

Dolomiten

Kaiserreich der Kletter-Klassik

REPORTAGE Der Weg zum Trainer C
RADELN Von Kärnten bis ans Meer
STEVE HOUSE Streben und Weitergeben
ALLGÄU Wandern auf hohen Wegen
KNOTENPUNKT Wegen Überfüllung geschlossen



Schöffel
Ich bin raus.

**JEDER
SCHRITT
PASST.**

Damen Wanderhose
PANTS SANTA FE

- ✓ Wasser- und schmutzabweisend
- ✓ Strapazierfähig
- ✓ Schnell trocknend
- ✓ Umweltfreundliche Imprägnierung (PFC-frei)

bluesign®
PRODUCT

PFC-free



50 +

Nichts Neues?

Kennen Sie das Archiv der „Tagesschau?“ Das Format, das einen tagesgenauen Abgleich der Zeitgeschichte von gestern und heute ermöglicht. Das einen durchaus mit der Frage zurücklassen kann: „Verändert sich unterm Strich doch so wenig in der Welt?“ – mag das nun gut oder schlecht sein.

Vor einem Jahr lautete der Titel meines Editorials „Ein guter Plan“. Im Zuge der Diskussion um die Skierschließung am Riedberger Horn ging es um die Bedeutung des Alpenplans, dieses wichtigen Konzepts zur Raumplanung in den Bayerischen Alpen. In dieser Ausgabe greife ich ihn genau an dieser Stelle wieder auf.

Foto: Ralf Gantzhorn



Denn unverändert appellieren DAV und andere Naturschutzverbände an die bayerische Politik – das Kabinett hat eine Änderung des Alpenplans bereits beschlossen, alles weitere liegt jetzt beim Landtag. Dass es dabei um viel mehr geht als „nur“ um die Skischaukel zwischen Grasgehren und Balderschwang, zeigt die DAV-Kampagne „**Danke Alpenplan**“ (S. 6/7).

Vielleicht erinnern Sie sich auch noch an den schon vor einem Jahr eingeklebten Reisegutschein der Deutschen Bahn; auch heuer ist er der mögliche Beginn einer Zugreise in die Alpen. Besonders bahnfremde Ziele gibt's in der beigehefteten Broschüre „**bahn&berg**“. Alles andere als neu, aber ungebrochen beliebt sind die alpinen Routen in den **Dolomiten** (S. 18), die sich bereits 1970 im inzwischen legendären und neu aufgelegten Buch „Im extremen Fels“ fanden. Dass die südlichen Kalkalpen – wie beispielsweise in **Belluno** (S. 38) – auch sonst viel hergeben, wissen Bergfreunde ohnehin. Und wie man im **Firn** (S. 50) oder mit **Pickel und Steigeisen** (S. 48) sicher vorwärts kommt, war schon immer hilfreich, wenn nicht sogar lebensrettend.

Ändert sich auch in den Bergen am Ende nur wenig? Sind sie etwa die Konstante, die uns lehrt, Gutes zu bewahren? Brechen Sie auf und entscheiden Sie selbst!

Ihre



Christine Fröhholz
Redaktion DAV Panorama

★★★★

TOP-TIPP

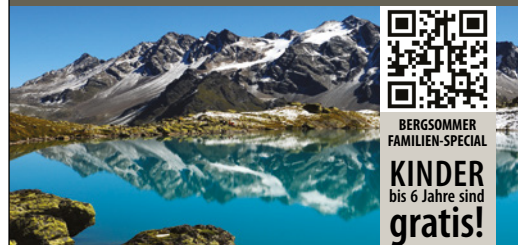
PITZTALER

BERGSOMMER

Genießen Sie den schönsten 4-Sterne-Bergsommer im Hotel-Sportalm.

4 geführte Erlebniswanderungen mit Hausherrn Sepp!

www.sportalm.net



BERGSOMMER
FAMILIEN-SPECIAL
KINDER
bis 6 Jahre sind
gratis!



Die Sportalm-Inklusive-Extras

- 4 geführte Wanderungen: Sportalmchef Sepp führt Sie zu den schönsten Almen und die Welt der Eisriesen
- 2 x pro Woche Tour zur Wildspitze dem höchsten Berg Tirols (Unkostenbeitrag € 99,00)
- 3/4 Verwöhnspension mit 4-Gang-Feinschmecker-Wahlmenü
- Begrüßungscocktail am Sonntag
- köstliches Frühstücksbuffet & Nachmittagsjause ab 15 Uhr
- Sportalm-Gala-Diner und Freitags herzhafter Grillabend
- 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: 4 Tage mit allen Extras ab € 275,--

Bergfestwoche 08.07.-09.09.: 7 Tage ab € 495,--

Vorteilswoche 09.09.-07.10.: 7 Tage ab € 390,--

Zimmertyp DZ Alpenglühn: Preise pro Person



Familie Schwarz
A-6481 Plangeroß · Pitztal
Tel.: +43(0)54 13/86203
info@sportalm.net



DAV Panorama app

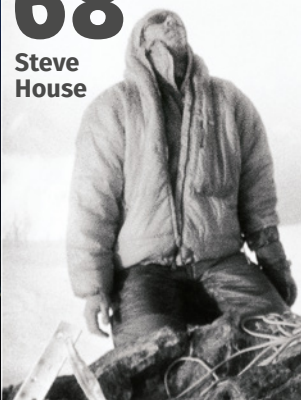
Im App Store und
bei Google Play



alpenverein.de/
panorama-app

68

Steve
House



Dolomiten: Immer noch begeistern die Routen
aus dem Buchklassiker „Im extremen Fels“.

Dolomiten:

Alpine Kletterklassiker

Südnorwegen –

Himmelstreppen

Belluno – Wilde Gipfel und
kulturelle Schätze

Wie funktioniert das? – Leichte
Pickel und Steigeisen

So geht das! – Gehen im Firn:
Der Trick mit dem Kick!

Sicherheitsforschung – Wie brechen
Karabiner?

18

26

38

48

50

52

Fitness & Gesundheit –

Nahrungsergänzungsmittel

Knotenpunkt – Wegen

Überfüllung geschlossen

Menschen – Steve House:

Hinter dem Gipfel geht's weiter

Ausbildung – Der Weg zum
Trainer C Bergsteigen

Radeln – Von Kärnten
bis ans Mittelmeer

Hüttentour – Allgäu:

Wandern je nach Gusto

56

59

68

74

80

102



Belluno **38**
80



Slowenien **80**

Standards

Editorial: Nichts Neues?	3
Augenblicke	6
Berg & Tal	8
Bergsport heute	28
Leserpost	67
Promotion: Reisenews	85
Promotion: Produktnews	92
Outdoorworld	95
Alpenverein aktuell	106
Vorschau und Impressum	114



Titelbild: **Ralf Gantzhorn.**
Auf dem Ringband der
Große-Zinne-Nordwand

LEKI



Photo © Claudia Ziegler

**KLEIN
PRAKTISCH
BESSER**
MICRO VARIO CARBON





... einfach
schön!

Einfach nur die Berge. Danke Alpenplan.

König Watzmann: Das zentrale Massiv der Berchtesgadener Alpen ist ein wildes Revier für Bergsteiger und Kletterer. Der „Watz“ und viele andere Berge wären ohne den Alpenplan mit Bahnen und Liften erschlossen worden. Seit 45 Jahren ist er ein einmaliges raumplanerisches Instrument zum Schutz und zur nachhaltigen Entwicklung des bayerischen Alpenraums.

Zu Redaktionsschluss hatte das bayerische Kabinett die Aufweichung des Alpenplans in die Wege geleitet – nur drei Tage nachdem mehrere Tausend bayerische Bürgerinnen und Bürger Einwände gegen die Skischaukel-Pläne am Riedberger Horn erhoben hatten. Der DAV und andere Naturschutzverbände prüfen die Rechtslage, um auf den zu erwartenden Landtagsbeschluss angemessen reagieren zu können.

Danke Alpenplan. Die DAV-Kampagne zeigt in den kommenden Wochen auf alpenverein.de, auf Facebook und Instagram Erfolge des Alpenplans. Wer will, kann selbst beitragen und zeigen: Es lohnt sich, diese besonderen Gebirgsräume weiterhin konsequent zu schützen.

alpenverein.de/alpenplan

Wir machen den Weg neu!



Das DAV-Wegebauprojekt brachte auch Arbeitsplätze für die Nepalesen – und deutsche Sicherheitsstandards.

Es hat eine Weile gedauert, aber jetzt wird ein (Wander-) Schuh draus: Mit den Mitglieder-Spenden, die nach dem großen Erdbeben in Nepal 2015 eingegangen sind, und unter Beteiligung von DAV-Experten wurde ein Versorgungs- und Trekkingweg ins Langtangtal wiederhergestellt – Hilfe für den Alltag und für den Tourismus.

Die Erdbeben im April und Mai 2015 kosteten fast 9000 Menschenleben, zerstörten rund 800.000 Häuser und viele wichtige Strukturen wie Wege oder Schulen. Der DAV organisierte eine Spendenaktion für das Bergsteigerland am Himalaya, die Mitglieder spendeten fast 120.000 Euro. Damit die Hilfe langfristig wirkt, entstand in Gesprächen mit Einheimischen das Projekt, den Weg ins Langtangtal zu sanieren. Diese beliebte Trekkingregion, die im Langtang Lirung (7246 m) gipfelt, wird von 415 Menschen bewohnt, das Erdbeben hatte viele Häuser und den Zugangsweg zerstört. Mehrfach reiste der Bauingenieur und Wegebauperte Gunnar Amor nach Nepal, um Voraussetzungen und Genehmigungen zu klären; nach seiner jüngsten Fahrt

Foto: Gunnar Amor
Ende Februar kann er nun berichten, dass die Arbeiten schon weit fortgeschritten sind und womöglich noch vor der Monsunzeit 2017 abgeschlossen sein werden. Damit werden die Einheimischen wieder ihre Lebensmittel tragend oder auf Mulis transportieren können – und auch der Trekkingtourismus, die wohl größte Einnahmequelle im Tal, wird wieder möglich. Steile Stellen wurden besser begehbar gemacht, Gefahrenquellen beseitigt oder gesichert, vier Brücken überqueren den Langtang-Fluss. Die größte davon, die „DAV-Bridge“, wird 32 Meter Spannweite haben. Eine weitere wurde durch eine US-Hilfsorganisation finanziert, eine vom Staat Nepal, für eine ist die Finanzierung noch unklar. Deshalb sind weitere Spenden durchaus sinnvoll und willkommen. Weitere Spendenaktionen (teils auch durch DAV-Sektionen) finanzierten den Wiederaufbau von Häusern und Herbergen oder verschafften den Bewohnern Mulis als Transportmittel.

Für Sicherheit und Umweltschutz

Besonders wertvoll, so Amor, war die zentrale Organisation der Baumaßnahmen. Die eingesetzten Arbeiter waren versichert, bekamen eine Arbeitsausrüstung (Schutzhelm, Signalweste, Gummistiefel, Handschuhe) und arbeiteten in Gruppen, die von einheimischen Vorarbeitern geleitet wurden. Teils waren vier Arbeitstrupps mit 24 Personen im Einsatz. An absturzgefährlichen Passagen wurden Sicherungsseile verwendet. Auch ein verbessertes Umweltbewusstsein stellte Amor fest: Es sei weit weniger Müll herumgelegen als früher.

Nach Fertigstellung soll der ganze Weg durchgehend beschildert werden und erlaubt dann, in etwa einer

Schauen Sie selbst! Machen Sie sich selbst ein Bild von der wirksamen DAV-Hilfe. Die DAV-Summit-Club-Reise „Lodge-Trekking im Langtang-Nationalpark mit Gosainkund-Seen und Helambu“ (HIAHL) vom 29.9.-15.10. führt ins Langtangtal und nutzt den sanierten Weg und die DAV-Bridge. Ein Kultur-Trekking mit „Wir-Gefühl“ – vor allem, wenn Sie selbst etwas für die Erdbebenhilfe gespendet haben. dav-summit-club.de/hiahl

Sie wollen noch helfen?

Das DAV-Spendenkonto zur Erdbebenhilfe in Nepal besteht noch, weitere Spenden können sinnvoll im Wegebauprojekt eingesetzt werden:

IBAN: DE17 7002 0270 0667 9074 97, BIC: HYVEDEMMXXX
Verwendungszweck: Nepalhilfe

Woche fast alle nepalischen Landschaftstypen zu durchwandern: Trockenrasen, Urwald mit Affen, alpine Wälder, Kulturlandschaft mit Landwirtschaft, alpine Almwiesen, hochalpine Berglandschaft. Und die Einheimischen können dank der DAV-Mitglieder in ihrer Heimat bleiben und werden nicht zu Vertriebenen der Naturkatastrophe.

red

15 Jahre Partnerschaft Vaude-DAV

Bronzenes Jubiläum

Nicht nur die Buchstaben VD (vom Gründer Albrecht von Dewitz) und DAV sind gleich, auch von den Werten her passt der Tettlinger Bergsportausrüster hervorragend zum weltgrößten Bergsportverband: Vaude engagiert sich konsequent für Umweltschonung, Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung und setzt damit Standards in der Outdoor-Branche. Viele Auszeichnungen belegen, dass diese Konzepte passen. Kein Wunder also, dass die Partnerschaft nun schon 15 Jahre lang besteht – eine ungewöhnliche Erfolgsgeschichte im oft schnelllebigen Marketinggeschäft. 2002 begann die Zusammenarbeit angemessen mit der Ausstattung des DAV-Naturschutzlehrteams, seit 2008 erhalten alle DAV-Bundeslehrteams (insgesamt rund 135 Personen) ihre „Dienstkleidung“ aus dem württembergischen Alpenvorland; Kletterwettkämpfe des Alpenvereins unterstützt Vaude finanziell und mit Helfershirts. Dafür bedankten sich Andrea Händel aus der DAV-Geschäftsleitung und ihr Team mit einem Überraschungsbesuch bei der Vaude-Geschäftsführerin Antje von Dewitz.

kv/red



Foto: Vaude

Das DAV-Team auf Freundschftsbesuch bei der Vaude-Chefin Antje von Dewitz (v.l.).

GEWINNEN AUCH SIE MIT VAUDE!

15 Jahre Partnerschaft – dafür eröffnet Vaude Ihnen 15-mal die Chance, einen superleichten Wanderrucksack zu gewinnen. Der „Citrus 24 LW“ packt alles weg, was man zum Wandern braucht, hat einen komfortabel belüfteten Netzzücken und wiegt gerade mal 500 Gramm. Das Green-Shape-Label garantiert, dass nur nachhaltige Materialien für das funktionelle, umweltfreundliche Produkt verwendet werden und dass in der gesamten Lieferkette faire Arbeitsbedingungen nach dem Standard der Fair Wear Foundation herrschen.

SO KÖNNEN SIE GEWINNEN!

Um einen der 15 Rucksäcke „Citrus 24 LW“ (Wert 100 Euro) zu gewinnen, beantworten Sie die Gewinnfrage:

Wie viele Tage dauert die Ausbildung zum DAV-Trainer C Bergsteigen?

Schicken Sie Ihre Antwort bis zum 9. Juni an gewinnspiel@alpenverein.de oder DAV, Redaktion Panorama, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München. Keine Teilnahme über Gewinnspielorganisationen und für Mitarbeiter der DAV-Bundesgeschäftsstelle. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



#wanderglück mit dem Bergverlag Rother

Berge nah & fern

Auszeit am Berg

Der Urlaub ruft!

mit GPS-Daten zum Download!

ROTHER WANDERFÜHRER

ROTHER WANDERBUCH

ROTHER WANDERFÜHRER

ROTHER WANDERFÜHRER

Mobile Guides in der **ROTHER TOUREN APP** und **E-BOOKS** auf e-shop.rother.de

Mehr Ziele:

Bergverlag Rother · München seit 1920

www.rother.de

Bergverlag Rother

Henning Sußebach

Ab vom Wege (?)



Fotos: privat, Wikimedia Commons/Raimond Spekking

Es war Wochenende und ich stapfte durch einen Wald, als mir klar wurde, was für ein Schmalspurleben ich führe – und vermutlich nicht nur ich. Als Redakteur bei der Wochenzeitung „Die Zeit“ bin ich zwar viel unterwegs, meine Arbeit hat mich auf alle fünf Kontinente geführt. Aber bin ich dabei nicht allzu oft an Straßen und Schienen gebunden, verkapselt in Autos und Zügen? Beschränkt sich meine Wahrnehmung der Welt nicht allzu sehr auf das, was ich durch eine Windschutzscheibe sehe oder erblicke, wenn ich auf das Display meines Handys starre?

Von Urlauben abgesehen, geht es vermutlich vielen Bürgern so: Ihr Leben spielt sich nahezu komplett auf jenen 6,2 Prozent der Fläche Deutschlands ab, die als „versiegelt“ kartiert ist. Unser Alltag ist asphaltiert und begradigt, jeder Weg zielgerichtet und zweckgebunden. Aus diesem Grund bin ich im vergangenen Sommer einmal durch das ganze Land gewandert, von Nord nach Süd, von der Ostsee bis auf die Zugspitze, möglichst ohne Asphalt zu berühren. Ich mied Städte, schlüpfte durch Unterführungen unter Autobahnen hindurch und querte Straßen allenfalls dort, wo es unvermeidlich war. Genau 50 Tage war ich unterwegs, lief mal 20 und mal 40 Kilometer am Tag, geriet in Matsch und Gewitter, schlief in Wäldern und Scheunen, pflückte Äpfel von Streuobstwiesen und klaubte Kartoffeln von den Äckern, über die ich ging. Doch das eigentliche Abenteuer draußen im Lande, im unbebauten 93,8-Prozent-Territorium, das war nicht die Natur, das war erst recht keine Wildnis, die sich im Agrarland Deutschland ohnehin kaum findet. Es waren die Menschen, die ich traf. Und deren Lebenswelten, die sich mir öffneten.

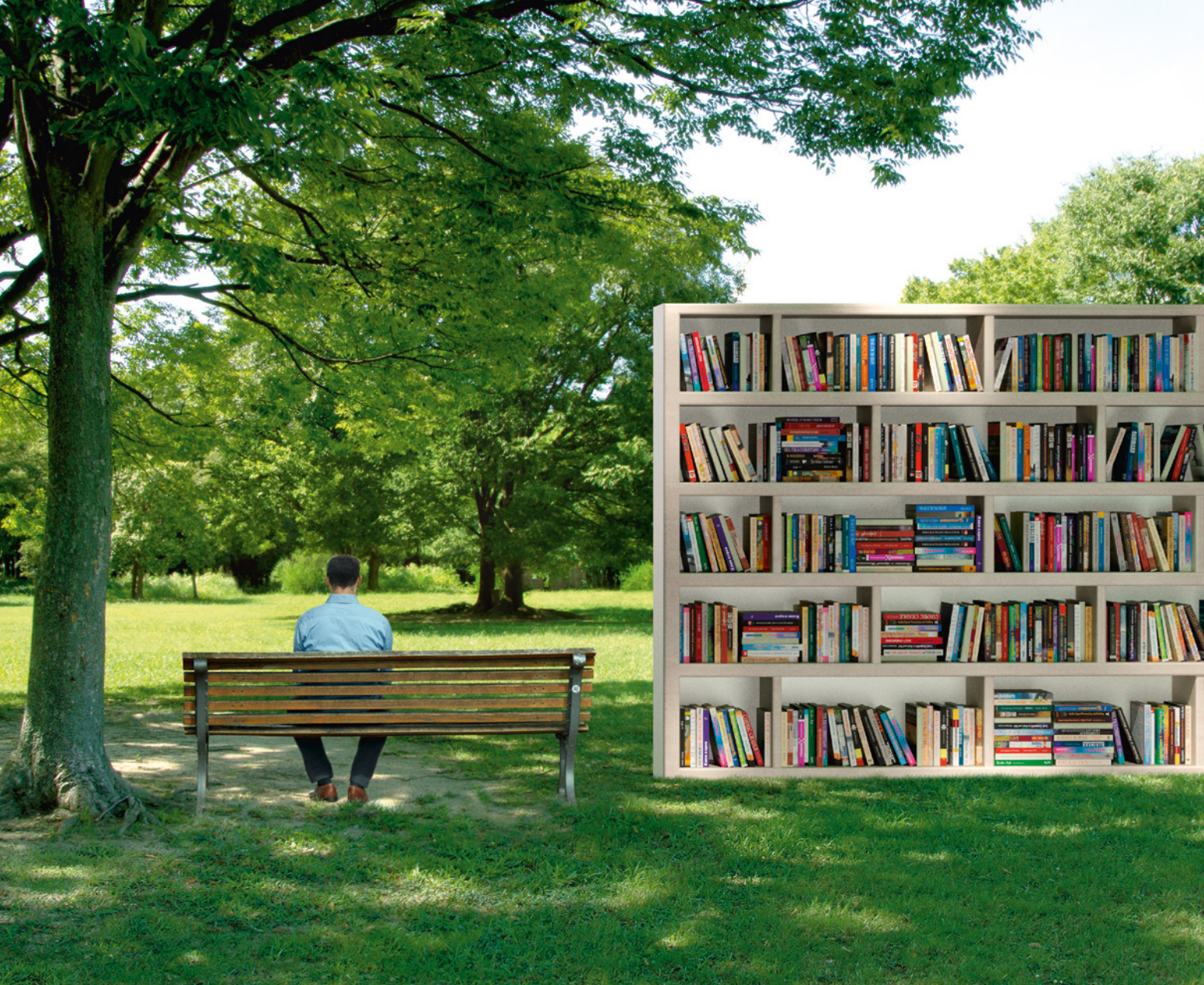
„Unser Alltag ist asphaltiert und begradigt. Deswegen bin ich einmal durch das ganze Land gewandert, möglichst ohne Asphalt zu berühren.“

Als Wanderer, der ab vom Wege war, der seltsam ver-rückt in der Landschaft stand, begegnete ich andauernd anderen Randgestalten: jungen Menschen, deren Geld nicht für ein Auto reicht. Bauern auf sterbenden Höfen. Schlachter, die seit den Sanktionen gegen Russland kaum noch Arbeit haben. Windkraftgegnern, die sich in ihrem Protest nicht ernstgenommen fühlen und nun AfD wählen. Hippies, die zwischen Hanfpflanzen alten Träumen nachhängen. Schulkinder, die jeden Morgen um sechs Uhr an der Bushaltestelle stehen, weil das nächste Gymnasium 30 Kilometer entfernt ist. Es war verblüffend: Ich hatte mit den Straßen auch meine städtische „filter bubble“ verlassen, meine urbane Wahrnehmungswelt.

Ich bekam einen Eindruck davon, inwieweit Entscheidungen, die in Städten gefällt werden (Energiewende, Subventionen, Verkehrspolitik) vor allem auf dem Land Folgen haben, was in den Zentren dann aber kaum noch jemanden interessiert. Andauernd traf ich Menschen mit anderen Biografien und anderen Werten, musste mich stärker als sonst hinterfragen und erklären. Mit den Straßen hatte ich auch gewohnte Denkbahnen verlassen – und lernte mein eigenes Land neu kennen. Selbstverständlich ist das nicht jedem möglich: 50 Tage auszusteigen – und einzusteigen in eine naheliegende Ferne. Aber vielleicht wäre es schon was, den nächsten Städtetrip nicht nach Reiseführervorgaben zu gestalten, sondern an der ersten Kreuzung links zu gehen, an der zweiten rechts und immer weiter. Wer weiß, wohin das führt.



Henning Sußebach, Redakteur der „Zeit“ und seit fünf Jahren DAV-Mitglied, hat ein Buch über seine Wanderung geschrieben. „Deutschland ab vom Wege“ ist bei Rowohlt erschienen und kostet € 19,95.



Lesen Sie, was Sie wollen. Wo Sie wollen.

Mit dem Kindle Paperwhite. Und mit Zugang zu Millionen E-Books.



kindle paperwhite

amazon

+ ticker +

Raus statt Krebs Raus aus dem Schweigen und der Verzweiflung, raus in die Natur! Das ist der Kerngedanke von „Outdoor against Cancer“, einer gemeinnützigen Organisation in München. Die neueste Initiative: „Let's rock cancer!“, eine Wochenendaktion gerade für junge Krebspatienten am 25./26. Mai – mit Sport, Info und gesundem Essen, Übernachtung im Zelt oder in einer Pension. letsrockcancer.de

Frau, am Gipfel Noch bis 30. November läuft im Frauenmuseum Meran die Ausstellung „Ich, am Gipfel. Eine Frauenalpingeschichte“. Sie zeigt Lebensgeschichten und -entwürfe bergsteigender Frauen, ihren Kampf gegen Vorurteile und Anfeindungen („Bergweiber und Zottelhexen“) und ihre Erfolge auf den steinigten Wegen in die Berge und zu einer emanzipierten Gesellschaft. museia.it

150 Jahre am Gipfel Kein Geringerer als Paul Grohmann, Mitgründer des ÖAV, stand vor 150 Jahren, am 10.9.1867, erstmals auf dem Olperer (3476 m) im Zillertal – und 1881 erfand der Wiener August von Böhm dort den Gruß „Berg Heil“. Zum Jubiläum bietet das Tiroler Bergsteigerdorf Sankt Jodok mit Schmirn- und Valsertal ein Urlaubspaket mit Führung am Olperer an. wipptal.at/sommerpauschalen

Gipfel für Kenner Mit 4285 Metern ist der Mt. Sidley der höchste Vulkan der Antarktis. Die erst siebte Expedition zu diesem unzugänglichen Gipfel führte der österreichische Bergführer Christoph Höhenreich im Januar; Dr. Michael Guggolz war der erste Deutsche am Gipfel. Für 2018 plant Höhenreich eine weitere Expedition, mit Überschreitung aller drei Gipfel – Plätze sind noch frei. christoph.hoebenreich@aon.at

Preis statt Gipfel Keinen Gipfelerfolg brachte Ralf Gantzhorn mit von seiner siebten Reise zum Monte Sarmiento (2246 m) in Feuerland – aber der Film, den Jochen Schmolz über die Expedition drehte, gewann den Hauptpreis beim „Goldenen Columbus“ der Vereinigung Deutscher Reisejournalisten.

Preis für Vertrauenskultur Der „Soul@Work Award“ zeichnet Firmen aus, die wirksam psychischen Belastungen am Arbeitsplatz entgegenarbeiten. Der Bergsportausrüster und DAV-Partner Vaude (s. S. 9) erhielt ihn für seine „Vertrauenskultur“, die laut Personalleiterin Miriam Schilling „ein wertschätzendes und kreatives Miteinander“ ermöglicht und durch eine weit unterdurchschnittliche Fluktuation belegt wird.



Besser leben

Wo wäre die Welt ohne Visionäre? Von Betriebswirtschaftlern in die Sackgasse des Zwangswachstums-wahnsinns getrieben? Ulrich Grober mag Visionen – und kann sie als konkrete Zukunfts-Optionen formulieren. Mit dem Mut zum „Weniger ist mehr“ macht er sich auf den Weg: durch den Schwarzwald, zu den VW-Werken, durch wirklich nachhaltig bewirtschaftete Wälder – und entschleiert neue Antwortmöglichkeiten auf die Frage: In welchen Momenten fühlst du dich lebendig? Ein intelligentes Buch, reich an Assoziationen, tiefgründig, facettenreich, solide recherchiert und anregend geschrieben. Man sollte sich davon anspornen lassen, aus Zukunftsvisionen eine gute Realität zu machen. Heute mehr denn je. red

Ulrich Grober: **Der leise Atem der Zukunft**. Oekom Verlag, 320 S., € 19,95.

Klettertreff in Nassereith

Frauen am Fels

Seit fast 50 Jahren gibt es das „Rendez vous



Hautes Montagnes“ (RHM), das internationale Treffen selbstständig bergsteigender Frauen. Heute treffen sich dabei auch junge Kletterinnen – in diesem Jahr vom 16.-23. September in Nassereith am Campingplatz Rossbach. Neue Seilpartnerinnen aus ganz Europa finden, Spaß haben – wer seine Touren selbstständig organisiert, ordentlich sichert und mindestens einen Fünfer solide vorsteigt, ist willkommen! Und außer Spesen kostet's nix. ib/red

Info: Christine Vögele (mail@schluesselstelle.com), Elisabeth Busko (busko@gmx.de), rhm-climbing.net

„DIE ALPEN SIND VÖLLIG LANGWEILIG“

findet Günther Aloys, Obertouristiker von Ischgl. Um den „veralteten und rückläufigen“ Tourismus zu retten, braucht es eine „Verjüngung der Berge“: Gäste müssen rollen, driften, gleiten und fliegen – und als Ergänzung gibt's Kultur wie etwa Modenschauen auf 3000 Metern mit dem Alpen-Schutzpatron Karl Lagerfeld. Na dann: Berg Geil! red



ADVENTURE TRIP

IHRE CHANCE AUF EIN UNVERGESSLICHES ABENTEUER

Exklusive
Abenteuerreise:
Wir laden
Sie ein!

Diese Tour können Sie in keinem Reisebüro kaufen: Im September 2017 laden wir Sie auf ein Abenteuer ein, das Sie nicht vergessen werden. Zusammen mit dem Chefredakteur von NATIONAL GEOGRAPHIC, unter Führung der Globetrotter Akademie und ausgestattet mit Outdoorbekleidung von Fjällräven sowie mit Ferngläsern von SWAROVSKI OPTIK, erleben Sie und sieben weitere Teilnehmer die Inselwelt des südlichen Oslofjords. Sie wandern und paddeln durch unberührte Natur und erleben hautnah, was es heißt, richtig draußen zu sein. Freuen Sie sich auf fünf Tage jenseits des Alltags, machen Sie jetzt mit!

BEWERBEN
SIE SICH
FÜR DIE
REISE IHRES
LEBENS

In Kooperation mit:



REGISTRIEREN SIE SICH BIS ZUM 20.6.2017
WWW.NATIONALGEOGRAPHIC.DE/ADVENTURETRIP

Paradies im Himmel

Baiersbronn ist eine weitläufige Gemeinde im Nord-schwarzwald, bei Feinschmeckern berühmt für drei der besten Restaurants Deutschlands. Radfahrer hatten dort in den letzten Jahren mühsamer zu kauen. Denn wie in ganz Baden-Württemberg mussten sie sich auf Wege von mindestens zwei Meter Breite beschränken – das ist sportlich ungefähr so reizvoll, wie wenn ein Hochtourengeher statt dem Biancograt nur den Persgletscher begehen darf. Und das, obwohl bei einer Studie der Uni Freiburg zwei Drittel der Wanderer sich nicht von Begegnungen mit Mountainbikern gestört fühlten. Nun dürfen die Radler sich die Lippen lecken. Denn wie die Sterneköche unterschiedliche Aromen zu neuen Geschmackserlebnissen kombinieren, so erfreut Baiersbronn die unterschiedlichen Zielgruppen „zu Fuß“ und „per Rad“ mit einem versöhnlichen Gesamtmenü. Parallel zum „Baiersbronner Wanderhimmel“ mit seinen 550 beschilderten Wegekilometern wurde 2016 das „Bikerparadies“ vorgestellt. Fast zehn Jahre lang hatte eine Projektgruppe mit allen Beteiligten – Nationalpark, Waldbesitzer, Jäger, Schwarzwaldverein, Tourismus, Politik ... – daran gearbeitet, nun sind 414 Kilometer Radwege ausgewiesen. Elf Touren mit 13-81 km Länge und 250-1950 Höhenmetern sind durchgehend beschildert, die Bikegruppe im Turnverein Baiersbronn stellt Wegepaten für Pflege und Wartung. Es gibt die familienfreundliche „Tour de Murg“ mit langer Talabfahrt, es gibt eine Cross-Country-Strecke für sportliche Junggebliebene, und bei 74 Prozent Asphaltfreiheit lässt sich überall die Natur des Nationalparks Schwarzwald erleben.

Ein erster Platz beim Radtourismuspreis Baden-Württemberg 2017 belegt, dass der Plan, „Wandern und Radfahren harmonisch ... in Natur und Tourismus zu integrieren“, aufzugehen verspricht. Und wenn sich alle an den „Baiersbronner Bikerknigge“ halten, stehen auch die Chancen gut, die Politik zu überzeugen. Die schaut nämlich genau hin, ob das Pilotprojekt „durch Entflechtung die gegenseitigen Störungen verringern“ kann – vielleicht wird dann eines Tages die ungenießbare Zweimeterregel noch anderswo abserviert.

ar/red

baiersbronn.de -> Wandern & Aktiv -> Fahrrad & MTB & E-Bike



Foto: Baiersbronn Touristik

Zauberwort „Entflechtung“: Auf unterschiedlichen Trassen sollen rund um Baiersbronn Radler wie Wanderer glücklich werden.

Check Your Risk – Bike

Damit's rund läuft

Check Your Risk, das Erfolgsprojekt der JDAV für Schüler, geht in die zweite Sommer-Runde: Wieder sind die professionellen Rad-Ausbilder zu Gast in Schulen oder im Gelände, um mit Schulklassen die Risiken des Trendsports Rad-

fahren zu thematisieren – und die Jugendlichen für einen souveränen und verantwortlichen Umgang mit Gefahren zu sensibilisieren. Mit drei „Produkten“, die die Klassen nach ihren Bedürfnissen auswählen können: Einmal wird der „Schulhof“ zum Abenteuerspielplatz, auf „Tour“ übernehmen

Schüler Guide-Verantwortung, im „Bikepark“ tasten sie sich an persönliche Grenzen heran. Ein Schlüssel von maximal zehn Jugendlichen pro Trainer garantiert gute Betreuung, die Lehrer dürfen mitmachen.

red



Individuelle Online-Terminvereinbarung und weitere Infos:
jdav.de/Check-Your-Risk/Sommer

95.000

Dollar kostet die „Everest-Flash-Expedition“ eines österreichischen Reiseveranstalters. Dafür bekommt man 1,5 Sherpas für den Gipfeltag, 100 % redundante Sauerstoff-Versorgung mit maximal 8 Liter/Minute Durchflussrate – und das Ganze dauert dank Voraklimatisierung zu Hause in Hypoxiezelten nur vier Wochen. Der künftige „Industriestandard“ des kommerziellen Expeditionsbergsteigens, wie der Veranstalter meint?

WENDEPUNKTE Die Brüder Schmid in der Matterhorn-Nordwand (1931)

Helden der bergtätigen Klasse

Arbeiten – Radfahren – Bergsteigen: Das war der Rhythmus der so genannten „Arbeiterbergsteiger“ ab den 1920er Jahren. Einer ihrer spektakulärsten Erfolge ist die Nordwand des Matterhorns.

Zu Beginn unserer Serie „Wendepunkte“ habe ich mit der Redaktion die vorzustellenden Besteigungen durchgesprochen und festgestellt, dass wir nicht annähernd alle vorstellen können, die wir gerne möchten. Dass wir an der Schmid-Route am Matterhorn nicht vorbeikommen würden, war jedoch von vornherein klar – obwohl sie dem Alpinismus an sich vielleicht gar keinen wirklich neuen Impuls gab. Hatte das Tor zu den Eis- und Westalpenwänden doch bereits Willo Welzenbach 1925 an der Dent d'Hérens aufgestoßen – übrigens ein Nachbargipfel des Matterhorns.

Aber bis dahin war Alpinismus, von Ausnahmen abgesehen, eine schwer akademikerlastige Veranstaltung, denn nur die besseren Kreise konnten sich so etwas wie Urlaub überhaupt leisten. Ausgerechnet die Weltwirtschaftskrise der 1920er Jahre gab dem Bergsteigen der Ärmeren einen entscheidenden Schub. Waren die Taschen auch immer noch leer, Zeit hatten sie jetzt viel mehr als die Reichen! Es wurden die Gründerjahre der „Arbeiterbergsteiger“. Sie waren keine Herren Adligen, Offiziere, Beamten, sie kämpften schon im Alltag ums Durchkommen, eroberten sich die Berge dennoch als Lebens- und Erlebnisraum. Zu dieser Szene zählten auch die Brüder Franz und Toni Schmid.

Fotos: DAV-Archiv, Wikimedia Commons/Kristof



Berge sind für alle da: Die „Arbeiterbergsteiger“ Franz und Toni Schmid radelten nach Zermatt – und waren dann fit genug für die Matterhorn-Nordwand.

1931 gelang Franz, dem älteren, mit Hans Ertl die erste Durchsteigung der Ortler-Nordwand, wenig später mit seinem Bruder die Nordwand des Matterhorns. Erst mit dem Radl und selbst gebautem Anhänger nach Zermatt, dann mit Zehnackern (!) in zwei Tagen in einer zwingend logischen, wunderbar schnörkellosen Linie durch die Nordwand. Besser geht's nicht. Und vielleicht auch, weil es eben das schöne Matterhorn war, verlieh man ihnen dafür eine olympische Goldmedaille, den „prix olympique d'alpinisme“. Toni Schmid konnte sich leider nicht mehr an ihr erfreuen – kurz vor den Spielen 1932 in Los Angeles stürzte er im August in der Nordwand des Großen Wiesbachhorns tödlich ab.

