Der im Marketing Tätige trifft die Sprache seiner „Community“ (pardon: Kundschaft), was für die Professionalität spricht, mit der Saalbach um den bergradelnden Sommergast wirbt. Eine Bergbahnen-Tageskarte für alle fünf Gondeln ermöglicht die anstrengungsfreie Beförderung. Bernhard betont aber, dass das Glemmtal dadurch nicht zur reinen Downhillregion degradiert wird. Es bleibt in der Tat noch genügend Strecke und Höhenunterschied für „All-Mountain“- und „Enduro“-Biker zum Selbertreten, so dass am Ende eines erlebnisreichen Tages der Eindruck einer großartigen Fünf-Gipfel-Tour überwiegt, bei der man zwar sehr viel bergab gefahren ist, sich aber auf einigen an-

strengenden Passagen auch ziemlich verausgaben durfte. Bernhard weiß, wie die Kundschaft tickt: War früher die „Stempelstelle“ am Gipfelkreuz für trophäensammelnde Wanderer ein überzeugendes Argument, so ist es jetzt die sozial vernetzte Fotostation, mit der Biker den „Gipfelsieg“ umgehend auf Facebook posten. Und die Zuhausegebliebenen „ liken“ es.

Die Abfahrten heißen „Lines“ und haben allesamt „coole“ Namen. Sie werden vom Bergbahnen-Personal gepflegt und schon mal neu „geshaped“, sprich angelegt. „Hoffnungslos out“ sind Schotterstraßen im Wald, als langweilige „Forstautobahnen“ abgekanzelt. Gewünscht werden „flowige Singletrails“ mit nicht allzu hohem fahrtechnischem Anspruch. „Da finden auch weniger geübte Fahrer ihren Spaß.“ In Saal-

bach ist dies so umsetzbar, weil die Bergbahngesellschaft über eine relativ große Grundfläche verfügen kann, ohne viele Einzelinteressen unter einen Hut bringen zu müssen. Ergänzt wird das Bergangebot mit der vom Tourismusverband ausgegebenen „Joker Card“: Wer in bestimmten Hotels oder Pensionen übernachtet, erhält diese Karte als kostenlose Zugabe, inbegriffen die Benutzung aller Bahnen.

Seitenwechsel: Die Kohlmaisgipfelbahn bringt uns aus dem Glemmtal hinauf auf einen schönen Höhenweg, der über ein paar Wurzelpassagen zum Asitzkopf hinüberführt. Der Asitz ist der Leoganger Hausberg und international bekannt als einer der ersten Bikeparks in Europa. Naturgemäß ist auch hier Englisch Amtssprache. Die „Pros“ geben sich die mit fiesen Gemeinheiten gespickte Weltcup-Abfahrt

---

Biker posten den „Gipfelsieg“ auf Facebook und die Zuhausegebliebenen „ liken“ es.

---

„Speedster“, die Fortgeschritteneren trauen sich auf den „Flying Gangster“, während sich die „Rookies“ am „Hangman“ versuchen. Wir wollen einfach nur eine ganz normale Tour fahren. Die Übersichtskarte lotst uns auf die „Panoramatur“ Richtung Gori-, Gstallner- und Örgenbauernalm. Das klingt nach urigen Einkehrmöglichkeiten.

## Biken im Pinzgau

Die Täler der Salzach und der Saalach, Teile der Kitzbüheler Alpen, der österreichischen Südseite der Berchtesgadener Alpen, des Steinernen Meeres und der Hohen Tauern, die im Nationalpark mit den Gletschern am Großvenediger weit in die 3000er-Region hineinragen, bilden das Pinzgau.

Entspanntes Radfahren ist vor allem in den Tallagen entlang des Tauernradwegs möglich, der zwischen Krimml und Salzburg fast nur bergab führt (eine Variante erreicht Salzburg ab Zell am See über das Saalachtal). Davon ansteigend können Mountainbiker mittelhohe Gebirgslagen bis über 2000 Meter in den Grasbergen um Kitzbühel, Zell am See, Leogang, Saalfelden und Saalbach erreichen. Im Pinzgau haben sich schon früh regionale Spots entwickelt, wie in Kaprun, Leogang und am Wildkogel, in denen abfahrtsorientiertes Mountainbiken gefördert wurde. Im Nationalpark sind ausschließlich Stichtouren auf den zugelassenen Forststraßen möglich, mehrtägige Mountainbikerunden gibt es vor allem am Hochkönig und in den Berchtesgadener Alpen. Das Pinzgau ist sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar – zwischen Salzburg und Krimml verkehren regelmäßig Züge.

### TOURIST-INFO:

Saalbach-Hinterglemm: [saalbach.com](http://saalbach.com);  
Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern:  
[nationalpark.at](http://nationalpark.at); Saalfelden-Leogang:  
[saalfelden-leogang.com](http://saalfelden-leogang.com); Neukirchen,  
Bramberg: [wildkogel-arena.at](http://wildkogel-arena.at)

### PINZGAU-RAD&BIKE-INFO:

[salzburgerland.com/de/bike-pinzgau](http://salzburgerland.com/de/bike-pinzgau)  
[bike-pinzgau.at](http://bike-pinzgau.at)

**TAUERNRADWEG:** 163 durchgängig geteerte und meist verkehrsarme Kilometer zwischen Krimml und Salzburg, für jede Art Fahrrad geeignet: [tauernradweg.at](http://tauernradweg.at)

**BIKE-PARKS:** Leogang: [bikepark-leogang.com](http://bikepark-leogang.com); Saalbach-Hinterglemm: [bike-circus.at](http://bike-circus.at); Wildkogel Neukirchen: [wildkogel-arena.at](http://wildkogel-arena.at) -> Sommer -> Rad & Bike -> Bike-Paradies Wildkogel

### SPEZIALISIERTE BIKE-UNTERKÜNFTE:

Bramberg – Bikehotel Tauernblick:  
[tauernblick.at](http://tauernblick.at); Bike & Wanderhotel  
Kirchner: [bikehotel-kirchner.at](http://bikehotel-kirchner.at);  
Hinterglemm – Sporthotel Hasenauer:  
[hasenauer.at](http://hasenauer.at); Saalbach – Bikehotel  
Sonnleiten: [hotel-sonnleiten.at](http://hotel-sonnleiten.at); Leogang  
– Landhotel Rupertus: [rupertus.at](http://rupertus.at);  
Saalfelden – Saliter Hof: [saliterhof.at](http://saliterhof.at)

ten und ist nach unserem Geschmack, mit Aussichten über den Zeller See, das Steinerner Meer und das Saalfeldener Talbecken. Was die Einkehr und die Aussichten anbelangt, werden wir nicht enttäuscht. Nur der Fahrweg selbst ist ermüdend monoton: eine dieser geschmähnten Forststraßen, ohne jeden fahrtechnischen An-

---

Das klingt nach urigen  
Einkehrmöglichkeiten und ist  
nach unserem Geschmack ...

---

spruch, geeignet, Kilometer abzuspuhlen und Höhenmeter zu fressen. Zurück in Leogang an der Talstation, tauchen wir wieder ein in die Parallelwelt der Abwärtsradler. Der Parkplatz der Asitzbahn gleicht

einer Mischung aus Sportartikelmesse, Grillfest und Campingplatz. Potent motorisierte Geländefahrzeuge flankieren offene Pavillonzelte, unter denen teure Zweiräder an professionellen Montageständern auf Vordermann gebracht werden. Wer nicht an seinem mechanischen Schmuckstück schraubt, putzt oder wienert, gibt sich nebenan dem Schnitzelgrillen hin, palettenweise Alkoholvernichtung inklusive. Wir wenden uns lieber dem „Riders Playground“ zu, wo Radfahrnachwuchs den „Kiddy Park“ bevölkert und wagemutige Jugendliche sich mit ihrem Bike in bemerkenswerten Salti in die Schaumstoffberge des „Bagjump“ stürzen. Dafür sind wir zu alt und schenken uns auch „Obstacles“, „Dropline“, „Pumptrack“ und „Wallrides“. Unser Glück: Die Asitzbahn befördert auch ganz „normale“ Radler – so gelangen wir bequem zurück zu unserem Hotel in

Hinterglemm. Natürlich nicht, ohne zum Abschluss des Tages noch die spaßige „Freeride“-Strecke „Milka-Line“ ausprobiert zu haben.

Erneuter Seitenwechsel: Hinter der Schmittenhöhe liegt das Saalachtal, durch das sich der „Tauernradweg“ zieht. Seit Jahrzehnten ist er ein fester Begriff für Etappenradler. Vom 1000 Meter hoch gelegenen Krimml führt er über 160 Kilometer nach Salzburg und weiter bis Passau, immer in leichter Bergabfahrt. Wir fahren in





Pinzgauer Bike-Impressionen: Am Asitz warten Abfahrtsfreuden (l. o.), in Hinterglemm Bike-Trails (r. o.); unerwartete Begegnungen der tierischen Art – echte Pferde bei der Fahrt durch das Habachtal im Nationalpark Hohe Tauern (r. M.) und künstliche Schweine an der Ganser Hochalm am Wildkogel (l. u.); Panorama-Cruisen vor dem gewaltigen Rettenstein (u.).



umgekehrter Richtung bergauf in die Nationalparkregion Hohe Tauern. In Bramberg treffen wir Hotelier Christian Kirchner und Bikeguide Andrea Wöhrer. Beide betreuen radelnde und wandernde Hausgäste auf geführten Touren. Sie wollen mit uns eine „ehrliche Tour“ fahren, mit Bergauffahrt aus eigener Kraft. Es geht ins Habachtal, eines der Stichtäler der Venedigergruppe, die sich in den Nationalpark hineinziehen. Biken ist hier nur auf den freigegebenen Forststraßen möglich, dafür

warten unverfälschte Natur, wechselnde Steigungen und im Talschluss ein atemberaubender Blick auf die Gletscherriesen. Lifts und Bahnen gibt es nicht, wenngleich der Nationalparktaxi-Kleinbus auch von laufmüden Bergwanderern geschätzt wird. Das an Mineralien reiche Tal ist beliebtes Ziel für Smaragdsucher. In der Vergangenheit wurden in der Leckbachrinne schon viele wertvolle Exemplare des „grünen Goldes“ gefunden. Auch wir treffen einen Schürfer, der uns stolz seine Funde zeigt:

Es sind zwar nur winzig kleine Splitter, aber immerhin!

In Neukirchen am Großvenediger gibt es mit dem Wildkogel auch einen Hausberg mit Bergbahn, aber „da ist für Biker nicht viel zu holen“, meint Christian. Außer dem schweren, für Freerider angelegten „Nine Knights Trail“ gäbe es „nichts offiziell Erlaubtes“. Die Wildkogelbahn sei für Bergfahrer eigentlich nur interessant, wenn man sich bei einer ausgiebigen Tour durchs Mühlbachtal Höhenmeter sparen wolle. Durch den Besuch im Glemmtal ein wenig trefaul geworden, überzeugt uns diese Idee sofort: Hochgondeln lassen, dem Wildkogelhaus einen Besuch abstatten und bei einer Apfelschorle von der Terrasse aus das Tauernpanorama aufsaugen – das hat schon was.

„Wozu schwitzen, wenn's auch leichter geht“, so könnte das Tourismusversprechen der Zukunft lauten, denke ich, als die „Best Agerin“ Gerlinde mit einem fetten E-Bike-Akku unter den Arm geklemmt ins Berggasthaus tritt, auf der Suche nach einer Steckdose. Die Mittfünfzigerin aus Krimml ist den gesamten Anstieg heraufgetreten, freilich unterstützt vom Elektroantrieb ihres Pedelecs. „Jetzt braucht der Akku an Strom und i a Jausn“, meint sie und genießt die Aussicht. Wir grinsen und nehmen die Fortsetzung unserer Tour zur Ganser Hochalm unter die Stollen. Dabei schweifen die Blicke über den prachtvollen Rettenstein – und die Gedanken von grillenden Downhillern über All-Mountain-Biker und Freerider zu elektrifizierten Uphill-Bikerinnen: zur ganzen bunten Biker-Welt, zu der auch wir gehören. ■



Traian Grigorian, freiberuflicher Outdoor-Journalist, Bikeguide und Mountainbike-Spezialist, kennt viele Ecken der Alpen und weiß, wo Biker gut aufgehoben sind.



Alpine Erste Hilfe

# HELFEN PRAKTISCH

Ob privat unterwegs oder als Tourenleiter mit der Sektion: Am Berg kann es zu Situationen kommen, die es bei einem Unfall in der Stadt nicht gibt. Ein spezieller Erste-Hilfe-Kurs im Gelände vermittelt das nötige Wissen, um im Ernstfall sicher und gezielt zu handeln.

Text und Fotos von Christine Frühholz

**E**s ist kalt und dunkel, das Gelände rutschig. Wir rufen den Namen unserer vermissten Mitwanderin. Gerade eben hatte sie sich noch zurückfallen lassen, jetzt fehlt von ihr jede Spur. Plötzlich ein Laut, dem wir einen Hang querend folgen, bis wir Andrea ge-

funden haben. Eingeklemmt zwischen Ästen liegt sie in steil abfallendem Gelände, hat Schmerzen, schlottert vor Kälte. Was ist passiert, wie stark ist sie verletzt, und kann es für uns gefährlich werden, sie aus diesem Steilhang zu bergen? Und wo genau sind wir noch mal, das müssen wir

doch bei der 112 angeben, damit wir von der Bergrettung möglichst rasch gefunden werden – falls wir überhaupt Empfang haben. Die Gruppe wird hektisch, die vielen Fragen überfordern uns, bis endlich einer das Kommando übernimmt und klare Anweisungen macht, wer was zu tun hat.



Sturz mit Folgen: Wer Erste Hilfe mit Praxisbeispielen übt, kann im Notfall besser anpacken.

chen weiteren Verletzungen ab – systematisch „von der Locke bis zur Socke“, wie wir es die Woche davor im Theorieteil gelernt haben. Absichern der Unfallstelle, Überprüfung des Bewusstseins, Atemkontrolle, stabile Seitenlage, Wiederbelebung mit Herzdruckmassage und Beatmung, Stillen von Blutungen – in der ersten Unterrichtseinheit wurden die Grundzüge der Ersten Hilfe wiederholt und in ersten praktischen Übungen umgesetzt.

Bereits in der kurzen Vorstellungsrunde war schnell klar, dass man bei den meisten nicht mehr wirklich von Auffrischung der Kenntnisse in Sachen Erste Hilfe sprechen kann. Oft war der obligatorische Nachweis für den Führerschein der erste und bis dahin letzte Berührungspunkt mit dem Thema. Dabei verblasst nicht nur die Erinnerung, auch medizinische Erkenntnisse und damit die Richtlinien ändern sich, erklärt die Kursleiterin Daniela Hornsteiner, Rettungsanwältin, Ausbilderin und Einsatzleiterin für die Bergwachtbereitschaft in Krün im Karwendel. So ist der Rhythmus für lebensrettende Sofortmaßnahmen längst nicht mehr 15-2, sondern 30-2, und die Pulskontrolle wird gar nicht mehr durchgeführt. Atmet eine bewusstlose Person nicht mehr, wird sofort mit Herzdruckmassage und Beatmung begonnen, ohne erst umständlich nach dem Puls zu suchen.

Der Verein „Alpines Rettungswesen e.V.“, für den Daniela Hornsteiner die Kurse gibt, ist auf die Notfallprävention in den Bergen spezialisiert. Die meisten Ausbilder kommen wie Daniela aus der Bergwacht oder aus dem regulären Rettungs-

dienst und haben viel Bergerfahrung. Rund 80 Kurse pro Jahr werden angeboten – mit durchschlagender Resonanz. Die Kombination aus Theorie und Praxiseinheiten mit vielen Fallbeispielen, in denen eine Unfallsituation in ihrer Komplexität realistisch nachgestellt wird, gibt den Teilnehmern nach einem Kurs das gute Gefühl, mit Unfällen am Berg möglichst gut umgehen zu können.

Damit das Umfeld passt, geht es ins Gelände, wie im Kurs „Erste Hilfe Alpin“, der speziell für die Bedürfnisse von Fach Übungsleitern und Trainern aus DAV-Sektionen ausgearbeitet ist. Klettertrainerin, Zweiter Vorsitzender, Ausbildungsreferent: Zehn DAV-Ehrenamtler aus ganz Deutschland sind zur Jugendbildungsstätte nach Bad Hindelang im Allgäu gekommen, um ihre Kenntnisse für mögliche Unfälle am Berg aufzufrischen. Dabei sind die meisten

---

Der Nachweis für den Führerschein: oft der erste und letzte Berührungspunkt

---

von ihnen gegenüber dem Bundesdurchschnitt ohnehin überdurchschnittlich in Sachen Erste Hilfe ausgebildet. Wie Wolfgang, 24, der erst vor einem Jahr seinen letzten Kurs absolviert hat. Warum er hier ist? Weil er gerade beim Klettern immer wieder mal in Situationen gerät, in denen es hilft, zu wissen, was nötig ist. Und ganz allgemein ist sich die Gruppe einig: Als

# ÜBEN

Die Situation ist so real, dass alle vergessen, dass es sich um eine Trockenübung am Münchner Isarhochufer handelt. Während eine Kollegin die Rettung alarmiert, versorgen die anderen mit einem Druckverband eine stark blutende Wunde am Bein und tasten die Gestürzte nach mögli-

Trainerin oder Fachübungsleiter haben sie alle während einer Sektionsveranstaltung den großen Schuh der Verantwortung an, da wollen sie möglichst gut auf einen möglichen Notfall vorbereitet sein. Grundsätzlich brauchen alle, die beim DAV eine Ausbildung als Fachübungsleiter oder Trainer beginnen oder sich eine externe Ausbildung anerkennen lassen möchten, einen Erste-Hilfe-Kurs, der nicht länger als zwei Jahre zurückliegt. Eine Auffrischungspflicht gibt es nur in einigen wenigen Sektionen, viele der Kursteilnehmer tun es aber freiwillig und regelmäßig.