Da Olympia damals noch nicht so in Verruf stand wie heute, gab die Medaille dem Bergsteigen der Ärmeren einen weiteren Schub. 1938 führte der im Waisenhaus aufgewachsene Anderl Heckmair seine Gefährten durch die Eiger-Nordwand. So heißen heute gleich zwei der klassischen Routen durch die drei großen Nordwände – die dritte ist die Grandes Jorasses im Montblanc-Gebiet – nach Arbeiterbergsteigern: die Schmid-Route am Matterhorn und die Heckmairföhre am Eiger.



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

Nächster Wendepunkt: Die europäische Seilschaft

Eiger: Für den Nationalismus missbraucht – und Ort seiner Überwindung (1947)

WIR SAGEN DANKE

DAV und VAUDE –

seit 15 Jahren eine starke Seilschaft.



Men's Kabru Light Jacket II



VAUDE

The Spirit of Mountain Sports

Wie wär's?

Die normale Route: Schon die mentale Annäherung an die Zinnen über den Paternsattel und den Steig auf den Paternkofel fordert Bergsteiger-Erfahrung. Der Blick auf die Nordwände der Zinnen ist unvergleichlich schön. Bei der anschließenden Umrundung der Felsnadeln kann man auf Tuchfühlung zum Dolomitgestein gehen. – **Stirnlampe nützlich:** Auf dem Weg zum Steig durchquert man einen 600 Meter langen Weltkrieg-Stollen. – **Die schöne Route:** Die Comici-Route (450 m, VII oder VI, A0) ist der Extremklassiker an der Großen Zinne. Die steile und verblüffend gut ausgeputzte, aber entsprechend abgenutzte Kletterei ist mit Hakenmaterial jeglicher Qualität passabel abgesichert. Im oberen Wandteil wird die Wegfindung durch die oft nassen oder vereisten Kamine interessant. – **Der Erstbesteiger Emilio Comici wurde wegen des Einsatzes vieler Haken stark kritisiert und wiederholte seine Route 1937 in großteils seilfreiem Alleingang.** – **Die berühmte Route:** Bei der Erstbegehung der „Hasse-Brandler“ (450 m, VIII+ oder VI, A1) wurde 1958 wohl bis zum siebten Grad geklettert. Kurt Albert durchstieg sie 1987 rotpunkt. Die athletische, kraftraubende Kletterei wird oft durch Nässe erschwert – oben hinaus wird es dann noch alpiner. – **Alexander Hubers Free Solo der „Hasse-Brandler“ 2002 war, auch wegen des brüchigen Felses, eine große, wilde Tat.**

nre

Lebendiges Klettermuseum

Die „Kühnheit des Baues“ (so der Erstbesteiger Paul Grohmann) lässt die Drei Zinnen zu den spektakulärsten Bergmassiven überhaupt zählen, auch wenn ein Meter zum 3000er-Prädikat fehlt. Generationen von Kletterern haben sich hier verewigt; der Führer mit den über 100 Routen liest sich wie ein historisches Dokument. Und in der Nähe zeugen Kavernen, Stollen und künstliche Bänder von der Front zwischen Italien und Österreich im Ersten Weltkrieg.

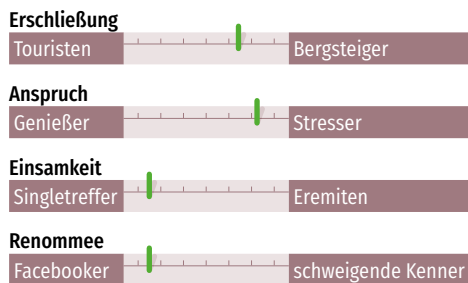


Foto: Gerd Heidorn

Daten und Fakten

Höhe: 2999 m (Große Zinne)
Prominenz: 545 m (-> Paternsattel)
Dominanz: 4,25 km (-> Zwölferkofel)
Erstbesteigung: 21. 8. 1869, Paul Grohmann (AUT), Franz Innerkofler, Peter Salcher (IT)
Normalweg: Normalweg auf die Große Zinne (III), 3 Std. v. Auronzohütte
Talort: Misurina
Hütte: Auronzohütte (2320 m, Mautstraße), Dreizinnenhütte (2405 m)

Charaktercheck



Der Mensch am Berg

Im Winter 1999/2000 erschloss Alexander Huber im gesicherten Alleingang und ohne Bohrhaken die „Bellavista“ (VIII+, A4) über das Riesendach der Westlichen Zinne; im Sommer 2001 kletterte er sie rotpunkt: die erste 8c (X+/XI-) der Alpen und „das extremste Felsgelände, das ich je erlebt habe“.

„Das geht nicht!
 Die Wand ist
 einfach gewaltig und
 überhängend.“

Lothar Brandler
 auf Dietrich Hasses Vorschlag
 zu ihrer späteren
 Direttissima-Route

Kletterkonzept im Nationalpark Berchtesgaden

So gewinnen alle!

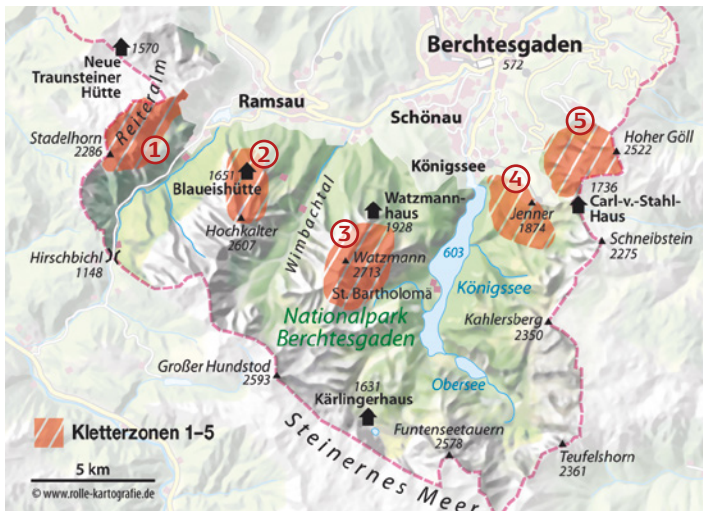
Praktisch alle bestehenden Kletterrouten im Nationalpark Berchtesgaden genießen „Bestandsschutz“ – angemessenes Verhalten vorausgesetzt.

Nicht zuletzt durch den Kletterhallenboom wächst die Zahl der Menschen, die auch am Naturfels klettern wollen – eine „alpine Raumordnung“ tut not, die dieses Bedürfnis erfüllt, ohne die Natur zu überlasten. Ein Vorbild, wie so etwas aussehen könnte, liefern die Berchtesgadener Alpen. Im einzigen deutschen Nationalpark im Alpenraum hat das Klettern lange Tradition. Damit es auch Zukunft hat, hat

die Nationalparkverwaltung mit Kletterervertretern eine freiwillige Vereinbarung entwickelt; beteiligt waren DAV, Bergführerverband, Bergwacht, Polizei und individuelle Kletterer wie etwa der Kletterprofi Thomas Huber. Das Kletterkonzept definiert fünf Kletterzonen im Nationalpark, die fast alle bestehenden Klettermöglichkeiten erfassen: Mühlsturzhörner/Reiteralp, Blauweis, Watzmann, Jenner/Priesberg und Hoher Göll/Hohes Brett. Für jede Zone gibt es zwei Gebietsbetreuer, die den Kontakt zur Nationalparkverwaltung

Karte, Infos und Leitlinien:
nationalpark-berchtesgaden.bayern.de
-> Besucher-Service -> Kletterkonzept

halten und Ansprechpartner für Neutouren-Aspiranten sind. Die neu gegründete IG Klettern Berchtesgaden trifft sich mindestens einmal jährlich zu Austausch und Abstimmung. „Leitlinien für Neuerschließung“ und ein „Boulder-Appell“ sollen sicherstellen, dass die Kletterer nicht ihre eigene Zukunft torpedieren. *red*



Bad Reichenhaller



Der kleine Begleiter für unterwegs

Unser AlpenSalz. Unsere Heimat. Unser Geschmack.



Der 10 g Ministreuer
Gerade mal 4 cm groß,
passt er in jede Jackentasche,
Rucksack oder Brotdose.

Erhältlich in
unserem
Online-Shop:



www.bad-reichenhaller.de



Tagwerk vollbracht: Am Ausstieg
des Heiligkreuzkofel-Mittel-
pfeilers „woasch du lei, wos du
gedoun haschd“.



Klettern in den
Dolomiten

**Mach
mal**

„Pause“!

Wo Wortgewalt auf harten
Dolomit trifft: Da bewegt
man sich auf Touren aus
dem legendären Buch
„Im extremen Fels“ in den
schönsten Wänden der
„bleichen Berge“. Für
Ralf Gantzhorn (Text und
Fotos) eine lebenslange
Leidenschaft.

„Ein Buch“, so steht es bei Wikipedia,
„ist nach traditionellem Verständnis
eine Sammlung von bedruckten, be-
schriebenen, bemalten oder auch lee-
ren Blättern aus Papier oder anderen
geeigneten Materialien, die mit einer
Bindung und meistens auch mit einem
Bucheinband (Umschlag) versehen
ist ...“ Wahrscheinlich halten es viele
heutzutage für antiquiert, aber so eine
Sammlung von Papier kann durchaus
ein Leben verändern.

Es waren zwei Bücher, die mei-
nen persönlichen Werdegang
als Alpinist entscheidend be-
einflussten: zum einen Rein-
hard Karls „Erlebnis Berg –
Zeit zum Atmen“. In keinem anderen Berg-
buch wurde ich so mit den Texten eins,
nirgendwo sonst sah ich damals Bilder, die
mich quasi mit in die Wand und in die
Welt zogen. Hätte ich nicht dieses eine
Bild vom eisüberkrusteten Cerro Torre ge-
sehen, wahrscheinlich wäre ich nie noch
vor dem Studium auf die Idee gekommen,
ausgerechnet mit dem Fahrrad an das
stürmischste Ende der Welt zu fahren.

Und zum anderen gab es den „Pause“.
Immer wieder saß ich im heimischen
Sessel, auf dem Beifahrersitz irgendeines
Autos mit dem Ziel Alpen oder auf einer
Hütte und las diese Texte. Was für eine
Sprache! Was für ein Ausdruck! Keinen
Menschen habe ich weder damals noch
heute so reden gehört oder schreiben ge-
lesen, viel zu nüchtern ist nicht nur unsere
Zeit, viel zu arm an Fantasie bin auch ich
selbst, um mit solcher Wortgewalt selbst
so banale Dinge wie die Umgebung einer
Hütte zu beschreiben. Beispiel gefällig?
„Nichts Schöneres für den im Zivilisations-
schutt der Großstadt verkehrten Mann,
als im Zaubergarten um die Vazzolerhüt-
te anzukommen: in dieser wunderbar
heilsamen Unordnung, welche die Urzeit
und die Abwesenheit des Menschen er-
halten haben. Mit erschreckender Heftig-

keit stoßen die riesigen Felstürme gegen
den Himmel, mit sanfter, dichter Süße
trösten die Latschengärten, das Dickicht
der Bergwälder, die rauschenden Wasser,
das üppige Grün.“ Mittlerweile war ich
schon mehrfach auf der Vazzolerhütte,
mit diesen Zeilen im Hinterkopf betrachte
ich noch heute das Türmemeer zwischen
Torre Venezia und Torre Trieste.

Irgendwann war es dann so weit: Ich
hatte mein Klettervermögen so gesteigert,
dass ich mich tatsächlich in eine „Pau-
se“-Tour traute. Nicht, dass wir damals
nicht auch sämtliche Auswahl- und To-
po-Führer anderer Autoren in den Dolo-
miten dabeigehabt hätten, vom „Mammel-
Köhler“ bis zu Gunther Langes' „Märchen-
fibel“. Aber kein Buch inspirierte mehr,
keine Tourenausswahl erschien uns er-
strebenswerter als „Im extremen Fels“. Hier
waren die Touren mit dem größten
Nimbus versammelt, hier sprach das ganz
große alpine Abenteuer, die wollten wir
unbedingt gemacht haben.

Allen voran natürlich wieder die Routen
rund um die Vazzolerhütte. Zum einen die
„Tissi“ am Torre Venezia. Mit Christoph
Willumeit bin ich sie das erste Mal geklet-
tert, im „Pause“ finden wir dazu: „Wer das
Gefühl erträgt, in diesem ungegliederten
Wandfels zu stehen, und darauf vertraut,
in dem herrlich griffigen, festen Fels dann
doch immer noch rechtzeitig den ent-
scheidenden Griff zu finden, der weiterhilft,
für den bedeutet die „Tissi“ ein faszinieren-
des Klimmen, Steigen, Spreizen, eine tief
befriedigende Dolomitenkletterei.“ Damit
ist eigentlich alles gesagt. Aber letztendlich
ist für den „Pause“-Jünger die „Tissi“ nur
das Aufwärmprogramm für den anderen
Turm im Umfeld der Vazzolerhütte – den
Torre Trieste mit der „Carlesso“! Wie heißt
es zu der wahrscheinlich schwierigsten



Dolomiten



Ziel im Blick: Und ist die Wiese unter dem Heiligkreuzkofel noch so chillig, das Ziel lässt das Herz schneller pumpen. Etwas entspannter schläft man auf der kuscheligen Bosconerhütte.



Felstour im Buch: „Dass diese Führe, eiskalt sei es gesagt, die Schwierigkeiten am Casinweg der Westlichen Zinne und die in der Marmolata-Südwand von Solda übersteigt, wurde lange bestritten. Der Streit dürfte sich unter den wenigen dazu berufenen Extremkletterern gelegt haben.“ Wir fühlten uns gerufen: Das Allerletzte im schweren Fels, daran wollten wir uns messen. Und ich erinnere mich noch heute an die Schlüsselstelle, an fast jede Bewegung, als wäre es gestern gewesen. Mein Freund Dietmar stieg diese 16. Seillänge vor, die „Carlesso-Platte“, im Führer mit VIII- bewertet. Da er sich Chancen ausrechnete, die Stelle frei zu klettern, übergab er mir den Rucksack und stieg los. Und fand sich bald unterhalb eines Messerhakens mit Schnürsenkel wieder, der als einziger Sicherungspunkt in

einer sonst komplett strukturlosen Platte steckte. Nach diversen Anläufen gab's nur eine Möglichkeit: Griff in den Schnürsenkel und schnell in das leichtere Gelände oben drüber. Den nächsten Stand bezog er etwa zehn Meter oberhalb und acht Meter rechts des Messerhakens. Eine weitere Zwischen-sicherung legte er nicht. Und ich war mit Kamera und Rucksack dran. Nie werde ich vergessen, mit welchen Gefühlen ich in den Haken griff und welche Stoßgebete ich in den Himmel schickte, dass dieser eine Haken bitte, bitte dieses eine Mal noch halten sollte. Er hat gehalten. Und auch wenn es heute in der gleichen Wand noch deutlich schwierigere Führen gibt: Die „Carlesso“ ist



Was für ein Fels! Die „Carlesso“ am Torre Trieste galt lange als das „Allerletzte“ im alpinen Fels.

und bleibt eine der Traumrouten in den Dolomiten.

Die vielleicht erstaunlichste Tatsache am Autor Walter Pause ist, dass er von den hundert Routen „Im extremen Fels“ kaum eine selbst geklettert ist. Seine Beschreibungen lebten von den Erzählungen damaliger Spitzenkletterer wie Pit Schubert, Dietmar Ohngemach oder Manfred Sturm, die am Küchentisch der „Pauses“ Ein- und Ausblicke in die Welt des sechsten Grades gaben, damals noch die offizielle Grenze des Menschenmöglichen. Pauses Sohn

„Micki“ erinnert sich: „Zwar war unser Vater auch selbst einige schwierigere Routen geklettert, aber ihn zog es eher zu den Genussklettereien. Sein Glück war, dass er nicht nur eine große Leidenschaft für die Berge verspürte, sondern auch das schriftstellerische Talent besaß, seine Empfin-

dungen und seine Freude in Worte zu fassen – so, dass sie bei Millionen Lesern direkt ins Herz trafen.“ So zu lesen ist das im Geleitwort zur Neuauflage des Klassikers, erschienen 2015 im Panico Alpinverlag. Geblieben vom alten Buch sind die Fotos von Jürgen Winkler, als Autor ist Christoph Klein in die Fußstapfen des „alten“ Pause getreten. Und er musste bei der Auswahl der Routen umdisponieren, denn während Papier geduldig ist und Jahrhunderte überdauert, ist es der Berg nicht! 45 Jahre alt ist die Pause-Liste, und von den 27 Do-

Zur Schwierigkeit gehört auch **Brüchigkeit und Schimpfen**

INFO

mehr: alpenverein.de/panorama



PAUSETOUREN IN DEN DOLOMITEN

Auch wenn sie heute nicht mehr „das Letzte im Fels“ sind: Die „Extrempause“-Auswahltouren sind allesamt großzügige Linien mit dem Potenzial, im Gedächtnis zu bleiben. Um die Ausgangspunkte zu erreichen, kommt man in den Dolomiten kaum ohne Auto aus.

Beste Zeit: Juli bis September.

Größere Routenauswahl, Infos und Bilder unter alpenverein.de/panorama

Literatur:

- › Walter Pause/Jürgen Winkler: Im extremen Fels, BLV 1977 (2. Auflage). Der Klassiker – nur noch antiquarisch zu bekommen.
- › Christoph Klein/Jürgen Winkler: Im extremen Fels, Panico Alpinverlag 2015. Überarbeitete und angepasste Neuauflage.
- › Ralf Gantzhorn/Christoph Willumeit: Dolomiten, Bergverlag Rother 2014. Bildband mit Topos, auch von diversen „Pausetouren“.

Touren (Auswahl):

- › Torre Venezia (2337 m), Südwand: „Tissi“ (500 m, 15 SL, VI oder V+/A0). ½ Std. Zustieg, 6-7 Std. Klettern, 2 Std. Abstieg; wunderschöne Wandkletterei in sonniger Lage mit langem Quergang in Wandmitte.
- › Torre Trieste (2458 m), Südwand: „Carlesso-Sandri“ (800 m, 24 SL, VIII+ oder VII/A0 oder VI/A2). 1 Std. Zustieg, 10-12 Std. Klettern, 3-5 Std. Abstieg. Anstrengende und anhaltend schwere Klettertour, die wahrscheinlich schwerste Tour im alten „Pause“.
- › Heiligkreuzkofel (2825 m), Westwand: „Mittelpfeiler“ (500 m, 13 SL, VIII- oder VI+/A0). 1 ½ Std. Zustieg, 8 Std. Klettern, 2 Std. Rückweg. Eine der besten Touren von Reinhold Messner, denkmalwürdig.

Blick über die Schulter: Das Brockenge-
spenst beobachtet
die Abseilfahrt vom
Torre Trieste.



in den neuen Pause? Als wir den Sessellift zum Heiligkreuzospiz verlassen, fläzen wir uns erst mal in die grünen Wiesen, versuchen die Realität der himmelhoch aufragenden Wände mit dem Topo in Einklang zu bringen. Der Hüttenwirt Erwin Irsara klärt uns über den besten Zustieg auf: unten durch die Mayerl-Verschneidung, dann zur Messnerroute queren. Wir gehen schlafen, der Magen brummt, die Gedanken kreisen. Was erwartet uns da morgen? Wir sind überzeugt von unseren Fähigkeiten, dennoch kriechen in der Nacht Zweifel mit in den Schlafsack.

Am nächsten Morgen steigen Karsten und ich zum Einstieg der Mayerl-Verschneidung. „Wie um alles in der Welt haben die das damals abgesichert?“, frage ich

lomiten-Führen mussten vier wegen Bergstürzen oder Felsausbrüchen ausgetauscht werden. Nur: Welche neu rein? Christoph Klein schreibt dazu: „Die Schwierigkeit einer Route ist ja nicht einfach das, was mit Ziffern ausgedrückt werden kann, es spielen auch Bruchigkeit, Absicherbarkeit

oder die Hörbarkeit von Flüchen bis zum nächsten Wanderweg mit.“

Eine der drei neu aufgenommenen Dolomiten-Touren ist der „Mittelpfeiler“ am Heiligkreuzkofel, erstbegangen 1968 von Reinhold und Günther Messner. Passt sie



Rundes Tagesprogramm: Zwischen festem Zupacken, Friends versenken und dem Abstieg im Abendlicht (vom Torre Venezia) zum Überraschungsmenü gibt es viel zu erleben.

staunend nach den ersten Metern, in denen ich schon fast alle meiner größeren Keile versenkt habe. Queren hinüber zum Mittelpfeiler. Das Ambiente ist einzigartig! Um uns herum wie in einem Kessel die riesigen Wände, sehr exponiert mit fantastischen Tiefblicken. Die ersten Seillängen: Es geht gut voran. Mit jedem Zug steigt die Zuversicht. Doch dann folgt ein Abenteuer der besonderen Art: ein Pendelquergang. An einer uralten Schlinge baumelnd, ver-

suche ich hin und her schwingend ein winziges Fingerloch zu erwischen, von dem es anschließend gilt, sich auf eine sparsam bemessene Leiste zu zerren. Starker Schluckreiz. Unter mir sieht's großartig aus – gerade vom Licht her ergeben sich tolle Motive. Kein Blick dafür. Alles konzentriert sich auf den nächsten Quadratzentimeter Fels. Wo kann ich meine Füße hinstellen? Wie belaste ich das nächste Fingerloch?

Schließlich erreichen wir sie: die Messner-Platte. Selten erschien mir der Begriff „Platte“ so passend wie bei diesem spiegelglatten Stück Fels. Wir waren beide gespannt wie ein Flitzebogen auf diese Seillänge. Vom Standplatz können wir den Routenverlauf gut erkennen, ein Finger-



Dolomiten

Der Routenverlauf: Ein Fingerloch – und sonst? Nichts!

Grad zu klettern, lässt uns dann doch nach rechts queren. Die Variante von Heinz Maria-cher, der hier bei der ersten Wiederholung eine leichtere Alternative fand, ist fordernd genug. Ein feiner Fingerriss, dazu die Exposition und immerhin ein siebter Grad. Über der Platte zurückgequert, überlegen wir kurz, die Messner-Platte im Toprope zu probieren. Aber das käme uns schlichtweg stilllos vor.

Nach zehn Stunden Kletterei kommen wir vollkommen erschöpft, leer und doch voller Adrenalin und Glückshormonen oben an. Der Abend senkt sich über das Tal, das von hier oben so weit entfernt scheint. Wir sind begeistert! Von der Tour, die die einfachste und logischste Linie durch das Gemäuer darstellt; vom Gespür, das Herr Messner für den Fels gezeigt hat; von den überraschen-

den Momenten, die all unsere Erfahrung als Alpinisten forderten. Und doch ist es nur eine „Pause“-Tour. Eine

von jetzt im „neuen Pause“ 24 Führen aus den Dolomiten. 24 Abenteuer, von denen es noch so viel zu erzählen gäbe, ob von der Tofana, der Rocchetta Alta di Bosconero, den Zinnen oder welchem Berg auch immer. Denn egal, nach welcher Auflage und welche Tour man klettert – ein Erlebnis ist es immer. Und so gehört der „Pause“ bei mir wohl mit ins Auto, solange ich noch Lust habe, in den Dolomiten zu klettern. Mach mal Pause!

loch und sonst? Nichts! Kurz juckt es uns in den Fingern – wäre es einen Versuch wert? Den Weg einschlagen, den Messner nahm? Verlockend, doch die Aussicht, etwa vier Meter vollkommen ungesichert im achten



Ralf Gantzhorn ist als Hamburger pfliffigen Wind um die Nase gewohnt – und deshalb gerne in Patagonien oder Schottland, wenn's nicht die Dolomiten sind.

Thomas Huber
Komperdell Botschafter
Extrembergsteiger

CARBON - WEIL JEDES GRAMM ZÄHLT

**DER SPEZIALIST
FÜR CARBON
STÖCKE**

Je weniger Gewicht,
umso mehr Ausdauer
am Berg. Spüren Sie
Sicherheit durch die
extraleichten Carbon-
stöcke von Komperdell.

**3 YEARS
SERVICE**
NO QUESTIONS ASKED

www.komperdell.com

KOMPERDELL



Südnorwegen

Himmels- treppen

Treppensteigen ist im Gebirge gewöhnlich erst mit dem Erreichen einer Berghütte angesagt. Wenn Treppen jedoch die Route an sich definieren, sind ungewöhnliche Perspektiven garantiert.

Text: **Birgit Antes**
Fotos: **Antes & Antes**

Nur wenige Schritte sind es von der Anlegestelle Flørli am südlichen Ufer des Lysefjords zum Einstieg in die wohl originellste Anstiegsroute Norwegens. Die Flørli-Treppe (Flørli-Treppen) wurden 1918, vor fast hundert Jahren, zur Wartung der Druckleitung zwischen den Stauseen auf 750 Meter Höhe und dem großen Turbinenhaus am Fjord angelegt. Nachdem 1999 die modernen, unterirdischen Kraftwerksanlagen fertiggestellt waren, wurde der alte Treppensteig restauriert und 2003 für das wandernde Volk freigegeben. Die Eckdaten versprechen ein intensives Aufstiegserlebnis: 4444 schmale Holzstufen über 1600 Meter Länge und 750 Höhenmeter, die steilsten Passagen 45 Grad. Wer also weder seine Knie ruinieren noch die Rekordzeit von

20 Minuten unterbieten oder für den skurrilen Tripp-Trapp-Triathlon trainieren will, sollte klugerweise im langsamsten Gang starten.

Neben der rostigen Pipeline und den Schienen der Materialbahn geht es vom ersten Meter an zügig bergauf. Nach 20 Minuten steht – in aufmunterndem Rot – die Zahl 500 auf einer Sprosse. Bleiben noch 3944. Die Distanz zum Fjord wächst allmählich, die Aussicht nach oben verändert sich kaum. Die Stufen reichen bis zum Horizont, selten moderat geneigt, manchmal steil wie eine Leiter. Nicht über das Blickfeld hinaus denken, mit einer Hand am Seilgeländer konzentriert und geduldig Schritt für Schritt setzen, während die Melodie von „Stairway to heaven“ im Kopf nudelt. Und ignorieren, wenn der schwere Rucksack mit „Highway to hell“ dagegenhalten will. 1500, 2000 – jede der in 500er-Abständen angebrachten Nummerierungen wird mit stiller Genugtuung begrüßt. Oberhalb von Sprosse 3500 nimmt die Steilheit ab, treten wir aus dem Schatten

INFO

mehr: alpenverein.de/panorama

TREPPAUF, TREPPAB IN SÜDNORWEGEN

Neben den spektakulären Flørli-Trappene findet man in Norwegens Bergregionen einige Gelegenheiten mehr, sich in der Disziplin Treppenwandern zu üben.

Nördlich vom Skizentrum Geilo, am Rand des Nationalparks Hallingskarvet, wurde von 2010 bis 2013 – in nepalischer Tradition und mithilfe angeheuerter Sherpas – ein Treppensteig aus massiven Granitstufen durch die Steilflanke des Prestholtsskarvet bis hinauf zum spärlichen Gletscherrest angelegt. Der Aufstieg über 620 Höhenmeter führt durch mehrere Klima- und Vegetationszonen: aus sattgrünen Wiesen in eine hochalpine, grobklotzige Mondlandschaft. Der Blick vom Steinmann auf 1859 Metern über die Weiten der Hardangervidda ist buchstäblich überirdisch.



Auch am 1881 Meter hohen Gaustatoppen, der markanten

Pyramide über dem Städtchen Rjukan, wurden etliche Kronen in die Kompetenz und Arbeitskraft nepalischer Wegebauer investiert. Auf ausgelegten Felsplatten und -stufen wandert man nun lässig zwischen chaotischem Blockwerk zur uralten Hütte unter dem Sendeturm am Vorgipfel. Und wer Glück mit dem Wetter hat, der kann überprüfen, ob man vom höchsten Punkt der Telemark tatsächlich ein Sechstel Norwegens überblicken kann, was etwa 60.000 km² entspricht.



Anreise: Per Fähre; colorline.de (ab Kiel oder Dänemark), fjordline.com (ab Dänemark).

KARTEN UND FÜHRER:

Überblick: Freytag & Berndt, Norwegen Süd, 1:250.000.

Flørli-Trappen: Turkart Lysefjorden, Nordeca, 1:50.000.

Prestholtsskarvet: Turkart Geilo, Nordeca, 1:50.000.

Gaustatoppen: Turkart Rjukan, Nordeca, 1:50.000.

Erhältlich über: nordland-shop.com

Bernhard Pollmann: Rother Wanderführer Norwegen Süd.

TOUREN:

Flørli-Trappen: Flørli ist nur mit der zwischen Stavanger und Lysebotn verkehrenden Fähre erreichbar. Vorher sicherstellen, dass die Anlegestelle angefahren wird!

Prestholtsskarvet: Ausgangspunkt bei der Alm Prestholtseter, Zufahrt von Geilo über ungeteerte Mautstraße.

Gaustatoppen: Aufstieg vom Parkplatz Stavsro südlich von Rjukan.

Beste Zeit: Ende Mai bis September.

Info: visitnorway.com/de; de.fjordnorway.com

Bergauf, bergab erfahren wir Weite und Einsamkeit in XXL

in die Sonne. Zweieinhalb Stunden nach dem Start werden altgediente Bergschuhe neben der 4444 fotografiert. Viertausend-

vierhundertvierundvierzig! Die „längste Holzterasse der Welt“ liegt hinter, 20 Kilometer Neuland vor uns.

Wohltuend horizontal werden zwei Stauseen passiert, dann verlassen wir die von Menschen genutzte Region. Rote T-Markierungen und Steinmänner dirigieren über rundgeschliffene Felsplatten und -kuppen, zahllose Tümpel glitzern zwischen spärlichem Grün. Das steinige Kvernafjell sensibilisiert den Blick für die Reize nordischer Kargheit. Nebenbei halten wir Ausschau nach einem geeigneten Zeltplatz; wir wollen diese einzigartige Landschaft genießen und nicht an einem Tag durchheilen. Am späten Nachmittag steht das kleine Zelt an einem idyllischen See, auf

schwankenden aber trockenen Graspölnern. Abends stapfen drei schweigsame Norweger mit riesigen Rucksäcken vorbei, die einzigen Wanderer, denen wir heute begegnet sind. Erst nach 22 Uhr verschwindet die Sonne hinter den Hügeln. Dunkel wird es danach trotzdem nicht wirklich.

Der nächste Tag ist lang, anstrengend – und in jeder Hinsicht absolut großartig. Bergauf, bergab, Seen umrundend, Bäche überquerend erfahren wir Weite und Einsamkeit in XXL. Entsprechend drastisch ist nach acht Stunden der Szenenwechsel – beim Abstieg aus wunderbarer Wildnis zu dem von Tagestouristen bevölkerten Parkplatz Øygardstølen über dem hinteren Lysefjord.



Birgit Antes und ihr Ehegefährte Harald lieben die Ursprünglichkeit der skandinavischen Landschaften – und kommen bis jetzt auch noch ohne Treppen zurecht.

Kein kleiner Unterschied?

In fast jedem Sport werden Frauen und Männer wegen der statistischen biologischen Unterschiede getrennt gewertet. Manche Spitzenkletterinnen aber lehnen die Würdigung ihrer Leistung als „erste Frauenbegehung“ ab – ein Schritt zur Gleichberechtigung oder eine Beschränkung der eigenen Marktchancen?

Text: Stephanie Geiger

Sasha di Giulian tut es, Alex Puccio und viele andere auch. Gelingt den Spitzenkletterinnen die Durchsteigung einer Route, in der vorher nur Männer erfolgreich waren, notieren sie hinter ihren Eintrag auf Portalen wie 8a.nu ein „FFA“. Mit dieser Abkürzung markieren sie den „First Female Ascent“, die erste Frauenbegehung einer Route. Die Meinungen darüber gehen auseinander. Nicht jede will die „erste Frau“ sein. Page Claassen zum Beispiel gehört dazu. Dabei hat die Amerikanerin mit der ersten Durchsteigung der Route „The Bleeding“ (X+/XI-) die Diskussion über den FFA überhaupt erst in Gang gebracht. Wenn auch nicht bewusst. Der FFA-Stempel wurde ihrer Leistung von anderen aufgedrückt. Sie selbst äußerte sich wenig begeistert darüber: „Manche Frauen finden diese Bezeichnung motivierend. Ich persönlich denke, dass First Female Ascents keine Relevanz haben.“

Erster Mensch überhaupt, nicht erste Frau!

Ähnlich wie die amerikanische Top-Athletin denkt auch Ines Papert, eine der weltbesten Allround-Alpinistinnen. „Ich versuche eine Route nicht, weil ich damit die erste Frauenbegehung schaffen könnte.“ Wenn schon Erste, dann will Papert überhaupt die Erste sein. „Wenn ich weiß, ich kann sowieso raufkommen, weil das vorher schon jemand gepackt hat, dann spornt mich das nicht an. Ich suche das besondere Gefühl, ein Stück dieses Planeten zu betreten, wo vor mir niemand war und ich deshalb nicht weiß, was auf mich zukommt“, beschreibt Papert ihre Ambitionen. Mit dem Likhu Chuli I in Nepal gelang ihr 2013 die Besteigung eines Berges, auf dessen Gipfel vorher noch nie ein Mensch seinen Fuß gesetzt hatte. Und in ihrer Route „Schwarze Madonna“ am Untersberg bei Berchtesgaden kamen auch Männer bei Wiederholungsversuchen mächtig ins Schwitzen. „Beim ersten Mann, dem die Wiederholung der ‚Schwarzen Madonna‘ gelungen ist, hat aber niemand von einer ersten Männerbegehung gesprochen“, merkt Ines Papert süffisant an.

Dabei gibt es durchaus gute Gründe, die Leistungen von Frauen und Männern getrennt voneinander zu betrachten und zu „werten“. In der Leichtathletik, beim Boxen oder im Fußball treten diejenigen gegeneinander an, die potenziell eine Chance gegeneinander haben. Auch der DAV hat nach Geschlechtern getrennte Kletter-Nationalmannschaften und Expeditionskader für Frauen und Männer – bevor es das Frauenteam gab, hat es nur eine Alpinistin in den Kreis der männlichen Kollegen geschafft. „Dabei darf nicht übersehen werden, dass es in vielen Sportarten herausragende Frauen gibt, die besser sind als viele Männer“, merkt Bettina Rulofs an, stellvertretende Leiterin des Instituts für Soziologie und Genderforschung an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Doch nicht nur wegen der Vergleichbarkeit spricht im Leistungssport vieles für die nach Geschlechtern getrennte Betrachtung. Damit kann auch die Wahrnehmung der Öffentlichkeit in Richtung der Frauen gelenkt werden. Die Sportpädagogik sieht darin eine Chance, leistungsstarke Frauen zu Vorbildern für andere zu machen. So gesehen ist es zu begrüßen, dass Frauen Schlagzeilen und Sponsorverträge bekommen für Leistungen, für die Männer kaum große Aufmerksamkeit ernten würden. Sportlerinnen wie die Schweizerin Nina Caprez können da noch so oft beteuern, dass sie von dem Hype um den FFA wenig halten. Ihr Sponsor vermeldete im August 2016 dennoch ihre Durchsteigung der „Divine Providence“ am Grand Pilier





Statistisch gesehen klettern Männer einen halben Grad schwerer als Frauen. Dennoch schaffte keiner vor Nina Caprez und Barbara Zangerl die erste Wiederholung der kühnen und schweren „Unendlichen Geschichte“ im Rätikon.

d'Angle als FFA. Für die erste Wiederholung der „Unendlichen Geschichte“ (X+, Rätikon) als Frauenteam mit Barbara Zangerl (AUT) hatten sie die weltweiten Meldungen sowieso verdient.

Was frau kann, kann nicht schwer sein?

Es gibt also gute Argumente für den FFA. Gehen dann Frauen, die ihn ablehnen, einen Schritt zurück in der Emanzipationsbewegung? Mitnichten. „Wenn wir das Frau-Sein betonen, beteiligen wir uns auch daran, Geschlechterunterschiede aufrechtzuerhalten“, sagt die Genderforscherin Rulofs. Mit allen Konsequenzen auch für die Leistung von Männern. „Im Sport werden die Leistungen von Männern höher eingestuft als die von Frauen. Schafft dann eine Frau eine bestimmte sportliche Leistung, die vorher nur Männern gelungen war, kann das auch die Leistung von Männern schmälern“, erklärt Rulofs. Nach dem Motto „Wenn es eine Frau schafft, kann es nicht so schwierig sein“, führte das beim Klettern schön häufiger dazu, dass Routen nach einer Frauenbegehung abgewertet wurden.

FFA – ja oder nein? Für das eine wie für das andere gibt es gute Argumente. Man kann das eine gutheißen, ohne das andere deswegen schlechttreden zu müssen. „Es gibt nicht den einen richtigen Weg, wie man mit dieser Frage umgeht. Es ist aber wichtig, darüber nachzudenken“, sagt Rulofs. Vor allem im Klettersport, wo Frauen Schritt für Schritt an die Leistung der Männer herankommen – so hat kein Mensch einen V15-Boulder in jüngerem Alter geklettert als die damals 14-jährige Amerikanerin Ashima Shiraishi.

Den Frauen, die ihr Frau-Sein nicht zu sehr betonen wollen, bleibt immer noch die Möglichkeit, das Prädikat „FFA“ in seiner ursprünglichen Bedeutung zu erfüllen – als „First Free Ascent“. Lynn Hill ist die Kletterin, die die Abkürzung in beiden Bedeutungen für sich reklamieren kann. Sie war nicht nur die erste Frau, sie war der erste Mensch überhaupt, dem die freie Begehung der „Nose“ (1000 m, X+) am El Capitan gelang.



Stephanie Geiger hält wenig von Ideologiedenken. Sie findet, dass jede Leistung neidlos anerkannt werden sollte. Egal ob von Frau oder Mann, Spitzenbergsteiger oder Wochenendkletterer.

Basisch im Gleichgewicht



Erst Entsäuern, dann abnehmen!

Unterstützen Sie Ihre Diät durch einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Basentabs pH-balance Pascoe®:

- ✓ sehr hohe Säurebindungskapazität*
- ✓ mit Zink, Calcium und Magnesium
- ✓ für Schwangere und Stillende geeignet
- ✓ apothekenexklusiv und mit hochwertigen Inhaltsstoffen hergestellt



Basentabs pH-balance Pascoe®

Nahrungsergänzungsmittel · Mit Zink zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts · Verzehrsempfehlung: **Basentabs pH-balance Pascoe®**: 3-mal täglich 2-3 Tabletten zu oder nach den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut schlucken. Hinweise: Für Schwangere und Stillende geeignet. Nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Frei von Lactose, Gluten und Zucker, Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Pascoe Vital GmbH · D-35383 Giessen · info@pascoe.de

* Dr. H. Peters, Pascoe Labor, Daten Basenfamilie: Messung 09/2012

www.pascoe.de

+ ticker +

DAV-Trainingscamp Hochtouren Das bewährte Konzept der Nachwuchscamps wird in diesem Sommer aufs klassische Bergsteigen ausgedehnt: Vom 1.-8. Juli können sich starke Jung-Alpinistinnen und -Kletterer in der Glocknergruppe austoben. Erfahrene Alpinisten und Bergführer zeigen ihnen alles, was dazugehört, um wilde Wände, lange Grate und Schwierigeres sicher zu begehen.

alpenverein.de -> Bergsport -> Expeditionen

Expedkader NRW: Das Team steht fest Fünf Männer waren es am Schluss, die nach drei Sichtungslehrgängen aus 40 eingegangenen Bewerbungen ausgewählt wurden: Nun dürfen sich Martin Brückner, Moritz Krämer, Sascha Müller, Merlin Mannich und Sebastian Sarx auf zwei Jahre intensiven Trainings freuen, bis dann 2018/19 ihre Abschluss-Expedition startet. Wir wünschen dem Team alles Gute und danken dem DAV-Landesverband NRW für diese Unterstützung des anspruchsvollen Alpinismus.

Klettersteigsets – jetzt besser genormt Vor einigen Jahren hatten Untersuchungen der DAV-Sicherheitsforschung diverse Probleme bei Klettersteigsets aufgezeigt. Nun tritt diesen Frühsommer eine entsprechend angepasste Norm in Kraft. Alle Infos unter:

alpenverein.de/klettersteigsets2017

termine

Deutsche Meisterschaft Bouldern

4.-5.6. Berlin, Deutsches Internationales Turnfest

Deutsche Meisterschaft Speed

22.7. Saarlouis, Rocklands Kletterzentrum
(Speed – Record Format)

Deutscher Jugendcup

24.6. Hilden, Bergstation (Lead)
25.6. Hilden, Bergstation (Speed – Record Format)
8.7. Reutlingen, DAV-Kletterzentrum (Lead)
22.7. Saarlouis, Rocklands Kletterzentrum
(Speed – Record Format)

Klettern international

10.-11.6. Weltcup Bouldern: Vail, USA
24.-25.6. Weltcup Bouldern: Navi Mumbai, IND
30.6.-1.7. EM Lead, Speed: Campitello di Fassa, ITA
8.-9.7. Weltcup Lead: Chamonix, FRA
14.-15.7. Weltcup Lead: Villars, SUI
21.-23.7. World Games: Wroclaw, POL
29.-30.7. Weltcup Lead: Briancon, FRA

Turbulente Saison für das deutsche Skibergsteiger-Team

RAUF UND RUNTER

Mit einem Sieg im Individual von Toni Palzer (DAV Berchtesgaden) startete die DAV-Nationalmannschaft fulminant in die Weltcupssaison – und endlich war auch wieder eine Frau im Team: die Juniorin Tessa Wötzel (DAV Lindenberg-Oberstaufen). Doch 2017 wurde eine Saison mit Höhen und Tiefen für den deut-



Tonis Triumph:
Vizeweltmeister
im Sprint

schen Kader. Toni Palzer durchlebte einen gesundheitlichen Krimi mit Wettkampfpausen, sogar von Herzmuskelproblemen war die Rede. Bei der Deutschen Meisterschaft

am heimischen Jenner gewann er dann aber souverän die Disziplinen Vertical und Individual – und mit vollem Selbstvertrauen holte er bei der Weltmeisterschaft Silber im Sprint und Bronze beim Individual. Doch danach zwangen ihn erneute gesundheitliche Probleme zu einem vorzeitigen Abschied in die Sommerpause.

Potenzial bewies Palzers Berchtesgadener Landsmann Stefan Knopf: Er wurde Vizeweltmeister im Vertical und erreichte den dritten Platz im Gesamtweltcup der Junioren. Auch Tessa Wötzel kam zum Ende der Saison richtig in Schwung und holte sich Platz sechs im Vertical Race. Grund zur Hoffnung also auf eine gute kommende Saison – mit einem neuen Trainer: Nach sechs Jahren mit der Deutschen Mannschaft macht sich Bernhard Bliemsrieder auf seinen Lebensweg als Mediziner. Der DAV sagt Danke und wünscht alles Gute!

mb/red

Sponsoren des DAV-Teams Skibergsteigen:

Adidas Eyewear, Alpina, Atomic, Dynafit, Fischer, Kohla, Leki, Maloja, Pieps, Riap Sport, Roeckl, Scarpa und Skitrab.

Alle Ergebnisse: ismf-ski.org

Der Boulder-Weltcup läuft wieder

Auf nach München!



Der erste Boulder-Weltcup Anfang April in Meiringen hat es schon gezeigt: Die Saison 2017 wird spannend. „Die Leistungsdichte ist so hoch, dass schon kleinste Fehler zehn oder mehr Ränge kosten können“, erklärte der DAV-Nationaltrainer Udo Neumann. Vier Halbfinalplätze belegten, dass der DAV dieses Jahr ein starkes Team am Start hat. Kletterfreunde dürfen sich also freuen auf eine spektakuläre Wettkampfserie – zumal da das IFSC nach heftigen Protesten von Athleten und Fans seine Ankündigung zurücknahm, den Livestream kostenpflichtig zu machen. Noch besser als jeder Livestream ist aber das echte Leben – die beste Möglichkeit dazu bietet das Finale des Boulder-Weltcups im Münchner Olympiastadion, in diesem Jahr gleichzeitig Europameisterschaft. Die fast schon kultige Traditionsveranstaltung wird dieses Jahr am 18./19. August stattfinden. Am besten jetzt schon im Kalender eintragen! Bis dann! *red*
Ergebnisse: ifsc-climbing.org

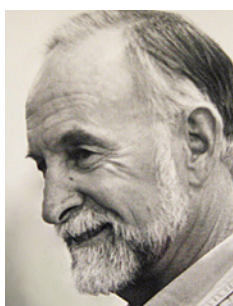
menschen

Fotos: Willi Seebacher, Robert Bösch, Wikimedia/Pat Ament



Er hatte sich perfekt vorbereitet: 1200 Trainingsstunden 2016, dann im Februar in 13 Tagen 236 Kilometer und 16.000 Höhenmeter Lauftraining in Nepal, dabei mehrfach auf den Island Peak, er war top in Form für die erste Überschreitung von Everest und Lhotse. **Ueli Steck** (* 1976, SUI), bekannt für Speedrekorde in den großen Nordwänden, aber auch kreativ mit Neutouren am Eiger, weltweit und einer außergewöhnlichen Solo-Erstbegehung in der Annapurna-Südwand, war bereit für den nächsten Schritt. Dann stürzte er beim Akklimatisieren am 30. April am Nuptse tödlich ab.

Alles, was **Royal Robbins** (*3.2.1935) anpackte, machte er außergewöhnlich. Kletterern ist er bekannt als Erstbegeher großer Wände wie am Half Dome (NW-Wand, Direct, Tis-sa-ack), El Capitan (Salathé, North American Wall) oder Petit Dru (American Direct). Dabei entwickelte er die Bigwall-Technik mit, bemühte sich aber immer um „sauberen“ Stil. Später machte er über 30 extreme Erstbefahrungen mit dem Kajak. Aus seiner Outdoor-Bekleidungsfirma spendete er zehn Prozent der Erlöse für Umweltprojekte. Am 14. März ist Robbins in Modesto (Kalifornien) gestorben.



Soventol®

PROTECT

Nur in Ihrer Apotheke!



360°-Mückenschutz für Baggersee und Regenwald

Intensiv-Schutzspray gegen heimische und tropische Mücken

1 Weber-Grill zu gewinnen!

Senden Sie uns Ihr schönstes Sommer-Foto. Weitere Infos und Teilnahmebedingungen auf soventol.de/gewinnspiel.



Ideal für Outdoor-Fans

- Pflanzenbasierter Wirkstoff
- 360°-Sprühsystem, sprüht auch über Kopf
- Von Tropenmedizinern empfohlen*
- Schweißfest
- Wasserbeständig
- Gute Verträglichkeit: Bereits für Kinder ab 1 Jahr



Gibt es auch als Intensiv-Schutzspray zur Zeckenabwehr



*Ergebnis einer Umfrage bei Gelbfieber-Impfstellen und tropenmedizinischen Instituten, März 2016.
 Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

KOMM AUF TOUREN!



Bergwandern will gelernt sein. Im Tourenportal der Alpenvereine finden Sie Bergziele von leicht bis schwer – jedes verspricht grandiose Erlebnisse. Die DAV-Wegekategorien helfen Ihnen bei der Auswahl des passenden Zieles. Und wenn Sie im Lauf der Jahre reflektierte Berg-Erfahrung gesammelt haben, können die Aufgaben mit Ihrem Können mitwachsen.



Sämtliche „Komm auf Touren“-Tipps finden Sie auf der Startseite des Tourenportals unter dem Menüpunkt „Listen“ – alpenvereinaktiv.com/listen TIPPS ZUR CLEVEREN TOURENPLANUNG: alpenverein.de/bergwandercard

SPITZSTEIN (1596 m), Chiemgauer Alpen

Kaiserblick von der Gipfelkapelle

Ausgangspunkt: Sachrang (738 m)
Hütte: Spitzsteinhaus (1252 m)
Gehzeit: ⤴ 860 Hm, 2 - 2 ½ Std.; ⤵ 860 Hm, 1 ½ Std.
Charakter: Fahr- und Fußwege zum Spitzsteinhaus, dann leichte Wanderwege durch Wiesen- und Waldgelände (T2).

Gemütliches Schlendern durch Almwiesen bietet der frühlings- und herbsttaugliche Aufstieg zu diesem Gipfel zwischen Inntal und dem bekannteren Geigelstein. Die tolle Aussicht aufs Kaisergebirge kann man sich hier meist mit vielen anderen Wanderfreunden teilen.



EINFACH

Eher unspitze Almwiesen führen zum Spitzstein.

BRUNNENSTEINSPITZE (2179 m), Karwendel

Der Grat zwischen den Bergen

Ausgangspunkt: Bahnhof Scharnitz (958 m)
Hütte: Brunnsteinhütte (1523 m) beim Abstieg
Gehzeit: ⤴ 1230 Hm, 3-4 Std.; ⤵ 1230 Hm, 2 ½ Std.
Charakter: Langer südseitiger Anstieg (früh losgehen!), unten durch Latschen, weiter oben kurze schrofige Passagen (T3).

Wer Fels und Drahtseile oder den Trubel am Mittenwalder Höhenweg scheut, bekommt von der Brunnsteinspitze vergleichbar schöne Blicke auf Karwendel, Arnspitzen und Inntal – beim serpentinreichen Abstieg lockt dann die Brunnsteinhütte zur Rast.



MITTELSCHWER

Am Brunnstein ist der Weg schon holpriger.

RAUHHORN (2241 m), Allgäuer Alpen

Zackenkamm überm Schrecksee

Ausgangspunkt: Hinterstein (884 m), Bus von Sonthofen
Hütte: Evtl. Willersalpe (1456 m) beim Abstieg
Gehzeit: ⤴ 1450 Hm, 5-6 Std.; ⤵ 1450 Hm, 3 Std.
Charakter: Einfach (blau) bis zum Kugelhorn, die Rauhorn-Überschreitung ist T4 mit Kletterstellen im I. Grad und einer steilen Abstiegspassage mit Drahtseil.

Kernig Höhenmeter und reichlich Kraxelei am gezackten Gipfelkamm fordert dieser Gipfel zwischen Tannheimer und Sonthofener Tal. Ein schrecklich frisches Bad im Schrecksee, die Zugabe Gaishorn oder eine Einkehr auf der Willersalpe können zur Anreicherung dienen.



SCHWER

Richtig klettern darf man am Dolomit des Rauhorns.

Der EXPERTENTIPP
zu alpenvereinaktiv.com

MEHRTAGESTOUREN VON HÜTTE ZU HÜTTE

Sommer: Startseite > Menü Touren > Untermenü „Hüttentrekking“.
Winter: Menü Touren, Aktivität „Mehrtaiges-Skitour“.

Fotos: Michael Pröttel, Alexander Mors, Joe Stiegler



2.0
ALLROUND
BEST



haix.io/q414

BLACK EAGLE®
ADVENTURE 2.0



Qualitativ hochwertige Funktionsschuhe
für **JOB & FREIZEIT!**

Jetzt entdecken unter www.haix.com



Die brandneue
HAIK® Hero-App



Laden im
App Store



Nach zögerlichem Beginn hat der Winter 2016/17 doch noch schöne Berg-Erlebnisse erlaubt. Bevor Schnee und Eis kamen, vergnügten sich die wilden Alpinisten ersatzweise im gefrorenen Gras. So wurde die Nordwand des Säntis häufig durchrannt, und auch der berühmte Rädlergrat im Allgäu bekam etliche Begehungen. Das begeisterte Gesicht von **FINN KOCH** vom DAV-Expedkader belegt, dass „frozen turf“ keine schlechte Alternative zum Eisklettern ist.

SPASS MIT GRAS



Wer vor dem Winter lieber ganz flüchten möchte, in wärmere Regionen wie etwa die Kanaren, sich aber mit kurzer Hose in der Macchia nicht die Beinchen zerkratzen mag, kann sich ein Vorbild an den dortigen Ureinwohnern, den **GUANCHEN**, nehmen: Mit dem mehrere Meter langen Holzstab namens „Garrote“ kommen sie schnell und kontrolliert weit bergab. Aus dem „Salto de Pastor“ der Viehhirten ist heute auch ein Sport mit lokalen Wettbewerben geworden.

Tanzen im Fels – Die erste Frau, die eine anerkannte 9a+ (XI+) klettern konnte, kam aus dem Hinterhalt: Nur sieben Tage brauchte Margo Hayes (19, USA) für den Klassiker, für den noch keine Abwertung im Raum steht. Rund 60 bis 80 Männer haben bisher 9a+ geklettert, fast 20 im vergangenen Jahr. /// Die nächsten

Frauen im 9a-(XI)-Club sind die Französinen Julia Chanourdie (FRA) mit „Ground Zero“ (Aostatal) und Alizée Dufraisie mit „Estado Critico“ (Siurana). Laura Rogora (15, ITA) hakte mit „Joe-cita“ in Oliana schon ihre zweite 9a ab (sechste Frau mit „Double“). Mit 12 Jahren kletterte Angie Scarth-Johnson (AUS) „Lucifer“ (XI-/XI) in

der Red River Gorge. Und die Boulderkönigin Anna Stöhr (AUT) konnte an einem Tag 8B und 8B+ („New Base Line“) bouldern. /// Sechseinhalb Jahre, nachdem er mit Klettern angefangen hatte, gelang dem Berliner Stephan Vogt nach 23 Tagen und bei feuchten Verhältnissen die 20. Begehung des 9a-(XI)-Marksteins „Action Directe“. /// 9a-(XI)-Route und 8C-Boulder innerhalb von zwei Tagen: Bei Jernej Kruder (SLO) wächst zusammen, was zusammengehört. /// Mit D15- ist „French Connection“ in den Dolomiten eine der am härtesten bewerteten Drytooling-Routen; nach einem Herbsttraining für lange Züge konnte Angelika Rainer (ITA) den 40-Meter-Ausdauerhammer als erste Frau klettern. /// Ein 15 Jahre altes Rissprojekt befreiten Barbara Zangerl (AUT) und Jacopo Larcher (ITA) ohne die steckenden Bohrhaken, nur mit Friends und Klemmkeilen gesichert: Der „Gondo Crack“ checkt mit X+/XI- „R“ ein – Verletzungsgefahr bei Sturz an der falschen Stelle. /// Nur vier Sicherungsbohrhaken setzte Fabian Buhl in „Ganesha“ (7 SL, X+/XI-), die er in zwanzig Tagen im gesicherten Alleingang erschloss – mehrere Flüge bis 18 Meter inklusive.

Berge in Wild – An den Drei Zinnen gaben sich im Winter die Profis quasi die Klinke in die Hand: Zuerst packten Simon Kehrer und Christoph Hainz „Comici“ (450 m, VII, 2:30 Std.), „Cassin“ (450 m, VIII, 3:25 Std.) und „Gelbe Kante“ (330 m, VI+, 1:28 Std.) in einen langen Dezembertag und waren zum (späten) Abendessen daheim. Zwei Wochen später brauchten Simon Gietl und Vittorio Messini für die Comici 1:45, für die Cassin 2:45 und für die „Innerkofler“ (350 m, IV+) an der Kleinen Zinne 1:15 Std. Zusammen mit Michi Wohleben machte Gietl dann im März die erste

Fotos: Silvan Metz, Annika Müller, Michi Wohleben

/// AUFGESCHNAPPT

„Dieses Projekt zeigte mir wieder einmal, wie manchmal Grade und Zahlen im Alpinismus nicht viel zu bedeuten haben.“ Hansjörg Auer (AUT) über die Kaunergrat-Wintertraverse, „Draußen Klettern gibt mir Freiheit und Ruhe. Am Wettkampf mag ich die Energie und Spannung. Beides ist mir wertvoll.“ Margo Hayes (USA) nach La Rambla, der ersten 9a+ (XI+) einer Frau „Wir waren darauf eingestellt, beim Freiklettern zu scheitern, und das öffnete unseren Geist für alles, was geschehen konnte.“ Nico Favresse zum Erwartungsmanagement am Paineturm

Winter-Gesamtüberschreitung aller fünf „Drei Zinnen“: WZ-„Scoiattolikante“ (500 m, VIII, 2:20 Std.), GZ-„Dülfer“ (250 m, V+), KZ-„Normalweg“ (300 m, IV), Punta di Frida Westgrat (III), Preußturm Normalweg (IV+) in insgesamt 9:15 Stunden. Für die Zufahrt auf der Mautstraße benutzten die Profis E-Bikes ... /// Weil Matthias Auer (AUT) wegen Frau und Kind nicht in den Himalaya wollte, suchte er sich mit seinem Bruder Hansjörg ein näher liegendes Projekt. Und in 38 Stunden an vier Tagen fanden sie am winterlichen Kaunergrat zwischen Kleinem Dristkogel und Rostizkogel alles, was sie vom Alpinismus erwarteten. /// „Nur“ M7 geben Ines Papert und Luka Lindic für ihre Kombination von „No Siesta“ und „Bonatti-Vaucher“ an der Nordwand der Grandes Jorasses aus, die sie Mitte Februar mit zwei Biwaks begingen – Zahlen sagen nicht alles. /// Dass die Alpen „noch viel Raum für



Schnell hält warm im Winter: Simon und Michi bei der Zinnen-Überschreitung.

große Bergabenteuer“ bieten, zeigten Alex Huber, Dani Arnold und Thomas Senf Mitte März mit ihrer Neutour „Schweizernase“ (1000 m, VII+, A4) in der Matterhorn-Nordwand. /// Eine herausragende Leistung in einer durchwaschenen Patagonien-Saison brachten die üblichen Verdächtigen Nico Favresse, Sean Villanueva O'Driscoll und Siebe Vanhee (BEL) mit der ersten freien Begehung von „El Regalo de Mwono“

(1200 m, X-) am Zentralen Paineturm. Die schwerste Seillänge konnten sie am 19. und letzten Tag in der Wand freiklettern.

Pickel in Gold – In diesem Jahr war die Jury des Alpinismuspreises „piolets d'or“ ein bisschen zurückhaltender und vergab nur zwei Titel: an die Briten Nick Bullock und Paul Ramsden für die Nordwand (1600 m, ED+) des Nyanchen Tanglha (7046 m) in Tibet mit Abstieg in ein komplett anderes Talsystem; und an die Russen Dmitry Golovchenko, Dmitry Grigoriev und Sergey Nilov für ihre Erstbegehung „Mo-

veable Feast“ (1200 m, ED2, VI, A3, WI 5, M7) am Thalay Sagar (6904 m) mit acht Biwaks. Spezielle Erwähnungen gab es für die Koreaner Cho Seok-mun, Kim Chang-ho und Park Joung-yong, die die Gangapurna (7455 m) Südwand (ED+) in schnellem Alpinstil durchstiegen – und an Colin Haley und Alex Honnold (USA), die in nur einem Tag die gesamte Torre-Traverse (1600 m, 90°, VII+, A1) schafften. Der Preis für das alpine „Lebenswerk“ ging an Jeff Lowe (USA, s. Panorama 2/17, S. 32)

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!



metavirulent®

Natürlich starke Abwehr für Gipfelstürmer



Mein Partner
am Berg
bei Erkältung

HOMÖOPATHISCH · BEWÄHRT · GUT VERTRÄGLICH

metavirulent® Mischung. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: grippale Infekte. Hinweis: Bei Fieber, das länger als 3 Tage anhält oder über 39 °C ansteigt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. metavirulent® Mischung enthält 37 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. meta Fackler Arzneimittel GmbH, Philipp-Reis-Str. 3, D-31832 Springe. Stand: 01/15.



www.metavirulent.de





Biken, Klettern, Wandern

BERGPARADIES TIROL

Schotter knirscht unter den Mountainbike-Reifen, Kletterschuhe finden Halt auf den Felsen, Wanderschuhe stapfen über Waldpfade. Es gibt kaum etwas Schöneres, als sich in der Natur aufzuhalten, besonders in Tirol – einer Traum-Region in den Alpen.



30 € Buchungsrabatt
p. a. für DAV-Mitglieder

ÖSTERREICH



„Auf den Schwingen des Adlers“ durch Osttirol

Der Adlerweg verläuft in zahlreichen Etappen von Ost nach West durch ganz Tirol und gleicht der Silhouette eines Adlers mit weit ausgebreiteten Schwingen. Die Osttiroler Etappe verläuft teilweise auf dem Venediger Höhenweg und wird gerahmt von Großvenediger und Großglockner. Von der Johannishütte bis zum Matreier Tauernhaus wandern wir hoch über dem schönen Virgental. Von Matrei geht es dann hinüber in die Granatspitzgruppe. Die Hüttenwanderung endet am Kalser Tauernhaus im Dorfertal.



Termine (7 Tage)

9. Jul., 23. Jul., 13. Aug., 20. Aug.
davsc.de/hwadler
Preis ab € 740,-

ÖSTERREICH



Familienklettern im Tiroler Oberland

Ob man chillig am Startpunkt in der Hän-gematte abhängt, sich die Finger und Ober-arme langzieht oder in wilder Abseilfahrt dem Boden näher kommt, darf jeder selbst aussuchen. Unterwegs sind wir in den Klettergebieten um Imst, Nassereith und im vorderen Ötztal. Unser Bergführer vermittelt alles Wissenswerte zu sicherem Klettern. Weitere Highlights: Alpine Coaster – die weltweit längste Alpen-Achterbahn, Besuch des Ötztal- und Grillen mit selbst gefischten Forellen! Großzügige Familienzimmer im Vier-Sterne-Hotel Belmont warten auf Sie.



Termine (7 Tage)

16. Jul., 6. Aug., 20. Aug., 27. Aug.
davsc.de/fatirol
Preis ab € 810,-

ÖSTERREICH



MTB Individuell – querdurch auf der Bikeschaukel

Die Bikeschaukel Tirol bietet ein Bike-Revier der Superlative. Auf 16 Etappen werden rund 32.000 Höhenmeter überwunden – 15.000 davon mit Bergbahnen, die Mountainbiker samt Bike auf den Berg transportieren. Auf drei ausgesuchten Teilrouten fahren Sie individuell über die schönsten Gipfel von Landeck bis St. Johann in den Kitzbüheler Alpen. Ihr Gepäck wird täglich zu den jeweiligen Etappenorten transportiert, und am Ende der Tour gelangen Sie bequem und umweltschonend mit der Bahn zurück zum Ausgangsort.



Individuelle Termine (4 Tage)

von Mitte Mai bis Mitte Oktober
davsc.de/ramtir
Preis ab € 379,-

DAV, Summit Club und myclimate in Nepal

Klimaschutz, der mehrfach hilft

Zusammen mit der gemeinnützigen Klimaschutzorganisation myclimate haben der Summit Club und der DAV ein auf mehrere Jahre angelegtes neues und wegweisendes Klimaschutzprojekt in Nepal gestartet: Über die nächsten fünf Jahre verteilt,



spenden sie insgesamt 200.000 Euro in das Projekt, das im Bergsteigerland gleich mehrfachen Nutzen bringen soll.

Es setzt in der Langtang-Region an, wo auch die DAV-Erdbebenhilfe aktiv war (s. S. 8) und die Ziel verschiedener Reiseangebote des DAV Summit Club ist (Eröffnungsreise: davsc.de/hiahl). Dort soll die Energieversorgung der Einheimischen auf nachhaltig erzeugte Biomasse-Briketts und -Pellets umgestellt

werden – anstelle des fossilen Brennstoffs Flüssiggas. Das senkt die CO₂-Emissionen und wirkt durch nachhaltige Waldnutzung auch der illegalen Abholzung und unkontrollierten Waldbränden entgegen. Das neue Waldmanagement bietet obendrein dauerhafte Arbeitsplätze in der Region, gerade auch für Frauen, Kastenlose und Arme. Obendrein können die Menschen 20 Prozent ihrer Brennstoffausgaben einsparen. Das Projekt unterstützt acht Nachhaltigkeitsziele der UN und verbessert die Lebensbedingungen der Bevölkerung auf mehreren Ebenen. Man muss ja nicht nur reisen in Nepal ...

Weitere Informationen zum Projekt:

dav-summit-club.de/nachhaltig-reisen

**DAV
GEWINN
SPIEL**

Das Panorama-Gewinnspiel mit dem DAV Summit Club

KENNEN SIE DEN?

Hier geht's für Kletterer fett zur Sache

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

Diesmal können Sie ein absolutes alpinen Highlight gewinnen: die Überschreitung des Watzmanns. Im kleinen Team, gut betreut vom staatlich geprüften Bergführer, geht es hoch über dem Königssee durch den Berchtesgadener Himmel. Wert ab 340 Euro (inkl. Leihusrüstung), Buchungscode 9KSWAT.

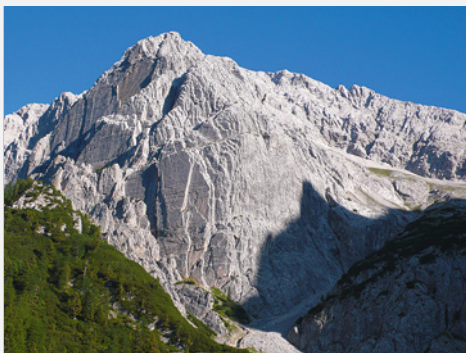


Foto: Andi Dick

Auflösung des Gewinnspiels aus Heft 2/17

„Ora et labora“, bete und arbeite, gilt als Motto der Benediktinermönche, die 725 in Benediktbeuern unter der Benediktenwand ein Kloster gründeten. Die Tützing Hütte (1327 m) ist Zwischenstation kurz unter dem Gipfel. Der Gewinn, ein Grundkurs Klettersteig im Ötztal, ging an Ulrich Buchgraber aus Mergelstetten.

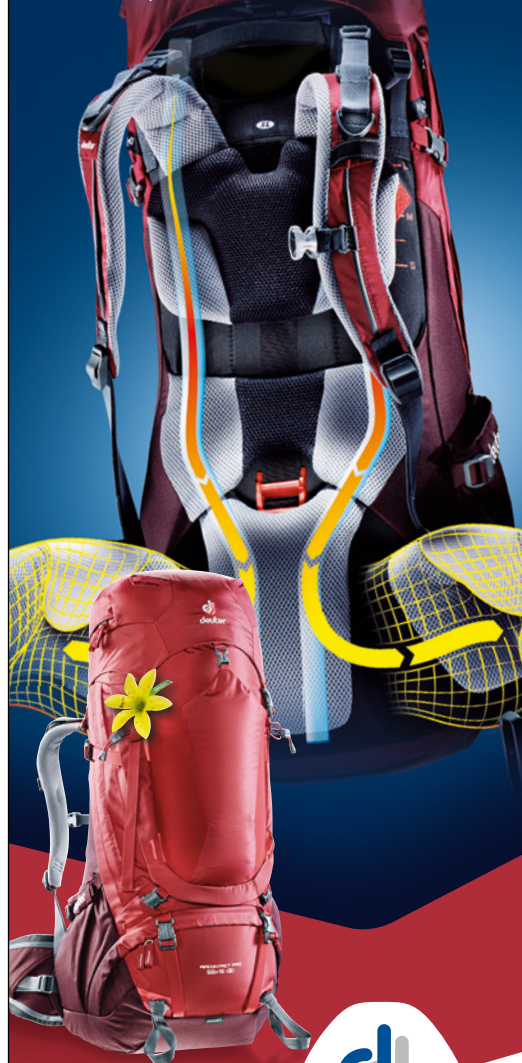
Senden Sie Ihre Antwort an:

Deutscher Alpenverein, Redaktion Panorama, Postfach 500 280, 80972 München oder an dav-panorama@alpenverein.de
Einsendeschluss ist der 9. Juni. Keine Teilnahme über Gewinnspielorganisationen und für Mitarbeiter der DAV-Bundesgeschäftsstelle. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



LEICHT TRAGEN

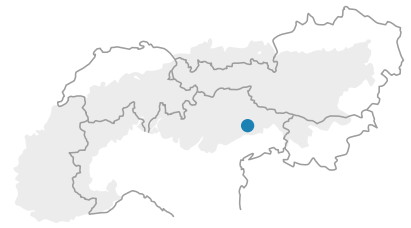
DER NEUE AIRCONTACT PRO
TOP LASTÜBERTRAGUNG



d
deuter

In den
Belluneser Dolomiten

• Wilde Gipfel und kulturelle Schätze



Mitten im Nationalpark: Von der Forcella de Zita Sud blickt man ringsum auf nahezu unberührte Berge.

Fast 50 Prozent des UNESCO-Weltnaturerbes Dolomiten liegen in der norditalienischen Provinz Belluno. Dazu attraktive Städte und Dörfer, in denen sich Tradition und Moderne gegenseitig bereichern. Wer hier unterwegs ist, findet fantastische Bergziele und interessante Geschichten.

Text: [Georg Hohenester](#)
Fotos: [Joachim Chwaszcza](#)

Eine gute dreiviertel Stunde schlängelt sich der Weg auf weichem Boden durch den Canyon im Ardo-Tal. Dann weichen die senkrechten Felswände zurück und umschließen einen weiten, offenen Raum: Ringsum die horizontal liegenden Gesteinsschichten, am Boden einige grobe Holzbänke, denen die hohe Luftfeuchtigkeit zusetzt. Wir stehen mitten im Fels-Oval und hören Sergio Chiappin zu: „Gletscherabflüsse aus unseren Dolomiten haben über Jahrtausende diese Schlucht gegraben. Die Gletscher und Flüsse gibt es schon lange nicht mehr. Dafür können wir hier wandern und an diesem schönen Platz, dem ‚Bus del Buson‘, wunderbare Musikkonzerte genießen ...“ Sergio ist Präsident der Sektion Belluno des italienischen Alpenvereins CAI. Er begleitet

unsere Wanderung an der Südseite der Schiara und erklärt das Arbeitsgebiet seiner Sektion: die Wege und Steige inklusive dem Bus del Buson, einige Hütten und Klettergärten. Auf dem Rückweg nach Bolzano Bellunese zeigt er uns das Denkmal für die „Erfinder“ des Dolomiten-Höhenwegs Nr. 1, der vom Pragser Wildsee nach Belluno führt. Die massive Metallplatte würdigt auch den bekannten, 1984 bei einem Hubschrauberabsturz ums Leben gekommenen österreichischen Alpinisten und Bergjournalisten Toni Hiebeler, der die Belluneser Dolomiten liebte und oft besuchte.

Der Höhenweg Nr. 1 wird nach wie vor gerne begangen, ebenso der bekannte, teilweise auf identischer Route verlaufende „Traumpfad München-Venedig“, den Ludwig Graßler 1977 erstmals beschrieben hat. Doch abseits dieser beliebten Fernwanderwege sind Bellunos Dolomiten bei deutschen Bergfreunden weniger präsent. Dabei liegen 46 Prozent des Dolomiten-Weltnaturerbes in Belluno, so die 3343 Meter hohe Marmolada – der höchste Dolomiten-Gipfel, den sich die Provinz mit dem Trentino teilt –, die Civetta-Moiazza-Gruppe, die Tofanen, die Sorapiss, der Pelmo, die Bosconero-Gruppe ... Keine 100 Kilometer nördlich von Venedigs Lido erstreckt sich der knapp 320 Quadratkilometer große, 1990 eingerichtete Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi. Das Schutzgebiet gipfelt in der 2563 Meter hohen Schiara – nur gut zehn Kilometer Luftlinie von der Provinzhauptstadt Belluno entfernt, die auf 390 Meter Meereshöhe im Piave-Tal liegt. Die enorme Höhendifferenz zeichnet sich eindrucksvoll von den sanft geschwungenen Hügeln der südlich vorgelagerten „Prealpi Bellunesi“ ab: Auf dem Weg vom beschaulich-ländlichen Quartier in Pranolz hinunter nach Belluno sehen wir an einem Aussichtspunkt die Felsgipfel der





Die Waldhügel der Belluneser Voralpen vor der Schiara-Kulisse (o.); kleines Rifugio Sommariva al Pramperet und Pasta satt (u.); smaragdgrün glitzert der Lago Coldai vor den Felszinnen der Civetta (l.).



Schiara-Gruppe in der Morgensonne erstrahlen, während 2000 Meter tiefer in den Tallagen noch der Morgennebel wabert.

Mit Giuliano Vantaggi, der für die Stiftung Dolomiti Unesco im Marketing tätig ist und unsere Recherche organisiert hat, fahren wir übers Piave-Tal nach Forno di Zoldo und ins Val Prampèr. Dort beginnt die Tages-tour quer durch den Nationalpark, auf der Route des Höhenwegs Nr. 1/ München-Venedig. Satt-grüne Almwiesen leiten zur stattlichen Malga Prampèr, dann zieht der Weg unterhalb imposanter Felsfluch-

ten der Cima di Prampèr durch schönen Bergwald zum Rifugio Sommariva al Pramperet (1857 m) hinauf. Nach kurzer Rast an der schmucken kleinen Berghütte des CAI di Oderzo geht es auf Weg 514 in die karge Felslandschaft des zentralen Nationalparkgebiets, zu

den Scharten Forcella de Zita Nord und Sud (ca. 2400 m). Vom höchsten Punkt der Tour schweift der Panoramablick in alle Himmelsrichtungen, auf uns unbekannte,

Jetzt geht es
in die
**karge Fels-
landschaft**



IN BELLUNO BERGEN

Die nördlichste Provinz in Venetien reicht von den sanften Belluneser Voralpen bis zum Karnischen Hauptkamm bei Sappada, an der Grenze zu Tirol. Neben den einfachen Wegen im Umfeld der mit Bergbahnen erschlossenen Dolomiten-Stöcke gibt es eine unglaubliche Fülle attraktiver Bergtouren in anspruchsvollerem Gelände: Neben Tagestouren auch Mehrtagestouren wie auf dem Dolomiten-Höhenweg Nr. 1 und dem Weitwanderweg München-Venedig, die beide die Belluneser Bergwelt durchqueren.