Deutschlandweit sieht es dramatisch schlechter aus: Laut einer von ADAC und Deutschem Rotem Kreuz 2013 durchgeführten Studie wissen über 60 Prozent der deutschen Autofahrer nicht, wie man den Zustand eines Verletzten überprüft, knapp 60 Prozent wissen nicht, was bei Bewusstlosigkeit und fehlender Atmung zu tun ist. Und eine Auswertung der Daten des Deut-

trieben regelmäßig geübt wird, helfen dagegen deutlich mehr Menschen.

Auch die Ehrenamtler in Hindelang üben für den Ernstfall. Das Besondere an dem zweieinhalbtägigen Kurs „Erste Hilfe alpin“: Hier geht es nach zwei Theorieeinheiten

---

In Ländern, wo Erste Hilfe  
regelmäßig geübt wird, helfen  
deutlich mehr Menschen.

---

raus ins Gelände. Wieder leitet Daniela Hornsteiner den Kurs, diesmal zusammen mit Jochen Wittmann, der sich neben seiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Sanitäter auch in den Sektionen Schwabach und Frankenland engagiert. Die beiden teilen zwei Gruppen ein, in jeder werden für die folgenden verschiedenen Szenarien jeweils ein Unfallopfer und ein Tourenleiter

er über sehr starke Schmerzen am Knie klagen, das geschwollen ist. Danach geht es für Daniela und Jochen zurück zur Gruppe, die jetzt ein paar Infos zur Situation erhält. Auf dem Weg zur Öztaler Martin-Busch-Hütte ist ein Teilnehmer beim Abstieg in einen Moränenkessel ausgerutscht und ein Stück in steiles Gelände gekullert.

Was genau passiert ist, werden die Teilnehmer gleich am Unfallort sehen und erfahren – im besten Fall vom Verunfallten selbst, sofern er ansprechbar ist. Bevor es losgeht, nimmt Daniela noch einen Teilnehmer zur Seite. Alexander bekommt ein zusätzliches Briefing: Er wird im Lauf der Übung zum quengligen Teilnehmer, der die Gruppe zusätzlich in Unruhe versetzen soll. Und wird. „Was fehlt dem jetzt eigentlich? Na toll, der Tourentag ist im Eimer. Wir sollen ihn in diesem Gelände tragen, da rutschen wir doch alle ab! Ich gehe zur Hütte und hole Hilfe“. Genau hier setzt der



### Kurse für Sektionen und interessierte Gruppen

Der Verein Alpines Rettungswesen e.V. bietet ein umfangreiches Kursangebot an: Komplettkurse für Alpenvereinssektionen, Skischulen, Naturschutzvereine, Unternehmen oder allgemein Gruppen, die an Erster Hilfe im Gelände interessiert sind. Die meisten Ausbilder des Alpines Rettungswesens e.V. sind aktiv im Bergrettungsdienst tätig. Für alpenferne Sektionen oder Interessierte fahren die Ausbilder auch vor Ort – unter Anrechnung des An- und Abreisetages. Die Kurse haben zwischen acht und zwölf Teilnehmer. Zweitägige Angebote im Voralpenraum kosten € 90,-/Person.

Das Angebot reicht vom zweitägigen Basiskurs Outdoor oder Alpin (Sommer oder Winter) über einen speziellen Kurs „Lawine“ bis zum viertägigen Kurs „Alpine Erste Hilfe extrem“ mit erweiterten behelfsmäßigen Rettungs- und Transportmethoden wie dem Ablassen von verletzten Personen oder dem Bergen von Verletzten aus Kletterrouten oder schwierigem Gelände. [arwev.de](http://arwev.de); weitere Kursangebote unter [danihornsteiner.de](http://danihornsteiner.de)

schen Reanimationsregisters der Deutschen Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin (DGAI) von 2013 hat ergeben: In Deutschland beginnen nur in 15 Prozent der Fälle Laien vor Eintreffen des Rettungsdienstes mit Wiederbelebnungsmaßnahmen. In Ländern, wo Erste Hilfe schon in der Schule und später in Be-

ausgewählt. Die Opfer-Darsteller werden von der Gruppe getrennt, genau in ihre Rolle eingewiesen und sogar geschminkt, um schon optisch möglichst nah an der Realität zu sein. Schnell sind Schürfwunden an Gesicht und Händen angebracht und der Verunfallte wird am steilen Wiesenhang drapiert. Bei seiner Gruppe wird

Kurs an einem weiteren entscheidenden Punkt neben der medizinischen Notfallversorgung an: der Gruppendynamik, die sich gerade am Berg dramatisch zuspitzen kann. Wie behalten Tourenleiterin oder Tourenleiter eine Situation unter Kontrolle, die allein durch den Unfall schon mehr als angespannt ist? Was passiert, wenn



Die Feedback-Runde (o. l.) ist elementarer Bestandteil eines Fallbeispiels. Nur durch Verständnis und rückblickende Betrachtung verfestigt sich das Wissen. Bevor es ins Freie geht, werden wichtige Maßnahmen in Trockenübungen gelernt.



zwei Personen verletzt sind? Wer geht zu wem und wie sind Prioritäten zu setzen? Was, wenn der Partner oder die Partnerin des Unfallopfers dabei ist und in einen Schockzustand gerät? Oder was passiert, wie im konkreten Fall, wenn ein Teilnehmer „querschlägt“ oder durch Ausscheren aus der Gruppe sich selbst und die anderen gefährden kann?

Die Übung führt das eindrücklich vor Augen. In der anschließenden Feedback-Runde, einem zentralen Element der praktischen Übungen, lobt das Unfallopfer Jürgen die gute Ansprache und das Mitgefühl der Gruppe. Er hat sich geborgen gefühlt, eine Hilfeleistung, die neben der medizinischen Versorgung sehr wichtig ist, in der Hektik aber oft zu kurz kommt. „Die psychologische Betreuung und Wärme, das ist immer wichtig, und das kann man immer tun“, ermuntert Daniela. Und sie lobt die

ruhige und zuversichtliche Stimme des Tourenleiters Peter: „Das musst du dir unbedingt bewahren.“ Trotzdem gab es einigen Wirbel. Der „Störer“ hat auch das Unfallopfer irritiert. „Ich war verwirrt, wer der Chef ist: Ich dachte der Tourenleiter, doch plötzlich übernimmt ein anderer die Führung – nämlich der Quengelteilnehmer.“ Und auch der Tourenleiter hatte etwas den Überblick verloren: „Ich war erst mal beruhigt, weil nichts Schlimmeres passiert ist. Und dann kommt Unruhe rein, weil ein Teilnehmer durchdreht. Ich hab dann gar nicht mehr mitbekommen, ob der Bodycheck gemacht wurde.“

Der weitere Verlauf des Kurses zeigt, dass es auch gar nicht immer der spektakuläre Sturz sein muss, der zum Notfall am Berg führt: ein Asthma-Anfall, ein allergischer Schock durch einen Bienenstich, ein Kollaps durch Hitze und Überanstrengung

oder der Unterzucker eines Diabetikers. Dinge, mit denen man auf den ersten Blick nicht unbedingt rechnet, für die dieser Kurs durch Fallbeispiele aber genauso sensibilisiert.

Was die Teilnehmer nach zweieinhalb Tagen intensivem Erste-Hilfe-Training mitnehmen? Dass die Praxiseinheiten im Gelände besonders viel für die eigene Sicherheit beim Helfen bringen und durch die erlebte „Opfer“-Perspektive auch klar geworden ist, was Verunfallte brauchen. Und dass man sich traut, anzupacken! Denn es ist immer besser, etwas zu tun, als nur hilflos daneben zu stehen. ■



Die Panorama-Redakteurin **Christine Frühholz** hat selbst einen Kurs „Erste Hilfe alpin“ besucht und konnte das Gelernte durch die Vor-Ort-Recherche noch einmal vertiefen.



Ehrenamt hoch drei



# UNBEZAHLT B

Umweltschützer, Hüttenreferent, Bergwachtlerin: Unterschiedlicher könnten die Ehrenämter von Michael Finger, Karl Kammerer und Alexandra Braun nicht sein. Und doch gibt es viele Gemeinsamkeiten und Parallelen.

Von Michael Pröttel

## Michael Finger

Können Sie sich einen Umweltschützer vorstellen, der Aktionär einer mit Schneekanonen bewaffneten Seilbahngesellschaft ist? Michael Finger hat dafür seine guten Gründe. Das System mit seinen eigenen Waffen schlagen, hätte man zu APO-Zeiten

vielleicht dazu gesagt. Der Oberstdorfer Umweltaktivist beschreibt seine Taktik hingegen pragmatischer: „Ich benutze die Aktionärsversammlungen der Nebelhorn AG dazu, immer mehr Aktionäre auf meine Seite zu ziehen.“ Außerdem stellt er regel-

mäßig unbequeme Anträge. Wie zum Beispiel den der Schaffung eines Nachhaltigkeitsbeauftragten, der von den Seilbahn-Hardlinern freilich abgelehnt wurde.

Beim Interview-Termin wird auf den ersten Blick klar, dass Michael Finger für



**Wir brauchen dich!** Ehrenamt im Alpenverein

Fotos: Michael Prättel (2), Archiv A. Braun

Dass sich der sympathische Allgäuer zudem bei der „Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft“ engagiert und auch „Mountain Wilderness Deutschland“ bei Demonstrationen vor Ort tatkräftig unterstützt, hat einen triftigen Grund: „Guter Naturschutz lebt genau wie ein gutes Unternehmen von guter Kommunikation aller Beteiligten.“ Und die benötigt gute Knotenpunkte wie Fingers Haus im Ortsteil Rubi. Dort laufen politische Interna genauso zusammen wie Insider-Wissen aus der NGO-Szene.

Regelmäßig werden dem Mittvierziger per Internet Umwelt-Frevel in Orten zugespielt, die er selbst mit seinem Rollstuhl gar nicht erreichen könnte. Und bei ganz wichtigen Themen schickt er auch schon einmal Familienmitglieder mit auf die Demo. „Gebt

# ELOHNT

den Schutz seiner geliebten Heimat unkonventionelle Wege gehen oder besser gesagt rollen muss. In seiner Kindheit hat der gebürtige Sonthofener auf unzähligen Bergtouren mit seinem Großvater die Liebe zur Natur entdeckt. Ein Zugang, der ihm heute weitgehend verwehrt ist. Ein tragischer Motorradunfall in den 1990er Jahren führte zu einer Querschnittslähmung ab dem Brustbereich. Genau zu dem Zeitpunkt, als sich Michael als Landschaftsgärtner beruflich etablieren wollte.

Deswegen verwirklicht Finger sein Faible für Flora und Fauna nicht mehr in klei-

nen Privatgärten, sondern in einem etwas größeren Maßstab. Sein Einsatzgebiet reicht vom oberen Illertal in der Höhe von Ofterschwang bis zum Haldenwanger Eck, dem südlichsten Punkt Deutschlands.

Sowohl als Kreisrat der ÖDP Oberallgäu wie auch als Teamvorstand des Bund Naturschutz Oberstdorf setzt sich der „südlichste Leuchtturm der Naturschutzverbände“, wie sich Michael Finger schmunzelnd selbst nennt, für die Bewahrung der Allgäuer Alpen ein. Und das zu hundert Prozent ehrenamtlich, wie er ausdrücklich betont.

---

„Guter Naturschutz lebt genau wie ein gutes Unternehmen von guter Kommunikation aller Beteiligten.“

---

gut auf Lukas acht. Er ist mein Augapfel. Durch ihn bin ich heute mit euch am Gipfel!“ Seinen Vater im Juli 2011 am Hohen Ifen vertreten zu dürfen, machte den damals Elfjährigen mächtig stolz. Und nicht nur Lukas wurde damals erst durch das



Der Kampf gegen neue Seilbahnen (wie am Hohen Ifen, l.o.) oder gegen den Wildwuchs von Klettersteigen (Aktion an der Kanzelwand, r.) ist Finger genauso wichtig wie die Völkerverständigung.

grüne Gewissen seines Vaters auf die von Mountain Wilderness Deutschland initiierte Gipfel-Demo gegen eine Mega-Seilbahn übers Schwarzwassertal aufmerksam. Dass ein Großteil der Demonstranten aus dem Kleinwalsertal stammte, war einmal mehr

## Karl Kammerer

Die „gute alte Zeit“ spornt auch Karl Kammerer in gewisser Hinsicht an. „Meine Arbeit vermittelt anderen Leuten einen Lebensbereich, der heute kaum noch zugänglich ist“, betont der Hüttenreferent der Sektion Hochland. Wer muss sich schließlich heutzutage noch selbst um Holz oder Wasser kümmern? Genau diese Fähigkeiten sind aber gefordert, will man

Fingers professionellem Networking zu verdanken. In Kenntnis seiner Pappenheimer kam Michael die entscheidende Idee: Die Gipfel-Demo erhielt einen „geistigen Impuls“ – durch Vertreter beider Kirchen, wobei genau der Pfarrer den Erhalt der Schöpfung anmahnte, der sonst die traditionellen Seilbahn-Bergmessen abhält.

Ein so akribisches und breit aufgestelltes Engagement hakt man freilich nicht in der Kaffeepause ab. So schätzt Michael Finger den täglichen Zeitbedarf für seine

auf der Arnspitzhütte im Wetterstein eine gemütliche Nacht verbringen.

Im Jahr 2007 trat Kammerer ein ziemlich verantwortungsvolles Erbe an. Schließlich war das uralte Gemäuer in einem exzellenten Zustand, da der Vorgänger Gerwin Müller 43 Jahre lang viel Zeit in die Arnspitzhütte investiert hatte. Da kinderlos, hatte Müller freilich deutlich mehr



Fotos: Michael Prötzel (2), Archiv M. Finger

### MICHAEL FINGER

Gelernter Landschaftsgärtner, Jahrgang 1971

- ÖDP Oberallgäu
- Bund Naturschutz Oberstdorf
- Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft
- Mountain Wilderness

Umweltarbeit auf etwa fünf Stunden. Kein Wunder, dass die Kinder bisweilen schimpfen: „Papa, du sitzt ja nur am Computer.“ Seine Frau ist da gnädiger. Gabi Finger weiß um einen gewissen therapeutischen Aspekt der Arbeit ihres Mannes, dessen sich auch Michael bewusst ist: „Diese Art von Ehrenamt gibt mir viel zurück. Meine Erfolge strahlen weit nach außen und geben mir Selbstbewusstsein. Ich sehe mich dann nicht mehr im Rollstuhl, sondern bin in solchen Momenten einfach der Michael.“

Im Umkehrschluss ist das Handicap auch für sein Umwelt-Engagement wichtig: „Da ich schon so lange nicht mehr selbst aufsteigen kann, habe ich noch das kindliche Bild einer heilen Bergwelt vor Augen. Oft haben mein Opa und ich stundenlang Auerhühner beobachtet. Solche Bilder sind ein großer Teil meiner Motivation!“

von diesem wertvollen Gut zur Verfügung als der fünffache Familienvater. Dessen Jüngster war gerade einmal ein Jahr alt, als Kammerer sein Ehrenamt begann. Und wie bei Michael Finger zeigte auch Karls Frau Corinna nicht nur Verständnis, sondern ermutigte ihren Mann mit den Worten: „Das wär doch was für dich. Dann hast du doch einen guten Grund, neben

Job und Familie in die Berge zu gehen.“ Seither steigt Karl etwa einmal im Monat zu dem kleinen Hütten-Juwel am Fuß der Großen Arnspitze auf. Neben dem Reinigen von Wasserfässern, Hütte und Ofen verlangt sein Job ihm auch gärtnerisch etwas ab. „Wenn ich die Dinger nicht jedes Jahr wegmachen würde, wüchse rund um die Hütte eine Brennnessel-Plantage.“ Das beißende Unkraut erfreut sich an den überrigens immer gleichen Stellen einer anthropogenen Stickstoffzufuhr durch Wild-Pinkler.

Ansonsten hat Karl keine Probleme mit den Hinterlassenschaften seiner Gäste. Mangels Quelle und Schlaflager (man

---

„Für mich ist beim Ehrenamt der persönliche Kontakt besonders wichtig.“

---

nächtigt einfach auf der Eckbank) zieht die Arnspitzhütte nur „erfahrene Selbstversorger“ an. Auch das Einschüren will geübt sein, da das ebenfalls selbst abzusägende Latschen-Totholz je nach Witterung auch mal nass ist. Karls Gäste sind somit echte Liebhaber, die laut Hüttenbuch zum Teil seit über 25 Jahren zum kleinen Steinge-

mäuer aufsteigen. „Einmal fand ich ein unter der Bank angeschraubtes Kasterl mit einer nagelneuen Axt und dem Zettel ‚Bitte da lassen‘“, berichtet Karl schmunzelnd. Was beweist, dass manche Gäste die Arnspitzhütte als ihre zweite Heimat ansehen.

Für Karls drei kleinere Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren ist sie es schon längst. „Die Kids bestehen mindestens zweimal im Jahr auf ein Familienbergwochenende auf unserer Hütte – sie gehört quasi zum Familienalltag. Genau wie die Hochland-Familiengruppe, die ich zusammen mit Corinna leite.“ In den „Mega-Sektionen“ München oder Oberland könnte sich Karl so ein ehrenamtliches Engagement weniger vorstellen, weil die meisten Mitglieder seiner Einschätzung nach dort aus einem gewissen Service-Gedanken eintreten. In kleinen Sektionen wie Hochland mit etwa 800 Mitgliedern erlebt Karl hingegen ein sehr großes gegenseitiges Engagement. „Ich habe in meiner Jugend selbst viele Hochland-Touren besucht und möchte als Hüttenreferent der Sektion nun etwas zurückgeben.“ Ein Amt, das er mit großer Freude bekleidet. „Meine Arbeit für die Hütte wird ganz anders, ja viel stärker gewürdigt als zum Beispiel meine Arbeit als Dachdecker. Für mich selbst ist entscheidend, dass ich alles freiwillig und somit ganz ohne Druck machen kann.“

Und so will er „so lange weitermachen, wie ich es kann und so lange es mir Spaß macht“. Ob es wie beim Vorgänger ganze vier Jahrzehnte werden, steht noch in den Sternen. Einen Jobwechsel will Karl aber augenzwinkernd nicht ausschließen: „Wer weiß, vielleicht leite ich ja irgendwann einmal die Seniorengruppe.“ ▶

Fotos: Archiv K. Kammerer (2), Michael Prötel



**KARL KAMMERER**

Dachdecker, Jahrgang 1962

Hüttenreferent der Sektion Hochland



Auch Karl Kammerers Kinder lieben die Berge und die urige Arnspitzhütte im Wettersteingebirge; in der Selbstversorgerhütte verbringen sie regelmäßig Familienwochenenden.



## Alexandra Braun

Auch Alexandra Braun plant keine zeitliche Begrenzung ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit. Einer Arbeit, die jeder Bergsteiger als unverzichtbar ansieht, aber möglichst nie in Anspruch nehmen möchte.

Alexandra ist Einsatzleiterin bei der Bergwacht Steingaden-Peiting. Ihr Weg dorthin führte indirekt über die Jugend des Deutschen Alpenvereins. „Bei der JDAV habe ich die Zusatzqualifikation Erlebnispädagogik Alpin und Höhle erworben“, erzählt die gebürtige Partenkirchnerin mit blitzenden Augen. Das Bedürfnis nach mehr Sicherheit bei der Durchführung ihrer Aktionen führte sie zunächst zur Bergwacht, ihre Liebe zum Erdinneren schlussendlich zur Höhlenrettung Murnau.

Selbst zu Anfang dieses Jahrtausends waren Frauen bei der Bergwacht Bayern in den Bereitschaften noch rar, und so startete Alexandra ihre dreijährige Anwärterzeit, auch durch die damalige berufliche Nähe, bei der Bergwacht München. Zum großen seelischen Glück unzähliger Verunglückter. Denn die examinierte Erlebnis- und Medienpädagogin ließ es bei der klassischen Bergwacht-Arbeit nicht bewenden, sondern bildete sich zur „Fachberaterin Krisenintervention“ (KID Berg) fort und ist inzwischen „Beauftragte der Bergwacht Bayern für die Psychosoziale Notfallversorgung“. Seitdem ist die Krisenintervention

Alexandras ehrenamtlicher Arbeitsschwerpunkt. Als wäre ihre inhaltliche Differenzierung nicht schon umfangreich genug, ist Alexandra auch noch regionsübergreifend im Einsatz. Schließlich überschneiden sich an ihrem Wohnort Wildsteig die beiden Bergwacht-Regionen Hochland und Allgäu. Deshalb liegen beim Interview-Termin gleich zwei Funkmelder mit diversen Einsatzschleifen auf dem Tisch. „Abgesehen von Urlaub und Dienstreisen im Ausland habe ich die beiden Geräte Tag und Nacht und auch auf Bergtouren immer an.“ Die kleinen schwarzen Kästen melden sich auch nach Einbruch der Dunkelheit, wenn etwa Leute als vermisst gemeldet werden. Was nicht selten gerade dann passiert, wenn Alexandra gemütlich mit Freunden zusammensitzt. „Die lachen dann – ‚o.k.,

du bist jetzt mal wieder weg‘ –, haben aber alle Verständnis und großen Respekt für mein Engagement.“

Genauso wie Alexandras Chef von der „Herzogsägmühle“, der den spontanen Einsätzen aufgeschlossen gegenübersteht. „Er legt großen Wert auf die christlichen Grundwerte der diakonischen Einrichtung und lässt mich so gut wie immer gleich gehen“, freut sich die Leiterin des dorfeigenen Freizeit- und Bildungswerks.

Ob am Kalkstein zum Klettern oder im Felsinneren auf Höhlenfahrt: In den Bergen ist die sportliche Alexandra Braun nicht nur „im Dienst“ voll und ganz in ihrem Element.

Fotos: Archiv A. Braun



### ALEXANDRA BRAUN

Erlebnis- und Medienpädagogin,  
Jahrgang 1972

- Einsatzleitung Bergwacht Steingaden-Peiting
- Höhlenrettung Murnau
- Kriseninterventionsdienst der Bergwacht
- Kriseninterventionsteam des DAV
- SbE-Team Bergwacht Bayern (Stressbearbeitung für Einsatzkräfte)



## Ehrenamt in Zahlen

Rund **22.200 Ehrenamtliche** engagieren sich in den Sektionen und in den bundesweiten Gremien des DAV. Dazu kommen zahlreiche freiwillige Helfer und Helferinnen, die bei Vereinsfesten, Kletterwettkämpfen oder Hüttenputzaktionen mit anpacken.

Insgesamt leisten die Ehrenamtlichen rund **1,6 Millionen Stunden pro Jahr** (Hochrechnung auf Basis von Erfahrungswerten in den Sektionen). Das entspricht einer **volkswirtschaftlichen Wertschöpfung von knapp 24,5 Millionen Euro** (Bewertung mit Durchschnittswert von 15 Euro/Stunde).

Und gleichgültig, ob sie für das Kriseninterventionsteam des DAV oder den Kriseninterventionsdienst der Bergwacht unterwegs ist: Bei ihren Einsätzen kümmert sich Alexandra nicht nur um das seelische Wohl von Verunglückten, sondern auch um das der Helfer. Beim Mega-Einsatz an der Untersberger Riesending-Höhle achtete sie vergangenen Sommer darauf, dass die Belastung der Einsatzkräfte nicht zu hoch wurde, da „auch die Retter sonst an ihre Grenzen kommen können“.

Bei Verunglückten und deren Angehörigen ist es Alexandra wichtig, zu betonen: „Wir gehen nicht raus, um zu trösten, sondern um gegen das Chaos, das das Unglück auslöst, Ruhe und Halt zu geben. Bei den Angehörigen von tödlich Verunglückten ist es wichtig, deren soziales Netz zu aktivieren. Was mich außerdem besonders antreibt, ist die Verabschiedung. Wir versuchen, in Absprache mit der Polizei diese möglichst zeitnah durchzuführen. Denn das direkte Begreifen des Todes ist enorm wichtig, es ermöglicht den Beginn der Trauer und auch Verarbeitung“.

Selbst überfordert fühlt sich Alexandra bei ihrer Krisenarbeit nicht. Und bei der Frage nach ihrem spektakulärsten Einsatz kommt eine erstaunliche Antwort: „Meine eigene Psycho-Hygiene arbeitet ganz gut. Und zwar, indem ich viel vergesse. Relativ bald sind die Einsätze weit weg. Das hat, denke ich, mit Loslassen zu tun. Dann tra-

ge ich das Erlebte nicht ständig mit mir herum.“ Im Umkehrschluss lösen Rückmeldungen Betroffener zwiespältige Gefühle aus. „Einerseits berühren mich Dankesbriefe schon, andererseits machen sie mir das Abstandnehmen schwerer.“

Eine enorm wichtige Motivation ist für Alexandra die Gemeinschaft bei der Bergwacht. „Ich habe dort Freunde mit großem

„Die Arbeit bei der Bergwacht weitet meinen Blick für das eigene Leben.“

Teamgeist und Verlässlichkeit gefunden, mit denen ich oft Bergtouren mache. Zudem gibt mir meine Bergwacht-Ausbildung selbst viel Sicherheit.“ Und das ist nicht einfach so dahin gesagt. Wer von uns würde, wenn er einen Suizid direkt miterlebt, noch einen kühlen Kopf bewahren? Genau das tat Alexandra in einer solchen Schrecksekunde und stieg sofort die steile Ammerschlucht ab, um zu schauen, ob sie noch Leben retten kann. ■



Michael Pröttel arbeitet als freier Alpinjournalist und Fotograf mit dem Schwerpunkt Umweltthemen und engagiert sich ehrenamtlich im Vorstand von Mountain Wilderness Deutschland.

# Auffi geht's!

Entdecken Sie die Münchner Hausberge neu!

Bruckmann Verlag GmbH, Infanteriestraße 11a, 80977 München



Online blättern oder Testabo mit attraktiver Prämie bestellen unter [www.bergsteiger.de/abo](http://www.bergsteiger.de/abo)

**THEMA: WASSER**

Ob als Gletschereis oder Schnee, als Quellbach, Gebirgssee oder Alpenfluss: Wasser gehört zu den Bergen. Ist es aber auch eine Selbstverständlichkeit?



Fotos: Georg Hohenester, Ralf Gantzhorn, Stefan Herblke

**Im nächsten DAV Panorama ab 14. Juli 2015:**

- Sicherheitsforschung:** Alterung textiler Materialien
- Reportage:** Sardinien-Trekking auf dem Selvaggio Blu
- Porträt:** Hermann Huber



Immer oben entlang geht es auf der Mehrtagestour von Hütte zu Hütte über dem Gurgler Tal in den Öztaler Alpen.



**KLETTERN ÜBER DEM VAL FERRET**  
Chamonix kennt jeder – eine echte Alternative mit mindestens genauso gutem Granit bieten die Nadeln und Türme auf der Schweizer Seite des Mont-Blanc-Massivs.

**DAV Panorama**

Magazin des Deutschen Alpenvereins  
67. Jahrgang, Nr. 3, Juni/Juli 2015  
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 (Knotenpunkt, Reportage)  
Andi Dick – ad (Alpenverein aktuell, Bergsport heute, Unterwegs, Hüttentour, Sicherheitsforschung, Tipps & Technik, Knotenpunkt)  
Christine Frühholz – cf (Reportage, Porträt, Natur & Mensch, Fitness & Gesundheit, Kultur & Medien, Leserpost)  
Jonas Kassner – jk (Unterwegs)  
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.

**Autoren dieser Ausgabe**

Philipp Abels (pa), Alexandra Albert, Prof. em. Dr. Werner Bätzing (wb), Raphael Boos (rb), Karl-Heinz Brosig (khh), Caroline Chaillié (cac), Joachim Chwaszcza (jc), Klaus Fiebig, Gaby Funk, Traian Grigorian (tgr), Eva Hammächer, Florian Hellberg, Tobias Hipp (th), Andreas Kaiser (ak), Mark Keiter, Michael Kleider (mk), Axel Klemmer, Hans-Joachim Löwer, Eberhard Neubronner (nbr), Achim Pasold, Michael Pröttel (mpr), Steffen Reich, Jörg Ruckriegel (jr), Dr. Mathias Schirmer (msc), Josef Schlegel, Johannes Schmid (js), Dr. Martin Schwiersch, Nils Theurer (nth), Alisa Utz (au), Dr. Klaus Weber, Stefan Winter

**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**

G+J Media Sales, Direct Sales  
Brieffach 11, 20444 Hamburg  
Executive Director Direct Sales:  
Heiko Hoyer  
Stv. Director Brand Sales:  
Daniela Krebs, Tel.: 040/37 03-55 17  
Key Account Manager:  
Christiane Berger, Sabine Plath, Silvia Viereggs  
Sales Manager: Max Schulz  
Ad Manager:  
Alexandra Kolatzek, Tel.: 040/37 03-53 08  
Anzeigentarif Nr. 49 (ab 1.1.2015)

**Gesamtherstellung**

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim  
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 1/15: 633.314  
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.**

# Panorama

## promotion

**FÜR ALLE  
BERGSPORT-  
BEGEISTERTEN**

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



**GASTEIN** Mit Almen geschmückte Grasberge lenken den Blick zu den imposanten Gipfeln der Hohen Tauern.



**AURORA** Der neue Kunstfaser-Schlafsack für ambitionierte Unternehmungen bei jedem Klima und Wetter.



**SALZBURGER LAND** Fünf Tage bester Bike-Sport: Die Watzmann-Hochkönig-Runde bringt Biker auf Touren.



Gasteinertal

# Glücksgefühle & Wanderstempel

*Von Kuppe zu Kuppe schwingen sich die Gipfel des Gasteinertals höher auf, vom Talboden über die idyllischen Almen bis zu den Dreitausendern im Nationalpark Hohe Tauern.*

Ob der Gasteiner Dr. Hermann Greinwald wohl ahnte, was für eine Erfolgsgeschichte er schreiben würde, als er vor fast 40 Jahren mit dem OeAV-Zweig Bad Gastein die Gasteiner Wandernadel und das Gasteiner Wanderbuch ins Leben rief? Der begeisterte Bergsteiger und erfahrene Arzt wusste, dass einem im Gasteinertal die beste Medizin quasi von Natur aus zu Füßen liegt: sei es das kristallklare Heilwasser, das aus den heißen Quellen am Graukogel sprudelt, oder die grandiose Bergwelt mit ihren unzähligen Möglichkeiten, gesund aktiv zu werden. Der Menschenkenner wusste aber auch, dass ein Ziel vor Augen und ein gesunder Ehrgeiz oft die beste Motivation sind, um aufzubrechen. So bewegen die Gasteiner Wandernadeln bis heute Jung und Alt, auf den gepflegten Promenaden in Talnähe, beim Almwandern oder beim Aufstieg auf einen der

lohnenden Gipfel. Das Gasteiner Wanderbuch ist immer dabei und stolz wird gestempelt.

## **Idyllische Almen, ferne Gipfel**

Die blumenreichen Berge um das liebenswerte Dorfgastein locken mit der Aussicht auf die na-

hen Felswände des Hochkönigs, während die Gletscherberge der Hohen Tauern noch auf sicherer Distanz sind. Hier finden auch weniger versierte Bergwanderer und Familien herrliche Ziele, wie die Almen am Fuß des Bernkogels. Den aussichtsreichen Kamm zwischen Fulseck und Arltörl erreicht man mühelos mit der Bergbahn, während der kecke Felszahn des Schuhflicker trittsicheren Bergwanderern vorbehalten bleibt. Um das quirlige Bad Hofgastein weitet sich das Tal. Im Westen dominieren die Gipfel um die Schlossalm, wohin Wanderfreunde mit der Schlossalmbahn gelangen. Spazier- und Themenwege lassen die Bergwelt bequem erkunden, man kann aber auch einen Gipfel oder einen der Klettersteige angehen. Auf der anderen Talseite wartet der Gamskarkogel mit der Badgasteiner Hütte, eines der großen Gipfelziele des Gasteinertals. Beim berühmten Kurort Bad Gastein gewinnen die Gipfel an Format, mit blendenden Gletschern und blanken Felswänden über lieblichen Tälern. Den Weg nach oben suchen hier alpin Versierte.



Mit Blick auf das beeindruckend nahe Hochgebirge bummelt man vom Almgebiet des Naßfelds am südlichen Talende von Alm zu Alm. Schmale Bergsteige führen tief in den Nationalpark Hohe Tauern, wo Hagener Hütte und Niedersachsenhaus attraktive „Stempelstellen“ fürs Wanderbuch sind – und willkommene Stationen beim Aufstieg zum Schareck und zur Hohen Geißl. Die größten alpinistischen Herausforderungen des Gasteinertals bilden die Dreitausender zwischen Ankogel und Elendcharte mit brüchigen Felsgraten inmitten spaltenreicher Gletscher. Gerade die weithin sichtbare Tischlerspitze reizt viele Bergbegeisterte, die durchs Gasteinertal fahren. Verlockend sind aber auch die langen Bergrücken von der Schlossalm Richtung Norden – oder von der Bergstation des Stubnerkogels nach Süden zu den Bockhartseen und weiter zum Niedersachsenhaus. Mit die schönsten „Stempelstellen“ befinden sich am Graukogel: Der schon fast historische

Doppelsessellift führt zur Bergstation, zum reizenden „Zirbenzauberweg“ und der gemütlichen Berghütte. In allen Erdtönen leuchten im Herbst die Heidelbeer- und Alpenrosensträucher, wenn man am Palfnersee vorbei zur Palfnerscharte wandert. Trittsichere Bergfreunde können über einen ausgesetzten, nicht markierten Blockgrat zum Graukogel-Gipfel weitersteigen und über den Normalweg zur Berghütte zurückkehren.