Info & Unterkunft:

- › **Belluneser Voralpen** – dolomitiprealpi.it; ruhige Unterkunft im Rifugio Pranzol, rifugiopranzol.com
- › **Belluno/Nationalpark Belluneser Dolomiten** – adorable.belluno.it (Stadt Belluno), busdelbuson.com, iborghidella.schiara.it (Ferienwohnungen/Häuser auf der Südseite der Schiara); dolomitipark.it, Besucherzentrum „Il Sasso nello Stagno“ in Pedavena, Kulturzentrum „Piero Rossi“

in Belluno, Rif. Sommariva al Pramperet, rifugiosommariva.alpramperet.it, Rif. Pian de Fontana, piandefontana.it, Rif. F. Bianchet, rifugiobianchet@hotmail.com

› **Civetta-Marmolada/Alleghe – dolomiti.org**, Unterkunft in Alleghe z.B. Hotel Barance (Inhaberfamilie bewirtschaftet auch das Rifugio Coldai, hotelbarance.com)

› **Passo di San Pellegrino-Col Margherita/Falcade** – passosanpellegrino.it; Unterkunft z.B. im Rif. Flora Alpina, floraalpina.it

› **Sappada/Plodn** – altedolomiti.it, sappadadolomiti.com, plodn.info, sprachinseln.it; Unterkunft in historischen Häusern bieten

B&B Graz Trojar Haus und Voltan Haus, antichecasesappada.com

- › **Weitere Infos** – infodolomiti.it (auch auf Deutsch), dolomitiunesco.info, new.muenchenvenedig.de (Weitwanderweg München-Venedig)

Karten:

- › Topografische Wanderkarten 1:25.000 von Tabacco
- › 01 Sappada – S. Stefano – Forni Avoltri
- › 015 Marmolada – Pelmo – Civetta-Moiazza
- › 024 Prealpi e Dolomiti Bellunesi
- › 025 Dolomiti di Zoldo Cadore und Agordine

Die Recherche für diesen Beitrag wurde unterstützt von Consorzio Bim Piave, consorziobimpiave.bl.it/web/bim, Longarone Fiere, longaronefiere.it und Lattebusche, lattebusche.it

Weitere Infos und Bilder unter alpenverein.de/panorama

kaum erschlossene wilde Berge – und bleibt noch einmal an der Schiara hängen, jetzt von Norden.

800 Meter tiefer, nach dem Abstieg über die Steilstufe des Van de Zita de Fora, erholen sich die Oberschenkel und Knie bei der Mittagspause im Rifugio Pian de Fontana (1632 m), wo auch Gaumen und Magen schnell zufriedengestellt sind. Die gepflegte Hütte des CAI Longarone steht auf einem kleinen Geländeabsatz, umgeben von steilen Berghängen, und ist Etappenpunkt der beiden Weitwanderwege. Deren Routen führen über die Schiara-Gipfel nach Belluno. Die Überschreitung auf anspruchsvollen Klettersteigen sollte aber nur unternehmen, wer ein Klettersteig-Set im Rucksack hat und auch damit umgehen kann. Wie viele Weitwanderer weichen wir der Schiara westlich aus und wandern weiter durch eine üppig sprießende Flora zur Forcella La Varéta (1704 m) und zu den Casonet di Nerville. Hier zweigt Weg 518 ab und leitet ab dem Rifugio F. Bianchet (1245 m) in weiterem etwa zweistündigem Forststraßen-Marsch ins Cordevole-Tal. Die Weitwanderer kommen dort per pedes oder mit dem Bus Richtung Belluno weiter. Wir werden abgeholt, resümieren den traumhaften Wandertag durch die fantastisch-vielfältige Bergwelt des Belluneser Nationalparks und stellen fest: Die rund 22 Kilometer Strecke mit 1700 Höhenmetern Auf-, 2400 Höhenmetern Abstieg und gut zehn Stunden Gehzeit auf zwei Tage zu verteilen schadet nicht.

Noch einmal im Val Cordevole, fahren wir über den Hauptort Agordo, wo der weltgrößte Brillenhersteller Luxottica wichtiger Arbeitgeber ist, nach Falcade und zum Passo di San Pellegrino. Schnell überwindet die

Auf dem Höhenweg Nr. 1 – die Schiara ist das letzte Bollwerk vor Belluno (l.); Blick vom „Schaibmkouvl“ auf den umwölkten Hochweißstein (r.).

Seilbahn 500 Höhenmeter auf den Col Margherita (2513 m), im Winter beliebtes Ski-gebiet, im Sommer familienfreundliches Wanderrevier. Die Dolomitensicht vom „Balcone Panoramico“ ist, wie von Giuliano versprochen, wirklich fantastisch: In voller Pracht zu sehen sind Marmolada, Cime d'Auta, Sorapiss, Pelmo, Civetta, Moiazza, Cima del Focobon und Mulaz, die Pale di San Martino und die Lagorai-Kette. Im Norden, direkt gegenüber, streckt sich die Costabella-Kette, über deren Gipfel attraktive Klettersteige führen, eine Etage tiefer bieten die weitläufigen Südhänge genussreiche Wanderungen. Unsere Zeit reicht leider nur für einen Abstecher zu den für ihre erlesene Küche bekannten Hütten Rifugio Fuchiade und Rifugio Flora Alpina. Nach dem feinen Pranzo fahren wir nach Alleghe weiter. Der schon im 12. Jahrhundert erwähnte Ort am gleichnamigen See liegt strategisch günstig zwischen Marmolada und Civetta, wo sich bekannte Alpinisten schon Anfang des 20. Jahrhunderts tummeln. In den 1920er Jahren etwa stand die über 1000 Meter hohe Civetta-Nordwestwand hoch im Kurs. Mit ihrer

Erstdurchsteigung am 7. August 1925 gelang Emil Solleder und Gustl Lettenbauer eine alpinistische Großtat im sechsten Grad. Wir wollen wenigstens einen Blick auf die gewaltige Wand werfen und schweben gemächlich zum Col dei Baldi hinauf. An der Pioda-Hütte mündet der Höhenweg Nr. 1 vom Passo Staulanza ein. Wie gebannt starren wir nach Osten, auf den „Thron der Götter“. So nennen Einheimische den Monte Pelmo. Jenseits des Passes präsentiert sich der 3168 Meter hohe, solitär stehende Kalkgigant in seiner ganzen Schönheit, ein idealtypischer Dolomitengipfel. Auf Weg 560 geht es zum Rifugio Sonino al Coldai (2135 m) und über die nur 60 Meter höhere Forcella Coldai zum Lago Coldai (2143 m). Der kleine Bergsee schmiegt sich wie ein smaragdener Juwel in die Geländemulde vor der umwerfenden Kulisse der

Civetta-Nordwestseite. Am Ufer des beliebten Ausflugsziels lässt es sich gut träumen – oder über den Col Negro di Coldai entlang der Westflanke zum Rifugio A. Tissi weiterwandern. Die Fortsetzung zum Rifugio Vazzoler im Süden des Civetta-

Moiazza-Massivs gilt vielen als schönstes Teilstück des Höhenwegs Nr. 1.

Flächenmäßig ist Belluno die größte Provinz der Region Veneto, mit einem enormen Reservoir grandioser Berglandschaften. Hier leben aber nur gut 200.000 Einwohner. Den

Takt geben die potenteren Provinzen wie Padua, Verona, Treviso und vor allem Venedig vor. Über Jahrhunderte war die Lagunenstadt beherrschende Großmacht, deren Einfluss weit hinauf in die Täler Bellunos reichte. Zeugnis der glorreichen Geschichte unter „La Serenissima“ gibt beispielhaft die hübsche Stadt Feltre. Deren historische Oberstadt mit prächtigen Renaissance-Palästen war mit einer

Thron der Götter

nennen Einheimische den Monte Pelmo

Wanderwoche im sonnigen Sappada

Für viele wird der von den Karnischen Alpen umrahmte Ort im Norden von Belluno ein weißer Fleck auf der Landkarte sein. Dabei ist Sappada für deutschsprachige Gäste besonders interessant – die deutsche Sprachinsel wurde erstmals um 1269 urkundlich erwähnt. Entsprechend bietet das Reiseangebot des DAV Summit Club ein vielseitiges Wanderprogramm mit jeder Menge Information über die lange Geschichte.

Die täglichen Wanderungen (5-6 Stunden Gehzeit) führen zum Karnischen Kamm und in die südlichen Karnischen Voralpen: Durch das liebliche Val Visden- de zieht ein aussichtsreicher Almenweg. Der Hoch- weißstein (2694 m) ist nicht nur einer der höchsten Gipfel der Karnischen Alpen, an seinem Fuß entspringt auch die Quelle des Piave. Und über den malerischen Olbe-Seen thront der Monte Lastroni (2449 m). Für Komfort und beste italienische Gastlichkeit steht das Drei-Sterne-Hotel Bladen.

DIE LEISTUNGEN:

- > DAV Summit Club Bergwanderführer
- > 6 Nächte im Hotel***
- > 6 x Halbpension
- > Transfers
- > Versicherungspaket 7 Tage

TERMINE:

- > 9.7. / 30.7. / 3.9. / 10.9.2017
- > max. 12 Teilnehmer pro Termin
- > Sonderpreis: € 698,-
- > dav-summit-club.de/lesappad
- > persönliche Beratung unter 089/642 40-194



Foto: Georg Hohenester

Zepodn ist eines der 15 „Heivilan“ von Sappada

Stadtmauer befestigt, was nicht verhinderte, dass die Republik Venedig 1404 (ebenso wie in Belluno) das Zepter übernahm. Der geflügelte Löwe/Markuslöwe als Herrschaftszeichen der Seerepublik steht selbstbewusst auf hoher Säule am Hauptplatz. Gleich gegenüber liegt der Palazzo della Ragione, ehemals Sitz der venezianischen Stadtregierung, mit einem schönen Laubengang und dem „Teatro de la Sena“ im Inneren. Der auch „La Piccola Fenice“ bezeichnete Theatersaal wurde dem berühmten venezianischen Opernhaus „La Fenice“ nachempfunden und konnte große Erfolge feiern. Im frühen 18. Jahrhundert war hier auch Carlo Goldoni aktiv – er arbeitete als Sekretär in Feltre und lebte gleichzeitig seine Passion als Dichter.

Spannende Geschichte(n) und kulturelle Schätze finden sich an vielen Orten in Belluno. Auch im „hohen Norden“, wo der Piave zu Füßen des Monte Peralba/Hochweißstein (2694 m)

entspringt, auf der Südseite der Karnischen Alpen. Entlang des jungen Flusses erstreckt sich Sappada oder Plodn, wie das langgezogene Dorf auf Plodnerisch heißt. Die deutschsprachige Enklave haben Zuwanderer aus dem Hochpustertal/Villgraten ab etwa 1000 n. Chr. als Bergwerkssiedlung gegründet, erstmals urkundlich erwähnt wurde „Bladen“ 1269. Beim Spaziergang durch den freilichtmuseumsartig hergerichteten Ortsteil Cima Sappada/Zepodn erzählt Max Pachner von den insgesamt 15 Weilern des Dorfes – „In Plodn saint vinfzahn Heivilan“ – mit ihren kleinen Kapellen und Brunnen, von der Bauweise der al-

ten Höfe im Tiroler Stil und von den Problemen, das Plodnerische auch in die Zukunft zu retten. „Die òltn Lait schprèchn nou, die Junkn leider weniger, trotzdem wir viel tun“. Mit „wir“ meint der auch im Ruhestand ungemein engagierte ehemalige Lokal-, Provinz- und Regionspolitiker die „Associazione Plodar“, den lokalen Ableger des „Einheitskomitees der historischen deutschen Sprachinseln in Italien“.

Terza Grande, Clap Grande, Creta Forata oder Monte Cimon heißen die form schönen Berge südlich von Sappada, alles bergsteigerisch interessante Kalkgipfel. Im Norden sind die Hänge bis kurz vor die Laghi d'Olbe mit einigen Liftanlagen erschlossen. Wo im Winter die Skifahrer ihre Spuren ziehen, sind im Sommer die Wanderer unterwegs, etwa zum Monte Lastroni (2449 m), dem „Schaibmkouvl“,





Hochsommerliche Blütenpracht zu Füßen der Costabella-Kette am Passo di San Pellegrino (l. Seite); sonnenverwöhnter historischer Hof in Sappada (l.).

Foto: Georg Hohenester

den uns Max Pachner als Tourenziel empfohlen hat. Von der Baita del Rododendro im Val di Sesis, dem Quelltal des Piave, schlagen wir Weg 138 ein, der, im Ersten Weltkrieg als Saumpfad genutzt, in angenehmer Steigung hinaufzieht zur Olbe-Alm und zu den Olbe-Seen. Die liegen idyllisch unterhalb des langen Kammes vom Monte Rinaldo zum östlichsten Ausläufer Monte Lastroni. Vom Ostufer des größeren Sees führt der Anstieg in

sonnigem, abwechslungsreichem Gelände quer durch den Hang nach Nordosten, bis direkt an der Kammhöhe zwei gut erhaltene Beobachtungsstände aus dem „Grande Guerra“ die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. An den Resten eines Unterstands vorbei wandern wir weiter. Es folgen einige steile Serpentin, ein schmales Gratstück mit kurzen Felsstufen, dann ist der lange Gipfelkamm erreicht, an dessen Ende das kleine Gipfelkreuz steht. Der „Schaibmkouvl“ glänzt mit einer ausgezeichneten

Aussicht vor allem nach Norden, über das weite, sanfte Val Visdende auf die Berge des Grenzkamms, von der Porze bis zum Monte Peralba/Hochweißstein, der sich gerade in Wolken hüllt. Mit dem Fernglas gut zu sehen ist dagegen die zu seinen Füßen liegende, brunnenartig gefasste Piave-Quelle. Von dort hat der Piave oder „Ploden“ 220 Kilometer bis zur Mündung in die Adria vor sich und verbindet auf seinem Weg durch die Provinz Belluno Berg und Tal, Geschichte und Kultur.



Georg Hohenester hat ein Faible für die italienischen Alpen. In Belluno begeisterten ihn grandiose Dolomitengipfel und spannende Geschichten.

 **LEDLENSER**

NÄCHSTER TAG ODER NÄCHSTES LEVEL.

FACE THE DARKNESS

Mit den Outdoor-Lampen von Ledlenser

DIE NEUE LEDLENSER
OUTDOOR-RANGE
ledlenser.com



für alle MT-Lampen

Frauen XS-XL | Männer S-XXL



Foto Wolfgang Ehn | Stills Fotostudio Weiss

Merino-Tencel T-Shirts:

Der intelligente Materialmix aus Merinowolle und der aus Eukalyptusholz gewonnenen Tencel®-Faser ist ideal geeignet für bewegungsintensive Sommersportarten: schneller Feuchtigkeitstransport, atmungsaktiv, geruchsneutralisierend, kühlend und strapazierfähig, und dazu 100% Natur auf der Haut. Der Frauenschnitt ist etwas länger, leicht figurbetont, mit einem hübschen runden Ausschnitt. Die attraktiven Frühlingfarben garantieren gute Laune!

Frauen: Farben: Radiant Orchid: Best.-Nr. 411666 | Jade: Best.-Nr. 411665 | Racer Orange: Best.-Nr. 411667 | Preis € 59,95 | Mitglieder € 49,95 |

Männer: Farben: Caviar Stripe: Best.-Nr. 411566 | Racer Orange: Best.-Nr. 411567 | Online Lime: Best.-Nr. 411565 | Preis € 59,95 | Mitglieder € 49,95 |

NEU! Farbige, doppellagige Coolmesh Socken:

Dünne Socke mit hoher Atmungsaktivität und geringem Gewicht.

- Dünne, weiche Strickung
- Innensocke ungefärbt, ungebleicht und damit fußgesund
- Mittelfuß-Stabilisierungszone für sicheren Halt
- Anti-Blasen-System
- Trockene Füße durch atmungsaktive Mesh-Konstruktion
- Hervorragend geeignet für Lauf-, Trail-, Rad- und Freizeitschuhe.

1 Outdoorsocke, dünn | Unisex, Gr. M + L | Unter die Wade hoch |

Farbe Mittelblau: Best.-Nr. 415322 | Preis € 17,95 | Mitglieder € 15,95 |

2 Bike- & Trailsocke, dünn | Unisex, Gr. S, M, L, XL | Knöchelhoch |

Farbe Rot: Best.-Nr. 415344 | Farbe Mittelblau: Best.-Nr. 415343 |

Farbe Khaki: Best.-Nr. 415342 | Preis € 16,95 | Mitglieder € 14,95 |

WRIGHTSOCK.



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



Alle Preise inklusive Mehrwertsteuer, zuzüglich Versandkosten.
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des DAV.
Irrtümer, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.

Frisches Design für Multisportler

Bewährte Ausrüstung vom DAV.

Chiba BioXCell Bike-Handschuh Edition DAV:

Mit Polsterung und Gelkissen, sicherer Griff, extrem robust. Mit Edelweiß Silikondruck.



Unisex | S-XXL | Schwarz | Best.-Nr. 415450, Preis € 32,90 | Mitglieder € 28,90 |

Chiba Klettersteighandschuh Via Ferrata Edition DAV:

- elastische Oberhandmaterialien für beste Belüftung
- Neopren-Knöchelschutz
- verstärkter Daumenbereich
- Quickpull-Ausziehhilfe
- Puller-Anziehhilfe
- Innenhand aus robustem Clarino
- Silikon-Druck für sicheren Griff
- waschbar bei 30°



Farbe Schwarz | Gr. XXS – XXL | Best.-Nr. 415480 |

Preis € 24,90 | Mitglieder € 21,50 |



Maloja Männer Kurzarm T-Shirt:

Basic T-Shirt aus 100% Single Jersey Baumwolle.

Farbe Vintage Red | Best.-Nr. 411774 | Preis € 40,00 | Mitglieder € 36,00 |

Maloja Frauen Kurzarm T-Shirt:

Relaxed geschnittenes T-Shirt mit großem Halsausschnitt, angeschnittenen Ärmeln und Frontprint aus 100% Baumwolle.

Farbe Alpine Rose | Best.-Nr. 411874 | Preis € 45,00 | Mitglieder € 40,00 |

Männer S-XXL | Frauen XS-XL

maloja



Maloja Männer Multisport Shorts:

Extrem leichte, elastische und wasserabweisende Bike- und Multisport-Short aus Cordura Stretch. Klettverschlüsse am Bund zur Weitenregulierung, Stretchgewebe auf Rückseite für gute Bewegungsfreiheit und angenehmen Sitz bei gebeugter Haltung auf dem Rad. Mit RV-Taschen und Edelweiß-Stick.

Farbe Charcoal | Best.-Nr. 414011 | Preis € 120,00 | Mitglieder € 105,00 |

Maloja Männer Short Sleeve Multisport T-Shirt:

Freeride- und Multisport-Oberteil aus luftigem 100% Airdry Polyester, mit antibakterieller Polygiene Ausrüstung.

Farbe Wood | Best.-Nr. 411773 | Preis € 90,00 | Mitglieder € 80,00 |

Maloja Frauen Multisport Shorts:

Extrem leichte, elastische und wasserabweisende Bike- und Multisport-Short aus Cordura Stretch. Klettverschlüsse am Bund zur Weitenregulierung, Stretchgewebe auf Rückseite für gute Bewegungsfreiheit und angenehmen Sitz bei gebeugter Haltung auf dem Rad. Mit Gürtelschlaufen, RV-Taschen und Edelweiß-Stick.

Farbe Wood | Best.-Nr. 414012 | Preis € 110,00 | Mitglieder € 99,00 |

Maloja Frauen Kurzarm Multisport T-Shirt:

Multisport-Oberteil aus luftigem 100% Airdry Polyester. Femininer Rundhalsausschnitt und Allover Print.

Farbe Plum | Best.-Nr. 411873 | Preis € 75,00 | Mitglieder € 67,00 |

Leicht gemacht

Seil, Hut, Rosenkranz und Lederstiefel galten anno 1865 als unabdingbar für alpinistische Unternehmungen – und natürlich ein stattlicher Eispickel. Steigeisen allerdings waren weniger selbstverständlich. Eduard Whymper beispielsweise, Erster auf dem Matterhorn, hielt Steigeisen für allzu künstliche Hilfsmittel. Gerade die Kombination von Eispickel und Steigeisen ermöglichte aber erst die Begehung schwieriger Routen.

Steigeisen und Pickel sind allerdings nicht nur ambitionierten Bergfexen und Eiskletterern vorbehalten: Auch Wanderer können die Traktionshilfen aus Metall gut gebrauchen – zum Beispiel im Frühjahr, wenn schattige Bergwege von einer harten und vereisten Schneeschicht überzogen sind. Moderne Leichtbaumodelle wiegen auch am Rucksack nicht schwer.

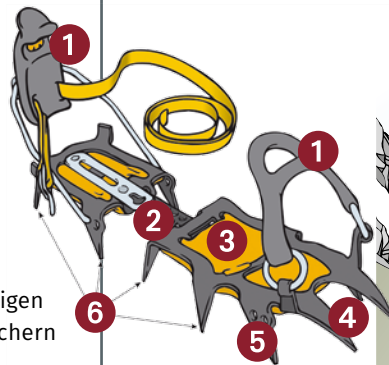
Text: Martin Prechtl

Illustrationen: Georg Sojer

Was braucht ein Steigeisen?

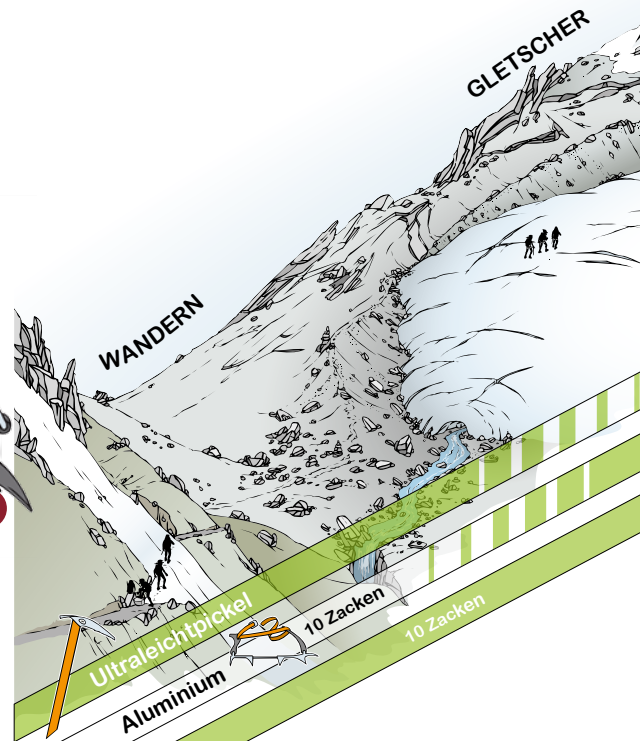
- 1 Bindung zur Befestigung am Schuh
- 2 Steg, verbindet vorderes und hinteres Element; bei Ultraleichtmodellen auch aus Dyneema
- 3 Antistollplatte gegen das Ansetzen von Schnee
- 4 5 Frontalzacken und Sekundärzacken
- 6 Vertikalzacken zum Gehen in Firn und flachem Eis

Nur Eisen für schwieriges Gelände benötigen zwölf Zacken; auf flachem Firn und Gletschern reichen meist zehn Zacken.



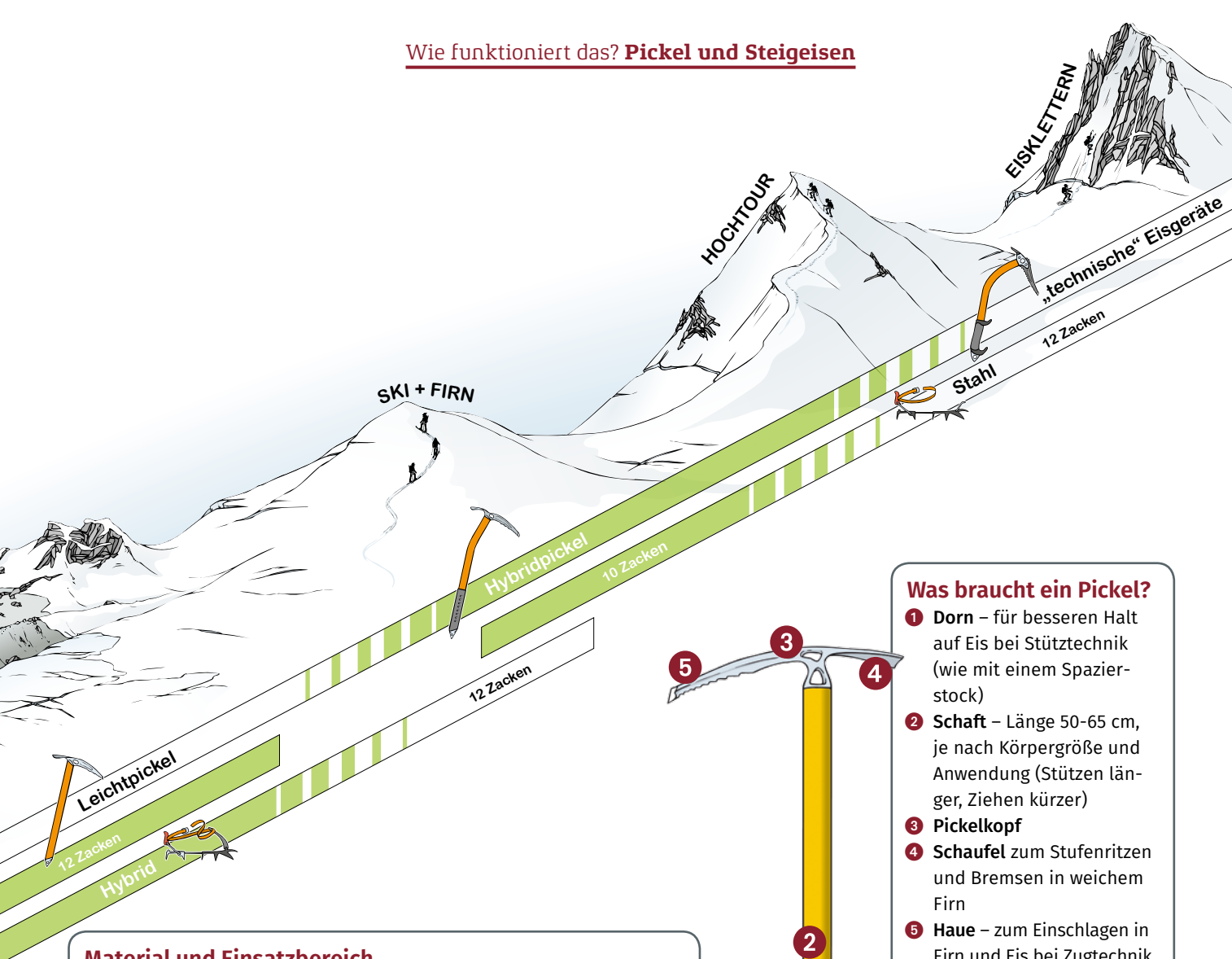
Wie hält es an welchem Schuh?

- > **Riemenbindung:** Kunststoff-Körbchen an Fersen und Zehen werden mit robusten Riemen an den Schuh geschnürt, was schon bei stabilen Trekkingstiefeln funktioniert. Kann sich bei längeren Touren lockern und Druckstellen verursachen.
- > **Kipphebel + Körbchen:** Vorne Körbchen, an der Ferse Kipphebel, ähnlich einer Skibindung; ein Riemen sichert die dauerhafte Spannung des Systems. Geeignet für Bergschuhe mit flexiblem Vorfuß oder schmale Skitourenschuhe ohne ausgeprägte vordere Sohlenkante; hinten braucht es immer eine prominente Kante.
- > **Kipphebel + Zehenbügel:** Kipphebel an der Ferse, Metallbügel im Zehenbereich – nur für steigeisengeeignete Bergstiefel und Skischuhe mit harter Sohle und prominenten Sohlenkanten hinten und vorne. Zehenbügel nicht zu breit, sonst kann der Schuh seitliches Spiel bekommen.



Tipps

- > **Pflege:** Steigeisen und Pickel mit Wasser reinigen, dann mit Geschirrtuch abtrocknen. Stahl-Elemente evtl. mit öligem Lappen einreiben.
- > **Transport:** Für Steigeisen gibt es Taschen aus robustem Kunststoff, für Pickel Abdeckkappen aus Gummi.
- > **Preis:** Steigeisen kosten je nach Modell 90 bis 200 Euro, leichte Eispickel 50 bis 130 Euro, Hybridpickel 130 bis 180 Euro.



Material und Einsatzbereich

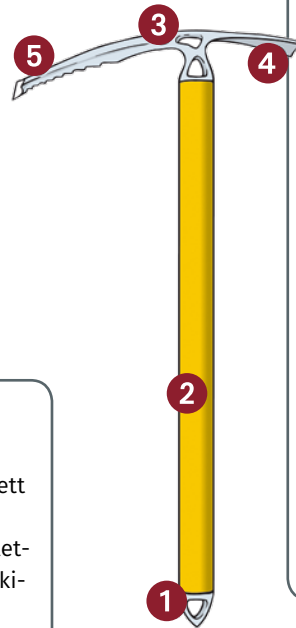
Pickel

- > **Ultraleichtpickel:** Für Skitouren und kurze Hartschneefelder: komplett aus Aluminium, schräg abgesägter Schaft ohne Dorn.
- > **Leichtpickel:** Komplett aus Aluminium, aber mit Dorn – für flache Gletscher und Hartschnee- oder Firnpassagen: hochalpines Wandern, Skitouren, einfache Hochtouren.
- > **Hybridpickel:** Meist gekrümmter Schaft aus Aluminium; Haue, Schaufel und Dorn aus Stahl. Vom besseren „Zug“ beim Einschlagen profitiert man besonders auf Hoch- und Skihochtouren im anspruchsvollen Gelände
- > **„Technische“ Pickel/Eisgeräte:** Meist ganz aus Stahl, für schwierige Hochtouren bis hin zum Eis- und Mixedklettern.

Steigeisen

- > **Steigeisen aus Aluminium** sind die leichten Helfer für Hartschnee (Früh-sommerwandern), flache Gletscherquerungen (Trekking) und Hartfirnpassagen bei Skitouren. In steilerem Blankeis ist ihr Halt unzureichend.
- > **Hybridsteigeisen** sind der Kompromiss: Leicht aus Alu, nur die vorderen Zacken sind aus Stahl und geben Halt auch bei kurzen Blankeis- oder Felspassagen auf Skitour.
- > **Stahl** ist erste Wahl für Hochtouren mit Blankeis und felsdurchsetztem Gelände. Schwer, aber robust.

Generell gilt: Je härter und steiler der Untergrund, desto massiver und robuster das Steigeisen.



Was braucht ein Pickel?

- 1 Dorn** – für besseren Halt auf Eis bei Stütztechnik (wie mit einem Spazierstock)
- 2 Schaft** – Länge 50-65 cm, je nach Körpergröße und Anwendung (Stützen länger, Ziehen kürzer)
- 3 Pickelkopf**
- 4 Schaufel** zum Stufenritzen und Bremsen in weichem Firn
- 5 Haue** – zum Einschlagen in Firn und Eis bei Zugtechnik. Neben der Verwendung als Stütze (Spazierstock) oder als Zughilfe (Haue) kann man einen im Schnee vergrabenen „T-Anker“ als Fixpunkt nutzen.

Details machen den Unterschied

- > Ein **leicht gekrümmter Schaft**, evtl. auch eine Gummierung, bietet mehr Komfort bei der „Zugtechnik“ und beim Stufenschlagen.
- > Bei der **Haue** verbessert eine stärkere Krümmung den Halt im steilen Blankeis. Das Abbremsen von Stürzen fällt dagegen mit einer flachen Haue leichter.
- > **Handschlaufen** sind out, weil sie einen flüssigen Handwechsel behindern.



Martin Prechtel ist staatlich geprüfter Berg- und Skiführer. Er arbeitet derzeit hauptsächlich am Gymnasium Raubling und lebt mit seiner Familie im Inntal.



Sicher im Firn unterwegs

Der Trick mit dem Kick!

Altschneefelder überdecken im Frühsommer noch so manchen Wanderweg und können zur großen Gefahr werden.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer

Das sichere Begehen von Firnfeldern gehört in das Repertoire jedes Wanderers und Bergsteigers. Wer sich und die Verhältnisse falsch einschätzt, tritt im schlimmsten Fall seine finale Rutschpartie an. Jedes Jahr sind zahlreiche solcher Unfälle zu verzeichnen, daher sollte man einige Vorüberlegungen anstellen, bevor man sich aufs Firn-Parkett wagt.

Vorüberlegungen

Die **Beschaffenheit** von Firnfeldern kann von eisig hart bis sumpfig weich variieren. Lassen sich mit

dem Bergschuh gute Tritte in den Firn schlagen? Oder kann man allenfalls leicht an der pickelharten Oberfläche kratzen? Wer nach kalter, klarer Nacht frühmorgens unterwegs ist, muss mit Hartfirn rechnen. Oft lässt sich die Firnbeschaffenheit am Rande eines Feldes austesten, ohne dass man sich zu weit rauswagen muss.

Je **steiler** der Hang ist, umso schwieriger ist es, die Balance zu halten. Schon 20 Grad Steilheit reichen bei eisiger Oberfläche, um den Körper ruck, zuck fast auf Freifallgeschwindigkeit zu beschleunigen.

Welche Konsequenzen hätte ein Ausrutscher? Endet das Firnfeld im felsigen Blockgelände oder gar im Absturzgelände? Oder läuft es sanft aus, so dass ein Ausrutscher nur ein bisschen wehtut? Habe ich Platz, einen Sturz zu bremsen, oder lande ich schon nach wenigen Metern im gähnenden Abgrund?

Wie geeignet ist meine Ausrüstung? Bergschuhe mit einem festen Sohlenrand sind das Minimum! Handschuhe schützen, Stöcke oder Pickel helfen der Balance (per Pickel lassen sich auch Trittstufen „reißen“). Grödel oder (Leicht-)Steigeisen schaffen ein Fundament.

Und zu guter Letzt: **Wie gut ist meine Gehtechnik** im Firn? Die Theorie ist einfach, die Umsetzung in die Praxis will geübt sein.



Abb. 1: Mit energischem Kick aus dem Knie kann man mit der Schuhkante Stufen in den Firn treten.

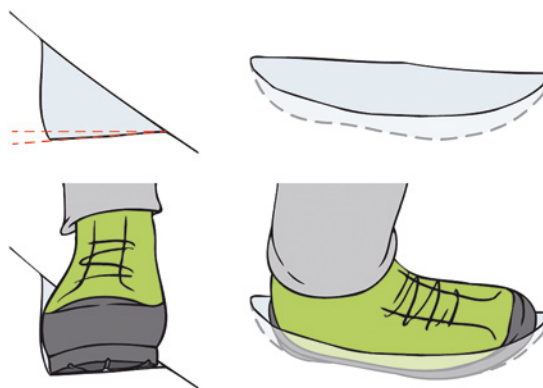


Abb. 2: Jede Trittstufe ist ein Fundament für Sicherheit: schuhgroß und leicht zum Hang geneigt.

Gehtechnik

Wie ansteigen? Üblicherweise steigt man schräg nach oben auf, bei größeren Hängen in Serpentina. Wird das Gelände steiler oder fühlt man sich unsicher, kann man auch frontal (mit dem Gesicht zum Firnfeld) ansteigen.

Tritt schaffen – Tritt fassen: Beinhart gefrorener Firn ist ohne (Leicht-)Steigeisen tabu. Im griffigen Firn dagegen lassen sich mit den Bergschuhen gute Tritte schlagen: beim Schräganstieg mit Innen- und Außenkante, im Frontalanstieg mit der Schuhkappe (Abb. 1). Vor allem das Tritt-Kicken mit der Außenkante braucht etwas Übung. Die Trittkerbe sollte immer hangparallel und leicht zum Berg hängend geformt werden, damit der Schuh nicht herausrutscht (Abb. 2). Der Kick mit dem Schuh erfolgt aus dem Knie heraus. In weichem Firn sollte ein Kick reichen, bei harten Bedingungen (oder in ausgeschmolzenen alten Spuren) modelliert man mit weiteren Schlägen nach, bis der Tritt passt.

Ein guter Tritt ist das A und O beim Firngehen und bietet soliden Halt, um dann mit dem anderen Fuß die nächste Kerbe in den Schnee zu treten. Ein häufiger Fehler ist, zu zaghaft zuzutreten, so dass keine brauchbare Trittkerbe entsteht. Auf diesem unsicheren Tritt balancierend, hat man dann wenig Lust,

- > **Vorüberlegung:** Härte – Steilheit – Auslauf – Können
- > **Flacher Firn:** Schrägaufstieg in Serpentina
- > **Steiler Firn:** Frontalaufstieg
- > **Mit Schuhkanten oder -kappen Tritte kicken:** Hangparallel – zum Berg hin geneigt
- > **Abstieg:** Geradlinig nach unten – bergwärts oder talwärts schauend
- > An kleinen Firnhängen **üben, üben, üben!**
- > **Bei Hartfirn:** Steigeisen. Notfalls: Verzicht!

hart zuzutreten, und der nächste Tritt wird auch nicht besser ... ein Teufelskreis! Daher gilt: erst weitertreten, wenn der neue Tritt „perfekt“ ist!