### Glitzernde Oase vor wildem Berg

Ein besonderes Juwel des Nationalparks entdeckt, wer zum Reedsee weiterwandert: Mächtig überragt von der markanten Tischlerkar Spitze, schmiegt er sich unterhalb des Graukogels in den uralten Bergwald. Mit etwas Glück spiegeln sich Gletscher und Gipfel in der stillen Wasserfläche: Höchste Zeit, Stempel und Ehrgeiz einmal zu vergessen, das friedliche Bild tief in sich aufzunehmen und die heilsamen Kräfte der Natur wirken zu lassen. ■

### Gasteinertal-Info

**Unterkunft:** Auf die Bedürfnisse von Bergbegeisterten abgestimmt sind die „Berg Erlebnis Gastein“-Partner, Info bei Berg Erlebnis Gastein, Tauernplatz 1, A-5630 Bad Hofgastein, Tel.: 0043/6432/339 31 21, wandern@bergerlebnisgastein.com, bergerlebnisgastein.com

**Anreise:** Von Salzburg auf der A10 zum Kreuz Pongau, auf der Pinzgauer Bundesstraße (B311) zur Abzweigung ins Gasteinertal; von Kärnten durch das Mölltal und die ÖBB-Tauernschleuse zwischen Mallnitz und Böckstein. Sämtliche Fernzüge halten in den drei Orten des Gasteinertals; gute Busverbindungen und Wandertaxis, oebb.at

### Karten/Literatur:

Alpenvereinskarte 1:50.000, Blatt 45/1, Niedere Tauern 1

Mayr Wanderkarte XL, 1:25.000, Blatt 579, Gasteinertal

Silvia Schmid: Gasteiner Wanderbuch: Die 40 schönsten Bergwanderungen, Eigenverlag, gasteiner-wanderbuch.at



Fotos: Silvia Schmid

Gepflegte Promenaden entlang der Achen, reizende Almen und verträumte Bergseen auf der „mittleren Etage“ und großartige Gipfel versprechen im Gasteinertal unvergessliche Bergerlebnisse. Hinzu kommt das einzigartige Flair des Weltkurortes Bad Gastein mit seinem tosenden Wasserfall.

## FÜNF TAGE BESTER BIKE-SPORT:

### Die Watzmann-Hochkönig-Runde

Diese Tour bringt Biker an Grenzen: erst an und über die deutsch-österreichische Landesgrenze. Und dann, je nach sportlichem Ehrgeiz, an die Leistungsgrenze. Zwei Schleifen führen um die beiden Berge. Die Südschleife (283 Kilometer) ist eine echte Herausforderung: in fünf Tagen beinahe 8000 Höhenmeter! Sie bietet alles: Gleich am ersten Tag von Bischofshofen hinauf auf 1792 Meter. Dann Serpentina, mit geschulterten Rädern aufsteigen, schließlich die steile Schotterabfahrt nach Königssee. Mit 156 Kilometer Länge und 3760 Höhenmetern ist die Nordschleife sanfter, bietet aber auch Herausforderungen. Sie startet am idyllischen Hintersee und führt über Inzell, Ruhpolding, Reit im Winkel und Unken retour. Die letzten Höhenmeter unter dem Gipfel des Hochkönig-Massivs sind der Leistungstest. Die gesamte Strecke ist ausgeschildert. Aber Achtung: Auf der Nordroute geht's im Uhrzeigersinn, die Südtour führt andersherum!



Foto: Markus Greber

**Info:** Kostenlose Kartenbestellung und alle Informationen unter [watzmann-hochkoenig-runde.com](http://watzmann-hochkoenig-runde.com)

### Avanti Ferratisti!

Die Klettersteige in Ramsau: ideales Training für Anfänger und Experten. Wer hat's erfunden? Die Ramsauer am Dachstein! Mit Handhaken, gemeißelten Trittschritten und einem 150 Meter langen Haltetau baute ein einheimischer Bergführer vor 172 Jahren den ersten Klettersteig in den Alpen. Heute bietet Ramsau 18 Klettersteige in allen Schwierigkeitsgraden. Besonders beliebt ist „Der Johann“ in der Dachstein-Südwand: 600 Meter geht's hinauf, auch für erfahrene Klettersteiggeher eine Herausforderung. Weil den Ramsauern das Erfinden im Blut liegt, kamen sie auf die Idee, den ersten Klettersteigschein weltweit anzubieten. Staatlich geprüfte Bergführer nehmen die „Ferratisti“ buchstäblich bei der Hand, erklären Ausrüstung, Klettertechniken, Wetterbeobachtung und geben Sicherheitstipps. Klettersteige bieten ideale Trainingsmöglichkeiten, auch für Eltern mit Kindern: Das Familien-Angebot beinhaltet u.a. eine Alm-Wanderung, Führungen im Klettersteig und den Kletterschein. Preis für drei Nächte 260 Euro, fünf Nächte kosten 540 Euro inkl. Halbpension. Kinderpreise auf Anfrage.

**Info:** [ramsau.com](http://ramsau.com)

### Lust auf Berg – Audienz beim Wilden Kaiser

Man muss ihm ganz nahe gekommen sein, auf gewundenen Pfaden seine Schönheit, seine Vielseitigkeit und seine Geschichten kennengelernt haben: die sanften und die wilden, die romantischen und die herrischen Facetten des Wilden Kaisers, eines der spektakulärsten Berggebiete in Tirol. Und am besten entdeckt man die Natur des Monarchen, indem man ihn umrundet – entlang der „Kaiserkrone“. In fünf Tagen geht es bei dieser Wandertour rund 65 Kilometer über sanfte Almwege und knackige Bergpfade, durch Latschenfelder und Bergwälder, vorbei am türkisblauen Hintersteiner See und an berühmten Kletterwänden. Und am Ende einer jeden Etappe wartet eine urige Hütte oder ein zünftiger Gasthof, natürlich mit kaiserlichen Köstlichkeiten.

Wer sich mit dem Wilden Kaiser lieber sportlich messen will, hat zwischen dem 20. und dem 27. Juni ausgiebig Gelegenheit dazu. Geboten werden in der Wilder-Kaiser-Bergsportwoche sechs Sportarten unter fachkundiger Anleitung, vom Klettern übers Mountainbiking und Canyoning bis zum klassischen Bergwandern. Und all das zum Sonderpreis von 99 Euro.

**Info:** [wilderkaiser.info](http://wilderkaiser.info) unter dem Link „Sommer“



Foto: Peter von Felbert

Foto: Herbert Raiffalt



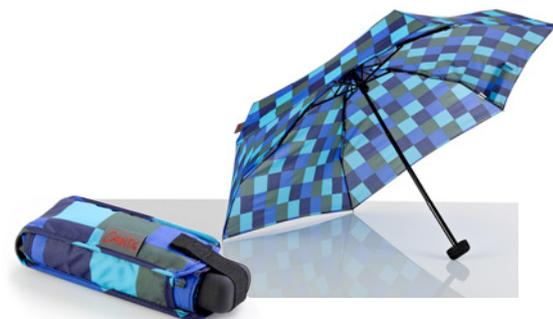
## Fast schwerelos

### DER RUCKSACK MIT DEM EINZIGARTIGEN ANTIGRAVITY™-RÜCKENSYSTEM



Weltpremiere: Ospreys preisgekrönte neue Atmos/Aura-AG-Serie hat den ersten vollventilierten Hüftgurt. Die Rückenplatte aus nahtlosem Mesh und ein 3-D-Hohlraum bieten unvergleichliche Ventilation, exzellenten Tragekomfort und optimale Lastenverteilung. Dank ExoForm™-Biostretch™-Schultergurt, Lastenkontrollriemen und Fit-on-the-Fly™-Hüftgurt fühlt sich der Atmos Aura am Rücken fast schwerelos an. Mit all diesen und vielen weiteren Features hat der Atmos AG in kurzer Zeit zahlreiche Auszeichnungen gewonnen. – Achtung Gewinnspiel: Auf [ospreyeurope.com/dav](http://ospreyeurope.com/dav) gibt es einen der preisgekrönten Rucksäcke zu gewinnen!

Preisempfehlung: ab € 180,-, [ospreyeurope.com](http://ospreyeurope.com)



## Dainty

### DER SUPERKLEINE TASCHENSCHIRM FÜR ALLE FÄLLE

Der praktische Minischirm von EuroSCHIRM trägt sich platz- und gewichtssparend in Ihrer Tasche oder griffbereit am Gürtel oder Rucksack. Immer dabei für alle Fälle. Stabiles Gestell, extraleichtes Polyestergewebe mit Doppelnähten zwischen den Segmenten und mit Teflon behandelt. Länge geschlossen: 15,5 Zentimeter. Dach-Durchmesser: ca. 86 Zentimeter. Gewicht: ca. 195 Gramm.

Preisempfehlung: € 35,90 frei Haus, [euroschirm.com](http://euroschirm.com)

## Voltaren Schmerzgel forte®

### MIT DOPPELTER WIRKSTOFFKONZENTRATION!

Voltaren Schmerzgel forte® ist das erste und einzige Schmerzgel, das Sie nur zweimal täglich anwenden müssen. Sie können das Gel problemlos z. B. morgens vor dem Anziehen und abends vor dem Schlafengehen auftragen. Voltaren Schmerzgel forte® enthält die doppelte Konzentration des schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkstoffs Diclofenac. Bei Sport- und Unfallverletzungen vereint es die angenehmen Eigenschaften eines Gels und einer Creme: Es kühlt und pflegt die Haut zugleich, lässt sich leicht verreiben und fettet nicht.

Preisempfehlung: ab € 17,29, [voltaren.de](http://voltaren.de)



## Fruchtiger Knabberspaß

### DIE NEUEN APFELCHIPS VON SEEBERGER

Für Snack-Liebhaber und Gesundheitsbewusste gibt es eine neue gesunde Variante für zwischendurch: Die fruchtigknackigen Apfelchips der Sorte Elstar sind besonders groß und überzeugen durch ihren intensiven Geschmack. Schonend getrocknet, zeichnen sie sich durch ihren knusprigen Biss aus. Sie sind frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen, enthalten dafür aber wertvolle Nährstoffe, die zum Wohlbefinden beitragen. Eine Tüte der knackigen Chips wird aus ungefähr 450 Gramm Äpfeln hergestellt.

Preisempfehlung: (60 g) € 1,89, [seeberger.de](http://seeberger.de)

## Nikwax Tent & Gear SolarProof®

### OPTIMALER SCHUTZ FÜR IHRE OUTDOOR-AUSRÜSTUNG

Das Nikwax Tent & Gear SolarProof® verlängert die Lebensdauer von Zelten und Outdoor-Ausrüstung aus Textil. Es imprägniert und schützt gleichzeitig vor schädlicher UV-Strahlung. Dank der 3,5-fach konzentrierten Formel passt die Menge für ein ganzes Zelt fast schon in die Hosentasche – und zudem werden auch noch Umwelt (92 % weniger Verpackungsmaterial) und Geldbeutel (günstiger im Preis) geschont! Wie sämtliche Nikwax-Produkte ist auch Tent & Gear SolarProof wasserbasiert und frei von umwelt- und gesundheitsschädlichen PFCs, Lösungsmitteln sowie Treibgasen.

Preisempfehlung: ab € 12,-, [nikwaxwebshop.de](http://nikwaxwebshop.de)



## Die neue PRO TREK Cerro San Clemente



### EIN VERLÄSSLICHER BEGLEITER IN ROBUSTER OPTIK

Die neue PRW-3500Y-1ER ist ein zuverlässiger, stilvoller Begleiter für Outdoor-Begeisterte. Mit der neuesten Generation des Triple Sensors ausgestattet, finden Digital-Kompass, Höhenmesser, Thermometer und Barometer auf kleinstem Raum Platz und liefern Daten zuverlässig, effizient und schnell. Die aufgeräumte, große Digitalanzeige ermöglicht ein schnelles Erfassen der wichtigen Daten bei jeder Witterung. Darüber hinaus ist die PRW-3500Y mit weiteren Funktionen ausgestattet: Funkempfang in EU, USA, Japan und China, Sonnenauf- und -untergangsanzeige, Stoppuhr, Countdown-Timer, Wasserdichtigkeit bis 20 Bar sowie 5 Alarmer. Zudem ist sie mit der Tough-Solar-Technologie unabhängig von der Stromversorgung.

Preisempfehlung: € 319,-, protrek.de

## Deuter ACT Trail Pro

### LEICHTER TRAGEN!

Das neueste Passform-Meisterwerk aus dem Hause Deuter ist ein Spezialist für Mehrtageseinsätze. Der perfekte Sitz und das flexible Aircontact-Trail-Pro-System sowie die bewegliche Rahmengenometrie sorgen für viel Bewegungsfreiheit und hohen Tragekomfort. Die anatomisch geformten Flossen schmiegen sich rundum lückenlos um die Hüften. Das ausgeklügelte Auto-Compress-System mit automatischer Seitenkompression und Pull-Forward-Verstellung fixiert den kompakten Rucksack. Weitere Highlights: eine zusätzliche Öffnung an der Front, elastische Fronttasche, separate Reißverschluss tasche, Seitentaschen, Regenhülle, Pickel- und Wanderstockhalterung. Den neuen ACT Trail Pro gibt es in den Größen 34 l und 40 l und in den SL-Damenvarianten mit einem Volumen von 32 l und 38 l.

Preisempfehlung: ab € 129,95, deuter.com



## bacwall

### DER KISSENBEZUG, DER VOR BAKTERIEN SCHÜTZT

Ein Kuvert, wenig größer als A5 und nur 60 Gramm leicht, hat es in sich: bacwall, der Kissenbezug (75 x 80 cm) mit Bakterien-Barriere EN ISO 22612, keimfrei und steril verpackt. Sauberer geht's nicht! Das Material Nonwoven sms ist angenehm für die Haut. Ob Hütte oder Hotel, ob Rucksack oder Koffer. Für alle Fälle. Jede Erstlieferung enthält ein kleines Materialmuster zum Anfühlen.

Preisempfehlung: für 2 Stück € 19,80, bacwall.de



## AURORA

### NEUER KUNSTFASER-SCHLAFSACK VON MOUNTAIN EQUIPMENT

Die AURORA-Serie wurde für den Einsatz bei hoher Luftfeuchtigkeit entwickelt. Die drei Modelle mit einem Komfortwert von  $-4^{\circ}\text{C}/-1^{\circ}\text{C}/+3^{\circ}\text{C}$  bieten ein unschlagbares Verhältnis von Gewicht, Packmaß und Isolation im Kunstfaserbereich.



Durch Climashield® APEX und Climashield® PRISM extrem komprimierbar und schnell trocknend. Der durchdachte Mumienschnitt und eine aufwändige Konstruktion in Kapuze und Fußteil vervollständigen den Schlafsack für ambitionierte Unternehmungen bei jedem Klima und Wetter.

Preisempfehlung: ab € 179,90 (Aurora I), mountain-equipment.de

## Orthomol arthroplus®

### DER LECKERE NÄHRSTOFFRIEGEL FÜR ZWISCHENDURCH

Wer sich viel bewegt, hält sich fit. Je sportlicher Alltag und Freizeit sind, desto mehr sind auch die Gelenke gefordert. Für aktive Menschen ist daher eine ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Zufuhr von gelenkaktiven Nährstoffen bedeutsam. Wichtige Nährstoffe für Knorpel und Knochen, wie z. B. Vitamin C, D und K, Kalzium, Magnesium und Zink sowie essenzielle Knorpelbestandteile liefert Orthomol arthroplus® – jetzt auch als leckerer Milchproteinriegel mit Schoko-Brownie-Geschmack. Er ist ideal für zwischendurch und passt beim Wandern oder Skifahren einfach in Rucksack oder Tasche.

Preisempfehlung: € 21,90 (7er), erhältlich in Ihrer Apotheke, orthomol.de



**Wandern mit den Profis!**  
**150 Touren in den Alpen**

[alpinschule-oberstdorf.de](http://alpinschule-oberstdorf.de)

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona  
**ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN**  
**Bergschule Oberallgäu**

[www.alpinschule.de](http://www.alpinschule.de) ☎ 083 21/4953

**NEU: Hotel Tauferberg Ötztal**

A-6441 Niederthai 12a - Tirol  
 Tel: 0043/5255/5509  
 Email: [info@taufberg.com](mailto:info@taufberg.com)  
 Web: [www.taufberg.com](http://www.taufberg.com)



Abenteurer Bergurlaub Tirol für die ganze Familie.  
**Neue Zimmer, Suiten, Sauna- & Wellnessbereich.**  
 Wandererlebnis ab € 46,- p.P. inkl. Halbpension  
 Schnupperwandern 3 Nächte ab € 199,- p.P.

**Sie möchten im Bereich Outdoorworld inserieren?**

Mehr Infos unter  
[www.kleinanzeigen.guj.de](http://www.kleinanzeigen.guj.de)

**Bergfrühling**  
 am Achensee im Rofan  
 „Das Kletter- und Wandergebiet in Tirol“

Der Klassiker: **5-Gipfel Klettersteig**

Doppel FR: ab € 30,-  
 Mehrbett FR: ab € 23,-  
 Juni: „Almrosen- und Enzian-Zeit“

**Berggasthof Rofan**  
 Telefon 0043-524-35058  
 E-Mail: [rofan@achensee.com](mailto:rofan@achensee.com)  
[www.berggasthof-rofan.com](http://www.berggasthof-rofan.com)

**Skiurlaub auf der Hütte!**

500 Skihütten + Chalets für 4-60 Pers.  
 in den besten Skigebieten der Alpen

Katalog: 02 51/899 05 30  
 Online buchen/Katalog ordern:  
[www.Frosch-Ferienhaus.de](http://www.Frosch-Ferienhaus.de)

**Beste Auswahl für Berg- u. Bücherfreunde**  
**bergblick-buchversand.de**

Bergbücher – neu und antiquarisch

**Schmalfilm und Video auf DVD**  
[www.filme-sichern.de](http://www.filme-sichern.de)  
 Tel.: 08458/381473

Das aktuelle Kleinanzeigenangebot finden Sie unter:  
[www.kleinanzeigen.guj.de](http://www.kleinanzeigen.guj.de)



**Wanderurlaub im Land- und Appartementhaus Empl**  
 7 UN im Panorama-DZ inkl. Verwöhn-HP und gef. Wanderungen ab € 378,-/P.  
 Appartements für 2 Pers. ab € 52,- p.T.  
 Appartements für 4 Pers. ab € 73,- p.T.  
 Buchacker 4; 5621 St. Veit im Pongau  
 Salzburger Land; Tel.: 0043/64 15 61 24  
[www.landhaus-empl.at](http://www.landhaus-empl.at)

**Wanderparadies für jung und alt mitten in den Dolomiten**

Familiär geführtes Berghotel am Rande des Naturparks Puez-Geisler. Kulinarische Überraschungen. Gratis- und Inklusiveleistungen. **NEU: Freiluft Panorama Whirlpool!** Fragen Sie nach unserem Hausprospekt! **Sie kommen als Gast und gehen als Freund!**

**HP ab € 48,- p.P. inkl. BRIXEN CARD**

**BERGHOTEL SCHLEMMER \*\*\* I-39042 PLOSE/BRIXEN - Palmschoß 294/5 - SÜDTIROL**  
 Tel. 0039 0472 521 306 • [www.berghotel-schlemmer.com](http://www.berghotel-schlemmer.com) • [info@berghotel-schlemmer.com](mailto:info@berghotel-schlemmer.com)



**Wo es am schönsten ist: Dolomiten - Südtirol, HOTEL LATEMAR \*\*\*** in Eggen/Deutschnofen

HP mit Frühst.-buffet, 4-Gänge-Abendessen, DZ, **pro Pers.u. Tag € 49,00** (8.8.-5.9. € 54,00). **Woche, 7 x HP, gef. Wanderungen, Sauna, 1 x Whirlpool: ab € 309,00 bis max € 366,00.** Kinder im Elternzim. stark ermäßigt/umsonst. Gemütlicher Familienbetrieb, neu, große Zimmer, jeder Komf., Sauna, Wellness.

Mehr Info: [www.hotel-latemar.it](http://www.hotel-latemar.it), Tel. 0039/0471-615 740, Fax -618 054

**Berghütten** in Österreich für Selbstvers. zu verm. Tel. 08233/8498686 [www.berghuetten.com](http://www.berghuetten.com)

[nepalwelt-trekking.com](http://nepalwelt-trekking.com)  
**Adventure Trekking Culture**

**Ihr Reisepartner für Pauschal- und Individualreisen**

KENIA \* TANSANIA \* KILIMANJARO \* MT. KENIA \* GEORGIEN \* MAROKKO \* INDIEN \* ARMENIEN \* IRAN u.v.m.

Schloßstr. 6 · 82131 Gauting · [www.reisch-reisen.com](http://www.reisch-reisen.com)  
 Tel. +49 (0) 89 850 55 60 E-Mail: [harry.reisch@web.de](mailto:harry.reisch@web.de)



**SÜDTIROL - klein aber fein**

Familiäres Hotel in herrlicher Panoramalage am Ploseberg, in den Dolomiten mit Blick auf die Geislerspitzen. Unzählige Wandermöglichkeiten (Plose, Würzjoch, Naturpark Puez Geisler - UNESCO Weltnaturerbe). Wellnessoase mit finnischer Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Whirlpool und Ruheraum.

**Sommerangebot: Einmal wöchentl. geführte Wanderung mit anschließender Jause - HP ab € 50,- pro Person/Tag**

**Plattner Johann • Palmschoß 296 I-39042 St. Andrä/Brixen/Südtirol**  
 Tel. 0039 0472 521 323  
[www.hotel-aurora.net](http://www.hotel-aurora.net)  
[info@hotel-aurora.net](mailto:info@hotel-aurora.net)



**Räer.de Outdoor-Kleidung**

**Ausrüstungen - Armeebestände**

Hildesheim - Altes Dorf 18-20

**GEMEINSAM UNTERWEGS**

\*EXPEDITIONEN: HIMTLUNG CARSTENSZYRANIDE · ACONGAGUA\*  
 \*TREKKING: MUSTANG · ICE COOL MERA PEAK\*  
 \*ALPIN: ALLGÄU-ÜBERUNG · VORBEREITENDEKURSE\*

**AMICAL alpin**

PROGRAMM und KATALOG ANFORDERN:  
 Walsertstraße 5 · 87561 Oberstdorf  
 Tel.: 08322.9874788  
[www.amical.de](http://www.amical.de) · [info@amical.de](mailto:info@amical.de)

**Aktivurlaub**  
 Sommer: Kanu, Rad, Wandern  
 Familien: Reisen, Unterkünfte  
 Winter: Langlauf, Ski, Husky

**RUCKSACK REISEN**

Tel. 0251-871880  
[www.rucksack-reisen.de](http://www.rucksack-reisen.de)

Jetzt Katalog anfordern 2014/15



**TRAILS**  
 Natur- und Erlebnisreisen

[www.trails-reisen.de](http://www.trails-reisen.de), Tel. 0831-15359

**Madeira & Porto Santo**

**Wandern und Baden auf zwei Trauminseln**

Aktivurlaub in den Bergen, Badespaß im Atlantik und entspanntes Wandern entlang der Levadas.

15-tägige Kleingruppenreise mit Flug, Ü/HP, 6 Wanderungen und Stadtbesichtigung Funchal ab 1.750,- Euro p.P.

Termine: 04.06.15, 02.07.15, 30.07.15, 27.08.15

☎ 0761 - 45 87 893  
[www.picotours.de](http://www.picotours.de)



**EXPEDITION ANTARKTIS**

**HURTIGRUTEN**  
 Polare Welten für Entdecker

**Pro Person ab 5.499 €\***

**20 TAGE REISE MIT MS FRAM ZUM SPEZIALPREIS**

Jetzt im Reisebüro oder [www.hurtigruten.de](http://www.hurtigruten.de)  
 Hurtigruten GmbH · Große Bleichen 23 · 20354 Hamburg  
 Tel. (040) 874 086 71 Mo-Fr: 9-20 Uhr, Sa: 9-18.30 Uhr, So: 10-18.30 Uhr

\*Reise „Auf den Spuren großer Entdecker“ am 30.10.2015, limitiertes Kontingent.

Foto: Matsel van Oosten

PLZ 20000-29999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Oldenburg:**  
Gaststraße 6  
26122 Oldenburg  
Tel.: 0441 - 99 87 666

**Wilhelmshaven:**  
Bahnhofplatz 1  
26382 Wilhelmshaven  
Tel.: 04421 - 99 42 87

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

[www.unterwegs.biz](http://www.unterwegs.biz)

PLZ 40000-49999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Münster:**  
Rosenstraße 10-13  
48143 Münster  
Tel.: 0251 - 48 82 08 34

**Duisburg:**  
Kasinostraße 13-15  
47051 Duisburg  
Tel.: 0203 - 28 52 80

[www.unterwegs.biz](http://www.unterwegs.biz)

**48143 Münster: terracamp Reiseausrüstungen**  
Aegidiimarkt 7, Tel. 02 51/4 57 77, 800qm Zeitausstellung.  
An der Hansalinie 17. [www.terracamp.de](http://www.terracamp.de)

PLZ 60000-69999



**McTrek  
OUTDOOR SPORTS**

**JETZT 35x  
IN DEUTSCHLAND**

+ Online-Shop unter:  
[www.McTrek.de](http://www.McTrek.de)

Info-Telefon: 0 61 81 - 95 26 30  
(Mo. - Fr. 08.00-18.30 Uhr / Sa. 09.00-13.00 Uhr)



PLZ 60000-69999

**Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe**



**Wredestraße 10  
Ludwigshafen am Rhein**

**Tel. 0800 / 5112333  
schuh-keller.de**

Perfektion. Tradition. Qualität.

PLZ 80000-89999



**OUTDOOR SPORTS &  
FASHION STORE**

**expozed.de**

**EXKLUSIV FÜR  
DAV-MITGLIEDER**

**5€  
RABATT**

Gutschein-Code:  
EXX2DAV15



**80337 München: OUTDOOR-SCHUHE** - Fachgeschäft für  
Tropen-, Berg- und Trekkingschuhe, Kapuzinerplatz 1,  
Tel. 089/74 66 57 55

**85049 Ingoistadt: SPORT IN** Spezialgeschäft für Bergsport,  
Trekking, Skitouren, Klettern. Friedrichshofenerstr. 1d.  
Tel. 0841/9936720, [www-sport-in.net](http://www-sport-in.net)

PLZ 90000-99999



**LAUF IM BERG  
KÖNIG**

... direkt am Arnulfplatz

Neuhausstrasse 4 | 93047 Regensburg | 0941 - 646636 - 0

... unser Onlineshop für hochwertige Lauf- und Bergsportartikel! ...  
[WWW.LAUFIMBERG.DE](http://WWW.LAUFIMBERG.DE)

PLZ 90000-99999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

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

[www.unterwegs.biz](http://www.unterwegs.biz)

**90478 Nürnberg: Toni Weiß Outdoor-Klettern-Ski  
& Tour.** Schweiggerstraße 17, Tel. 0911/ 40 99 186,  
[www.toniweiss.de](http://www.toniweiss.de)

**93086 Wörth/Do.: Der Ausrüster, Ludwigstr. 7,** Tel.:  
09482-3738; [www.der-ausruester.de](http://www.der-ausruester.de)

**Für € 100 zzgl. Mwst. pro Zeile im Händlerverzeichnis  
der DAV Panorama werben?** Kein Problem! Einfach eine  
Kleinanzeige buchen! Klicken Sie auf den Link  
[www.kleinanzeigen.guj.de](http://www.kleinanzeigen.guj.de) und schon sind Sie auf dem  
Kleinanzeigen-Portal.

## INTERNET

**Active Peru Travel** [www.activeperu.com](http://www.activeperu.com)

**Skihütten und Chalets:** [www.alpenchalets.com](http://www.alpenchalets.com)

**Wortanzeigen einfach selber buchen!** Klicken Sie auf den  
Link [www.kleinanzeigen.guj.de](http://www.kleinanzeigen.guj.de) und schon sind Sie auf dem  
Kleinanzeigen-Portal.

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig  
erfassen und buchen. Ihr Inserat kann dann bereits in der  
nächst erreichbaren Ausgabe veröffentlicht werden.

Kleiner Raum, große Wirkung: Das DAV Panorama-  
**Händlerverzeichnis** -  
perfekt für Ihre Anzeigen.

Mehr Infos unter [www.kleinanzeigen.guj.de](http://www.kleinanzeigen.guj.de)

## KLEINANZEIGEN

### VERMIETUNGEN

**+ Insel Amrum** + Nationalpark Wattenmeer  
+ Haus Dünenstrand + Neu + exkl. FeWo/  
Norddorf. Surfen + Wandern + Reiten  
+ Tel. 0 46 82-12 12.  
[www.amrum.net/unterkuenfte/  
duenensand](http://www.amrum.net/unterkuenfte/duenensand)

**FEWO** - La Gomera [www.gomera-pur.com](http://www.gomera-pur.com)

**CH-Randa/Zermatt:** Komf. FeWo, 60qm, TV,  
Terrasse, ganzjährig geheizt, für 2-4 Pers. zu  
vermieten. Tel. 07331/941417 ab 19.00 Uhr

**Bei Les Arcs:** Schönes, umgebautes Bau-  
ernhaus für 10 oder 20 Personen, Sauna,  
5 Bäder, 2 Küchen. [sypaulus@gmail.com](mailto:sypaulus@gmail.com)

**Mallorca, Valldemossa,** 3 komfort.  
Ferienhäuser f. 2-6 Pers. in zauberhafter  
privater Finca m. Pool, ideal f. Wanderer,  
ab 70,- € p.T. Tel. 040/652811 oder  
[www.jubserrano.com](http://www.jubserrano.com)

**Allgäu:** 2 FeWo's (je 130qm) in ehemaliger  
Berghütte. [www.kuckucksnest-allgaeu.de](http://www.kuckucksnest-allgaeu.de)

**Cilento/Italien,** FeWo direkt am Meer in  
schöner und ruhiger Lage, Baden vor dem  
Haus, Bootsausflüge, Wandern im Naturpark,  
Tel +498962835928, [www.lapunta.de](http://www.lapunta.de)

**TOSKANA** [www.toscana-mare.de](http://www.toscana-mare.de)  
Tel. 08662/9913

**Kleinwalsertal:** Herrlich gelegenes  
Berghaus wochenweise zu vermieten.  
12 Schlafplätze. Anfragen an DAV  
Memmingen. Tel. 08331/5258  
Di + Do, 17-19 Uhr

**TOSKANA** charm. Ferienhaus, 4-6 Pers.  
ab 750 €/Wo., [www.podere-fortunato.de](http://www.podere-fortunato.de)

**Tirol,** uriges Selbstversorgerhaus im  
Kaunertal (max. 25 P.), ideal zum Skifahren,  
Wandern [www.sunna-huette.de](http://www.sunna-huette.de)

**ST. MORITZ-BAD,** Fewos, T. 07151-21890

**Berchtesgaden** [www.burmesterhaus.de](http://www.burmesterhaus.de)

**Andalusien:** FeHs mit Komfort, Meer +  
Bergblick, priv. Pool, ideal zum Wandern,  
Meer, Erholung: [www.villa-andalusien.de](http://www.villa-andalusien.de)

### IMMOBILIEN

**Kärnten/Gerlitz** im Ski+Wander-  
Paradies, Holzhaus (ca. 85qm) +  
5.700 Grund, Traumblick aus 1500m,  
VB 195.000€. T. 0171-2766929

**Fasten-Wander-Woche**  
Tel./Fax: 0631-47472

**Erfolgreiche** seit 2007 auf dem Markt gut  
etablierte Pension, an der Ostküste  
**Sardiniens** (in idealer Lage f. Bergsport-  
und Aktivurlaub) wegen Ruhestands zu  
übernehmen. Geeignet für sportbegeistertes  
Paar. Bilder unter [www.peteranne.it/de](http://www.peteranne.it/de)  
Interessenten wenden sich an:  
[peteranne@peteranne.it](mailto:peteranne@peteranne.it)

**Sterzing - Südtirol:** Bergsteigen, Wandern  
und Skifahren. Nutzen Sie von dieser  
gemütlichen, voll eingerichteten Wohnung  
(46 qm) aus die kurzen Wege in traumhafte  
Gebiete. 6 Schlafplätze, ZH, EK, Bad,  
125.000 €; von privat; Hausgeld nur 90 €/  
Mt; Tel.: ++49 89 6122495 oder  
[rolf.eichinger@t-online.de](mailto:rolf.eichinger@t-online.de)

### VERSCHIEDENES

**Jochen Betz Wanderreisen** - Ihr neuer  
Wanderspezialist! Tel. 07136/9697992  
[www.jochenbetz-wanderreisen.de](http://www.jochenbetz-wanderreisen.de)

**Kreta** mit allen Sinnen genießen! Ob  
wandernd/malend die Jahreszeiten  
erleben, alte Kraftplätze erspüren, dem  
Geheimnis der Kreta-Diät auf der Spur:  
[www.willydorn.wordpress.com](http://www.willydorn.wordpress.com)

## KLEINANZEIGEN

**Hochzeitslokalität** (65P.) in den Bergen zw. Kaiser u. Lechtaler gesucht. mt.236@web.de

**www.tembeafricatours.com**

Kili-Meru-Massai Highland - ab 2 Pers.

**Gesucht** Der Alpines Rettungswesen e.V. bildet rund 1.000 Menschen im Jahr in Erster Hilfe aus und möchte sein Team erweitern. Weitere Informationen unter: www.arwv.de/bewerbung

„Diogenes“ an Musik, Literatur und Kommunikationsfragen interessiert, sucht intelligente Brieffreundin. Überall 0176/64989888

## REISEPARTNER/IN

**genuss-bergwandern.de** und malen! Alpenüberquerung, Island, Vogesen. 0721-8302079

**Neuseeland:** Natur-, Kultur-, Erlebnisreise durch eines der schönsten Länder auf dieser Erde. Mit Neuseelandprofi Harald Dindorf in kleiner familiärer Gruppe, durch faszinierende Landschaften reisen. Tel. 07551/301166 www.harrytours.de

**QIGONG/TAIJIQUAN & WANDERGENUSS** 21.-26.6.15 www.daowege.de

**Vulkane-Trekking - Agung, Rinjani, Tambora** - Privatreise zu den schönsten Vulkanen Indonesiens, 4 - 8 Personen, Termin: 29. Okt. bis 15. Nov. 2015 oder nach VB, Tel.: 089 89866779, mehr unter www.vulkane-trekking.de.