Abstieg: In der Regel steigt man geradlinig nach unten ab; mit Blick zum Tal, solange es die Steilheit zulässt. Dabei treten die Fersen fest in den Firn und schaffen eine solide, ebenfalls zum Berg hin geneigte Trittstufe. Das Körpergewicht steht „satt“ über dem Tritt, der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Wer sich zu sehr nach hinten Richtung Berg lehnt, wird leicht mit den Füßen aus dem Tritt rutschen und auf dem Hosenboden nach unten rauschen. In weichem Firn dagegen kann man mit den Bergschuhen abfahren wie auf Ski. Ist das Firnfeld zu steil, steigt man mit Blick zum Berg ab, ähnlich wie man eine Leiter runterklettert.

Das sichere Gehen im Firn wird bei jedem Grundkurs Bergsteigen vermittelt und trainiert. Man kann es aber auch selbst lernen und sollte es regelmäßig üben, an kleinen Firnhängen mit sanftem Auslauf; oft reicht der nächstgelegene Schlittenhügel!

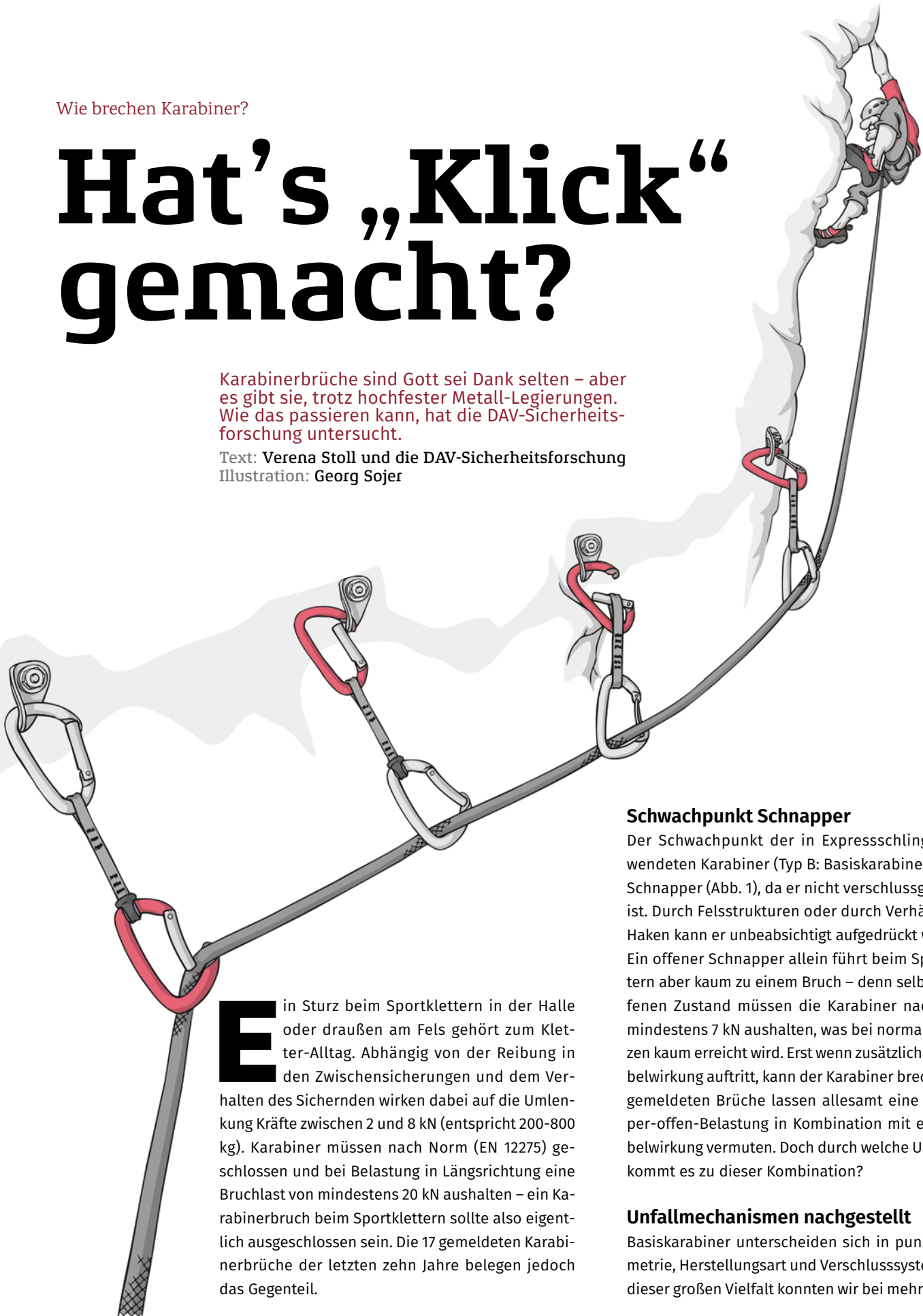


Max Bolland ist Dipl.-Sportwissenschaftler, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Teams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule erlebnisberg.de

Hat's „Klick“ gemacht?

Karabinerbrüche sind Gott sei Dank selten – aber es gibt sie, trotz hochfester Metall-Legierungen. Wie das passieren kann, hat die DAV-Sicherheitsforschung untersucht.

Text: Verena Stoll und die DAV-Sicherheitsforschung
Illustration: Georg Sojer



Ein Sturz beim Sportklettern in der Halle oder draußen am Fels gehört zum Kletter-Alltag. Abhängig von der Reibung in den Zwischensicherungen und dem Verhalten des Sichernden wirken dabei auf die Umlenkung Kräfte zwischen 2 und 8 kN (entspricht 200-800 kg). Karabiner müssen nach Norm (EN 12275) geschlossen und bei Belastung in Längsrichtung eine Bruchlast von mindestens 20 kN aushalten – ein Karabinerbruch beim Sportklettern sollte also eigentlich ausgeschlossen sein. Die 17 gemeldeten Karabinerbrüche der letzten zehn Jahre belegen jedoch das Gegenteil.

Schwachpunkt Schnapper

Der Schwachpunkt der in Expressschlingen verwendeten Karabiner (Typ B: Basiskarabiner) ist der Schnapper (Abb. 1), da er nicht verschlussgesichert ist. Durch Felsstrukturen oder durch Verhängen im Haken kann er unbeabsichtigt aufgedrückt werden. Ein offener Schnapper allein führt beim Sportklettern aber kaum zu einem Bruch – denn selbst im offenen Zustand müssen die Karabiner nach Norm mindestens 7 kN aushalten, was bei normalen Stürzen kaum erreicht wird. Erst wenn zusätzlich eine Hebelwirkung auftritt, kann der Karabiner brechen. Die gemeldeten Brüche lassen allesamt eine Schnapper-offen-Belastung in Kombination mit einer Hebelwirkung vermuten. Doch durch welche Umstände kommt es zu dieser Kombination?

Unfallmechanismen nachgestellt

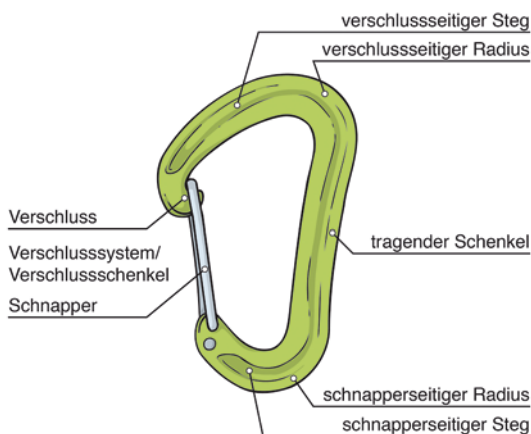
Basiskarabiner unterscheiden sich in puncto Geometrie, Herstellungsart und Verschlusssystem. Trotz dieser großen Vielfalt konnten wir bei mehreren uns

vorliegenden Unfallkarabinern wiederkehrende Muster erkennen, etwa markante Kerben oder gleiche Bruchstellen. In unserer Untersuchung haben wir versucht, die zugrunde liegenden Unfallszenarien in einer Testanordnung zu rekonstruieren, um die Bruchmechanismen zu verstehen und Konsequenzen für die Praxis abzuleiten.

Zuerst wurde die Realsituation jedes Unfalls mit dem daran beteiligten Karabiner nachgestellt. Dafür sammelten wir Informationen: Ist der hakenseitige oder seilseitige Karabiner gebrochen? Wo ist die Bruchstelle, wo sind markante Kerben, Schleifspuren und Verformungen? In welches Hakensystem war der Karabiner eingehängt – Klebehaken oder Bohrhaken? Wie war die Expresse eingehängt? Wichtig sind auch die Hakenumgebung, die Sturzhöhe, das ausgegebene Seil und das verwendete Sicherungsgerät. Erzeugten unsere Versuche die gleichen Beschädigungen wie am Originalkarabiner, nahmen wir an, dass wir die Realsituation gut nachgestellt hatten. Dann sollten auch die gemessenen Bruchlastwerte zur Unfallsituation passen.

Nach dieser Rekonstruktion stellten wir uns die Frage, ob der Bruchmechanismus karabinerspezifisch ist oder unabhängig vom Karabinermodell auftreten kann. Deswegen wurden die ermittelten Bruchmechanismen jeweils an Karabinern mit unterschiedlicher Geometrie und Verschlussystem getestet: mit Keylock oder Nasenverschluss und mit Draht- oder Aluschnapper.

Abb. 1: Bestandteile eines Karabiners – Begriffsbezeichnungen



Karabinerbrüche: Mechanismen und Prophylaxe

Es gibt viele Möglichkeiten, wie sich ein Karabiner im Haken verklemmen kann. Durch die Untersuchung konnten wir einige (sicher nicht alle möglichen) Bruchmechanismen aufdecken. Fünf Abläufe, die zu Unfällen oder Beinahe-Unfällen führten, konnten wir rekonstruieren.

Hakenseitiger Karabiner:

① „Nasenbruch“ bei offenem Schnapper

Dieser Bruchmechanismus betrifft alle Karabiner, die einen Nasenverschluss mit Aluminium- oder Wiregate-Schnapper haben. Im Eifer des (Kletter-)Gefechts kann sich beim Einhängen des Hakens die ausgefräste Nase des Karabiners in der Lasche verhängen und der Schnapper kann nicht mehr schließen. Bei einem Sturz wirkt auf den Karabiner die Kombination von Schnapper-offen-Belastung und Hebelwirkung – kaum ein Karabiner hält dann mehr als 2 kN. Markant ist bei diesen Unfallkarabinern die Kerbe, die die Hakenlasche in die Nase stantzt. Achtet man darauf, den Karabiner vollständig einzuhängen, kann man dieses Bruchrisiko leicht umgehen.



Hakenseitiger Karabiner:

② Lasche verklemmt sich zwischen Schnapper und verschlussseitigem Steg

Diesen Bruchmechanismus konnten wir nur bei der Salewa-„Hot G2“-Keylock-Expresse beobachten und nachstellen. Die drei Unfallkarabiner sind im verschlussseitigen Radius gebrochen und zeigen eine auffällige Kerbe circa einen Zentimeter hinter der Nase auf der Innenseite des verschlussseitigen Steges. Auffallend bei diesem Modell ist der große Winkel zwischen tragendem Schenkel und verschlussseitigem Steg. Wird der Karabiner nicht vollständig in den Haken eingehängt, klemmt der Keylock-Aluschnapper die Hakenlasche zwischen sich und dem verschlussseitigen Steg ein. Durch die Hebelwirkung und die Schnapper-offen-Belastung können die Karabiner bei rund 2 kN brechen. Salewa hat reagiert und die Karabinergeometrie beim neuen Modell „Hot G3“ verbessert. Auch diesen Bruch kann man durch sorgfältiges Einhängen verhindern.



Hakenseitiger Karabiner:

③ Belastung des Schnappers durch die Expressschlinge

Zu diesem Mechanismus liegt nur eine Unfallmeldung vor: Die Schlinge verhängt sich am Schnapper und öffnet diesen unter Zug. Damit das möglich ist, muss die Schnapperöffnung nach oben gedreht sein – begünstigt wird das durch Aufhängen des Karabiners auf einem Griff oder Felsvorsprung. Zeigt der Schnapper zudem noch in Kletterrichtung, kann die Schlinge zum Schnapper hochrutschen. Beim Sturz legt sie sich dann über den Schnapper und dieser verbiegt sich oder bricht. Dieses Szenario ist zwar mit allen Verschlusssystemen nachstellbar, setzt aber viele ungünstige Umstände voraus. Achtet man auf die Einhängerrichtung und die nähere Hakenumgebung, lässt sich das Risiko reduzieren. Erschließer sollten diese Gefahr beim Setzen von Bohrhaken berücksichtigen.



Hakenseitiger Karabiner:

④ Verkanten zwischen Haken und Wand

Dieser Bruchmechanismus wurde nach einem Unfall 2012 untersucht und veröffentlicht (siehe Panorama 4/2012). Der Karabiner verklemmt sich dabei zwischen Wand und Haken. Dadurch wirkt beim Sturz ein Hebel auf den Karabiner, der zusätzlich den Schnapper aufdrückt. Bei dieser Belastung bricht der Karabiner bei 2,5 kN. Begünstigt wurde das Verklemmen des Karabiners durch die Gummifixierung, die am hakenseitigen Karabiner angebracht war. Dieser sollte aber frei beweglich sein, möglichst in einem recht großen Schlingenauge. So kann sich die Schlinge frei im Karabiner bewegen und die Gefahr wird reduziert, dass sie ihn durch die Seilbewegung in eine ungünstige Position schiebt oder sich selbst verhängt. Auch hier ist das Mitdenken von Erschließern und Sanierern gefordert!



Seilseitiger Karabiner:

⑤ Seil verklemmt sich zwischen Nase und Schnapper

Seilseitige Karabinerbrüche sind sehr selten und gaben uns lange Rätsel auf. Die entsprechenden Unfallkarabiner sind im Verschlussseitigen Radius gebrochen, zeigen aber sonst keinerlei Spuren von Gewalteinwirkung. In der dynamischen Fallprüfanlage des Instituts für Fördertechnik und Logistik der Universität Stuttgart konnte die Bruchursache ge-



klärt werden: Wenn sich das Seil beim Einhängen zwischen Schnapper und Verschluss verklemmt und zusätzlich die Gummifixierung in Richtung Schenkel verrutscht (der Karabiner hängt dann „schräg“), brechen die Karabiner bei einem Sturz zwischen 2 und 3 kN – egal, welches Verschlusssystem. Auch hier sollte man beim Einhängen darauf achten, dass der Schnapper vollständig schließt, sich das Seil also nicht zwischen Schnapper und Verschluss einklemmt.

Hat's „Klick“ gemacht?

Karabinerbrüche sind zum Glück selten, da viele ungünstige Umstände zusammenkommen müssen. Der Karabiner muss nicht nur falsch positioniert sein – man muss auch noch hineinstürzen. In keinem der untersuchten Fälle konnten wir ein produktionsbedingtes Materialversagen als Ursache feststellen.

Fazit: Wer Karabinerbrüche vermeiden will, sollte als Grundvoraussetzung kontrollieren, dass der haken- wie der seilseitige **Karabiner vollständig geschlossen** eingehängt sind – ein nur im Schnapper verklemmter Karabiner hält keinem Sturz stand. Dabei helfen Auge und Ohr (ein sich schließender Karabiner macht „Klick“). Vor dem Start in die Tour checkt man, ob die hakenseitigen Karabiner (gerade Schnapper) sich im **„freien“ Auge der Exe** befinden, die seilseitigen (gekrümmte Schnapper) **im fixierten**. Ein Verkanten des Karabiners an Griffen oder Vorsprüngen kann man vermeiden, indem man in den ungünstig gesetzten Haken eine **Reepschnur** (mit Dyneema- oder Kevlarkern) oder **Bandschlinge** fädelt und den Karabiner darin einhängt. Achtet man rechtzeitig auf den weiteren Routenverlauf und hängt die Exe mit der Schnapperöffnung **entgegen der Kletterrichtung** in den Haken, kann der Schnapper nicht durch den Seilzug an die Wand gedrückt werden. Karabiner mit **hoher Schnapper-offen-Festigkeit** senken ebenfalls das Risiko. Will man an neuralgischen Punkten das Aufdrücken des Schnappers hundertprozentig verhindern, kann man **zwei Expressen gegengleich** einhängen oder Exen mit **verschluss-gesicherten** Karabinern verwenden.



Verena Stoll führte die Untersuchung während ihres Praktikums in der DAV-Sicherheitsforschung durch. Unterstützt wurde sie dabei von **Julia Janotte, Florian Hellberg und Christoph Hummel**.

LOWA
simply more...



HALT UND KOMFORT FÜR LANGSTRECKENGEHER.
JEDES DETAIL EIN VORTEIL.



CAMINO GTX® | Trekking www.lowa.de



Braucht's Pillen und Pulver?

Vitamine und Mineralstoffe sind für den Körper unerlässlich und werden über die Nahrung aufgenommen. Nahrungsergänzungsmittel sollen eine ausreichende Zufuhr an Vitalstoffen sicherstellen – so die Werbebotschaft. Doch wie sinnvoll sind sie tatsächlich?

Text: Ute Kehse



Zu Hunderten stehen sie in den Regalen von Drogerien und Supermärkten: die bunten Schachteln mit den Nahrungsergänzungsmitteln. Verheißungsvoll klingen die Versprechungen der Hersteller: Angeblich steigern die zusätzlichen Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente die Vitalität

und das körperliche Wohlbefinden. Die Pillen sollen Müdigkeit, Nervosität und Konzentrationsmangel vertreiben. Manche unterstützen angeblich den Energiestoffwechsel und das Nervensystem, andere das „gesunde Haarwachstum“ oder die Blasenfunktion, wieder andere tragen „zum Erhalt gesunder Knochen und einer gesunden

Muskelfunktion“ bei. Einige Hersteller werben damit, dass bestimmte Präparate sogar Krankheiten wie Osteoporose, Alzheimer und Krebs vorbeugen, dass sie das Altern verzögern oder bei der Erfüllung eines Kinderwunsches helfen. Selbst psychische Probleme wie Depressionen sollen sich dank dieser Mittel in den Griff bekommen lassen.



Erdbeerzeit: Die roten Früchte enthalten viel Folsäure und andere wichtige Vitamine.

Die Werbung hat Erfolg. Mehr als 20 Millionen Deutsche greifen regelmäßig zu Nahrungsergänzungsmitteln. Viele Menschen plagt offenbar das schlechte Gewissen, weil sie meinen, nicht genug Obst und Gemüse zu essen. Sie sehen die Zusatzpräparate als eine Art Versicherung, falls der Körper über die Ernährung nicht ausreichend Nährstoffe bekommt. Dass die Supplemente derart beliebt sind, ist wenig verwunderlich: Denn bei Mineralien und Vitaminen handelt es sich um Stoffe, die der Körper dringend braucht, aber nicht selbst herstellen kann. Daher sind wir ständig auf Nachschub angewiesen – wenn auch nur in winzigen Mengen. Vitamine und Mineralien werden daher als „Mikronährstoffe“ bezeichnet.

Vitamine sind organische Substanzen, die verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper regulieren. Fehlt ein bestimmtes Vitamin, geraten lebenswichtige Vorgänge ins Stocken, etwa die Blutgerinnung, die Zellteilung, die Knochenbildung. Bei den Mineralstoffen unterscheidet man zwischen „Mengenelementen“ und „Spurenelementen“. Zur ersten Gruppe zählen Kal-

zium, Magnesium, Natrium, Chlorid und Kalium. Diese Stoffe, von denen wir immerhin zwischen einigen Zehntel bis zu wenigen Gramm pro Tag zu uns nehmen müssen, sind in allen Körperzellen und auch in sämtlichen Körperflüssigkeiten enthalten. Sie stellen unter anderem sicher, dass die Zellen Reize weiterleiten können. Zudem sind sie für den Wasserhaushalt unentbehrlich. Von den Spurenelementen wie Eisen, Jod und Fluorid, Zink, Selen und Kupfer braucht unser Körper nur wenige Tausendstel Gramm am Tag. Auch sie sind unentbehrlich. Eisen ist etwa Bestandteil des roten Blutfarbstoffs, Fluor verleiht dem Zahnschmelz seine außergewöhnliche Härte. Und Jod bildet eine wesentliche Komponente zweier Schilddrüsenhormone.

Mängel sind selten

Je nach Gewicht, Alter, Geschlecht und körperlicher Aktivität benötigt jeder Mensch unterschiedliche Mengen von Mikronährstoffen. In Industrieländern wie Deutschland sind Mangelerscheinungen allerdings höchst selten. Nach allem, was man derzeit weiß, braucht daher niemand, der ge-

Allgäu

Erfrischend anders wandern.

Wasserreiche Natur, spannende Geschichten – auf zur Wasserläufer Route der Wandertrilogie.



Lauschen Sie dem Puls der Wasseradern: Spüren Sie die Kraft, mit der schmelzende Gletscher vor Urzeiten wilde Flüsse, tosende Schluchten und stille Seen erschaffen haben. Zwischen Hügelmeeren und Berggipfeln entdecken Sie die Geschichte von Tälern und Mooren, den Freigeist der Menschen und Orte des Glücks. www.wanderrtrilogie-allgaeu.de



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)



Frisch, saisonal und regional: Mit einer ausgewogenen Ernährung ist der Körper gut gerüstet.

Foto: DAV/Thilo Brunner

Wann Ergänzung sinnvoll sein kann

- › **Säuglinge** erhalten in den ersten Lebenstagen mehrere Vitamin-K-Gaben, die vor Blutungen schützen. Zudem sollten sie im ersten Lebensjahr zur Vorbeugung von Rachitis Vitamin-D- und Fluorid-Tabletten erhalten.
- › **Frauen im ersten Schwangerschaftsdrittel** können durch Einnahme von Folsäure-Präparaten das Risiko senken, dass bei ihrem Baby Fehlbildungen wie der offene Rücken auftreten.
- › **Veganer** sollten Vitamin B12 zu sich nehmen. Denn dieses lebenswichtige Vitamin kommt beinahe ausschließlich in Fleisch, Eiern, Käse und Milch vor. Auch die Versorgung mit Eisen, Jod, Kalzium, Vitamin D und Vitamin A kann bei veganer Ernährung kritisch sein und sollte unter Umständen ergänzt werden.
- › Bei **chronischen Krankheiten** (etwa Morbus Crohn) oder auch bei **hohem Alkoholkonsum** kann der Körper bestimmte Vitamine nur unzureichend aus der Nahrung gewinnen, so dass ein Mangel mit sichtbaren Symptomen entsteht. Bei einer chronischen Entzündung der Bauchspeicheldrüse kann beispielsweise ein Vitamin-E-Mangel auftreten, bei starkem Alkoholismus eine Form der Vitamin-B1-Mangelkrankheit Beriberi, die sich durch Nervenlähmungen und Zittern äußern kann. In solchen Fällen sollte allerdings dringend ein Arzt die entsprechende Nahrungsergänzung verschreiben.
- › **Schwangere, Stillende, Leistungssportler** oder Menschen, die sich von einer **schweren Krankheit** (etwa einer Grippe) **erholen**, haben mitunter einen erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Bevor man zu Supplementen greift, sollte man aber ebenfalls einen Arzt zu Rate ziehen.

sund ist und sich einigermaßen abwechslungsreich ernährt, zu Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen.

Ein Zuviel kann schaden

Viele Menschen sind sich zwar bewusst, dass sie nicht in eine „Mangelgruppe“ fallen, nehmen aber dennoch Zusatzpräparate ein – in der Hoffnung, dass diese die Abwehrkräfte stärken oder Krebs, Herzinfarkt oder Osteoporose verhindern. Mehrere Studien haben in den letzten Jahren aber eher ernüchternde Ergebnisse er-

bracht: Weder schützt Folsäure – wie oft behauptet – vor Herzinfarkten, noch verhindern Magnesium-Tabletten Diabetes. Auch Krebserkrankungen lassen sich nicht – wie auf etlichen Packungen zu lesen – mit einer zusätzlichen Dosis Vitamin C verhüten. Nicht einmal die vermutete Schutzwirkung von Vitamin C gegen Erkältungen hat sich bislang in irgendeiner Studie nachweisen lassen. Mehr noch: In jüngster Zeit hat sich herausgestellt, dass manche Präparate womöglich sogar eher schaden als nützen. So ergaben mehrere Untersuchungen, dass Supplemente mit Beta-Karotin, einer

Vorstufe von Vitamin A, bei Rauchern Lungenkrebs fördern. Vitamin-E-Zusätze erhöhen anderen Studien zufolge die Wahrscheinlichkeit von Herzversagen und Prostatakrebs.

Die Hoffnungen, die auch viele Experten lange in Nahrungsergänzungsmitteln gesetzt haben, haben sich somit nicht erfüllt. Fachgesellschaften empfehlen daher für die Normalbevölkerung keine Prävention durch Supplemente. Von hochdosierten Vitaminpräparaten, die empfohlene Tagesdosen teilweise um das Dreifache überschreiten, raten die Experten dringend ab. Denn Überdosierungen – die durchaus vorkommen – bergen zum Teil ernsthafte Risiken. Ein Zuviel an Kalzium oder Vitamin D kann beispielsweise zu Nierensteinen und Arterienverkalkung führen, hohe Mengen Eisen können Leberschäden hervorrufen. Mit Lebensmitteln wie Obst oder Gemüse ist es dagegen nahezu unmöglich, zu viele Mikronährstoffe zu sich zu nehmen: Wenn sie in der Nahrung gebunden sind, gelangen sie langsamer und weniger hoch konzentriert in den Körper.

Zudem hat sich herausgestellt: Ausgerechnet jene Menschen, die Nahrungsergänzungsmittel kaufen, ernähren sich ohnehin überdurchschnittlich abwechslungsreich. Sie sind in der Regel schon ohne die Zusatzstoffe besser mit Vitaminen und Mineralien versorgt als der Rest der Bevölkerung und könnten eigentlich getrost auf die Präparate verzichten.



Die Wissenschaftsjournalistin **Ute Kehse** schreibt regelmäßig über das Thema Ernährung u.a. für Geo Wissen. geo-wissen.de

THEMEN DIESER AUSGABE Editorial; Wortschatz; Off Mountain S. 60 (K)ein Platz zum Hingehen? S. 61 Der Gipfelbucheffect S. 62 Wegen Überfüllung geschlossen S. 63 Spiel: (Die) einsame Spitze S. 64 Unkenrufe aus der Gletscherspalte; Erbse; Vorschau S. 66

KNOTENPUNKT.

MAGAZIN DER JUGEND DES DEUTSCHEN ALPENVEREINS 2017/3

WEGEN ÜBERFÜLLUNG GESCHLOSSEN



GRIASSEICH, OLLE MITANAND!

Könnt ihr, liebe Leser*innen, etwas mit dieser Begrüßung anfangen? Für die Nicht-Bayern unter euch lautet eine mögliche Übersetzung: „(Ich) (be-)grüße euch alle miteinander!“ Alle miteinander? Auf Massen-(= Lieblings-?)bergen, wie der Zugspitze, kann man sich beinahe sicher sein, dass noch viele andere Menschen den Gipfel besetzen. Ja vielleicht sogar so viele, dass man selbst keinen Platz mehr findet. Und darum geht es in diesem Heft: Wegen Überfüllung geschlossen!

Aus ihrem Blickwinkel erzählt uns die Unke über eine andere Spezies (den Menschen), die immer stärker in ihren Lebensraum eindringt. Arnold fragt in einem Interview nach, wie der Schweizer Alpen-Club mit dem Ansturm der Bergsteigermassen umgeht. Was passieren kann, wenn man eindrucksvolle Bilder von einer bislang unbekannten Tour in einem Internetforum veröffentlicht, teilt uns Silvan mit. Und Johannes erstellt aus euren Lieblingsplätzen in den Alpen eine Landkarte mit „Lieblingsplatzdichte“. Welche Schlüsse ihr daraus zieht und wo die nächste Tour hingehet, bleibt euch überlassen...



Pfiatseich beinand!

J. Hell

JOSEF HELL

OFF MOUNTAIN



Die Berge sind überfüllt – da hilft nur: unten bleiben! Das kann nicht nur weniger stressig, sondern gleichzeitig auch noch richtig nützlich sein. Hier kommen unsere Vorschläge, was sich abseits der Berge unternehmen lässt. (sst)

Ski wachsen. Ja, genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt – denn seien wir mal ehrlich, im Oktober schneit es auf einen Schlag, und ehe ihr euch verseht, steht ihr auf den Latten und kommt nicht vom Fleck. Also ab in den Keller, Bretter bügeln!

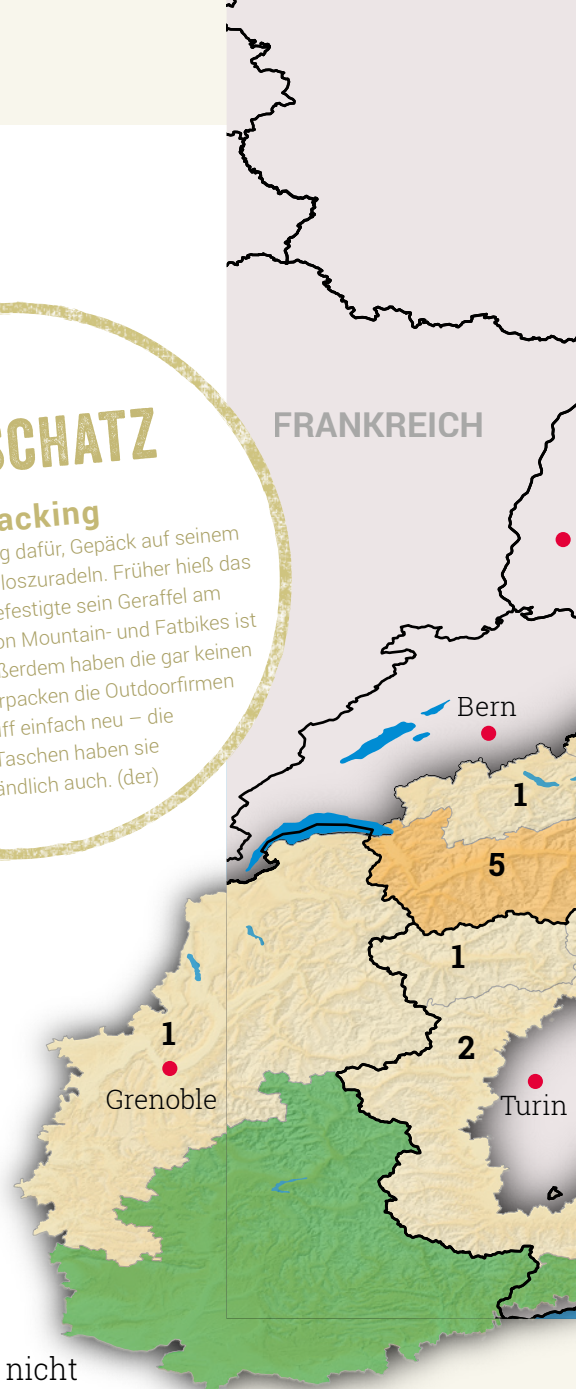
Müsliriegel backen. Günstiger, gesünder und auch leckerer als die Variante aus dem Supermarkt. 3 Bananen, 3 Tassen Haferflocken, je ¼ Tasse Mandeln, Trockenaprikosen und Datteln mit 1 ½ TL Vanilleextrakt und 1 TL Zimt vermengen, auf einem Blech bei 180° C Ober-/Unterhitze 30 Min. backen.

Fotos aussortieren. Ob Handy oder Digitalkamera: Wir laufen Gefahr, kommenden Generationen die größten Datenberge des Planeten zu hinterlassen. Auf die Art und Weise schaut sich die Bilder garantiert niemand mehr an!

WORTSCHATZ

Bikepacking

Neudeutsche Bezeichnung dafür, Gepäck auf seinem Fahrrad zu verstauen und loszuradeln. Früher hieß das Radtour – und man befestigte sein Geräffel am Gepäckträger. In Zeiten von Mountain- und Fatbikes ist das natürlich uncool. Außerdem haben die gar keinen Gepäckträger. Also verpacken die Outdoorfirmen den alten Begriff einfach neu – die passenden Taschen haben sie selbstverständlich auch. (der)



Zu viel Herdentrieb ist gar nicht gesund.

Titelbild: Stefanus Stahl

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Johannes Branke, Daniela Erhard (der), Josef Hell, Silvan Metz, Tina Sehringer, Stefanus Stahl (sst), Vroni Taferthofer (vta), Arnold Zimprich. Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Sunny Mews, Jonas Freihart. Redaktion: Georg Hohenester (verantwortl.), Andi Dick in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, sensit.de.

EURE LIEBLINGSPLÄTZE IN DEN ALPEN

(K)EIN PLATZ ZUM HINGEHEN?

DEUTSCHLAND

Freiburg

LIECHTENSTEIN

SCHWEIZ

München

ÖSTERREICH

Linz

1

10

45

4

1

3

17

48

Innsbruck

13

Graz

18

Bozen

3

1

Ljubljana

SLOWENIEN

Mailand

Venedig

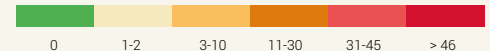
ITALIEN

Genua

Mittelmeer

0 75 150 225 300 km

Lieblingsplatz-Nennungen pro Region (insges. 180 Nennungen)



— Europäische Regionen-Einteilung (NUTS 2)
 — nationale Grenzen

Auf unser Gewinnspiel „Mein Lieblingsplatz in den Alpen“ sind 180 Zuschriften eingegangen – vielen Dank! JOHANNES BRANKE hat sie in einer Alpenkarte dargestellt.

Bei knapp 1,2 Millionen Mitgliedern im DAV ist das natürlich nur eine kleine Stichprobe – dennoch lassen sich Trends ablesen: einerseits hin zu überfüllten Klassikern, etwa rund um die Zugspitze oder den Königssee, trotz ihrer touristischen Erschließung. Aber auch zu abgelegenen Schmankerln. Lieblingsplätze können romantische Plätzchen sein oder Schaukeln überm Bach, sie finden sich auf Hütten und Gipfeln – aber auch „überall dort, wo sich unbekannte Menschen mit ‚Grüß Gott‘ oder ‚Servus‘ begrüßen und nicht einfach nur achtlos aneinander vorbeigehen“, wie Thomas H. schreibt.

Auf dieser Alpenkarte haben wir sie dargestellt – um die Privatsphäre eures Lieblingsplatzes zu gewährleisten, ist allerdings nur die Zahl der Nennungen pro Region (nach EU-Einteilung) farblich codiert. Nun habt ihr eine kleine Orientierung für die nächste Tour: egal ob sie etwas „ruhiger“ sein soll, oder ob ihr dorthin wollt, wo es auch viele andere hinzieht.

Einige der mitgeschickten Bilder findet ihr unter jdav.de/knotenpunkt.

Die Gewinner wurden direkt benachrichtigt.

Am Schrammacher: ein
Abenteuer – bis zum Posting
📷 Silvan Metz



keiten und Griffe sind irgendwo unter Schnee und Eis versteckt. Endlich am Gipfel angekommen, geht gerade die Sonne unter. Nach langem Abstieg im Dunkeln fallen wir um Mitternacht endlich in warme Betten. Wir haben unser Abenteuer gefunden.

Ein paar Wochen später: Finn Koch vom Expeditionskader erzählt vom Schrammacher. Sie haben ihn als Tagestour vom Parkplatz aus gemacht, denn eine autobahnähnliche Spur führt zur Wand und durch die Schneefelder. Die Felsriegel sind sauber geputzt, das Eis eingepickelt, Risse für Friends freigekratzt und fertige Standplätze gebaut. Abenteuer gibt es hier nicht mehr.

Was ist passiert? Das Internet ist schuld: Direkt nach der Tour habe ich einen Blogartikel geschrieben, mit Bildern gewürzt und die guten Verhältnisse gelobt; der Artikel wurde in einschlägigen Facebookgruppen geteilt. Gefühlt sprach plötzlich die halbe Eiskletterwelt vom Schrammacher. In drei Wochen kletterten über dreißig Seilschaften die Tour. Ein Hype – und sehr unterschiedliche Reaktionen.

Oft gab es Dank für die Spurarbeit und zurückgelassene Haken, doch es meldeten sich auch Gegenstimmen: Man dürfe keine Geheimtipps veröffentlichen, ich wäre schuld an der Gefahr durch mehrere Seilschaften in der Wand. Auch absurde Vorschläge kamen, etwa Tourenverhältnisse erst

VOM ABENTEUER ZUR MODETOUR

DER GIPFELBUCHEFFEKT

Internetforen sind toll, weil man Tipps kriegt, wo die Verhältnisse gut sind. Leider lesen das auch viele andere – hat SILVAN METZ festgestellt.