**Chile/Bol.** Skitourprofi sucht f. A/S 15 Begleiter/in T. 08841/5527

**Bodensee:** Genusswanderer M. 53 hat dass Alleinwandern satt + sucht M/W-Gleichgesinnte. tom-stone@gmx.de

**Rm HH:** Fitte, schlanke 60erin mit Herz, Humor & Verstand, sucht Partner/in für Bergwandern, Natur, Kultur & gute Gespräche. arielblue@web.de

**Kanarische Inseln für Aktivurlauber** ab 3 Pers. indiv.Betreu., priv. Pkw u. Finca 27.06.- 04.07.2015 Teneriffa m. Teide 28.08.- 04.09.2015 Mallorca 26.09.- 03.10.2015 Gran Canaria priv. organ. Tel. 08586-2905 18-24 h

**Mexiko** 17.11.15, 16Tg priv.organ.Kl.Grp. 3 Vulkane u. Kultur Tel. 08586-2905 18-24h

**Ethiopien** 28.12.15, 16 Tg, priv. organ. Trekking Ras Dashen 4550 m u. Kultur Kl. Grp., ind. Betr., Tel. 08586-2905

**Es sind noch Plätze frei**, priv. organ Kilimanjaro/Mt.Meru 13.01.2016 18 Tg Meru 4566 m, Kili 5895 m, 3 Safaris Kl. Grp., indiv. Betr. Tel. 08586-2905

**Marokko** 4000er m. Ski, 21.03.2016, 10 Tg Damavand 5610 m m. Ski, 07.04.16, 12 Tg priv, kl. Grp, indiv. Betr. Tel. 08586-2905

**Mera Peak 6476 m**, 07.05.2016, 22 Tg einsames Trekking u. viel Kultur Kleine Gruppe, individuelle Betreuung priv. organ. Tel. 08586-2905 18 - 24 Uhr

**Mustagh Ata 7546 m**, Exped. 01.08.2016, 30 Tg Ski o. Schneesch. Kl.Grp., indi. Betreuung priv. organ. Tel. 08586-2905 18 - 24 Uhr

**GTA Valle Stura-Mittelmeer**, Anf. Sept., M65, fit, sucht zuverlässigen Partner/in für südlichen GTA Tel. 0160/93063779

**Natürliche**, sportliche, humorvolle Sie (52) sucht nette Begleitung (m/w) für Kletterurlaub (12.10.-18.10.15). Gerne aus dem Raum Sachsen/Ost-Dtl. Freue mich auf Zuschriften: Kletterurlaub2015@yahoo.de

**Gesucht** werden Reisepartner(-innen) bis 8 Pers., 7 Tage Pyrenäen für Val d'Aran Rund-Wanderweg/individuell vom 2. bis 8. August. Infos unter: Tel.0751/51731

## BEKANNTSCHAFTEN

**Wanderwochenende für Singles auf der Pfeishütte im Karwendel am 26. - 28. Juli oder 25. - 27. September 2015.**

Sich gemeinsam auf den Weg machen, die Berge und die Natur genießen, neue Freunde/Innen & Bergkameraden/Innen finden? Nähere Infos unter www.pfeishuette.at oder info@pfeishuette.at

**Nettes Paar** (38/48) sucht natürliche Sie für Natur, Kultur, Reisen... die.kleinen.dinge.im.leben@gmail.com

**OB** Werktags alleine in die Berge möchte ich (m/60) nicht mehr. Geht es jemanden (m/w) genauso? bergschuh.62@t-online.de

**Rheinland** 63/161/68, unkonv., wandern zu jeder Zeit, Musik, Kultur, Freundschaften zu jungen und alten Menschen + Vieles mehr. Gemeinsam das Leben abrunden. B.m B. Keine PV, Handy 0160/95170026

**M**, 50+, schlank+aktiv, sucht sportliche, humorvolle, lebenslustige, bergbegeisterte Reisepartnerin, für Klettersteige C/D aufwärts + evtl. etwas Klettern, 1-2 Wochen in Juli-September, z.B. gern Dolomiten oder Austria.Bei Gefallen viell. mehr ? BmB an: subito.11@web.de

**Rm87:** 44w sucht Freundin für HT/MTB/ Klettersteig -) claudia@eclipse.at

**A/LL**, w, Mitte 50, schlank, 1,76, su. viels. interess. Begleiter mit geist.Tiefgang f. Bergzigeunertage, z.B. mit Bus/Zelt (HT, Klet., Ski, Wandern; auch außerh. Europas). Freiheit gemeinsam leben? gerne-in-die-berge@amberg-mail.de

**Fehlt dir auch manchmal die passende Begleitung** Ich (w/47) aus dem M-Osten, denke, es hat keinen Sinn unglücklich zu sein, wenn man gesund ist, eigentlich noch recht attraktiv aussieht und noch Lebensfreude spürt. Aktiv unterwegs, gemeins. Wandern, Radtouren über Berge & durch Täler, Kino, Freude am Kochen, eine kulturelle Veranstaltung besuchen, einen Städtetrip unternehmen und einfach den Moment in Gegenwart einer interessanten Person genießen.Du solltest das Spontansein & Lachen nicht verlernt haben. Freue mich auf deine Zeilen. bellafortuna68@gmx.de

**W/36 J. sucht** unternehmungsl., sportl. Freund/in insb. im Raum Stuttgart für Wanderungen in der Schwäb. Alb und in den Alpen, naturglueck.berge@gmail.com

## SIE SUCHT IHN

**Rm 7/S** sportl, hübsche, viels. interessierte Sie 34/1,68/65/NR sucht Mann mit Humor, Herz & Verstand zur aktiven Gestaltung der gemeinsamen Zukunft. sun.rise@gmx.net

**Frau**, 64, aus S, wuerde gerne Richtung Berge ziehen. Welcher liebevoller Mann mit Interesse an Kultur und Natur zieht mit oder wohnt schon da? arabra@gmx.de

**Allgäuer** Bergmädl, 28 sucht Bergbua für gem. Bergergebnisse: bergmaedl@gmx.de

**Rm Obb.-Allgäu-An** Möchte mit dir (bis 65 J.) dem sportl. Partner mit Empathie und Tiefgang reisen, die Berge erleben u. das Leben aktiv leben. fandango17@web.de

**Rm 93:** Sie (165/37) sucht sportl. Gegenstück zum leben (MTB, Berge), lieben, lachen bmB an schickeinemail@gmx.de

**Fröhliche**, naturverbundene, tierfreundliche, schlanke Frau (143cm, 39J., NR) mag Bergwandern, Umweltschutz, gesunde Ernährung und sucht ihn. BmB: Bergfinkin@gmx.de

**Süd-D:** Begeisterungsfähige, attraktive Akad. (35/168) sucht humorvollen Begleiter, der Berge und Kultur liebt und auch Familienwunsch hat. BmB an sternzeit79@web.de

**Rm BGD** 48/169/69 Mag Klettern, Skitouren u. Schwimmen. Suche sportlich, christlich-orientierten Partner. Magst du mit mir auf einer Bergwiese neben Frühlingsblumen liegend träumen? Trau dich! rosegarden66@web.de

**RM82:** Fesches Madel (26/172/1 Jungen) sucht netten Bursch (bis 34) mit Humor und Familiensinn für gemeinsame Bergtouren. michi-1802@web.de

**Naturverbundene** Sie 47, NR sucht Begleitung für Westweg PF-Basel in Etappen. Gem. Wege verbinden. vwar@web.de

**Rm5** Bonn, 36J, 167cm Ausländisches Energiebündel sucht einen Er für Klettern, Wandern, Fahrradfahren und Familie. BmB ip78sun@yahoo.de

**R4/5** Wandern im „Pott“ aber auch in den Bergen der Welt. Kommst Du mit? Sportliche, vielseitige Sie, 53, kulturinteressiert, sucht aufgeschlossenen, reiselustigen Ihn gleichen Alters als Wander-Reise- und Lebenspartner. BmB an frischluftfreundin@gmail.com

**Su.Oberbayern** f.Berg.Rad.Natur.Ich w/55/schl.NR.BmB hiatamad@freenet.de

**Mein Hund**, Katzen und ich suchen Dich! Ich (60J.164.60Kg) mag Reisen, Wandern, Ski-laufen, Klettern, Natur, Bücher, uvm. Berlin u. anderswo.BmB an: mailtoconny@aol.com

**R9:** Wir (44/160+wilder Kerl 9J.) Outdoor erprobt, su. dich, gern mit Anhang. Wer traut sich? Mail: alprose@t-online.de

**Rhein-Neckar, Rm 6/7** Glück zu Zweit? Naturverb., hübsche, vielseitig interessierte Sie (59/163/61) NR, Witwe, sucht Partner mit Herz und Verstand. Gespräche und sportl./kulturelle Aktivitäten gem. unternehmen möchte. ilbai@gleichklang-mail.de

**R1/8** suche DICH bis 45 mit einem Gefühl für uns, sportl., sinnbegabter Mensch. Bin 164 + Sohn 11, Selbstst. Segeln/Ski/Malen/Klavier/Womo post-fuer-wunschtraum@web.de

**Rm1:** F (45, 1,82) liebt Berlin + die Berge. Suche akt., attr. M f. Stadt- + Bergtouren. BmB ueberwiegendheiter@posteo.de

**83 Chiemg.** „auf Wolke 4 mit dir“ suach Berg-u.Radlspezl, der wia i gern tanzt und lacht. 49/169/58 einbesee@web.de

**Rm 83:** 39/171/62/NR/selbst. Bewegung in Natur, Berge u. See, m. Familiensinn u. welttoffen, v.a. für Skandinavien, sucht Dich für ein gemeinsames schönes Leben! bewegungs-natur@web.de

**Frau sucht Mann** - für die Liebe und das Leben. Gesucht wird ein warmherziger, intelligenter, unabhängiger Mann bis 65 J. Ich bin vielseitig interessiert, welttoffen, sportl. attrakt. Raum M/GAP, BmB bergaufcd@t-online.de

## KLEINANZEIGEN

**M/Obb.:** Lebensfrohe Witwe (53 J./ 165 cm/65 kg/NR), naturverbunden, optimistisch und reiselustig sucht für Berg-, Ski- und Radtouren (alles mit Genuß) liebevollen, sportlichen Partner mit gesundem Menschenverstand.  
herobn2015@yahoo.de

**östl. M:** normal Wanderin (51/182/72) sucht Dich zum Lachen, Lieben, Pläneschmieden und neue Wege beschreiten.  
bergfreuden2012@t-online.de

**R79** Ich: sportl., attraktiv, vielseitig. Suche selbstbew., cleveren, humor- & liebevollen Prinz für Märchenstd. & gem. Aktiv. in der Natur. BmB 33-178-70-Akad-NR@web.de

**Rund um Stuttgart z. B. (PF-CW-BB-KA-LB)**

Ich möchte wieder glücklich sein. Suche dich, den Mann +/- 60 für ein Leben zu Zweit. Bin vielseitig, Ski, Rad, Wandern, Camping, Berge und Meer, u.v.m., alles im Normalbereich.  
wuestenblume111@yahoo.de

**RM7:** Attr.Ad.(34/175/58) bietet Rennrad, Wanderschuhe + Käsekuchen. Du, ausgegl., unkompliz., hast Lust auf Natur u. gute Gespräche? Go!  
energie2015@outlook.de

**R8/Muc:** Bin 64 Jahre jung (164), fit, schlank und will nicht mehr allein über die Berge wandern, Sonnenuntergänge bewundern, neue Länder erkunden. Welcher auch an Kultur interessierte Er (bis 70) möchte mich begleiten? Bitte melde dich! 15lipari@gmail.com

**63J.,** 163, sportlich, schlank, MTB, ST, LL, NW, Wandern usw., NR, fröhlich und optimistisch, liebt Kultur und Natur. Sucht Partner bis 66J. für Gemeinsames. Was mir ua wichtig ist: Ehrlichkeit, Toleranz, Flexibilität, Neugier, Aktivität, Genuss, Wärme und Geborgenheit - Hättest du das auch gerne? Freu mich auf dich!  
gemeinsam-toelzerland@email.de

**Rm Bodensee/w39** Himalaya, Kanada, Lagerfeuer, Hängematte, Picknick am See, rockige Musik ... Und was liebst du?  
sunnyday4u@hotmail.de

**Rm86/87/89** Lass uns die kleinen Glücksmomente am Berg und im Tal teilen und dabei vielleicht das große Glück finden. 44/170/64 mit Herzenswärme und Verstand sucht aufrichtigen Gefährten.  
BmB an gluecksmomente\_15@web.de

**RM 89 Was der Zufall nicht schafft, mag das Wagnis bringen...**ich (w, 44,attr.) freue mich über deine Mail, wenn du auch das Gefühl hast, dass eine Partnerschaft dein Glück (nur) noch vervollkommen würde bmb livingtane@web.de

**Rm876** Begeisterte Skifahrerin, 165cm, fitte 57kg, junggebliebene 55Jahre. Skitouren, Berg- und Rad-tauglich, alles mit Spass und Gemütlichkeit. Freude am Yoga und Suche nach Spiritualität. Sucht ausgeglichenen Partner.  
ski-berge-natur@t-online.de

**Rm83:** Welcher sympath., aktive und lebenslustige Mann mit Herz, Humor und Verstand (ca. 32-43) hat Lust mit mir (34, 172, sportl., hübsch, viels. interessiert) die Berge zu erobern? BmB an: topbergmaedel@gmx.de

**RO/TS:** Welcher in sich ruhende Mann radelt, schwimmt, wandert mit mir, 49, 172, klug, in die Natur, ins Leben. Hast du Lust auf Nähe, Tiefe, jedes Wetter?  
grasimwind@web.de

**Rm74: Hauptsache Berge!** SIE(38/172/NR), schlank, sportlich, humorvoll, kulturell interess. sucht DICH f.gemeins.Aktivitäten u.mehr! BmB!7.Grad@web.de

**M:** Stadtkind (34/157/55) liebt die Natur. Wenn Du See/Berge/Mehr sowie Schwimmen, Radfahren, Wandern, Skifahren magst, reiselustig und NR bist, melde Dich doch bitte. Alles weitere wird sich ergeben. Jane-80@live.de

**Raum 84:** Alleine geht viel, zu zweit ist es mehr und schöner! Sportl., liebevoller und zuverlässiger Mann mit Interesse u.a. am Bergsport und die „3L“ im Leben gesucht für eine entspannte Partnerschaft. Ich (53) naturverbunden, schlank, sportl., NR, freue mich über nette Antworten.  
momentensammlerin@gmx.net

**RM 89/88/87/78** Attraktive, genussportliche Sie, 58, Akad.: Ohne viel Worte - Lass uns Berge und mehr gemeinsam genießen.sion02@gmx.de

**Rm8:** Sportliche Sie (30/1,63/NR) sucht begeisterten Bergfan für gemeinsame Touren (wandern, klettern, Skitouren,...) Wenn du auch das Reisen in ferne Länder liebst und zw. 30-37 bist, melde dich unter: mail-an-bergfex84@web.de

**Welcher** sportlich attraktive Er mit Herz und Hirn sucht passendes Pendant (w/47/167/NR ), um das Leben gemeinsam zu genießen. Ich mag Natur ebenso wie Kultur. Marywine15@web.de

**Obb/Allgäu:** sportl. unkompl. Sie 53 / 168 / NR sucht Ihn (48-58) für BT, MTB, ST, Kultur und mehr! BmB vom-solo-zum-duett@gmx-topmail.de

**m:** Bergbegeist. SIE (54/70/schl) su. humorv. sportl. IHN monta9@web.de

**DD:** Sie (NR/55/1.80/73) su. gr., sportl. Partner für akt. Miteinander in Kul- u.Natur rund ums Jahr. BmB an salixa@gmx.de

**Rm8:** Magst du mit mir (49J/174/59, m Kind 8J) Bergerlebnisse (Wandern/Klettersteige/MTB/Ski) u. vielleicht den Rest d. Lebens teilen? Dann schreib an tina19@alpenjodel.de BmB

**RM 92** Fesches Oberpfälzer Mädli (46, schlank) sucht sportlichen Burschen zum wandern, biken und verlieben! BmB an neues.im.leben@arcor.de

**M/Obb. wer wagt gewinnt, sportl., unkomplizierte Sie (54/170) mit Freude an großen u. kleinen Bergen, RR, Skifahren uvm. sucht sympatischen, sportl. u. liebevollen Ihn um gem. Pläne zu schmieden für einander dazusein u. d. Leben in einem Achtsamen „Wir“ zu genießen BmB an: cprivat@web.de**

**Rm S:** Sportl., naturverb. Sie (36/1,74/ NR/Akad.) sucht sportl. Ihn für Wandern, Rad, Reisen... BmB, she.1979@web.de

**Rm 8 südlich:** Suche guten Freund für die Berge und vielleicht mehr! Du solltest zeitlich flexibel sein, sportlich, mit positiver Lebenseinstellung und 60+!  
BmB an bergelk@t-online.de

**RV/FN/Allg.:** Gipfel best i.S.o u.Wint.,m.d. Rad unterwegs gew., Kunst u. Kultur bes.- Dich, sportl. Mann, vielseit. int. bis 70 J., nirgend getr. vielleicht hier? Sehr sportl. akt. u. attrakt. Frau, 60+, schlank, 168, B+B an elgura@gmx.de

**Da** ich dich auf meinen Wanderungen noch nicht getroffen habe, versuche ich es hiermit: Humorvolle, zuverl., vielseitig interessierte Sie (31, 1,60) sucht ihn (30-35) für gemeinsame abenteuerliche Erlebnisse. davinserat@gmail.com

**Allgäu** bevorz. Sie/53/stud./167/ jugendl. Typ, natürl. niveauv. freut s. auf (Seelen) Partner f. Berge, Kultur, z. Anlehn. BmB alpenpanorama2@gmail.com

**Rm 8:** Fesches, schlankes, sportl. Madli 31/1.70 sucht aktiven & attr. bärtigen Burschen 28-38/Ü1.80 für Berge, Brotzeit, Bier & Beziehung. Ein Bild von Dir kann nicht schaden! :-)  
borkenkaefer@web.de

**KF+50km,** hübsche Bergfee sucht attraktiven, liebevollen Mann ab 1,80, 45-55J., fürs Leben. BmB bergeundmehr2014@freenet.de

**Herz Hirn Humor** (37) sucht reise- u. sportb. NR für gemeinsame Zukunft! BmB an nordlichtsucht@yahoo.de

**Welches** männl., warme, empathische Herz (zw. 35 + 55 J., NR) hat keine Scheu vor kl. Frau (Stud., Mutter, NR) und begibt sich mit mir auf die gemeinsame Alltags-, Welt- und Lebensreise?  
diesonnenmuhme@gmx.net

**Rm8:** Sportl. schlanke Sie 53/173, mit HHH, sucht männl. Gegenstück für Unterwegs u. Zuhause, Radfahren und Reisen, Partnerschaft und Familie.  
BmB an power2015@gmx.de

**RM 0/9+???** Naturverbundene, aktive Sie (44, 168, 1 Ki. 14) sucht natürlichen, ehrlichen Ihn für gemeinsame Naturerlebnisse, Wandern, Radeln und einfach Draussensein. Familiensinn und Kind(er) gerne willkommen.  
morgentau@t-online.de, BmB

**Rm79:** Sie (43) su, humorv. outdoorver. Ihn f. alle Jahreszeiten m. Fam.wunsch, NR, +/-5. BMB queerdenken@web.de

**M-GAP-TÖL-LL:** Warum alleine?-Lass uns gemeinsam (Du max65J,aktiv, niveauvoll,mit HHH-ICH 59J/165/65kg jugendl.,neugierig,aufgeschlossen) Bergwanderungen,Radtouren,evtl MTB, Kultur,Musik,Kino,Gespräche erleben. Darauf freue ich mich.BmB an bergsonne123@gmx.de

**Naturverb.** sportl. Akad (40w) aus HD humorv. unabh. m. eigenem Kopf su. ähnlichen, mutigen, offenen Ihn f. Wander- u. MTB-Touren, Konzert, Oper...  
sonnenradlerin@gmx.de

**Rm 7/8** Ich (36, 170, Akad.) sportl., attrakt. & natürl. suche Dich: humorvoll, lebensfroh, mit Sinn für Natur & Kultur.  
BmB an kaiserschmarm78@gmx.net

**Rm.0/3** Möchtest du mit mir (attraktiv, sportlich, schlank, 53/170) über Berg und Tal wandern,skifahren,radeln und im Leben durch Dick und Dünn gehen? Bist du ein lebensfroher, unternehmungslustiger Mensch mit Herz? Dann freue ich mich, von dir zu hören!  
bipa53@gmx.de

**M, BGL:** Ich spring nicht mehr rum wie eine junge Gais aber mit 60 gehöre ich noch lange nicht zum alten Eisen. Suche einen pass. Partner um gemeinsam noch viele Wanderungen und Radtouren zu unternehmen u. die Freizeit gem. zu gestalten. BmB. alpinista1@web.de

**In Ulm** und um Ulm: symp. Sie, 40, sucht lieben NR, Akad.,bis 45 für Berge, Täler u. das Leben. BmB bergfee19@yahoo.de

**7/8/87/?:** Zusammen in die Natur (ST/KI/rad/wasser/...), auf Reisen, durchs Leben mit fröhlich, unkompliziert, vielseitigem Bergmädli (41/180/NR/akad)?  
ranunkel95@gmx.net

**Rm 9:** Nicht unattraktive, sportliche, schlanke Sie (54, 1.72) sucht unternehmungslustigen Partner, nicht nur für Gipfel im Sommer und Winter.  
ursus60@gmx.net

## KLEINANZEIGEN

**Bergtouren im Allgäu:** Suche netten Begleiter. Ich 49/1.72/68 sportlich, naturverb., ehrlich a.d. Rm N/Fü. Freue mich auf Zuschriften: amica.65@web.de

**Rm79:** Naturbursche gesucht für Treks in den Bergen von Mädel (43) mit Ausstrahlung, Humor, Herz und Tiefe. waldmaedel@gmx.de

**Rm Nürnberg,** sportliche Sie (56, 1,53), attraktiv, schlank, sucht ihn mit Humor für gemeinsame Unternehmungen und gute Gespräche. Wandern, Radeln, Skifahren, Tennis, Kultur und Reisen. Bist Du dabei? tewara@gmx.de

**Rm90-91:** Sportl. u. aktive Sie (44/1,60/53) sucht Partner f. d. Tour durchs Leben m. RR, MTB, Klettern, Wandern u. Kultur. BmB RR2015@web.de

**München:** lebensfrohe Akad., schlk., dunkelh., voll berufstätig, 2 Kinder(15/19), geht gerne entspannt Klettern und Skifahren, sucht warmherzigen, schlanken Mann mit ähnlicher Richtung, bis ca. 58, (keinen Ersatzpapa, aber am liebsten mit Familienerfahrung) - Berge im Sommer und Winter sind wichtig, aber nicht die Hauptsache. BmB himmelundberge@gmx.de

**Rm. 8:** Lebensfrohe, sportl., bergbegeisterte Sie (60) sucht Begleiter für die Berge und vielleicht mehr! der-Berg-ruft54@web.de

**Rm 63:** Ich (35/humorvoll/lebenslustig) bin immer in Bewegung & habe Lust anzukommen. Du (32-39) auch? inmotion79@gmx.de

**ÖBB.:** Sie Ende 50 jung, 167, schlank, attr., NR sucht warmherzigen Partner mit Verstand u. Humor für sportlich/kulturell bewegte Freizeit u. mehr - vielleicht für den Rest des Lebens. BmB an elan.1@gmx.de

**Msüd, TÖL, WOR, MB, RO:** Fröhliche warmherzige Optimistin (58 J.verw.) normal sportlich, aktiv, gern draußen, Interessen: Natur, Kultur, Berg, Ski, Rad, sucht humorvollen, unkomplizierten, spontanen Berg-/Weggefährten für schöne Unternehmungen. Ich freue mich auf Ihre ZS (mgl. BmB) an: marilena@posteo.de

**Rm6+überall:** Welcher unkomplizierte, offene, humorvolle Mann hat Lust mit mir (40/161/60) die Berge und das Leben neu zu entdecken? Freue mich auf Deine Mail an jio15@web.de

**R3/?** Fröhl. großes Herz mit feinem Wesen+Ausstrahlung+Power 38/1,73/NR sucht feste Bez. Unsere vielfältig. Interessen+Aktivitäten bringen wir viell. nicht immer unter einen Hut das Wir aber passt mit Leichtigkeit-darunter-;-) sommerwind\_15@web.de

**Rm8** schlanke, vorzeigb. Sie, Anf. 60, sucht netten, sportlichen Partner f. Ski, Bergsteigen, Reisen u. eine gute Partnerschaftl. Beziehung u. vieles mehr. BmB an: bergtal\_2015@email.de

**Berg-affine BerlinerIn,** 56/170, intellektuell u. neugierig, athletisch u. attraktiv, freiberuflich u. selbstständig; gern unterwegs per pedes, Pedale u. Ski; gelegentlich Globe-trotting, mit Sinn für Kunst, Kultur, die ganze Palette, immer ein Buch im Gepäck; stetig auf der Suche nach dem Besonderen, sucht für ein langfristiges Miteinander Freund, Gefährten u. Geliebten mit Geist, Witz u. Figur. fanny.vielseitig@web.de

**Frau ohne Nerz (R79,37) sucht Mann mit Herz :) nerz-herz@web.de**

**Chiemgauerin** (39, 170, sportl. schlank) sucht Liebesvolltreffer für Gipfel und Tal. Ich bin fit, attraktiv, vielseitig aktiv und interessiert. ms\_apis@yahoo.de

**Freiburg** im Schwarzwald: Sportliche, sympathische, humorvolle Akad., 37Jahre, sucht netten Mann mit Familienwunsch für Touren auf Berge und durchs Leben. BmB an stelo78@web.de

## ER SUCHT SIE

**Rm73/70;** welche sinnl.,femin., schl. Frau bis56 möchte mit attr. Mann,55,170, gut in Form, die Natur, die Berge erwandern ? Ich liebe außerd. Radeln, tiefs. Gespr., Kultur...freue mich a. D. Bildzuschrift. „wanderer23@gmx.de“

**Biete** Dachterrasse mit Bergblick und leckerem Cappuccino und **suche** dazu ein humorvolles, ehrliches Mädel dass die Berge auch mal näher betrachten will. Ich, 32/178 witzig/sportl./Akad. aus RM 82/86 freue mich auf Deine Mail. bobclanz@gmail.com

**87 PLZ,** Er sucht SIE im Allgäu :) für Berge u mehr: 44J,Akad,178cm, 87PLZ@gmx.de

**BT-R**  
Suche Frau zum Pferdestehlen NR 48/180/82 sportl. RR/MTB/ Wandern uvm. bff66@gmx.de

**Uckermärker** Wander- Berg- Garten- und Naturfreund Anfang 60 , sucht passende weibl. Ergänzung , penserjoch53@web.de

**SDT/Berl** Mann 61 su. z. Wand. weibl.Begl.Sä-Schw./Dolom+Freiz.Akt. wildente@swschwed.de

**Bike&Hike!** Sie (sportlich, Ü50) gesucht!berge-und-ueberhaupt@gmx.de

**Rm 86-89** Kletterer sucht Seilpartnerin Ü40/bis 170/65 für Donautal, Alpinklettern, Halle und gemeinsame Unternehmungen. Mailto seilpartner54@gmx.de

**MUC:** Sportl. Akademiker (NR/41/185/83), der die Berge liebt, sucht schlanke Bergfexe (28 - 40) mit Herz, Hirn u. Humor für eine gemeinsame Zukunft. BmB an fruehlingsgefuehle2015@gmx.net.

**Rm 8:** Frühling lässt sein blaues Band/ Wieder flattern durch die Lüfte/ Einen schönen Wunsch habe ich: Endlich meine Frau kennen zu lernen! Ich bin 58, 180 cm groß, schlank, Dipl.Ing., vielseitig interessiert, sportlich. Schicke mir Deine Zuschrift bitte an: schnalzbaer@t-online.de

**M/FFB:** Er 47/183 sucht Sie mit Herz und Humor für gemeinsame Tour durchs Leben. BmB, Klettersteig@live.de

**Er, 42,** mit spirituellem Spleen u. gut aussehend, 171 cm, sucht Bergsteigerin aus ÖBB, STA, WM, GAP für gemeinsame Touren in magischer Natur fernab der Wege. BmB: tazlwurm@web.de

**Unternehmungslustige Sie** mit HHH gesucht von lebensfrohem Schwaben (64/168/68 kg). Für alles Mögliche, z.B. den E5 zu wandern. Zuschriften bitte mit Bild an: oetzi@gmx.org

**Quak.** Wann fällt endlich die Kugel in meinen Brunnen? Welche vielschichtige Frau ab 35, Rm 90-96, erlöst mich (48)? BmB an gibmirdiekugel@t-online.de

**Öbb:** 65J/ 1,76m/ 84kg/ NR, bewegungsfreudig, sucht liebevolle, friedliche Sie für Bergwandern, Radfahren, Reisen + vielseitigen Lebensabend. BmB: weid-manns-heil@t-online.de

**Ich** (M/28/1.80) suche Dich (W/20-35.J), vorzüglich aus dem RM KN für gemeinsame Unternehmungen (Wandern, Kino, Kochen) und bei Sympathie auch gerne mehr. 0159/02353170

**Rm Allgäu/OA:** Naturverb. Er (37/1.93/NR) sucht natürliche Sie zum Wandern und vieles mehr. BmB an: mt1977@web.de

**Rm 7/9:** 27/180 sportl. & lebensfroher Er sucht lustiges Mädl zum Wandern, MTB und Lachen zu zweit. BmB gipfelstuermer88@gmx.de

**Fahrt aufnehmen** mit Dir. Charakterfester Mann, 48, sucht ebensolche Frau ab 36, um die Freuden und Facetten des Lebens zu teilen. fahrt aufnehmen@t-online.de

**Suche** Frau mit Thermomix, bringe selber (34/175/NR) Hunger mit -;)97421@gmx.de

**8/Allg** 36/NR/172 Feahl für d Berg oba, unda u. für's Leaba: alp.enzian@gmx.de

**Rm 7/S:** Flausen im Kopf? Umtriebig und aktiv? Dann zöger nicht und schreibe. Frecher, witziger Er (37/175/Ak) sucht Dich zum reisen/radeln/wandern. radfreak@freenet.de

**Zeid werds: Mein Bruder (43) sucht endlich eine g'scheide Frau fürs Leben!** Er ist ein attraktiver sportlicher Charakterkopf. Mediziner von Beruf, im Privaten vielseitig interessiert und begabt. Sport, Reise, Natur, Kunst, Kultur, Tanzen, romantische Abende...all' das kann man mit ihm erleben. Nur kochen kann er nicht. Ich suche für ihn eine hübsche intelligente, unternehmungslustige Frau, die sich eine Zukunft an einem der schönsten Fleckchen Niederbayerns vorstellen kann. BmB an: allrounder14@gmx.de

**Taurus/ganz D:** Sportl NR54/176, Ing schätzt Werte wie Moral,Intergrität,Fairness, Nachhaltgkt, Ökologie. Su.natürl. naturverbund, pos.denkende,weltoffene, aktive tolerante, unkompl. Sie mit Niveau u. Interesse an Natur, alpinen Aktivitäten, Bike, Tanz, Kultur + mehr! Gibt's weitere Gemeinsamkeiten? Lass es uns rausfinden! gipfelbier@t-online.de

**Passt Du zu mir?** Mein Freundeskreis beschreibt mich (m/47J/172cm/80kg) als humorvoll, sportlich (Klettern/Volleyball), phantasievoll, musikalisch und geistreich. Am WE bin ich unternehmungslustig und im Alltag als Kinder-Physiotherapeut in **Ulm** tätig. Wenn es passt, kann es ja vielleicht Liebe werden. Interesse geweckt? Dann melde Dich. BmB. heuer-wagemut-2015@web.de

**S/RT/TÜ: 24J/1,86/75kg sucht Dich für Wandern,Kochen,Kino,Reisen,Ausgehen BmB an wandervogel90@t-online.de**

**Rm7: 31/170/67** sportl. Er mit Herz&Humor&Verstand sucht lebensfrohe sportl. Sie für gem. Berg-u. Talerlebnisse (Ski-u. Bergtouren,Klettern,Kochen,Reisen, MTB) & aktiven Zukunftsgestaltung. BmB. gipfelstuermer83@gmx.de

**Rm 86:** Er (39/1,79/Akad.) sucht natürliche, sportl. Sie für Wandern, Reisen und gem. Zukunft. BmB thmsl@gmx.net

**Regensb.+100 km:** Meine Lebenssäulen: Sport-Reisen-Arbeit-Haus+Garten. Kommst du hinzu? Tobi, 1.85, 85 kg, Forstingenieur. BmB: tobiloh@t-online.de

**RM: 64/63,** suche schlanke, sportliche Sie, für Berge, Meer, Camping und zum Lachen und Lieben. Bist du es? Bin 61/1.78/66, sportlicher naturverbundener, unkomplizierter Typ. Freue mich auf eine Antwort. BmB an: Lucky.1953@gmx.de

## KLEINANZEIGEN

**Gutmütiger Bergtroll** (29), M.Sc., 1.95m, sportlich, aus norddt. Raum sucht unkomplizierte, liebenswerte **Almblume** als Weggefährtin fürs Abenteuer des trail of life. Trau Dich: bergtroll86@web.de

**By/BaWü: MTB'er (31/1.90/akad.)** sucht Windschattenfahrerin! Du bist mit großem Herz&wasserfestem Köpfchen bereit für gemeinsame Abenteuer vielfältigster Art? Trails-and-Powder@web.de

**Münchner Bergfex 50/193, NR mit MTB**, Bergschuhe u. VW Bus sucht aktive, jung gebliebene Genießerin. bergfex@7fun.de

**Er 34** mit Bergschuhen sucht nette Sie mit Bergschuhen. BmB. jhoess@gmx.de Rm Allgäu

**Weitgereister** (35, 182, 76, NR, Akad.) sucht Sie für Berg, Natur, Reisen, Kultur und gemeinsames Leben (Obb, Ndb, Opf) isfahan79@web.de