Schrammacher-Nordwand. Nie gehört? Macht nichts, diese kaum bekannte Eistour unweit des Olperer bekommt kaum eine Handvoll Begehungen pro Jahr. Anfang Dezember erwarten wir also ein echtes Abenteuer. Schon am Parkplatz empfängt uns gespenstische Stille, beim Hüttenzustieg fühlen wir uns wie bei einer Erstbegehung. Mühsam spüren wir zum verlassenen Winterraum.

Auch am nächsten Morgen sind wir kilometerweit die einzigen Menschen. Mühsam wühlen wir uns zum Wandfuß und durch steile Schneefelder. Auch in den Felsaufschwüngen gibt es keine Begehungsspuren, Sicherungsmöglich-

keiten zwei Wochen später zu veröffentlichen. Sogar für persönliche Anfeindungen reichte bei einigen das Interesse: Flachlandbergsteiger wollen wir hier nicht! Grünschnäbeliger Wochenendkrieger!

Sollten wir also aufhören, Tourenverhältnisse im Internet zu veröffentlichen? Von Skitouren ist diese Diskussion bekannt: Kaum steht irgendwo etwas von „traumhaftem Pulver“, schon sind alle Hänge zerfahren. Aber: Online-Tourenbedingungen sind für viele eine wichtige Informationsquelle – und sparen manche Enttäuschung nach langer Anfahrt. Ich werde jedenfalls weiterhin Verhältnisse posten und hoffe, auch in Zukunft noch Tipps im Internet zu finden. Es liegt ja an jedem Einzelnen, dort hinzufahren – oder eben gerade nicht. ▲

WESTALPEN-HÜTTEN

WEGEN ÜBERFÜLLUNG GESCHLOSSEN?!

Eine Erinnerung an die Domhütte: Ein unangemeldeter Gast wird sanft vor die Tür gesetzt, angemeldete Gäste müssen auf Bänken und dem Boden schlafen. Einzelfall oder Alltag?

Das scheint mir doch eher ein Einzelfall aus der Vergangenheit – inzwischen wurde die Domhütte erweitert. Unsere Hüttenteams bemühen sich, die Hütte nicht zu überbuchen, angemeldete Gäste haben Anrecht auf einen Platz im Schlafraum! Darum ist rechtzeitige Reservierung so wichtig.

Wo bleibt dann die Spontanität für die Tourenplanung?

Es ist ja eine interessante Sache mit der Spontanität: Immer mehr Hüttengäste wollen kurzfristig entscheiden, wohin sie auf Tour gehen, und buchen erst, wenn die Wettervorhersage einigermaßen verlässlich ist. Wenn dann keine Plätze mehr verfügbar sind, sind sie enttäuscht.

Als Leiter des Hüttenmarketings im Schweizer Alpen-Club ist **Bruno Lüthi** zuständig für 152 Hütten – und dafür, dass Gäste Platz finden und eine gute Zeit erleben können.



Auf der einen Seite jammern Hüttenwirte, dass angemeldete Gäste bei schlechtem Wetter nicht rechtzeitig absagen und sie auf dem Essen sitzen bleiben. Andererseits platzen prominente Hütten an schönen Tagen aus allen Nähten. Ist das nicht einfach unvermeidlich im Berg-Business?

Wenn immer mehr Menschen in den Bergen unterwegs sind, nimmt der Druck auf die Hütten zu. Dem soll unser Online-Buchungssystem entgegenwirken. Es dient vor allem auch den Gästen, die sich damit Überblick über freie Kapazitäten verschaffen und in Echtzeit ihren Schlafplatz reservieren können.

Kriegt man überhaupt noch einen Platz auf einer SAC-Hütte in der Hochsaison?

An Wochentagen sind auch in der Hochsaison auf den meisten Hütten Plätze verfügbar. Für Wochenenden sollte man im Voraus reservieren.

Welches sind die meistfrequentierten SAC-Hütten?

Sechs große, zumeist hochalpine Hütten nehmen abwechselnd die ersten drei Plätze ein: Britannia-

Der Schweizer Alpen-Club (SAC) betreibt einige der bekanntesten Hütten der Alpen – da kann es schon mal eng werden. Bruno Lüthi, Leiter Marketing/Kommunikation Hütten beim SAC, hat **ARNOLD ZIMPRICH** beantwortet, wie sein Verband damit umgeht.

hütte, Monte-Rosa-Hütte, Lämmerenhütte, Cabane de Traucuit, Cabane des Dix und Konkordiahütte.

Haben niedriger gelegene Hütten in ruhigeren Gebieten weniger Probleme?

Die Besucherzahlen auf Bergwanderhütten haben in den vergangenen Jahren stärker zugenommen als bei hochalpinen Hütten – es gibt also die gleiche Problematik. Wobei Bergwandernde oft auch dann unterwegs sind, wenn die Wetterbedingungen nicht ganz so traumhaft sind.

Blockabfertigung beim Abendessen, eng bestuhlte Gasträume, schmale Notlager – was ist mit der gemütlichen Hüttenatmosphäre?

Wir versuchen, bei jeder Baumaßnahme die Platzverhältnisse für die Gäste zu verbessern und sanfte Komfortsteigerungen zu erreichen. In wenigen Jahren soll Schluss sein mit Zwei-Schicht-Nachtlagen in Hütten, die mehr Schlaf- als Sitzplätze haben.

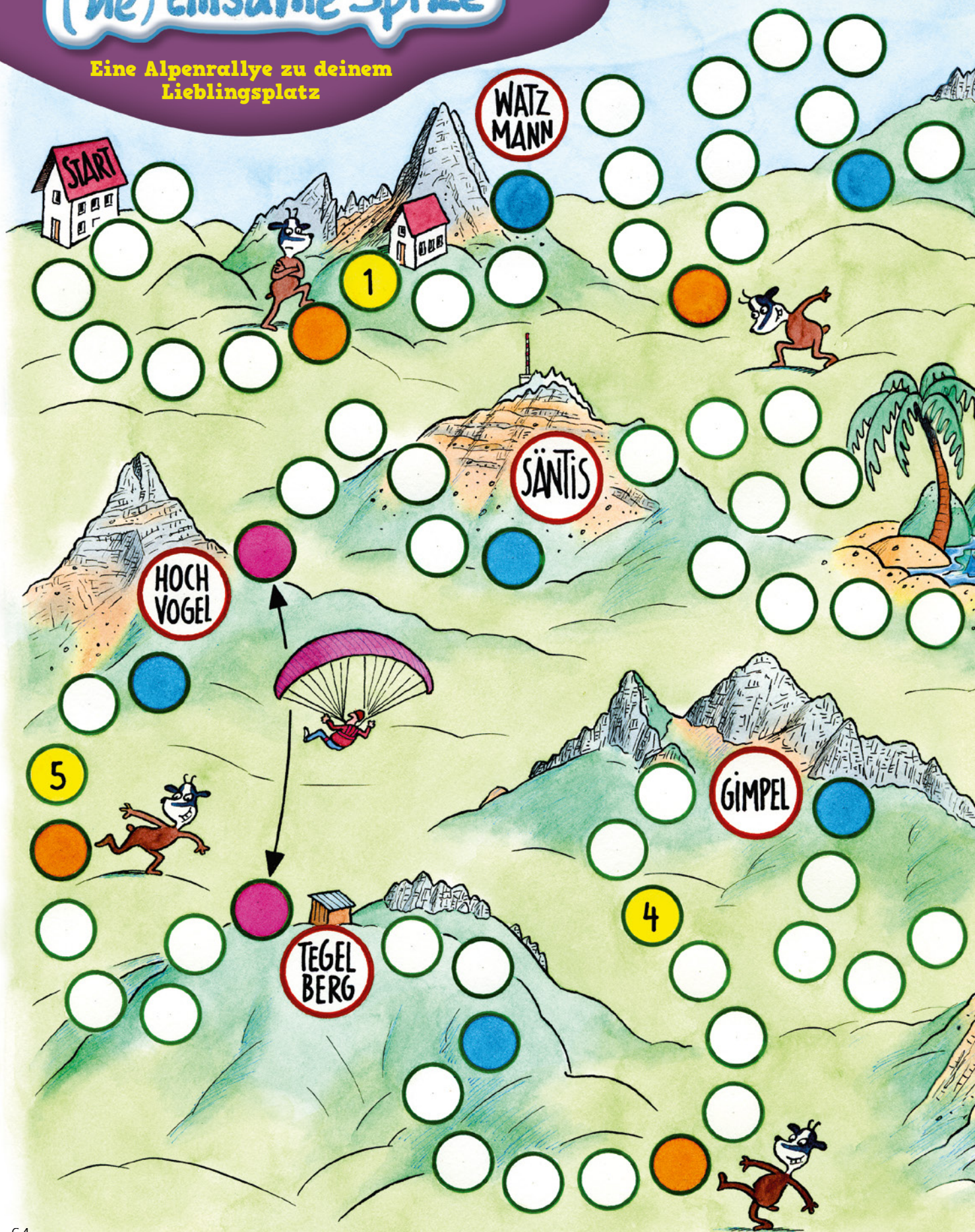
Ist das noch gemütlich oder schon überfüllt? An der Turtmannhütte im Wallis.

☺ Iris Kürschner

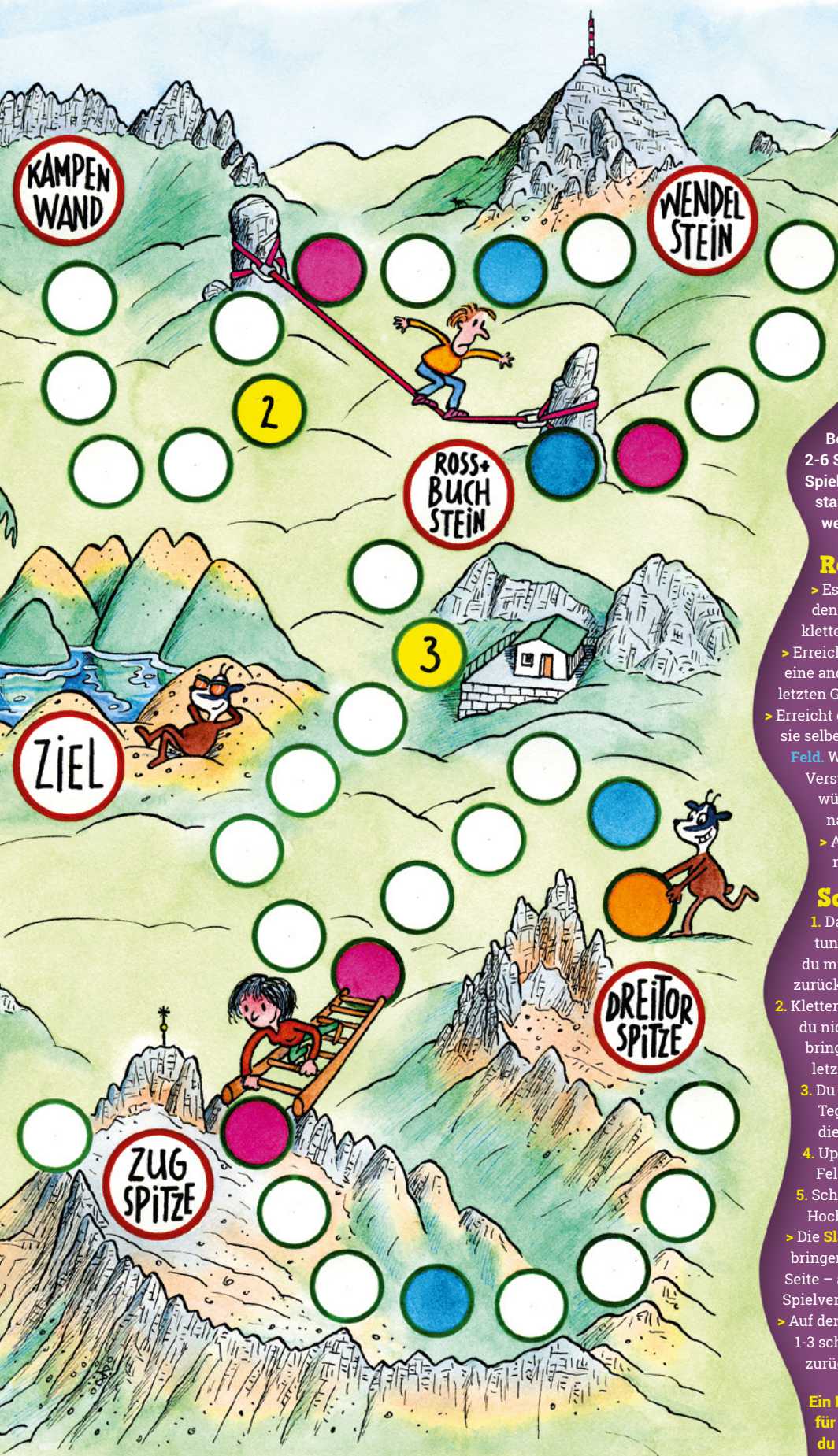


(Die) einsame Spitze

Eine Alpenrallye zu deinem Lieblingsplatz



© Sebastian Schrank



Alle bekannten Berge sind wegen Überfüllung geschlossen?

Zum Glück hast du ja deinen ganz privaten Lieblingsplatz, wo weniger Betrieb herrscht.

Nur musst du erst mal hinkommen. Mit etwas Würfelglück klappt das aber schon.

Beim Knotenpunkt-Sommerspiel können 2-6 Spieler mitmachen; jeder braucht eine Spielfigur (Stein, Gummibärchen, ...), alle starten bei der Hütte links oben. Sieger ist, wer zuerst den Lieblingsplatz erreicht.

Regeln

- > Es wird reihum gewürfelt, und entsprechend den Augen auf dem Würfel wandert und klettert die Spielfigur nach vorne.
- > Erreicht eine Figur (A) ein Feld, auf dem bereits eine andere (B) steht, muss diese (B) auf den letzten Gipfel zurück.
- > Erreicht eine Figur einen „besetzten“ Gipfel, muss sie selber zurück zum nächsten **blau eingefärbten Feld**. Weiter kommt sie erst, wenn sie (mit drei Versuchen) eine „6“ würfelt – dann noch einmal würfeln, um zu wissen, wie viele Schritte es nach vorne geht.
- > Auf deinen Lieblingsplatz kommst du nur mit der genauen Augenzahl.

Sonderfelder

1. Das Watzmannhaus hat keinen Übernachtungsplatz mehr, du kommst nur weiter, wenn du mit einer „5“ hierher gekommen bist, sonst zurück auf „Start“.
 2. Kletterausrüstung für den Wendelstein brauchst du nicht, du wanderst ja nach oben. Deshalb bringe die Ausrüstung nach Hause (zurück zum letzten Feld mit Hütte).
 3. Du hast einen Platz auf der Terrasse der Tegernseer Hütte ergattert und genießt nun die Aussicht. 1 Runde aussetzen.
 4. Ups, Brotzeit vergessen, zurück zum letzten Feld mit Hütte.
 5. Schlechtes Wetter auf dem Weg zum Hochvogel, 1 Runde aussetzen.
- > Die **Slackline**, der **Gleitschirm** und die **Leiter** bringen dich direkt von der einen zur anderen Seite – also vorwärts oder rückwärts im Spielverlauf.
 - > Auf den **Gämschenfeldern** musst du würfeln: Bei 1-3 schubst dich das Gämschen so viele Felder zurück; bei 4-6 so viele Felder vorwärts.

Ein PDF-Download des Spielplans für einen sauberen Ausdruck findest du auf jdav.de/knotenpunkt



UNKENRUFE AUS DER GLETSCHERSPALTE

KRANKHEIT MENSCH

Die Spezies Homo sapiens ist keine Bereicherung für die alpine Fauna – die Unke hofft auf eine biologische Lösung. (vta)

Ihr Menschen findet mich fett, hässlich und noch dazu eine unnütze Spezies. Ihr jedoch solltet besser erst gar nicht auf dieser Erde existieren. Ohne euch Menschenparasiten wäre die Welt viel lebenswerter. Ihr schließt euch zu Schwärmen zusammen und verlasst die stinkenden Städte, um zunehmend in alpine Lebensräume einzufallen und alles niederzutrameln, was euch in den Weg kommt. Einen einzelnen Menschen könnte ich noch aushalten, aber ihr müsst ja immer im Pulk die Berge hochlaufen, mittlerweile auch schon

nachts. Macht die Nacht zum Tag mit euren grellen Scheinwerfern, die man „Stirnlatpe“ nennt. Da kommt ihr in die Berge, um Ruhe und zurück zur Natur zu finden – und dann übertönt ihr jeden Unkenruf mit Hütten-Gaudi-Musik. Und überhaupt, ständig trete ich in eure Kackhaufen, hinter jedem Busch Klopapier – ich habe es satt! Präpariert Pisten und lasst euch mitsamt euren Bikes den Berg hoch transportieren. Wer ist hier fett und faul?? Kommt weder hoch noch ohne technische Hilfsmittel den Berg wieder runter ...

Welchen Vorteil habe ich durch euch, was bringt ihr der Alpenwelt?! Nichts.

Doch eine Hoffnung gibt es für mich noch. Hin und wieder konnte ich beobachten, dass ihr euch schon langsam gegenseitig auf die Nerven geht. Das aggressive Fahren auf Autobahnen bei der Anfahrt setzt ihr fort beim Drängeln an der Seilbahn und der Hüttentheke – es ist nur eine Frage der Zeit, bis ihr so viele in den Bergen seid, dass ihr euch selbst eliminiert. Ich habe ja schon so einige Spezies überlebt ...



Im nächsten Knotenpunkt: Was bringt Olympia fürs Klettern? Was gehört sich beim Biwakieren gar nicht? Warum sind Kletterhallen so teuer? Viele heikle Fragen ...

Naturschutz

Stellenwert – Wie in unserem neu design-ten Vereinsorgan der Naturschutz abgehan-delt wird, passt nicht mit unserer Rolle als anerkannter Naturschutzverband zusammen. Vergeblich sucht der Leser im Inhaltsverzeich-nis eine Rubrik „Natur und Umwelt“, wie man es von einem Verein, der sich den Naturschutz auf die Fahnen geschrieben hat, erwarten würde. Stattdessen findet man die Natur-schutzthemen ab Seite 100 neben Stellenan-zeigen für Hüttenpächter und eingebettet in die allgemeine Rubrik „Alpenverein aktuell“. Nach dem Motto: Neben vielem anderem ma-chen wir auch noch Naturschutz. Ich wünsche mir als Naturschutzreferent, dass dem Natur-schutz wieder eine eigene Rubrik mit vielen Informationen eingeräumt wird. Das würde ihm in der Außenwirkung den Stellenwert bei-messen, den er vereinsintern hat, und unse-rer Glaubwürdigkeit als anerkannter Natur-schutzverband guttun.

Georg Kaiser

Editorial

DAV Panorama 2/2017, S. 3

Prägnanz – Das Editorial im Panorama 2/2017 zeigt unverzichtbare menschliche Verhaltens-muster auf, an die zu erinnern gerade heutzut-age besonders wichtig ist. Vielen Dank für die prägnante Darstellung.

Anton Schöffler

Der Trend zum E-Bike

DAV Panorama 2/2017, S. 24f.

Flow – Im Artikel „Spannende Zeiten“ schreibt der Autor in unverhohlener Begeisterung: „Die Freeride-Ikone Richie Schley peitscht in einem Werbetrailler (...) bergauf und bergab durch die Moränenlandschaft der Marmola-da. (...) Beeindruckend!“. Prinzipiell nichts ge-gen E-Bikes – aber: Wie unkritisch darf man denn so einen Quatsch gutheißen und per Bild illustrieren (Text dazu: „Auf und ab durch wildes alpines Gelände: Der Hilfsantrieb macht jetzt auch den ‚Uphill Flow‘ möglich“), ohne den DAV-Anspruch auf ökologische Acht-samkeit gänzlich aufzugeben? Oder ist der nur vorgeschützt? Ich hoffe auf künftig we-niger „wilden“ „Uphead Flow“ in den Köpfen der Autoren und Redakteure!

Norbert Mayer

An den Zielen vorbei – Nicht alles, was kei-nen Auspuff hat, ist gut für die Umwelt. Zurzeit liegt der Anteil regenerativer Energie bei der Stromerzeugung bei ca. 20 Prozent, d. h. der größte Teil des Stromes wird durch das Ver-brennen von Kohle (auch Braunkohle!) und Kernenergie erzeugt. Stellt man eine Ökobi-lanz auf, in der auch die Energie für die Erzeu-gung der Akkus mit eingeht, sieht das alles gar nicht mehr so gut aus. Wo führt das hin, je-dem Trend nachzulaufen? Natürlich will der DAV nicht als antiquierter Wanderklub daste-hen, aber die Unterstützung der E-Bike-Bewe-gung widerspricht eindeutig den umweltpoli-tischen Zielen des DAV.

Christian Lindemann

Step by Step mit dem DAV

DAV Panorama 2/2017, S. 28

Es ging auch ohne – Eine beachtliche Lei-stung von Finn Koch. Nur stelle man sich ein-fach einmal vor: Das ging vor über 30 Jahren für engagierte DAV-Mitglieder in der gleichen Zeitspanne (1981-1986) auch ohne Kletterhal-le, ohne DAV-Fördermaßnahmen, ohne Exped-Kader und ohne Sponsoren. Also praktisch mit Selbstcoaching und Taschengeld. Soll ich noch davon anfangen, dass unsere Schuhe damals schwerer waren ...?

Rollo Steffens

Für eine offene, vielfältige und tolerante Gesellschaft

DAV Panorama 2/2017, S. 108

Mehrheitsmeinung – Schön, dass sich das Präsidium des DAV für Toleranz einsetzt, die hoffentlich auch für alle unterschiedlichen politischen Standpunkte gilt. Toleranz, die nur die herrschende Mehrheitsmeinung toleriert, haben wir schon zur Genüge von der Bundes-regierung angewiesen bekommen, persö-nlich würde ich gern selbst entscheiden. Dan-keschön.

Albert Keller

Werte leben – Herzlichen Dank für eure kla-ren Worte zu einer offenen Gesellschaft. Schlimm ist, dass es in unserer Gesellschaft überhaupt notwendig ist, solche selbstver-ständlichen Werte betonen zu müssen. In die-sem Sinne – macht bitte weiter so und lebt weiterhin diese Werte!

Michael Geyer

Gesucht/Gefunden

- Sonnenbrille am 19.2. am Horlemannskopf in den Lechtaler Alpen gefunden. hof@alk.at
- Fritschi Harscheisen am 31.3. am Aufstieg vom Hochjoch-Hospiz auf die Mittlere Guslarspitze (Ötztaler Alpen) verloren. eberfing@gmx.de
- Grödel am 15.4. unterhalb des Wendelsteins gefunden. tanjabahrs@web.de

CAMPZ
OUTDOOR & ADVENTURE

GARMIN

FENIX 5 SAPHIR
GPS UHR PERFORMER BUNDLE

Artikel Nr. 628025

€ 769,99



NIKE

NIKE DRI-FIT ELEMENT
HALF-ZIP LS SHIRT

Artikel Nr. 470997

€ 55,- € 44,-



THE NORTH FACE

ULTRA FASTPACK II
GTX SHOES

Artikel Nr. 577103

€ 150,- € 139,99



€ 10,- GUTSCHEIN¹

Rabattcode: **DAVMAI17**

Gutschein gültig bis 23.07.2017
ab einem Einkaufswert von € 99,-

Jetzt online shoppen auf
campz.de



Versand am gleichen Tag
bei Bestellungen bis 16 Uhr (Mo–Fr)*

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt. zzgl. Versandkosten.
Die durchgestrichenen Preise entsprechen der unverbindlichen
Preisempfehlung des Herstellers. Irrtümer, Druckfehler, Preis-
änderungen & Liefermöglichkeiten vorbehalten!
* Gilt nicht an gesetzlichen Feiertagen in Baden-Württemberg
in Deutschland. Gilt nicht für Expeditionsware und bei Bezahlung
auf Vorkasse.
¹ Mindesteinkaufswert € 99,- nicht mit anderen Rabatten und
Aktionen kombinierbar, nur ein Gutschein pro Kunde einlösbar,
nicht auf Versand- und Speditionskosten anrechenbar, keine
Barauszahlung.
Gutschein gilt nicht für Produkte der Marke Cube.
Gutschein gültig bis 23.07.2017. internetstores GmbH,
Friedrichstr. 6, 70174 Stuttgart

Wenn du so weit gekommen bist, wie du kommen kannst: Wohin kannst du dann noch gehen? Vor dieser Frage stand Steve House, einer der weltbesten Alpinisten, nach der Tour seines Lebens – und nach einem schweren Unfall. Sein neuer Weg führte ihn zu den Menschen.

Text: Alexandra Albert
Fotos: Archiv Steve House

Transition, mit diesem englischen Wort antwortet Steve House auf die Frage, wie er die vergangenen sechs Jahre zusammenfassen würde. Im „Übergang“ befindet sich der Mann, der mit professionellem Training und kreativer Taktik einen „neuen Alpinismus“ anschob und der nach der Erstbegehung der zentralen Rupf flanken am Nanga Parbat im Alpinstil 2005 von vielen als „weltbeste Bergsteiger“ bezeichnet wurde. „Es war jahrelang mein Streben, der beste Alpinist zu sein, der ich für mich selbst sein konnte. Aber das steht jetzt nicht mehr an erster Stelle; in den letzten sechs Jahren fiel es mir sehr schwer, wieder eine Lebensaufgabe zu finden.“ 2010 stürzte Steve House in der Nordwand des Mount Temple (Kanada) 25 Meter auf ein Band und überlebte schwer verletzt mit viel Glück. Dieses Erlebnis veränderte seine komplette Sicht auf sich selbst, sein Leben und seine Zukunft.

Klar und reflektiert sind seine Worte, jede Frage beantwortet er präzise, mit Dis-



Porträt: Steve House

Hinter dem Gipfel geht's weiter

tanz und sehr viel Innenschau zugleich. Dinge zu durchdenken liegt in seiner Natur; manchmal, meint er, stehe ihm das Nachdenken im Weg. Seine Freunde finden, er „über“-denke zu viel. Vielleicht hängt das mit dem Alleinsein auf Expeditionen zusammen: Die Isolation am Berg, nur ein paar Menschen in unmittelbarer Nähe, luxuriös viel Zeit zu haben, das unterstütze die Selbstreflektion, sagt er. „Natürlich machen wir auch Quatsch, sind ganz normal, aber es kommt vor, dass man über einen längeren Zeitraum an einem Thema dranbleibt.“ Im Gespräch hält er einen kurzen Moment inne und lacht: „Während ich den Kinderwagen hier am Fluss entlangschiebe, scheint das alles sehr weit weg.“

Vor einem Jahr ist Steve House Vater geworden. Die Frage, was ihm das Familienleben im Vergleich zum Bergsteigen wert ist, muss man nicht stellen. Sie beantwortet sich von selbst. House erzählt von seinem Unfall, Momente mit dem Tod vor Augen. Bis der Rettungshubschrauber

Der Moment seines Lebens: Auf dem Nanga Parbat fotografierte Steve House seinen Partner Vince Anderson. Was gab es jetzt noch zu tun?

eintraf, ließ er sein Leben Revue passieren, fragte sich, was ihn glücklich machte. Und was er bereute. Im Reinen war er schnell mit seiner Kletterkarriere: „Ich habe ganz viel Zeit und Energie ins Klettern gesteckt und sehr viel erreicht. Alles drehte sich ums Bergsteigen: Ich bin Alpinist, ich wollte immer das Beste geben, alles aus mir rausholen. Alles andere drum herum musste diese Prüfung bestehen. Wenn es nicht dazu beitrug, war es nicht wichtig.“ Dies traf einige seiner Partnerschaften. Verletzt in der Wand liegend, sagte sich

auch für andere Dinge.“ In dieser Zeit arbeitete viel in ihm nach.

Die richtige Wahl für sich treffen und ein Commitment zu haben, sind wichtige Aspekte im Leben von Steve House. Das Scheitern gehört ebenso dazu wie der Erfolg. Er verweist auf den westlichen Trend, dass Scheitern wichtig im Leben ist, dass es uns durch Lernen zum Erfolg führen kann: „Ich denke, da liegt viel Wahrheit drin. Aber wenn du kletterst, willst du dein Bestes geben und denkst nicht darüber nach, was in den letzten zehn Jahren

Situation zusammen. „Manchmal ist es schon ein Erfolg, nur zu überleben; wenn du beispielsweise auf halbem Weg von einem Sturm überrascht wirst und zusehen musst, wie du heil wieder runterkommst.“

Wir sprechen über die „Kunst“ des Bergsteigens und darüber, inwieweit Alpinisten Künstler sind. In seinem preisgekrönten Buch „Beyond the mountain“ (deutsch: „Jenseits des Berges“) spricht House wiederholt von der Suche nach dem wahren Ich, dem philosophischen Kern eines jeden Künstlers. Ein Motiv, das ihn antreibt,



House: „Wenn ich das hier überlebe und sich die Chance anbietet, eine Familie zu gründen, werde ich diesen Weg gehen.“

Das Leitbild „An allererster Stelle Kletterer“ verschwamm. Ein neues musste her. Steve House durchleuchtet und überprüft sein Leben, kommt zu neuen Entscheidungen. Die Suche nach dem neuen Sinn setzt sich Stück für Stück wie ein Puzzle zusammen. Er sucht räumliche Veränderung, zieht von Oregon nach Colorado: „Wenn ich zu Hause bin, passiert es ganz schnell, dass ich zualererst ans Klettern denke. Ich wollte ganz bewusst an einem neuen Ort sein, um mich mehr zu öffnen –

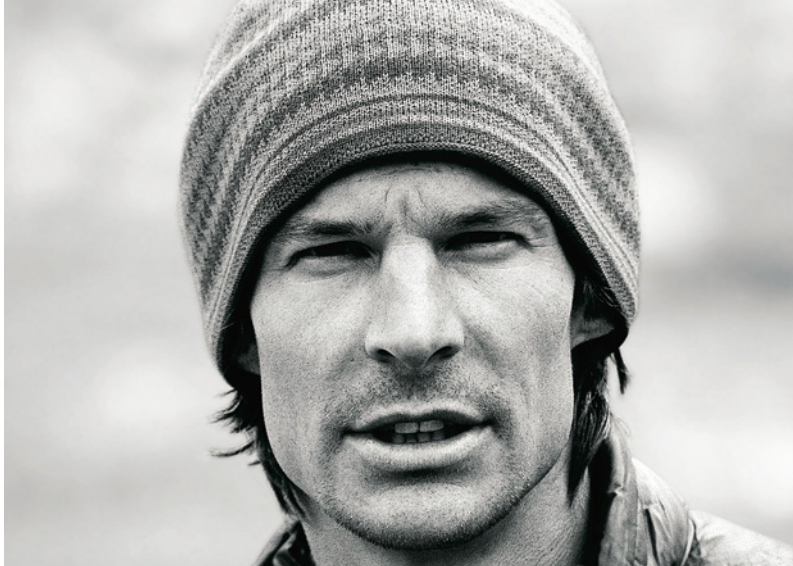
schiefgelaufen ist und dass dich das jetzt zum Erfolg führt. Ich denke, Scheitern hat seinen Wert und gehört zur Entwicklung von jedem, der sehr gut in etwas werden möchte. Aber genauso wichtig ist, sehr hart zu arbeiten, viel nachzudenken, Risiken abzuschätzen und Ziele anzustreben – und auch mal Abstriche zu machen.“

Das innere
Erleben ist so
intensiv,
dass
es kein
Publikum
braucht

Leistung und Erfolg müssen, so House, nicht immer aus früherem Scheitern resultieren – und er will sie daran gemessen sehen, was man sich selbst zum Ziel gesetzt hat. „Motivation spielt da eine wichtige Rolle, und Klarheit, was du tust und warum du es tun willst!“ Und Erfolge hängen immer mit der

ist eine neue Form der Echtheit im Alpinismus. Alles wagen mit nur sehr wenig, so könnte man seinen „Fliegengewichts“-Alpinstil beschreiben. Für sein intensives Gefühl beim Klettern verwendet House gerne den Begriff Transzendenz, das inflationär verwendete Schlagwort Flow braucht er nicht.

Dennoch ist Bergsteigen für House keine reine Kunst: „Alpinismus ist weder Sport noch Kunst, es ist etwas von beidem. Es ist kein Sport, weil es nicht als Wettkampf gedacht ist. Auch wenn einige gerne den Wettstreit spielen, etwa in Rekordversuchen – das ist o.k., aber nicht das Herz des Alpinismus. Und Alpinismus ist künstlerisch im Sinne von Expression, einem Ausdruck von individuellen Gefühlen. Mal starte ich voller Energie in eine Route, mal verärgert oder frustriert – und



STEVE HOUSE (* 4.8.1970)

- › Kommt durch seinen Vater zum Klettern, lernt das „wilde“ Bergsteigen 1988 bei einem Auslandsaufenthalt in Slowenien.
- › Seit 1992 immer wieder als Führer am Denali, viele schwere Erstbegehungen oder extrem schnelle Wiederholungen in Alaska und Kanada – deren wahre Leistung nur für Kenner halbwegs verständlich ist.
- › 2000: Denali (6194 m), „Slovak Direct“ (2700 m, VI+, WI 6, M5) mit Mark Twight und Scott Backes in 60 Stunden nonstop. Danach war er „ein Jahr lang psychisch ausgebrannt“.
- › 2004: K7 (6942 m) solo auf neuer Route (2650 m, VII, A2, 80°, M6+) in 41 Std. rauf und runter – dafür gab es den Golden Piton von „Climbing“ und den Publikumspreis beim Piolet d'Or.
- › 2005: Nanga Parbat (8125 m) Rupalflanke, Zentralpfeiler (4100 m, M5X, VI+, WI 4) mit Vince Anderson in acht Tagen im Alpinstil. Piolet d'Or 2006. Danach weitere schwere Erstbegehungen und Versuche, u.a. an der Makalu-Westwand.
- › 2010: schwerer Kletterunfall am Mount Temple/Kanada.

Steve House hat Ökologie studiert und ist IFMGA-Bergführer; als Bergsteiger wie als Buchautor erhielt er viele Preise. Er lebt mit seiner Frau Eva und dem einjährigen Sohn Franz in Ridgway/Colorado und Kärnten/Österreich.

Immer das Beste aus sich herausholen: Irgendwann genügten Steve House dafür die wildesten Wände Kanadas und Alaskas (wie am North Twin, r.) nicht mehr, er suchte die Riesendimensionen des Himalaya – und erreichte mit der direkten Rupalflanke des Nanga Parbat (l.) einen Zenith, der die Bergszene weltweit faszinierte.

diese Stimmungen drücken sich in meinen Bewegungen aus. Am Ausstieg fühle ich mich dann wie verwandelt – besser und erleichtert, als hätte ich mit einem guten Freund zusammengesessen und über ein Problem geredet.“

House vergleicht das Bergsteigen mit der Kunstform Tanz: der Bewegung im Raum, die dem Publikum Gefühle spürbar macht. „Ein Alpinist aber braucht mehr als nur den Raum; viele Dinge liegen außerhalb seiner Kontrolle: das Wetter zum

Beispiel oder die Steinschlaggefahr. Und oft kann das ‚Publikum‘ gar nicht nachvollziehen, was das Besondere an einer schweren Unternehmung und ihrem Stil ausmacht. Deshalb wird im Alpinismus vieles nicht nach außen hin ‚dargestellt‘ – aber das innere Erleben ist so intensiv, dass es kein Publikum braucht.“

Wichtig für seine eigene „Kunst“ findet House seinen Charakterzug, immer genau zu wissen, wohin er sich in dem großen Spielfeld des Alpinismus entwickeln sollte, um noch besser zu werden. Diese Art des Denkens habe er mit 18 Jahren bei seinem Auslandsjahr in Slowenien von den dortigen Bergsteigern gelernt: „Ich konnte mir meinen Weg kreieren, dorthin, wohin ich eigentlich hin wollte, was kein konkreter Ort war, eher eine Fantasie, eine Art Traum. Die Rupalflanke und die Ma-



NACHHALTIG

AUFTRETEN



terracare® ist umweltfreundliche Lederqualität aus Deutschland!

Und zwar vom ersten bis zum letzten Schritt. Denn terracare®-Leder ist ...

- ... schadstoffgeprüft
- ... made in Germany
- ... nachhaltig
- ... ohne Fluorcarbon hergestellt.