**Ich** (35J, sportl., Rm 8) suche outdoorbegeistertes Mädel f. Abenteuer Berg, Romantik am Lagerfeuer u. gemeinsame Zukunft. BmB dg35@gmx.de

**Rm.Allgäu/Bodensee** und Umgebung: Sportl., symp., naturverb.. Er, 71/1,74, gesch., NR, finanz. unabh., mit Freude an Reisen, Wandern, Radeln, Meer, Kultur, gemütlich. Zuhause, Reden und Lachen sucht eine nette, natürliche Partnerin. BmB an: stilleindenbergen@t-online.de

**OA:** Ich 26, suche ein ebenso sportliches Mädel für Gipfel, Tal und sonst alles was mehr Spaß zu zweit macht. Bitte mit Bild an OA-1989@web.de

**Rm München:** mit DIR (+/- 40 m. HHH) möchte ich viel schönes erleben und so manchen Gipfel genießen! Interessiert? Dann schreibe mir! BMB (53/180/77/NR/fesch/1 Ki. 12 J) robertwest@gmx.de

**M/Obb:** Frühling - endlich wieder raus! Wenn du (schlau, attr.) auch Lust hast auf Bergwandern, Radeln, fremde Länder, Konzerte und Theater - oder auch einfach mal nur Pasta und ein Glas Wein genießen, dann würde ich (58, 175, stud.) mich auf eine Antwort m. Bild freuen canning@gmx.de

**Sportbegeistertes Mädel** mit Herz und Verstand? 33/188/80, biken, wandern, steig, ski, surfen, grillen, lesen, sonne, kultur... Rm9/Süddt. BmB. eat\_sleep\_mtb@web.de

**Fröhlicher Allgäuer VwBus-Fahrer, Weltenbummler u. Gipfelromantiker** (30/183) sucht liebe- u. humorvolles, bergbegeistertes u. reiselustiges Mädel im Raum OAL/OA um Leben und Glück zu teilen. BmB an gipfeldate2015@web.de

**Rm8 und südlich:** Sportlehrer/60/182 attraktiv, sucht auf diesem Weg ehrliche Partnerschaft. BmB an: luisg55@gmx.de

**R7:** Ich (33/188/85/NR) mag Bergsteigen, MTB, Ski und Kuscheln mit dir. Lachst du gerne? BmB: bergsteigen2015@gmx.de

**Rm7 Er** (50, 192), attraktiv und humorvoll sucht schlanke, sportliche Partnerin, die Natur und Kultur ebenso liebt wie ich und mir zeigt, wie schön das Leben in einer harmonischen Zweisamkeit sein kann. BmB: MK-64@t-online.de

**RM9/BT:** Welche liebe, aufrichtige Partnerin hat auch Spaß, z.B. an Natur, Kultur, vor allem Musik, MTB, RR, Rad-Touren, Ski-Touren, Wandern. Ich bin M, 50, NR, fit, und vieles mehr. BmB an augenblicke.mtb@gmail.com

**Rm Obb** symp. aufgeschlossener Mann, 58 / 182 / 88, sportlich-muskulös, ruhiges Wesen, NR, gerne in der Natur unterwegs, glaubt noch an die Liebe und möchte gemeinsam mit Dir seinen Horizont erweitern, BmB an karlos57@gmx.de

**Rm8:** 50/182/76, NR, Akad. sportl. tier- u. kinderlieb, reisefreudig sucht Partnerin mit Familienwunsch für gemeinsame Zukunft. Hab Mut! Alpenfreund2015@gmx.de

**M/UL:** Sympath. Beamter, 50/183,75, studiert, mit Interesse an Berg- u. Wassersport, Kultur will mit dir u. Familie? gemeinsam durchs Leben gehen! Zugspitze210@web.de

**Fescher Bergler**, 43, 1.83, Akademiker, NR, beruflich selbstständig, sportlich, schlank, ohne Anhang, sucht liebe ehrliche Sie (30-40), die das Herz an der richtigen Stelle hat für eine gemeinsame Zukunft und die große Liebe - freue mich auf ein Date und gemütliche Tage, Lagerfeuer, Hüttenromantik, Wandern etc. auf meiner Almhütte (Wendelstein). Trau dich und schreib mit Foto an: almwendelstein@gmx.net

**Rm 4** Zw.K.u.D. 48/172/93 Hast du spass am wandern,Kletterst.,Biken,Wassersp., Ski,Sonne,Meer,Berge,Kultur u.mehr ?Dann bist du die Partnerin die ich suche!?Meld dich,bild wär nett. Spassimboot@gmx.de

**Rm 8/Allgäu:** Gemeinsam Berge, Natur u. Leben erkunden. Ob Wandern/ST/KS/ Bike/Kultur/Tanzen uvm. Er naturv. sportl. humorv. 47/1.73/68 freut sich auf Dich u. alles was zwei Leben miteinander bereichert. BmB: r.sodaliss@gmx.de

**UL-NU-Allgäu:** Er, 1.80, schlank, NR/NT sucht Natur u. bewegungsfreudige Sie zum Wandern, Radeln, Schwimmen... Bei gegenseitiger Sympathie gerne gem. Zukunft. Email: wanderstock@online.de

**Rm8:** Sportl. u. humorv. ER 44/182 sucht Sie mit Lust auf Berge, Reisen, Kultur & Lebensgenuß. BmB mugello@gmx.de

**Rm 8:** Er 71/180/70, unverbraucht, sportlich aktiv, Berge, LL und einiges mehr sucht fitte, quirlige Partnerin. BmB an: traveller2511@gmx.de

**Rm 8/9:** Junggebliebener (45, 180, NR), natur- und musikliebender, vielseitig interess. Mann mit Humor und Verstand, sucht attrakt. Sie für gem. Erlebnisse (Rad, Wandern, Biergarten, Reisen, uvm.) BMB: together\_2015@gmx.de

**Rm8,** (49) groß, schlank, gutaussehend, sportlich, mit Herz und Geist - lebendig, leger, feinsinnig, offen; Ich liebe Natur und Sport, Kultur, Tanzen und Reisen. Was ich mir wünsche, ist ein weibliches Soulmate - interessant, schön und mit Herz - BmB an: bliss.33@gmx.de

**OA 7/8:** Toller Käfer sucht kesse Biene für gemeinsamen Bergfrühling :-D (29, outdoorfan) BmB: toller-kaefer@gmx.de

**Rm.8** Sportl. Junge, humorvoll, 57/175 schl. NR. sucht f. Berg, Ski, Kultur, Reisen, Sport u. mehr nette Sie. berggaemse@gmx.de

**Muc.** Ich 33/1.83, sportlich, neugierig, humorvoll suche Dich zum Wandern, Radeln, Skitouren, Kultur genießen und mehr. Bergstadt089@gmail.com

**Fesches Dirndl,** A-LL-Ällgäu, hast Spass am Leben, Sport, bergaufbergab, So wie Wi ohne Rekorde, oder chillen am See, dann melde Dich, 52,178,85 bergluft2015@web.de

**Netter** älterer Herr sucht freundliche Bergziege gerne zur Gründung einer Schafherde kwbh@gmx.de

**70-75** Du bist sportlich und möchtest mit mir (Laufen, Wandern, Rad) auf Tour. Dann bist du genau richtig (180/51/75) bitte mit Bild. gerd.73240@web.de

**RM8/Allgäu:** Sportlicher 36 Jahre junger Techniker sucht Frau mit gleichen Interessen. Radfahren, Skitouren, Schwimmen, Klettern... Mail an TT\_driver@web.de

## FLOHMARKT

**E-MTB Transalp:** www.travel-s.de

**Mineralien** Alpen, Namibia, weltweit viele Eigenfunde, Tel. 0170/3264344

**Neuw. Damen-Bergschuh,** Lowa Lady, Cevedale, Gr. 39,5; Tel. 08731/9792

**Eisp.** Stubaï 80 cm nw.55. 07303/41617

Hanwag Ferrata neuwertig 200 Euro Größe 44,5 Tel 01772735066

**Lowa** Wandertiefel + Halbschuhe Gr. 44 je 40,- Euro krankheitshalber wenig getr. zu verkaufen. Tel. 0212/3825998

**Kleinherd** (Rommelsbacher), braun, Steckdosenanschl., 2 Ceranfelder, Backrohr mit Grill+Glastür für Singlehh/Hütte/Gartenhaus, B/H/T: 59/34/39 cm; Abholung in 85221 DAH, Tel. 08131/2751526

**2 DAV Summit Club Reisetaschen,** grün, neuwertig zu je € 25,- T. 0176/68046726

**Suche** gut erhaltenen Expeditionsschlafsack (Körpergröße 170 cm), Steigeisen (vorne Körbchen), leichten Pickel (ca. 55 cm), Daunenhose (S-M), GPS Garmin (m. dig. Karten). Antw.: joe.alle@gmx.de

Meindl Bergschuhe Minnesota GTX Gr.7, 2x getr. 75 €, T.08215429631

**Meindl Bergschuhe** Island, Gr. 10, 3 x getragen NP 210 € a. pers. Gr. VKP 125 € Tel. 07545/5559725

**HANWAG ALASKA GTX,** GR. 8,5, 3 x getragen VB 80 € Tel. 07392/9392341

**ABS - Rucksack VAUDE** Rucksack und ABS-System durchgecheckt v. ABS-Hersteller mit Serviceprotokoll vom Dez. 2014, 1 x getragen, € 450,- **Rucksack LOWE Alpin, Alpmayo APS/ND 50+15,** 2 Touren getr., € 90,- **Rucksack deuter 30 + GUIDE/SL,** neuwertig, € 55,- Tel. 0151/2052 4831

**Lawinen-Airbag 25 I** mit Ersatzkartusche, VS-Gerät Ortovox F1, **Lawi-Schaukel** Black Diamond, **Ortovox Sonde-240** bisher ungenutzt, neuw. Tel. 07304/3311

**Verkaufe Kraxe** von Deuter mit Sonnendach kaum gebraucht VB 120,- 0157/87405112

**Lowa Vivione II 6tx WS** Gr. 41 + 41,5 je eine Woche getragen. Pro Paar 100,-. Tel. 0201/570193

**Damenschuhe neu** Gr. 38 VAUDE Tereo Sympatex Blue VHB 100 € 0174/3000305

**Komplette** Bergsteigerausrüstung: Zelt, Schuhe, Haken, Helm, Spaten, Seil. VB 450€. Bilder per E-Mail Tel. 07391-3916

**Expeditionsbergstiefel** Lowa 8000 EVO, Gr. 43,5 1 x getr. € 350,- 0172/8842247

**Bergstiefel** Aku Superalp NBK GTX, Gr. 44, 4 x getragen, wie neu, VB € 170,- monsrainwat81@gmx.de

**Satelliten-Telefon** THURAYA S02510 €250/Extrem-Bergschuh KAYLAND6001 Gr11 €200/Expeditions-Jacke MH ZERO -PARKER GrM €350 Tel 07543-9346052

**Geübte Strickerin** verkauft Einzelstücke, Größe 40/42 – Bild möglich - und strickt nach Wahl. Tel. 08677-63763

**Lowa Women's** Cevedale Pro GTX. Bergstiefel blau, Gr.6, einmal getragen. NP 300€, VK 200€. 0170-6115339



News & Infos



Bergwetter



Hütten &  
Kletteranlagen



Panorama  
online



Kartengestützte  
Tourenplanung



Aktuelle  
Bedingungen



Hütten



Bergwetter

# Die Welt der Berge online



Foto: Hans Herbig





Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama

# 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**

Foto: Denis Prykudov/fotolia

## BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2015: bitte ankreuzen

Rubrik A	<input type="checkbox"/> Sie sucht ihn	<input type="checkbox"/> Er sucht Sie	<input type="checkbox"/> Bekanntschaften	<input type="checkbox"/> Reisepartner/-in
Rubrik B	<input type="checkbox"/> Vermietungen	<input type="checkbox"/> Immobilien	<input type="checkbox"/> Verschiedenes	
Rubrik C	<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
	12,70	26,39	6,20
	25,39	52,79	12,40
	38,09	79,18	18,60
	50,79	105,58	24,80
	63,49	131,97	31,00

### SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich/Wir ermächtige/ermächtigen die Gruner+Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE315AP00000031421, 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:

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)

Anzeigenannahme-  
schluss ist am  
5.6.2015  
PANORAMA 4/15  
erscheint am  
14.7.2015



**NEU: DAV-Mikrofaserhandtücher Ultralight**, superleichte, extrem schnell trocknende Reisehandtücher aus weicher Mikrofaser. Ideal für Berg- und Radtouren. Das besonders kompakte Material nimmt das 4- bis 5-fache seines Eigengewichtes an Wasser auf. Praktisch und platzsparend im Netzbeutel verpackt. Grün, Netztasche schwarz, Größe M: Best.-Nr. 430211, 90x45 cm, Gewicht: 95 g, Preis: 12,95 €, Mitglieder: 10,95 €. Größe L: Best.-Nr. 430212, 120x60 cm, 150 g, Preis: 18,95 €, Mitglieder: 16,95 €.



**DAV Wash-Bag**, superleichter Waschbeutel, der selbst steht oder aufgehängt werden kann. Kleines Packmaß und ausgezeichneter Nässechutz durch PU-beschichtetes Taffeta-Nylon. RV-Netzaußentasche für Zahnbürste. Mit diesem Kulturbeutel sind Ihre Utensilien auch im kleinsten Gepäck sauber verstaut. Moosgrün, Gewicht: 50g, Best.-Nr. 430210, Preis: 12,95 €, Mitglieder: 10,95 €.



**NEU: DAV Trinkflasche Klean Kanteen Classic mit Loop Cap**, für den großen Durst, robust und praktisch. Die ideale Sport-Trinkflasche für Drinnen und Draußen. 800 ml Inhalt, aus 100 % rostfreiem, lebensmittelechtem Edelstahl ohne Innenbeschichtung aus Kunststoff und somit giftstofffrei. Nimmt keinerlei Geschmack oder Gerüche an. Der auslaufsichere Loop-Verschluss ist aus BPA freiem, recyclingfähigem Kunststoff gefertigt. Dank der 5 cm breiten Mundöffnung geht das Trinken leicht. Abgerundete Kanten ermöglichen eine leichte Reinigung und bieten keine Versteckmöglichkeiten für Keime und Bakterien. Fahrradhaltergeeignet. Für ausführliche Informationen zur Benutzung, Reinigung und Pflege dieses Artikels besuchen Sie bitte unsere Homepage. Best.-Nr. 430215 (Edelstahl), Gewicht: 173 g, Best.-Nr. 430216 (weiss), Preis: 24,95 €.



Große  
**Touren-**  
leichtes  
Gepäck.



**DAV birdiepal outdoor – der stabilste Trekkingschirm der Welt – für extreme Belastungen.** Mit superleichtem High-Density-Glasfasergestell und auch mit einem dicken Handschuh kann. Im Griff integrierter Kompass. Durchmesser: 102 cm, rot, Best.-Nr. 430125, Preis 59,90 €; Mitglieder 54,90 €.

Mit Alpenvereins-Logo-Print und Kompass im Griff



**DAV light trek automatic – Wander-Taschenschirm mit stabiler Auf-/Zu-Automatik.** Extra leichtes, extrem robustes Polyester-Gewebe mit Teflon-Beschichtung und Doppelnähten zwischen den Segmenten, Gestellteile aus Glasfaser, Eloxal-Aluminium, Glasfaser-Polyamid. Im Griff integrierter Kompass. Gewicht: 295 g, Länge: 29 cm (geschlossen), 58 cm (offen), Durchmesser: 98 cm. Blautöne: Best.-Nr. 430130, Preis 49,90 €; Mitglieder 44,90 €; Orangetöne: Best.-Nr. 43031, Preis 49,90 €; Mitglieder 44,90 €.

**WILLKOMMEN AUF UNSERER WEBSITE: DAV-SHOP.DE**

Bestellen Sie auch per Fax an: 089/140 03-911, per E-Mail an: [dav-shop@alpenverein.de](mailto:dav-shop@alpenverein.de) oder per Post an: Deutscher Alpenverein, DAV-Shop, Postfach 500 220, 80972 München. Diese Artikel erhalten Sie auch im DAV-City-Shop der Sektion München, Bayerstr. 21, Hauptbahnhof, 80335 München und in der Alpenvereins-Servicestelle der Sektion Oberland am Isartor im Globetrotter, Isartorplatz 8-10, 80331 München.



Mehr Infos  
und Details  
im web.



Für das Wertvollste im Leben.

Für große  
Berge.  
Und kleine  
Pausen.



100%  
Frucht-Püree

**Immer mehr Aktiv-Sportler setzen auf den HiPP Früchte-Spaß.**

HiPP Produkte eignen sich besonders als gesunde Zwischenmahlzeit und als schneller Energielieferant. Denn sie sind extrem bekömmlich und enthalten nur Früchte und Getreide in bester Bio-Qualität. Ohne Farb-, Aroma und Konservierungsstoffe.

HiPP ist offizieller Ernährungspartner des Olympiastützpunktes Bayern und des Deutschen Ruderverbandes. Deren Profisportler, Sportärzte und Ernährungsberater sind von HiPP überzeugt.