Fragen Sie im Handel nach Wanderschuhen

aus terracare®-Leder!

kalu-Westwand gehörten dann irgendwann dazu. Auch wenn es arrogant klingen mag: Ich kam an einen Punkt, wo mich die Routen in Alaska und den kanadischen Rockies nicht mehr herausforderten, weder physisch noch psychisch. Um im Bild mit dem Künstler zu bleiben: Ich brauchte mehr Raum, um das ausdrücken zu können, was ich leisten konnte.“ Im Himalaya konnte er weitere wertvolle Erfahrungen sammeln. Vor allem seine Geduld wurde extrem auf die Probe gestellt, die mentale Stärke perfekt trainiert: „In der Höhe musst du mit dir selbst und mit dem ganzen Prozess sehr geduldig sein, es gibt absolut keine Möglichkeit, Dinge zu beschleunigen. Es braucht eine Weile, das zu lernen.“

Vor ein paar Jahren lernte Steve House seine heutige Frau Eva kennen, eine ehemalige Nationalkader-Kanutin aus Kärnten, die heute ein erfolgreiches Werbeunternehmen leitet. Die beiden heirateten und bekamen 2016 ihren Sohn Franz. Mehrere Monate im Jahr verbringen sie in Europa mit Kärnten als Basislager. Seine Familie bietet ihm ein neues Fundament für einen anderen Alpinismus. Einen, den er von innen heraus lebt, aber mit Distanz neu betrachtet und umsetzt. „Ich beobachte, wie ich mich weiterentwickle, und erkenne ganz deutlich, dass ich vom Klettern gelernt habe. Es ist nicht leicht herauszufinden, worin man noch im Leben gut ist.“

Nach seinem Unfall wurde Steve House bewusst, dass er nichts in seinem Leben für andere getan hatte. Er suchte nach einer Möglichkeit, etwas zu teilen und weiterzugeben. „Das Einzige, was ich wusste, war, dass ich ein Experte im Alpinismus bin. Daraus entstand das Projekt ‚Alpine Mentors‘.“ Er gründete eine Gruppe für internationale Nachwuchsalpinisten, ähnlich dem Expeditionskader im DAV. „Ich versuche ihnen nicht ausschließlich Skills zu vermitteln, sondern Entscheidungsfindung. Wobei ich sie auch Fehler machen lasse – und versuche sie aufzuhalten, be-



Mit Menschen teilen: Seine Erfahrungen von den wildesten Bergen der Welt (u.: Biwak in der Rupalfflanke) gibt House heute im Projekt „Alpine Mentors“ an junge ambitionierte Alpinisten weiter.

vor jemand zu Schaden kommt. Hinterher können sie reflektieren, was sie auf den falschen Weg gebracht hat.“

Der Alpinismus führte House zu neuen Rollen: Lehrer, Autor, Trainer und Geschäftsmann. Gemeinsam mit dem Trainer Scott Johnston veröffentlichte House 2014 das Buch „Training for the New Alpinism“ und gründete das Projekt „Uphill Athlete“ (uphillathlete.com). Hier beglei-

ten und coachen sie Bergsteiger, Kletterer, Skitourenrennläufer und Bergläufer professionell. „Kein Bergsportler muss sich als Athlet sehen. Aber wer sich im Klettern oder Bergsport verbessern will, hat bei Uphill Athlete die Möglichkeit dazu.“ Bei diesem Coaching reizt House, dass man sich für ein großes Langzeitvorhaben auf kleine Schritte fokussieren muss – der Ge-

danke der Lebensaufgabe, den er für sich selbst so konzentriert verfolgt: Alles strukturiert sich um das eigene Ziel herum. „Ich habe viel in meine Unterlagen geschaut und verstehe erst heute, was damals mit meinem Körper passiert ist. Man kann mit Training so viel erreichen und verändern. Aber kaum einer versteht, dass die Besten der Besten ihre sehr spezielle Fitness erst über ganz, ganz viele Jahre entwickeln konnten.“ Es brauche manchmal eine ganze Dekade, bis Bergsportler dauerhaft Leistung auf hohem Niveau erbringen, Erfolge gibt es seltenst über Nacht. Talent werde oft überschätzt, sagt House, und „Scott Johnston sagt zu all seinen Sportlern, dass sie keine besonderen Fähigkeiten brauchen, um weit zu

kommen, sie müssten nur bereit sein, sehr hart dafür zu arbeiten.“ Sein eigenes systematisches Training für seine alpinistischen Höchstleistungen, dessen Erfahrungen in sein Trainingsbuch eingeflossen sind, belegt, dass er auch die Versportlichung des „Bergabenteuers“ als natürliche Evolution betrachtet.

Seine Familie bietet ihm ein Fundament für einen anderen Alpinismus

Will auch Steve House zurückkehren ins Training? „Ja, wenn Franz etwas größer ist. Ich möchte mich wieder stärker fühlen in meinem Körper, um wieder auf einem Niveau klettern zu können, auf dem ich es genieße und mag. Aber ich verfolge keine großen Ziele mehr. Ich habe getan, was ich für

mich tun musste, und ich befinde mich gerade im Frieden damit. Nach meinem Unfall habe ich dafür einige Jahre gebraucht.“

Und was passiert, wenn Franz in seine Fußstapfen tritt? „Da habe ich schon viel drüber nachgedacht. Ich werde ihn definitiv nicht zum Klettern ermutigen, das steht fest! Wenn er das später mal will, dann werde ich ihn nicht aufhalten. Ich sag immer im Spaß, dass ich es ihm verbieten werde, aber mir ist natürlich klar, dass das nicht geht, vor allem, wenn ich mir vorstelle, meine Eltern hätten mir das Klettern verboten, was dann passiert wäre.“ Er lacht: „Ich weiß schon jetzt, dass das auf jeden Fall sehr schwer für mich werden wird.“



Alexandra Albert begleitet als Kultur- und Sozialwissenschaftlerin und Mentaltrainerin seit einigen Jahren die DAV-Expeditionskader und ist fasziniert von den Antriebskräften der Bergsportler.



Wir sind Klimaschützer. Das ist unser nächster Schritt.



**Edelweiß[®]
STROM**
Energie mit Weitblick

LichtBlick und DAV bringen den Edelweiß-Strom in dein Zuhause: echten Ökostrom, zu 100 % aus erneuerbaren Quellen.

Geh mit uns den nächsten Schritt – wechsele jetzt zu Edelweiß-Strom!

Infos unter edelweiss-strom.de



Die Ausbildung
zum DAV-Trainer C
Bergsteigen

Von Regen Bruch und Kuchen

„Trainer C Bergsteigen“, die früheren „Fachübungsleiter“, sollen für die DAV-Sektionen ehrenamtlich Kurse geben und Bergtouren führen. Aber wie läuft die Ausbildung ab? Und werde ich als Frau überhaupt ernst genommen? Das fragte sich **Erika Spengler** (Text und Fotos) – und hat es ausprobiert.



So kann man sich die Prüfungstour gefallen lassen – vor allem, wenn der Grat sogar mal für ein Stückchen fest wird. Die Spaltenbergung dagegen ist bei Nieselwetter eine feuchtfrohliche Übung.

Nur noch wenige Meter bis zum Stand. Den Fuß auf nichts setzen, noch einmal durchatmen. Ganz behutsam aufstehen. Auf die Reibung der Kletterschuhe vertrauen. Hält? Hält! Während ich Sportkletterer mich überwinde, kommt etwas Bunt in den Augenwinkel. Es bewegt sich flink, schleicht über die Platten, als wäre das nichts. Wache Augen strahlen unter einer orangenen Eierschale hervor. Korbi, unser Bergführer, steht entspannt in Bergschuhen plötzlich neben mir und gibt Tipps zu Standplatzbau, Taktik und Effizienz. Schrauber nach außen, Seil gleich in die richtige Richtung einlegen, vorausschauend handeln! Wie macht er das?!

Es ist der zweite Tag auf der Blaeishütte, der zweite Tag unserer Ausbildung zum „Trainer C Bergsteigen“ beim DAV. Insgesamt wird sie knapp 20 Tage dauern und uns neben Pädagogik und Theorie alle Grundlagen des Bergsteigens noch einmal vermitteln. Heute sollte eine erste Praxis-Sichtung stattfinden. Wissen auch wirklich alle, was ein Mastwurf ist? Beherrschen alle leichtes Klettergelände?

Nach sechs Seillängen nicken unsere Bergführer zufrieden. Passt! Abfahrt! Wir seilen in Windeseile ab, das hat neben nahendem Schlechtwetter einen guten



Grund: die sensationelle Kuchenauswahl auf der Blaeishütte. Viel Zeit dafür bleibt nicht, der Kurs ist eng getaktet. Wir wechseln mehrmals am Tag zwischen dem uralten Unterrichtsraum, dem nahe gelegenen Klettergarten und den Genuss Touren an Schärtenspitze und Co. Denn neben dem Kuchen darf auch das Kraxeln nicht zu kurz kommen. Und die gute Atmosphäre. Von allem gibt es diese Woche hier oben eindeutig genug.

Nach sechs Seillängen
nicken unsere
Bergführer zufrieden.

**Passt!
Abfahrt!**

Trotz des vielen Inputs und der Prüfungssituationen ist es eine großartige Zeit. Wir sind eine wunderbare Gruppe. Vier Mädels darunter, was bei zwölf Teilnehmern ein eher

hoher Durchschnitt ist. Oder zumindest war, denn inzwischen trauen sich auch immer mehr Frauen diese Ausbildung zu. „Bei reinen Männergruppen kommt es manchmal zu einer ganz eigenen Dynamik, dann

geht es um Leistung und den Vergleich mit anderen“, erzählt der Ausbilder Hans Hocke, „das passiert mit weiblichen Teilnehmern fast nie.“ Unsere Gruppe bestätigt das. Es ist ein fröhliches Miteinander.

Das Lachen vergeht uns am letzten Tag der Ausbildung. Zumindest kurz. Gleich zwei Touren stehen an, insgesamt 14 Seillängen. Nicht schwer, aber unter den Ar-

trotz künstlichem Zeitdruck darf kein Fehler passieren. Ein Karabiner mit Schrauber zur Wand? Über die ganze Seillänge keine Sicherung gelegt? Ein „Stand!“, obwohl die Selbstsicherung noch nicht zugeschraubt ist? Unseren Ausbildern entgeht nichts.

Nach knapp 500 Klettermetern und fünf Stunden sitzen alle kuchenmampfend und leicht erschöpft an der Hütte. Feedback-

Berge führt“, erzählt Charly. „Ich freue mich darauf, anderen Dinge zu zeigen, die sie wissen möchten, und meine Leidenschaft für Berge und Natur weiterzugeben“, ergänzt René. „Und nette Leute kennenlernen!“, ruft Christian, während er in seine Mitfahrgelegenheit zurück nach Hause steigt.

Zwei Monate später: Ein unverkennbares, unbeschwertes Lachen dringt in unsere Unterkunft im Ötztal. Es ist, als würde man alte Freunde treffen. Christian, Charly und René sind gemeinsam angereist, ihr Lachen steckt die ganze Gruppe an. Irgendwann schlurften auch unsere zwei Ausbilder in das Restaurant: Peter und Andi. Mit ihnen wird morgen der Fels rufen. Oder vielmehr das Eisen!

Das Führen auf Klettersteigen steht auf dem Plan. Weil ein Teil der Gruppe im Klettern recht fit ist, finden wir uns unversehens in einem E-Klettersteig – der in den schweren Passagen zuverlässig durch den momentan ungewöhnlich großen Lehner Wasserfall verläuft. An den nassen Krampen entfährt selbst den routinierteren Sportkletterern der ein oder andere Schnaufer. Tropfend, aber grinsend stehen wir am Ausstieg, genießen die herrliche Aussicht und den Duft eines urigen Waldes an einem heißen Sommertag. Es ist fast wie Urla ... „So, wir müssen los!“

Nein, Urlaubsstimmung kommt bei diesem Kurs nicht auf. Noch kürzer sind die Pausen, noch enger die Taktung. Wettkunde, Naturschutz, Erste Hilfe. Mittagspause? Machen wir morgen! Weiter

geht's mit Geländeseil, Paternoster, Prusiken, Präsentationen, Diskussionen. Noch schnell die verschiedenen Aufstiegsarten geübt und gleich weiter: 900 Höhenmeter hoch, zehn

Kilometer rüber. Wir spurten, denn Zeit ist wie immer keine. Die Aussicht auf



Didaktische Ideen sind alles – man braucht kein Drahtseil in der Steilwand, um das Begehen von Klettersteigen zu schulen – ein Seil im Wald reicht.

gusaugen der Ausbilder. Es ist Prüfungstag. Es geht darum, alles Erlernte richtig anzuwenden und zudem schnell zu sein. Richtig schnell, denn die erste Gruppe an der Hütte wird mit Kuchen belohnt. Also los! Wir sausen durchs Dreiergelände. Die Aussicht am letzten Stand bekommen wir kaum mit, stattdessen: Seil weg, Schuhe an. Runter. Rüber! Zack, zack! Einstieg der nächsten Tour. Alle da? Partnercheck. Und weiter! Das Gelände ist nicht allzu schwer, aber

runde. Elf von zwölf Teilnehmern haben bestanden. Der Kuchen geht in das ein oder andere Marille-Stamperl über, der Tag in die Nacht und der erste Ausbildungsblock zum „Trainer C Bergsteigen“ damit zu Ende.

Während wir am nächsten Morgen ins Tal schlendern, plaudern wir darüber, was uns getrieben hatte, diesen Kurs zu absolvieren. Immerhin bedeutet die Ausbildung nicht nur Wissenszuwachs und neue Bekanntschaften, sondern auch Prüfungsstress, Zeitdruck und die Investition wertvoller Urlaubstage. „Ich habe mir Know-how erhofft, und vor allem zu lernen, wie man unerfahrene Menschen sicher durch die

**Die Aussicht am Stand bekommen wir kaum mit, stattdessen:
Seil weg,
Schuhe an ...**



TRAINER FÜR DIE BERGE

Die Ausbildung zum Trainer C Bergsteigen ist in zwei Blöcke gegliedert und ermächtigt die Trainer anschließend zum Führen von leichten Berg- und Gletschertouren (bis max. II UIAA) und B-Klettersteigen:

- › **Block 1 – „Fels“** (7 Tage) behandelt die Grundlagen des Sicherns und der Pädagogik.
- › **Block 2 – „Eis“** (10 Tage) konzentriert sich auf das Führen auf Klettersteigen und auf das Verhalten am Gletscher. Er beinhaltet zudem eine Theorieprüfung. Für die Zulassung ist ein Tourenbericht vorzulegen.

Abendessen und Gletscherblick treibt uns hinauf zur Vernagthütte.

Getrieben sind wir die nächsten Tage auch durch die Ausbilder. Das Wetter arbeitet kontinuierlich gegen uns, am Programm gibt es aber nichts zu rütteln. Und so werden wir Dauerbesucher am nahe gelegenen Fluchtkogel. Mal von Nord über den bröseligen Grat, mal im Süden in einem Windkolk, später nordseitig an Flanke und Riesenspalte. Nieselregen, starker Regen, Wind, starker Wind. Nasse Klamotten, kalte Finger. Die Kameradenrettung geht wegen der widrigen Umstände umso schneller, wir wollen heim und lachen viel, was anderes bleibt ja kaum übrig. Ein Teilnehmer nach dem anderen hüpfte über die Kante, mit so viel Routine machte die Bergung bald richtig Spaß.

Die Praxisprüfung am Fels mit mobilen Sicherungsgeräten und effizientem Seil-



Gelobt sei, was hart macht – ist das Wetter zu schön, liefert ein Wasserfall erfrischende Nässe.



Für jede Lösung das richtige Problem – ob beim Prusiken im Klettergarten, bei der Prüfungstour auf dem Gletscher oder bei der Orientierung im Gelände, die Ausbilder stellen ihre Lehrlinge vor fordernde Aufgaben.

handling findet auch wieder im Nieselregen statt. Das Mitleid für die Prüfer – die im Gegensatz zu uns Teilnehmern den halben Tag draußen stehen – ist groß. Die spendierte Menge an Bier ebenso, auch wenn die Quote der bestandenen Prüfungen diesmal eher bescheiden ausfällt.

Womöglich aus purem Selbstschutz schickt Petrus am letzten Tag – dem großen Prüfungstag – herrliches Wetter. Blauer Himmel, klare Sicht, angenehme Temperaturen. Die Stimmung hellt sich trotz morgendlicher Anspannung schlagartig auf. Wir plaudern, blödeln und absolvieren wie nebenbei un-

sere Führungstour. Es ist alles dabei: ein Zustieg über Geröll und Gletscher, eine hübsche Eisflanke und ein zackiger Grat, der ganz vereinzelt fest, meist brüchig und manchmal besonders brüchig ist. Insgesamt aber ein gutes Übungsgelände. Den vom Führer versprochenen Gletscher gibt

es offensichtlich nicht mehr, wir nehmen einfach eine Schneeflanke weiter hinten. Fixseil, Geländerseil, Pater-noster, gleitendes Seil – nach elf Stunden haben dann auch die Motiviertesten die Nase voll vom unentwegten Seilauf- und -abnehmen. Noch eine letzte Feedbackrunde wartet, bevor sich der Großteil dieser Gruppe offiziell „Trainer C Bergsteigen“ nennen darf.

Ich würde
mir wünschen,
dass die
Ausbildung
**noch
etwas
länger
geht**

Würden wir die Ausbildung weiterempfehlen? Ja, grundsätzlich schon. Neben einigen neuen Bergbekanntschaften, gutem Training zu Standplatzbau, Seilhandling und Spaltenbergung ist vor allem der große Wissenszuwachs wertvoll. „Ich würde mir wünschen, dass die Ausbildung noch etwas länger geht. Wir standen unter ständigem Zeitdruck und ich hatte das Gefühl, dass wir noch nicht ‚fertig‘ mit Lernen waren“, urteilt René. „Ich habe viel gelernt“, ergänzt Christian, „aber auch die tollen Gruppen und die Bekanntschaften haben für mich den Kurs erst richtig gut gemacht.“

„Ich hatte zunächst Zweifel, ob ich der Ausbildung gewachsen sein würde. Und vor allem auch, ob man als Frau ernst genommen würde, auch wenn man vielleicht nicht so wild unterwegs ist wie manch andere Teilnehmer“, sage ich. Diese Zweifel waren unbegründet und ich bin rundum froh, diese Erfahrung gewagt zu haben. Die Ausbildung lohnt sich!



Erika Spengler ist Bloggerin und Fotografin und beschreibt auf ulligunde.com ihre ganz weibliche Sicht auf Berge.

HIER PASST ALLES



DU SAGST WOHIN. WIR SAGEN WOMIT.



Offizieller
Handelspartner

<< DU HAST NOCH KEINE DAV-GLOBETROTTERCARD?
JETZT INFORMIEREN UND KOSTENFREI ANMELDEN UNTER: WWW.GLOBETROTTER.DE/DAV >>



MTB:
Vom
Faaker See
nach
Triest

Auf und ab ans Mittel- meer

Wer mit dem Bike durch Slowenien im Südosten der Alpen fährt, ist von der Stille überwältigt. Und wird nachdenklich: Denn von 1915 bis 1918 verlief hier die blutige Frontlinie des Ersten Weltkriegs.

Text und Fotos: **Thorsten Brönner**



**In den sonnenverwöhnten
Hügeln um Vipava reifen rund
25 verschiedene Rebsorten.**



hören, und die Bären sind längst vergessen. Allmählich reißt es die Gruppe auseinander. Einer nach dem anderen wird erst vom Wald geschluckt, dann von einer milchig weißen Wolke. Sprühregen setzt ein, er verbirgt das Panorama auf die Kärntner Seenplatte und das Drautal. Gegen Mittag ist der Annahüttensattel auf 1580 Metern erreicht. Das Refugium brannte 1944 ab, geblieben ist ein Rastplatz. Der Bergkamm markiert die Grenze. Vor uns liegt Slowenien, ein Staat mit zwei Millionen Einwohnern, der mit seinen 20.273 Quadratkilometern gerade so in das Bundesland Hessen hineinpasst. Und vor uns liegt eine wilde Landschaft wie vor Hunderten Jahren.

Am nächsten Morgen hat sich das Regenband Richtung Osten verzogen. Über dem Wintersportzentrum Kranjska Gora hängen zerzauste Wolken. Die Namen der Berge hören sich an wie Bösewichte aus einem Hollywoodfilm: Prisojnik (2547 Meter), Razor (2602 Meter) und Triglav. Letzterer ist der König der Julischen Alpen, 2864 Meter hoch. Als wir in

den gleichnamigen Nationalpark hineinfahren, ist der Riese noch verdeckt. Dort, wo der Werschtzpass Spitzkehren wirft, hält der Reiseleiter an. Hans, Mitte sechzig, mit Vollbart und kurzen weißen Haaren, erklärt: „Die Bergregion gehörte früher zu Österreich-Ungarn.“ Er lenkt das Interesse auf ein hölzernes Kirchlein. „Während des Ersten Weltkriegs schufteten sich 10.000 russische Gefangene beim Bau der Militärstraße ab. Im März 1916 donnerte eine La-

wine zu Tal, begrub über 100 Menschen. Im Jahr darauf errichteten die Gefangenen diese Kirche.“ Die Einheimischen nennen sie Ruska kapelica, Russenkapelle; sie ist ein Mahnmahl gegen den Krieg. Der Bau mit seinen sonnenverbrannten Holzschindeln und den zwei Zwiebeltürmen mit den Kreuzen der russisch-orthodoxen Kirche steht offen. Daneben weiden Kühe friedlich auf der Wiese. Nachdenklich steigen wir auf die Bikes, holpern über das rundgeschliffene Kopfsteinpflaster der 24 Haarnadelkurven.

Der Scheitelpunkt des 1611 Meter hohen Vršič-Pass, wie die Straße auf Slowenisch heißt, ist der nächste Sammelpunkt. Als wir nach einer Rast in der urigen Berghütte Ticarjev Dom ins Freie treten, folgt eine

Überraschung: Ringsum schälen sich die Bergriesen aus den Wolken. Mitten hindurch führt die Südrampe mit kühn angelegten Serpentinaen talwärts, ein 1400 Höhenmeter-Downhill. Wir lassen es laufen, der Fahrtwind pfeift uns um die Ohren und kitzelt auf der Haut.

Die Straße kreuzt einen reißenden Bach. Es ist die junge Soča. Der Fluss sprudelt hier im Nationalpark aus einer Karstquelle hervor. Türkisfarben zieht sich die Soča durch ihr felsiges Bett, auf ihrer 136 Kilometer langen Reise vollführt sie mehrere Richtungswechsel und mündet in den Golf von Triest. Die Italiener nennen den heute bei Paddlern beliebten Gebirgsfluss Isonzo. Der Name grub sich tief ins Bewusstsein der Nation ein, erinnert er doch an die schmachvolle Niederlage im Herbst 1917. Wie bewegend das Trauma einst

**Ringsum
schälen
sich die
Bergriesen
aus den
Wolken**

Bärengebiet – Territori di Orsi – Bear country!“ Dreizehn Augenpaare spähen vom signalgelben Warnschild in den Mischwald am Nordrand der Karawanken. Bären? Hier in Kärnten? Vor einer knappen Stunde sind wir am Nordufer des Faaker Sees in den Sattel gestiegen, drei Mädels, zehn Jungs. Vor uns liegen 8000 Höhenmeter, verteilt auf fast 300 Kilometer Strecke. Im kleinsten Gang geht es langsam die Forststraße hinauf. Die Gespräche verstummen, einzig das gleichmäßige Schnaufen ist zu



war, möchte Hans der Gruppe übermorgen zeigen.

Das dritte Teilstück beginnt in Bovec. Längst ist die Trittfrequenz an die Gebirgsszenerie angepasst. Vor dem Lenker entfaltet Slowenien seine Pracht: Wir folgen der Soča, zittern uns über Hängebrücken und erklimmen den Berg Stol. Er steht exponiert und war im Ersten Weltkrieg von strategischer Bedeutung. Am Nordhang führt eine Militärstraße in die Höhe. Es regnet wieder. Die 26 Stollenreifen schlittern über den rutschigen Schotter. Jeder friert und ist patschnass. Als wir am Nachmittag die heimelige Herberge Hiša Franko erreichen, müffelt die Kleidung nach nassem Hund. Und doch sind wir in Hochstimmung. Aber die bekommt in Kobarid einen Dämpfer. Die Österreicher nannten den Ort Karfreit; die Italiener Caporetto. Hans lotst uns am Morgen ins Kobariški muzej, das Kobarid Museum. Die Atmosphäre ist auf Anhieb bedrückend. Der

Das
Höhenprofil
der Tour
gleich
einem
Aktienkurs:
**rauf,
runter**

Gebirgskrieg tobte von 1915 bis 1918. Die Front reichte vom Stilfser Joch an der Schweizer Grenze bis an die Adria westlich von Triest. Am härtesten kämpfte man in den Karnischen und Julischen Alpen. Schmerzliche Berühmtheit erlangten die zwölf Isonzoschlachten. Ein Film zeigt die Ereignisse: zweieinhalb Jahre in zwanzig Minuten. Es folgen Dokumente, angerostete Waffen, dazu erschreckende Fotos. Der Soldat in allen Lebenslagen. Als lachender Kamerad, als mordender Kämpfer, als verwundeter Krüppel.

Wir suchen Zerstreuung. Hans kennt das von den bisherigen Gruppenreisen und leitet uns zur



Sočabrücke. Das dahineilende Wasser umspült graue, moosbepackte Felsen, plätschert, schäumt und strudelt. Wir vertrauen der Soča die Gedanken an. Der Fluss wird uns gen Süden mitnehmen, Richtung Italien. In zwei Tagen möchten wir über die Grenze rollen, einfach so – vor hundert Jahren undenkbar.

Auf dem fünften Teilstück führt die Reise hinter Most na Soči in das Karstgebiet. Es ist die letzte Barriere vor dem Mittelmeer. Das Höhenprofil der Tour gleicht einem Aktienkurs: rauf, runter. Dazwischen kurze Flachpassagen. Nun steht der nächste Ausschlag an. Das Sträßchen mit der Nummer 609 steigt in die Höhe. Stun-



Die Ruska kapelica von 1917 ist ein Mahmal an den Krieg (l.). Mehrere Hängebrücken überspannen den Fluss Soča (M.). Die Biketour führt durch ruhige Regionen, wie hier oberhalb des Idrijca-Tales (r.).

denlang geht es über mehrere Geländestufen bergwärts, von 154 auf 1266 Meter. Am Weg liegen lediglich die Weiler Cepovan und Lokve. Sonst sieht man nur übereinandergefaltete Waldanhöhen:

Bäume rechts, Bäume links, Bäume voraus. Die Hänge im Ternowaner Wald wirken unberührt. Nicht eine Stromleitung ist zu sehen. Ja, sogar das Handy hat keinen Empfang – herrlich! Das Gasthaus Mala Lazna ist eine Oase der Stille. Es liegt inmitten einer großen Lichtung. Wir sind die einzigen Gäste und setzen uns auf die Terrasse. Die Sonne wärmt die

Haut, die Brotzeit liefert die Energie für den weiteren Anstieg. Radflaschen füllen, Schuhe in die Pedale klicken, und schon knirscht unter den Reifen der Schotter. Euphorisch gehen wir die Abfahrt an. Die Piste folgt zunächst der Kammlinie und

Das dahineilende
Wasser umspült
**graue,
moos-
bepackte
Felsen**

Checkliste für Ihre Reiseapotheke

Impfschutz komplett? Sonnencreme und Medikamente eingepackt? Mit dieser Checkliste fahren Sie entspannt in den Urlaub ...

Je nach Reiseziel ...

- ☐ Sonnencreme
- ☐ Insektenschutz (Mücken, Zecken)
- ☐ Allergische Hautreaktionen (Sonnenallergie, Insektenstiche)
- ☐ Pinzette (Splitter, Zecken)
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Lippenpflege (bei Sonne oder Kälte)
- ☐ Blasenpflaster (Hühneraugen)
- ☐ Mittel gegen Fußpilz (z. B. Mykosert® Spray)

Bei jeder Reise nützlich ...

- ☐ Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen
- ☐ Schmerztabletten (Kopf-/Zahnschmerzen)
- ☐ Mittel bei Reisekrankheit (Übelkeit)
- ☐ Erstversorgung bei Magen-Darm-Problemen (Verstopfung, Durchfall und Sodbrennen)
- ☐ Lutschpastillen bei Heiserkeit (z. B. Ipalat®)
- ☐ Mittel gegen Erkältung (Husten, Schnupfen, Halsschmerzen)
- ☐ Wundversorgung (Desinfektionsmittel, Pflaster, Einmalhandschuhe)

Das wichtigste Fortbewegungsmittel auf jeder Reise sind unsere Füße. Mykosert Spray wirkt schon bei den ersten Anzeichen von Fußpilz. **Vorteile des Sprays:** hygienische Anwendung ohne Anfassen der kranken Haut, stoppt den Pilz und desinfiziert, hinterlässt keine Flecken auf Kleidung oder Schuhen.

Mykosert Spray

Bei den ersten
Anzeichen von
Fußpilz.

- ✓ stoppt den Pilz und desinfiziert
- ✓ ohne Anfassen der erkrankten Haut
- ✓ schon 1-mal täglich kann ausreichen

www.fusspilz-spray.de



Mykosert® Spray Lösung mit 2 % Sertaconazolnitril **Wirkstoff:** Sertaconazolnitril **Anwendungsgebiete:** Pityriasis versicolor sowie bei Pilzinfektionen der Haut, die durch Dermatophyten verursacht werden (z.B. Fußpilz). Enthält: Propylenglycol und Glycerin. **Gebruuchsinformation beachten.** Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. (MKL/100315/LW)



Triest liegt am nördlichen Ende der Adria und ist ein gebührendes Ziel für eine Mehrtagestour.

führt anschließend kontinuierlich tiefer. Plötzlich halten die vorderen Biker an, steigen ab, schieben. Zu beiden Seiten reihen sich meterhohe Holzstöße auf. Daneben ziehen Forstarbeiter mit ihren Pferden Buchenstämme auf den Weg herab. Männer mit Pferden, es kommt wieder der Erste Weltkrieg in den Sinn. Selbst die Tiere litten, Millionen Pferde mussten als Armee-, Lasten- und Zugtiere erhalten.

Vipava ist der vorletzte Etappenort. Die Kleinstadt liegt am Fuß des Berges Nanos. Hier sprudeln mehrere Karstquellen aus dem Untergrund. Es gibt ein Barockschloss der Grafen Lanthieri und einen großflächigen Marktplatz. „Garten von Triest“, nennen die Bewohner das fruchtbare, sonnenverwöhnte Wippacher Tal. Nun stiehlt sich das Land in alle Richtungen davon: Die langgestreckten Bergzüge weichen Anhöhen, die Anhöhen sanften Wellen. Es folgen Vogelkirschbäume, mediterran duftende Wiesen und das Gestüt von Lipica. Die Tradition der Pfer-

dezucht reicht hier bis ins 16. Jahrhundert zurück und ist eng mit den Habsburgern verbunden.

Unser Tross quert die slowenisch-italienische Grenze, nimmt den letzten Hügel und stoppt abrupt. Tief unten umschließt

Das fruchtbare Wippacher Tal nennen die Bewohner Garten von Triest

Triest mit seinem Hafen und den Palazzi das nördliche Ende der Adria, das im Dunst der Mittagssonne verschwimmt. Ausklang einer packenden Bikereise. Sechs Etappen verbrachten wir im Fahrradsattel. Knapp dreihundert Kilometer über Pässe, Militärstraßen, Asphaltwege, vorbei an verfallenen Bunkern und zugewucherten Schützengräben. Die Sonne hat uns verwöhnt, der Regen durchnässt, der Wind geärgert. Manch einer wurde am Berg kurzfristig zum Fußgänger, andere tragen Schrammen am Bein. Kämpfen mussten wir alle – dennoch waren die verstrichenen Tage eindrucksvoll. Was bleibt, ist eine herrliche Abfahrt hinunter ans Meer. Los, auf geht's!



Thorsten Brönnner radelt gerne durch die Gebirge Europas. In Slowenien haben ihm die Stille und die Vielfalt auf engstem Raum imponiert. thorstenbroenner.de



VOM FAKKER SEE NACH TRIEST

Beste Zeit: Juni bis Ende September.

Streckenverlauf: Technisch einfache Biketour überwiegend auf Asphalt und gut zu fahrenden Schotterstücken. Trails sind selten. Das große Plus der Reise ist die ruhige Routenführung. Mehrere lange, nicht allzu steile Anstiege. Insgesamt überwindet man auf 287 Kilometern knapp 8000 Höhenmeter.

Von Kärnten aus geht es vorbei an der Annahütte (1580 Meter) nach Slowenien. Dort folgen der Vršč-Pass (1611 m) und der geschotterte Weg (1375 Meter) zum Berg Stol. In der Karstregion erklimmt man zwei Steigungen mit 1118 Meter und 1271 Meter Scheitelhöhe.

Anreise: Mit der Bahn nach Faak am See oder mit dem Fernbus (fernbusse.de) bis Villach und weiter nach Faak mit ÖBB-Postbus.

postbus.at

Veranstalter: Der Summit Club hat die acht-tägige Reise „Südliche Militärwege I – vom Faaker See durch Slowenien nach Triest“ im Programm. Mit Reiseleiter, Gepäcktransport und Shuttle zum Ausgangspunkt.

dav-summit-club.de

Informationen:

- › Region Villach Tourismus, Töbringer Straße 1, A-9523 Villach-Landskron, Tel.: 0043/4242/420 00, faakersee.at
- › Slowenisches Tourist-Info-Center, Maximiliansplatz 12A, 80333 München, Tel.: 089/29 16 12 02, slovenia.info
- › Stiftung „Wege des Friedens im Sočatal“, potmiru.si
- › Triest Tourismusbüro, Via dell'Orologio 1, I-34121 Triest, Tel.: 0039/040/347 83 12, turismofvg.it

Literatur:

- › Soča – Isonzo, Styria Regional
- › Reiseführer Slowenien, Baedeker
- › Slowenien mit Triest, Reise Know-How
- › Wanderkarten: Julische Alpen, Kompass

Panorama promotion

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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



ALPIN UND MEDITERRAN
Urlaubsziel voller Vielfalt,
Natur und Lebensart, das ist
Südtirol!



LEICHTBAU-SENSATION
Kostenlos testen: Dieses
vivax-E-Mountainbike wiegt
nur 10,7 Kilogramm mit Akku



IM HERZEN GRÖNLANDS Mit
Hurtigruten auf Expeditions-
reise inkl. drei Wanderungen
für unsere Leser

Südtirol

Alpin und mediterran

Kaum ein Urlaubsziel kann mit dieser Vielfalt und einem derart qualitätvollen Lebensraum aufwarten wie Südtirol – imposante Berge, sanfte Hügel und mediterranes Flair.

Was in Südtirol harmonisch neben- und miteinander existiert, ist einzigartig im europäischen Raum. Die nördlichste Provinz Italiens steht für eine vielfältige Mischung – und das betrifft Menschen, Natur und Kultur. Zwischen Weinreben und Gletschern treffen sich Deutsche, Österreicher, Italiener und Ladin. Tradition vermischt sich mit Moderne und sorgt für stete Bewegung. Dafür gibt es südlich des Brenners beste Bedingungen: Mit den Dolomiten, seit 2009 UNESCO-Weltnaturerbe, und rund 350 Dreitausendern finden hier die aktiven Naturfreunde schier unbegrenzten Raum für Sport, Spaß und Entspannung. Rund 85 Prozent der Landesfläche liegen oberhalb von 1000 Metern. Dreihundert Sonnentage im Jahr laden zu einem Besuch ein.

Im Villnösser Tal unweit von Brixen zeigen sich die Dolomiten von ihrer schönsten Seite: grandios, faszinierend und unberührt. Hier am Rande des Naturparks Puez-Geisler ist sanfter Tourismus angesagt. Kein Lift verkürzt die Anstiege, im Villnösser Tal geht man zu Fuß. Dazu gibt es auf den zahlreichen Wan-

derwegen, wie den Bergbauernwegen, dem „Adolf-Munkel-Weg“ oder – für geübte Bergwanderer – dem „Günther-Messner-Gedächtnisweg“, auch reichlich Gelegenheit.

So still wie im Villnösser Tal zeigt sich Südtirol selten. Deutlich lebhafter ist es auf den Waalwegen rund um Meran, auf denen man ohne große Steigung stundenlang durch eine fast mediterrane Landschaft wandern kann. Wenn auf den Gipfeln Schnee liegt, sorgen unten in Meran Palmwedel für sommerliche Gefühle. Die Waale wurden vor Jahrhunderten gebaut und sind Teil eines ausgeklügelten Bewässerungssystems, um die Felder mit Wasser zu versorgen. Parallel zu den Waalen wurden Wege angelegt, die der Instandhaltung der Wasserläufe dienten und wie der Algunder Waalweg heute noch zu begehen sind. Der Algunder Waal führt von der Wasserfassung an der Töll entlang sonnenseitiger Hänge über Algund bis Meran. Er zählt wegen

seiner traumhaften Ausblicke, der guten Begehrbarkeit und der vielen Einkehrstationen zu den beliebtesten Waalwegen Südtirols.

Auch die Herzen der Zweiradfans schlagen in Südtirol höher: Insgesamt 4600 Kilometer Radwege und Trails für Mountainbiker gibt es hier. Zu den Highlights der Kurstadt Meran gehören die Gärten von Schloss Trauttmansdorff. Sie begeistern mit außergewöhnlicher Pflanzenvielfalt und harmonischem Ensemble: Mehr als 80 bunte Gartenlandschaften aus aller Welt können auf einer Fläche von zwölf Hektar betrachtet werden. Das besondere Klima der sonnenverwöhnten Stadt macht dies möglich.

Vielfalt ist auch das Stichwort, wenn es um die Gastronomie in Südtirol geht. Von der „Marende“, der einfachen Brotzeit in einer Berghütte, bis zum mehrgängigen Menü im noblen Sterne-Restaurant reicht die Palette der Köstlichkeiten.

Info: suedtirol.info

Der Karersee mit der Latemargruppe im Hintergrund und das Villnösstal mit den Geislerspitzen, nördlich von Klausen



Foto: Christian Mahlknecht

Südtirol, das Outdoorparadies!



Hotel Bavaria ****

Umgeben von einem romantischen Park mit Palmen und Zedern liegen die Hotels Bavaria und Palma nur wenige Gehminuten vom Stadtzentrum, den Promenaden und der Therme entfernt. Meran liegt im Herzen der Alpen und dank seines milden Klimas ist die Umgebung wie geschaffen zum Spazieren, Wandern und Bergsteigen. Wählen Sie zwischen idyllischen Waalwegen im Tal, Höhenwegen mit grandioser Aussicht und anspruchsvollen Klettertouren. **Genießer-HP ab € 123,- p.Pers./Tag** *Pakete & Angebote auf www.bavaria.it*

I-39012 Meran
Tel. +39 0473 23 63 75
info@bavaria.it
www.bavaria.it

Hotel Bavaria GmbH • Kirchsteig 15



Hotel Hubertushof ***

Herzlich willkommen in unserem familiär geführten Komforthotel für Wanderer und Naturliebhaber, egal ob Sie ein Fan von Bergschuhen, Rucksack und Wanderstöcken sind, als Wadelbeißer die Umgebung von Raas auf zwei Rädern erkunden oder mit der Familie einen Ausflug planen. Geräumige Zimmer. Kinderspielraum, Fitnessraum, Freibad und Wellness-Bereich mit Sauna, Dampfbad, Whirlpool und Beautybehandlungen. **HP schon ab € 61,- p.P./Tag** Attraktive Familienpakete und Pauschalangebote auf Anfrage!

I-39040 Raas / Natz-Schabs
Tel. +39 0472 41 20 03
hotel@hubertushof.it
www.hubertushof.it



Alpine Nature Hotel Stoll ****

In unserem Wanderhotel und Wellnessresort bemühen wir uns persönlich darum, dass es Ihnen gut geht: Ruhe, Gemütlichkeit, Unterhaltung und Freizeitspaß, Wellness auf 1.200 m², regionale und mediterrane Gaumengenüsse mit Naturprodukten aus der Umgebung. Das Gsieser Tal ist ein wahrlich idyllischer Ort an der Sonnenseite der Alpen und der ideale Ausgangspunkt, bei einer Wanderung, Mountainbike- oder Radtour die wunderbare Bergwelt zu erkunden und zu entdecken. **Neues Freischwimmbad und Kinderbecken. Balance-Wochen mit 3/4 Pension ab € 74,- p.P./Tag im DZ**

I-39030 Pichl/Gsieser Tal/Pustertal
Tel. +39 0474 74 69 16
info@hotelstoll.com
www.hotelstoll.com

Stoll KG d. Stoll Wilhelm • Purgg 2



Hotel Laurin ***

Familiär geführtes ***Hotel in Algend (350 m ü.d.M.) bei Meran. Ruhige und sonnige Panoramalage am Fuße des Naturparks Texelgruppe. Ein idealer Ausgangspunkt für erfahrene Wanderer. Der Algunder Waalweg und der berühmte Tappeinerweg laden zu ausgedehnten Spaziergängen ein. Zimmer mit allem Komfort, Hallenbad, Sauna, große Liegewiese, Streichelzoo, reichhaltiges Frühstücksbuffet, Feinschmecker-Gourmet-HP, Grillparty mit Tanz im Palmengarten u.v.m. Ideal für Familien mit wanderfreudigen Kindern. **HP ab € 75,- p.P./Tag inkl. AlgendCard (alle öffentlichen Verkehrsmittel und ca. 70 Museen)**

I-39022 Algend bei Meran
Tel. +39 0473 44 85 89
info@hotellaurin.com
www.hotellaurin.com

Josef Nussbaumer • Rosengartenstr. 6



Hotel Olympia ***

Genießen und wohlfühlen in DorfTirol oberhalb der Kurstadt Meran! Herrliche Panoramalage - idealer Ausgangspunkt für Wanderungen. Wöchentlich 1 geführte Wanderung, 1 Tanzabend, 1 Kegelabend. Wir bieten unseren Gästen tägliche, kostenlose Benützung der Saunalandschaft, Benützung des Hallen- u. Freibades, kostenloses W-Lan, gratis-Parkgarage. Reichhaltiges Frühstücksbuffet, Menüwahl mit Salatbuffet. **HP ab € 74,- p.P./Tag • Sonder-Wochenangebote ab € 497,- inkl. HP • Übernachtung mit Frühstück wäre möglich! Familie Mair und das Olympia-Team**

I-39019 Dorf Tirol bei Meran
Tel. +39 0473 92 33 83 / Fax ...92 31 99
hotel.olympia@rolmail.net
www.hotel-olympia.it

Hotel Olympia d. Mair Reimann Ingeborg • Gnaidweg 3



Hotel Mayr ***

Südtirols Wandergebiet im Latemar und Rosengartengebiet! Gemütliches, ruhiges Haus mit familiärer Atmosphäre, im Herzen der Dolomiten; traumhafte Kulisse für Wanderer und Bergsteiger: ausgedehnte Wälder, Wiesen und die markanten Dolomiten-Berge begleiten Sie ringsum. Zimmer mit SAT-TV, Du/WC/ Balkon/ Telefon, Sitzzecke und Panoramabalkon. Saunalandschaft. Die Gastgeberin verwöhnt Sie nach Herzenslust in der Küche. **HP von € 54,- bis € 61,- p.P./Tag vom 28.05. bis 09.07.2017: 7 Tage HP ab € 370,- p.P. vom 09.07. bis 05.08.2017: 7 Tage HP ab € 395,- p.P. vom 26.08. bis 15.10.2017: 7 Tage HP ab € 399,- p.P.**

I-39050 Obereggen/Deutschnofen
Tel. +39 0471 61 57 50
info@hotel-mayr-obereggen.com
www.hotel-mayr-obereggen.com

Mayr Josef • Obereggen 22



Hotel Sonnenheim ***

Ferien in der Heimat der bekannten Haflingerperle! Herzlich willkommen in unserem familiär geführten Hotel mit komfortablen Zimmern, Sonnenterrasse, Kinderspielplatz, Liegewiese und Küche für Genießer. Moderner Wellnessbereich mit Hallenbad, finnische Sauna, Whirlpool, Dampfbad und Kneipptrittbecken. Vor unserer Haustür beginnt ein ausgedehntes Netz von bestens markierten Wanderwegen, auf denen Sie zu Fuß das faszinierende Haflinger Hochplateau erkunden können. **Genuss-Wanderferien im Meraner Land: Halbpension ab € 66,- (inkl. Museum-Mobil-Card bis 30.06.2017).**

I-39010 Hafling bei Meran
Tel. +39 0473 27 94 10
info@sonnenheim.com
www.sonnenheim.com

Hotel Sonnenheim des Plank Alois & Co. OHG • Falznerstraße 63



Hotel Sambergerhof ****

Das familiengeführte GRANPANORAMA Hotel liegt unterhalb der Villanderer Alm, mit herrlichem 54 KM DOLOMITENBLICK. Bester Dolomitenblick im Eisacktal. Ideal für Wanderer & Biker. Frühstücksbuffet & 4-Gang-Wahl-Menü, wöchentlich Live-Musik, geführte Wanderungen ab Hotel, Tennis, Mountainbike/ E-Bike, beh. Freibad, Whirlpool innen u. außen, Massagen, Heu-Bäder, Kosmetik, 4 Saunen, Tennisplatz, Kinderspielplatz, Hunde erlaubt, Tiefgarage. **WEBCAM! 5% für DAV-Mitglieder • HP ab € 77 • 7 Tage ab € 476,- p.P.**

I-39040 Villanders
Tel. +39 0472 84 31 66
info@sambergerhof.com
www.sambergerhof.com

Sambergerhof d. Brunner Josef KG • Oberland, 48



Hotel Perwanger ***

Feriedidyle im Naturpark Schlern - Seiser Alm. Entspannen - abschalten - genießen. Abseits vom Trubel und mitten im Grünen liegt unser persönlich geführtes Haus mit langer gastronomischer Tradition. Ideal zum Wandern, Bergsteigen, Biken und Erholen. Gemütliche Zimmer und Apartments, großes solarbeheiztes Freibad mit Liegewiese, Fitness und Sauna. Wir verwöhnen Sie mit Südtiroler und italienischen Köstlichkeiten, hervorragenden Weinen und sommerlichen Grillabenden im Garten. **HP ab € 66,- pro Person/Tag**

I-39050 Völs am Schlern
Tel. +39 0471 70 62 56
info@perwanger.com
www.perwanger.com

Pension Perwanger d. Perwanger Helene & Co. OHG • Pfarmmoos 1



Hotel/Gasthof Steinegger ***

Wanderer jeder Größe sind herzlich willkommen! Wir bieten Erholung, Ruhe und viel Freiraum. Das Hotel liegt ruhig, umgeben von eigenen Weinbergen, Obstwiesen und Wald mit einzigartigem Dolomiten-Panorama-Blick. Die Wanderwege zu den Burgen von Hoch-Eppan, zu den Eislöchern nach Kaltern oder zu den Montiggler Seen starten direkt am Hotel. Schwimmer finden ein „richtiges“ Hallenbad und Sole-Freibad vor. Die Weinkarte beglückt jeden Weinbeißer! Familie Eisenstecken freut sich auf jeden Gast! **Schnäppchen-Wochen ab 09.04.: 5 Tage HP ab € 395,- p.P.**

I-39057 Eppan / Südtirols Süden
Tel. +39 0471 66 22 48
info@steinegger.it
www.steinegger.it

Familie Verena Eisenstecken • Matschatscherweg 9

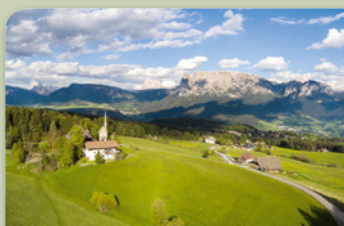


Berghotel Schlemmer ***

Familiäres Berghotel auf 1.890 m Höhe an der Grenze zum Naturpark Puez Geisler (Unesco WeltNaturerbe). Sich fallen lassen, entschleunigen, dem Stress und der Hektik des Alltags entfliehen auf unserer Panoramaterrasse in herrlicher Bergluft ein Leichtes. Unzählige Wanderwege für Spaziergänger und erfahrene Wanderer sowie spannende Touren für Mountainbiker. Ein Outdoor Whirlpool, Sauna, free WIFI, Kinderspielplatz, kulinarische Köstlichkeiten und Überraschungen runden das Angebot ab. **Wir freuen uns auf Sie! HP ab € 51 pro Person/Tag inkl. BrixenCard**

I-39042 Plose bei Brixen
Tel. +39 0472 52 13 06
info@berghotel-schlemmer.com
www.berghotel-schlemmer.com

Hotel Schlemmer KG d. Schlemmer Alex & Co. • Palmstschö 294/5



Hotel Ansitz Kematen ****

Immitten eines Naturparks mit Badeseen in absolut soniger, ruhiger Panoramalage mit Fernblick auf die Dolomiten-Gebirgskette (Naturerbe). Gönnen Sie sich einen Erlebnisurlaub der Extraklasse: Wandern direkt vom Haus, Biken, Sport und unsere Spitzenküche mit Südtiroler Spezialitäten und mediterraner Kochkunst wird Sie überzeugen. Hauskonditorei! Entspannen Sie in unserem natürlichen Badeteich, im Kneippbecken oder in unserem Wellnessbereich. Unsere holzgetäfelte Gotikstube ist ein Kleinod, hauseigene Kirche und ausgezeichnete Weinkeller - Liebhaber! **Der Gutsboß ist einzigartig in Südtirol. Spezialwochen!**

I-39054 Klobenstein/Ritten
Tel. +39 0471 35 63 56
info@kematen.it
www.kematen.it

Untermarzonner Alois • Kematerstraße 29

Mit Hurtigruten auf Expedition zur Diskobucht

Im Herzen Grönlands

Exklusiv
nur für DAV-
Panorama-Leser
3 WANDERUNGEN
inklusive
im Wert von
230 €

Fotos: Hans-Wolfgang Lahutta/Guestimage, Birgit Ohlin

Lust auf Abenteuer, auf wunderschöne Landschaften, auf echte Expedition? Dann ist diese von einem erfahrenen Expeditionsteam begleitete Hurtigruten-Reise genau das Richtige. Einmalige Wanderungen durch eine einzigartige Natur stehen auf dem Programm.

Grönland ist das Land der Gegensätze. Kolossale Eisberge kalben vor dem Hintergrund grüner Berge. Zu sehen sind langgezogene Fjorde, wunderschöne Wildblumen und eine unglaublich vielseitige Tierwelt mit Meeressäugtieren, Wild, Vögeln und Fischen. Der grönländische Name für die größte Insel der Welt beschreibt das Land immer noch am besten: Kalaallit Nunaat – „Land der Menschen“. Die Inuit nennen diese entlegene und traumhaft schöne Landschaft ihr Zuhause. Im Gebiet der Diskobucht gibt es farbige Dörfer an rauen und steinigen Hügeln, die das Inlandeis umschließen. Selten besuchte Siedlungen, lebendige Städtchen und die unendliche Einsamkeit der verlassenen Siedlung von Qullissat gibt es zu entdecken. Einen Eisberg mit bloßen Händen zu berühren oder die Macht der Natur im Illussat-Eisfjord bewundern – das ist Grönland.

Mit MS Fram auf Entdeckerkurs

Die ursprüngliche Fram war eines der berühmtesten Expeditionsschiffe ihrer Zeit. Von 1893 bis 1912 nutzten die norwegischen Entdecker Fridtjof Nansen und Roald Amundsen das Schiff für ihre berühmten Expeditionen. Das heutige Hurtigruten-Expeditionsschiff

Fram ist für die Polarregionen ideal ausgestattet. Es ist wendig, kann zwischen kleinen Inseln und Eisschollen navigieren und in Regionen vordringen, die großen Schiffen verschlossen sind – eine optimale Voraussetzung für Grönlands eisige Gewässer. Die modern-klassische Inneneinrichtung wurde in Anlehnung an Grönland entworfen. So spiegelt das Design der Kabinen und öffentlichen Räume die drei Elemente Himmel, Land und See wider. Unterwegs hält das Ex-

Farbenfrohe Häuser in Uummannaq am Fuße des herzförmigen Berges, nach dem die Stadt benannt ist.





Fotos: Trym Ivar Bergsmo, Merete Wiken Dees, Hurtigruten/Thomas Mauch

ten Wanderung zu Holms Bakke ist die alte Siedlung Sermermiut. 4000 Jahre lang lebten hier verschiedene Inuitkulturen. Heute zeugen noch zahlreiche Überreste von ihrem Leben dort. Die natürliche Schönheit gepaart mit den exotischen Traditionen der Siedler in Grönland sind für jeden Besucher faszinierend. Jedes Jahr am 13. Januar wandern die Menschen aus Ilulissat nach Holms Bakke, um nach langen, dunklen Wintertagen die Sonne willkommen zu heißen. Ein weiterer Ausflug ist eine Wanderung zum Berg Palasip Qaqqaa. Am Gipfel angelangt, bietet sich ein Panoramablick über das Meer, die Fjorde und die Landschaft rund um die Stadt. Der Aufstieg zum Gipfel des 550 Meter hohen Berges vor den Toren Sisimiuts ist anspruchsvoll und verläuft über den bewachsenen Berghang. Die Wanderung führt durch überraschend fruchtbares Gelände mit zahlreichen verschiedenen Sträuchern, Blumen und Moosen. Entlang des Weges befinden sich mehrere kleine Wasserfälle mit klarem Quellwasser.

peditionsteam an Bord faszinierende Vorträge und begleitet auf Wanderungen und Exkursionen an Land.

Natur und Kultur im Gleichklang

In Kangerlussuaq legt MS Fram ab und macht sich nordwärts auf in das Herz Grönlands. Jetzt heißt es Ausschau halten nach gigantischen Eisbergen, Fjorden und spektakulären Landschaften. Kleine Dörfer und größere Orte erwarten Sie. Wie zum Beispiel Sisimiut, die zweitgrößte Stadt Grönlands, oder Illorsuit, ein Dorf mit 90 Einwohnern. Ein weiteres Highlight bietet der Ilulissat-Eisfjord. Enorme Eisberge tun sich auf, wundervolle Farbenspiele offenbaren sich, sobald das Licht der Mitternachtssonne auf das Eis fällt. Die Farben wechseln von Weiß und Blau bis hin zu Orange und Rot. Lernen Sie die Kultur der Inuit kennen. Die Bewohner Itilleqs laden die Gäste zum traditionellen „Kaffemik“, einem grönländischen Kaffeekränzchen, zu sich nach Hause ein. Auch ein mittlerweile legendäres Fußballspiel findet statt, wenn die MS Fram zu Besuch ist. Die Dorfbewohner treten gegen die Gäste und die Mannschaft der Fram an.

Wanderungen durch die unberührte Natur

Bei den täglichen Anlandungen und Ausflügen mit dem Kajak, beim Wandern oder anderen Aktivitäten lernt man Grönland und

DIE REISEROUTE

Tag 1	Flug ab Deutschland/ Kangerlussuaq, Einschiffung
Tag 2	Sisimiut
Tag 3	Qeqertarsuaq
Tag 4	Qasigianniguit
Tag 5	Uummanaq/Ukkusissat
Tag 6	Erkundungstag
Tag 7	Illorsuit
Tag 8	Camp Frieda/Equip Sermia
Tag 9	Ilulissat
Tag 10	Itilleq
Tag 11	Kangerlussuaq/Flug nach Deutschland
Tag 12	Ankunft in Deutschland

Termin und weitere Informationen
siehe nächste Seite



Kontaktaufnahme: Zahlreiche
Gelegenheiten ergeben sich
unterwegs, um die Kultur der Inuit
näher kennenzulernen.

seine Einwohner am besten kennen. **Drei besondere Extras für Leser von DAV Panorama stehen bei dieser Expeditionsreise auf dem Programm:** Eine lange, relativ einfache Wanderung zu den Basaltfelsen führt zu einigen der besten Aussichtspunkte auf der Diskoinsel mit atemberaubendem Blick auf die großen Eisberge. Ein alter Lavastrom wird erklommen. Die Kombination aus bizarren Felsformationen, dem tiefen Grün der Pflanzen und den vor der Küste treibenden Eisbergen ist einzigartig. Der erste Halt der nächs-

Grönland – ein Paradies für Abenteuer

Echte Wildnis – nur noch wenige Orte auf der Welt verdienen dieses Prädikat. Wer glaubt, er habe alles gesehen, wird von Grönland überrascht sein. Kein anderes Ziel in der Polargegend bietet diese unvergleichliche Mischung aus einzigartigen kulturellen Erlebnissen und atemberaubender Natur bei klarem Licht und überwältigenden Naturgewalten.

Bitte blättern Sie um >>



HURTIGRUTEN

Foto: Thomas Mauch

Expedition Diskobucht – Im Herzen Grönlands

12 Tage Expeditions-Seereise inkl. Flug und drei Wanderungen

Die Anmeldung läuft unkompliziert über eine ausschließlich für DAV Panorama geschaltete Telefonnummer bzw. Internetseite bei Hurtigruten. Nennen Sie einfach das Stichwort „DAV Panorama“ und Ihre persönlichen Daten. **Das Besondere:** Drei Wanderungen im Wert von circa € 230 sind inklusive.

Eingeschlossene Leistungen:

- Flug von Deutschland nach Kangerlussuaq und zurück
- Flughafen- und Sicherheitsgebühren sowie Luftverkehrssteuer
- Rail & Fly 2. Klasse innerhalb Deutschlands
- Transfers in Kangerlussuaq
- Ausflug in Kangerlussuaq
- Anlandungen mit Tenderbooten sowie Aktivitäten an Bord und an Land
- Erfahrenes deutsch-/englischsprachiges Expeditionsteam, das auch Vorträge hält sowie Anlandungen/Aktivitäten begleitet
- Wind- und regenabweisende Jacke
- Tee, Kaffee und Trinkwasser zu den Mahlzeiten

➤ Ihr Leserreisen-Extra:

Drei Wanderungen im Wert von circa € 230,-, Begleitung durch das Hurtigruten-Expeditionsteam

Hinweise:

- Limitiertes Angebot, buchbar vom 23.5. bis 18.7.2017, danach auf Anfrage
- Alle geplanten Anlandungen sind abhängig von Wetter- und Eisbedingungen

JETZT BUCHEN!

Bei Ihrem Experten-Team:

040/874 096 62

(Stichwort: DAV Panorama)

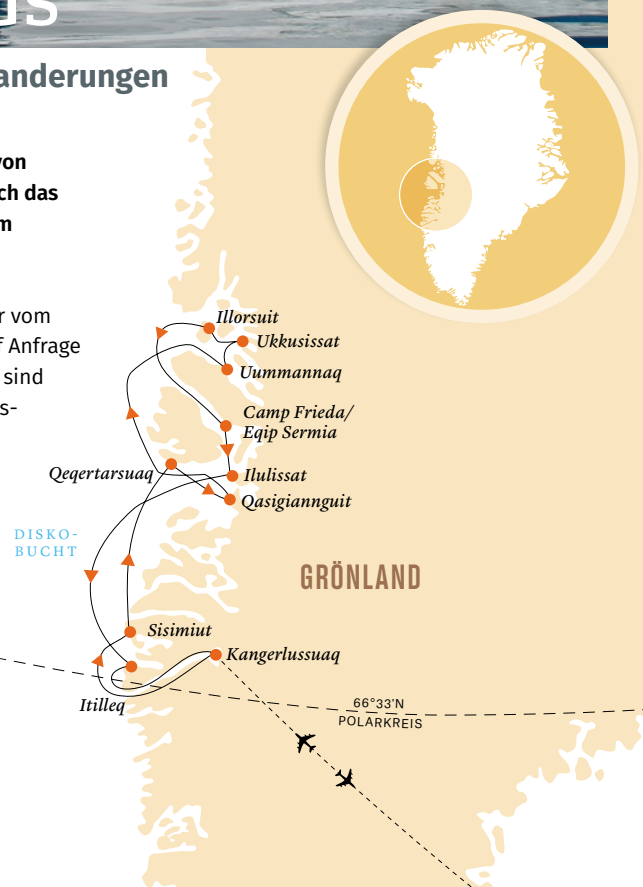
Mo.–Fr.: 8:30–20 Uhr

Sa.: 9–18:30 Uhr

So.: 10–18:30 Uhr

hurtigruten.de/dav

Veranstalter dieser Reise ist die Hurtigruten GmbH, Große Bleichen 23, 20354 Hamburg.



Reisetermin: 30.6.- 11.7.18		POLAR INNENKABINE	POLAR AUSSENKABINE		ARKTIS AUSSENKABINE SUPERIOR		EXPEDITION SUITE	
Preise in Euro p. P.	Kabine	I	FJ	N	U	F	M	MG
Frühbucher-Preis*	Doppel	5.107	5.603	5.792	6.197	6.947	7.322	10.660
	Einzel	7.589	8.453	8.785	9.494	10.806	12.840	19.516

* limitiertes Kontingent. Ist das Kontingent erschöpft, ist der Basis-Preis buchbar. Dieser liegt zwischen dem Frühbucher-Preis und dem Katalog-Preis und ist zum aktuell geltenden Preis erhältlich. Weitere Informationen unter hurtigruten.de/dav

Mountain Bike Holidays

Werden Sie E-Mountainbiker

Vor wenigen Jahren noch verpönt, nimmt der Trend des elektrischen Bikens mittlerweile immer mehr Fahrt auf. Die spezialisierten Hotels und Regionen von „Mountain Bike Holidays“ helfen ihren Gästen dabei, ganz natürlich und ungezwungen mit einem E-Mountainbike auf Tour zu gehen. Insgesamt fünfzig Hotels haben das Thema aufgegriffen und bieten umfassende Angebote an. Unter Gleichgesinnten erleben hier Aktiv-Urlauber Fahrtechniktraining und geführte Touren.

Foto: WOM Medien / David Schutheiß



Gerade eine professionelle Einführung ist wichtig, damit der Biker am Berg keine Überraschungen erlebt. Immerhin sind die elektrischen Bikes um einiges schwerer als normale Mountainbikes und erfordern daher etwas Übung. Ausgebildete Bike-Guides vor Ort machen die Gäste mit den E-Bikes und der Technik vertraut. Dann geht es auf Tour. Schwächere Biker können jetzt ihren Aktionsradius erheblich erweitern. Panoramatouren auf die Berge werden problemlos möglich. Der Spaß rückt deutlich in den Vordergrund. Viele Hotels bieten einen Verleih von E-Mountainbikes an oder organisieren diesen über einen Partner-Verleih. Es ist völlig unkompliziert, die flotten Gefährten im Urlaub einmal auszuprobieren. Und damit unterwegs der Strom nicht ausgeht, haben die spezialisierten Regionen ein gut ausgebautes Ladestationen-Netz errichtet. Die Kombination aus einem spezialisierten Hotel und einer Region, die das Thema E-Mountainbike lebt, ist die ideale Voraussetzung für einen Umstieg aufs E-Mountainbiken.

Info: bike-holidays.com

Wandern mit Eurohike

Ganz Europa liegt Ihnen zu Füßen

Aktive und stressfreie Wanderfreuden, perfekte Organisation und persönliche Betreuung von A bis Z – so einfach ist Wandern mit Eurohike. Die bestens geschulten Mitarbeiter beraten und empfehlen Wohlfühl-Unterkünfte, die sorgfältig ausgewählt auf die Bedürfnisse der Reisenden zugeschnitten sind. Dazu bietet Eurohike die schönsten Routen jeder Region an und organisiert einen verlässlichen Gepäcktransfer – bequemer geht es kaum. Im über 130 Seiten umfassenden Wanderkatalog 2017 warten traumhafte Touren in ganz Europa. Wie wäre es etwa mit einem Klassiker wie der Zugspitz-Runde? Oder vielleicht doch Inselwandern an der schroff-bezaubernden Ostküste Sardinien im Naturpark Golf von Orosei? Viele weitere Wanderideen und neue Reisen finden Sie im neuen Katalog oder auf www.eurohike.at. Einfach Zielregion, Tourtyp und Reisedauer auswählen, und los geht's! So wird aus jedem einzelnen Urlaubstag ein echtes Naturerlebnis.

Info: eurohike.at



Ritterburgen, Drachen und ein verrückter König

Mit der Familie die Radrunde Allgäu entdecken

Acht Erlebniswelten werden auf den 450 Kilometern des Radfernweges durchradelt, als Viersterne-Radfernweg vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club ausgezeichnet. Die Erlebniswelten zeigen die ganze Vielfalt der Region: grandiose Alpenkulissen, grüne Hügelmeere, malerische Flussauen, vor allem aber viele spannende Geschichten, die auf dem Weg liegen. Eine der Touren der Radrunde Allgäu



beginnt auf dem Ritterspielplatz in Pfronten. Von hier aus sieht man Burg Falkenstein, Deutschlands höchstgelegene Burg ruine. Erstes Abenteuer: der Waldseilgarten Kappel in der Höllschlucht. Weiter führt der Weg zu den mächtigen Burgruinen Eisenberg und Hohenfreyberg mit fantastischem 360-Grad-Blick. Nächstes Ziel: der Hopfensee, die „Riviera des Allgäus“, mit Logenblick auf die Berge und Ludwigs Märchenschloss Neuschwanstein. Abkürzungen auf der Strecke sind möglich, zum Beispiel am Forggensee per Schiff in die sehenswerte Altstadt von Füssen mit ihren bun-

ten, gotischen Häuserfassaden und verwinkelten Gassen. Weiter geht es entlang des Lechs zum tosenden Lechfall. In Roßhaupten endet diese Tour im „Drachenland“ mit Schluchten, Mooren und Höhlen.

Info unter: radrunde-allgaeu.de/familienetappen

AllWeather Creme SPF 30

ZUVERLÄSSIGER SONNENSCHUTZ FÜR GRENZENLOSE OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Die AllWeather Creme von mawaii eignet sich perfekt für die wechselhafte Übergangszeit. Sie schützt die Haut nicht nur zuverlässig vor UV-Strahlen, sondern auch vor Kälte und Wind. Mit über 30 Prozent Bio-Aloe-vera, Provitamin B5 und Vitamin E versorgt sie die Haut mit wichtigen Pflegestoffen und bietet außerdem einen exzellenten Schutz vor wetterbedingter Austrocknung.

PREISEMPFEHLUNG: € 17,90 (75 ml), mawaii-suncare.com



Ein Stück vom Glück

MÜSLIGLÜCK VON SEEBERGER

Unterwegs, am Arbeitsplatz oder Zuhause – der „kleine Hunger“ überkommt einen oft genug. Müsliglück, seit Kurzem eine zauberhafte Marke von Seeberger, bietet mit seinen Riegeln nun einen neuen Verzehranlass für zwischendurch: Fünf beliebte Sorten gibt es jetzt im handlichen Riegelformat – für ein Stück vom (Müsli-)Glück zu jeder Zeit, an jedem Ort. Dabei überzeugen „Affenbände“, „Naschkatze“, „Pfundskerl“, „Ritter der Morgenstunde“ sowie „Schneeweißchen & Erdbeerrot“ durch ihre einzigartige Aufteilung in zwei schlanke Riegelhälften, natürlich mit saftigem Biss und großartigem Geschmack. „Affenbände“ und „Pfundskerl“ sind nicht schokoliert und daher auch für sportliche Aktivitäten gut geeignet.

PREISEMPFEHLUNG: € 1,79 (50 g), seeberger.de



Bewährtes von Kneipp®

ARNIKA FRANZBRANNTWEIN

Das Kneipp®-Arnika-Franzbranntwein-Spray mit wertvollem Arnika-Extrakt und natürlichen ätherischen Ölen aus Latschenkiefer, Fichte, Tanne und Orange wirkt wohltuend bei Sport und Muskelkater, zur Erfrischung bei Hitze und Müdigkeit und nach körperlichen Aktivitäten. Ergebnis der Befragung von 330 Produkttestern: 100 Prozent „praktisch“, 98 Prozent Produktzufriedenheit, 98 Prozent „kühlt und erfrischt“, 97 Prozent Weiterempfehlung. Anwendung: etwa zehn Sprühstöße auf die gewünschte Stelle sprühen und leicht einmassieren.

PREISEMPFEHLUNG: € 4,49 (150 ml), kneipp.de



In die Rucksackapotheke

Wohltuendes beim Sport, zur Erfrischung oder zur Versorgung kleiner Verletzungen – all diese Dinge fördern die Aktivität und erhöhen das Wohlbefinden. Hier finden Sie eine kleine Auswahl entsprechender Präparate und Hilfsmittel.

First Aid Kit Bike Essential

ERSTE HILFE UNTERWEGS

Das handliche Erste-Hilfe-Set für den Radsport wiegt nur 150 Gramm, hat ein Volumen von nur 0,3 Litern und ein besonders kleines Packmaß. Und doch enthält es die Grundausstattung, die auf keiner Biker-Tour fehlen darf: ein Verbandpäckchen klein, eine Komresse 10 x 10 Zentimeter, eine WS-Fixierbinde 4 x 6 Zentimeter, sechs Pflasterstreifen 1,9 x 7,2 Zentimeter, ein Klammerpflaster und vier Alkoholtücher. Die Verbandstoffe sind 20 Jahre haltbar. Natürlich aus nachhaltigen Materialien und umwelt-schonend hergestellt von Vaude.

PREISEMPFEHLUNG: € 14,-, vaude.com



FrISChe-Gel von Sixtus

REGENERATION UNTERWEGS

Beim Trekking, Fast Hiking oder Wandern – wer Sport treibt, kennt den Augenblick, wenn die Muskeln anfangen zu brennen. Um die beanspruchte Muskulatur vor, während und nach dem Sport aktiv zu unterstützen und die Haut optimal mit reichhaltigen Inhaltsstoffen und ätherischen Ölen zu pflegen, kommen beim Pflegeprodukt-Hersteller Sixtus nur Wirkessenzen aus naturreinen Kräuterextrakten zum Einsatz. Das „FrISChe Gel“ der Sportlinie hält fit und unterstützt die schnelle Regeneration. Es ist ein kühlendes, schnell einziehendes Gel mit Kampfer, Menthol und naturreinen ätherischen Ölen aus Fichtennadeln, Rosmarin und Latschenkiefer. Einfach beanspruchte Muskelpartien, Nacken und Schläfen mit dem „FrISChe Gel“ massieren.

PREISEMPFEHLUNG: € 9,95, sixtus.de



Von den Socken

SPÜRSINN EVO

Dachstein setzt Maßstäbe in Sachen Passform und Funktion: Das Strickmaterial umschließt den Knöchelbereich. Es bietet volle Bewegungsfreiheit und Schutz am Fels. Festen Halt beim Zustieg und Speed-Hiking gibt außerdem die exklusiv mit Vibram® designte Multifunktionssohle EVO 2.0. Eine 9-Millimeter-Fersen-Vorfuß-Sprengung macht sie leicht und feinfühlig fürs Gelände. Integrierte Flex-Lines unterstützen natürliches Abrollen mit geteilter Ferse. Die Climbing-Zone an der Sohlenspitze gibt zusätzlichen Halt und ermöglicht präzises Steigen. Zum Blickfang wird der Spürsinn EVO durch sein atmungsaktives Mesh-Obermaterial mit moderner Triangel-Grafik. Eine leichte TPU-Kunststoffolie verstärkt und schützt den viel beanspruchten unteren Teil des Schuhs vor Abnutzung.



PREISEMPFEHLUNG: € 179,95, dachsteinschuhe.com/de

Im Gleichgewicht

FÜR DIE INNERE BALANCE

Stress und Hektik, ungesundes Essen und wenig Bewegung fordern unseren Körper und führen oftmals zu einem unausgebalancierten Säure-Basen-Haushalt. Staatl. Fachingen, das Premium-Wasser aus der berühmten Quelle an der Lahn, unterstützt dank seiner ausgewogenen Mineralisation und seinem natürlich hohen Gehalt an Hydrogencarbonat (1846 mg/l) das persönliche Wohlbefinden. Es regt den Stoffwechsel an und fördert so die innere Balance. In Kombination mit einer gesunden Ernährung und ausreichender Bewegung trägt das Mineralwasser dazu bei, ein stabiles körperliches Gleichgewicht zu finden.



PREISEMPFEHLUNG: € 0,69 (0,75-l-Flasche), fachingen.de



Mountain Equipment Glacier 300 und Glacier 300 Women's

LEICHTER SCHLAFSACK FÜR SOMMER-BIWAKS

Der leichte Schlafsack der neuen Glacier-Serie ist die erste Wahl für sommerliche Bergtouren und Biwaks. Mit atmungsaktivem und wasserabweisendem Drilite®-Loft™-II-Außenmaterial und hochwertiger Entendaune hält er beim Biwakieren im Sommer trocken und warm. Der perfekte Schlafsack für die WildNight im Juni: Tauschen Sie für eine Nacht das heimische Bett gegen Isomatte und Schlafsack und erleben Sie ein eigenes Microadventure! Jedes Biwak-Bild wird mit einem T-Shirt belohnt, die besten Bilder sogar mit einem Schlafsack. Mehr Infos unter mountain-equipment.de/wildnight. – Die Daune ist natürlich Down-Codex®-zertifiziert.

PREISEMPFEHLUNG: € 329,90, mountain-equipment.de



CL Pocket von Swarovski Optik

MEHR SEHEN HEISST MEHR ERLEBEN!

Ob Bergsteigen, Wandern oder Sightseeing – das kleine und leichte Fernglas macht alles mit. Bei optischer Leistung und Sehkraft zeigt es seine wahre Größe. Dank faltbarem Brückendesign ist es kompakt genug, um überall dabei zu sein. Kontrastreiche, scharfe und farbechte Bilder sorgen für unvergessliche Beobachtungserlebnisse, das große Sehfeld und 100 Prozent Brillenträgertauglichkeit für eine komfortable Beobachtung. Die ergonomische und robuste Bauweise mit Aluminiumgehäuse garantiert stabile Handhabung. Es ist in den Modellen 8 x 25 und 10 x 25 sowie in drei Farben im ausgewählten Fachhandel erhältlich.

PREISEMPFEHLUNG (CL POCKET 8 X 25): € 680,-, swarovskioptik.com



Die Leichtbau-Sensation

E-MOUNTAINBIKE MIT NUR 10,7 KILOGRAMM GEWICHT INKLUSIVE AKKU

Für mindestens 1200 Höhenmeter reicht der unsichtbar verbaute Akku der vivax E-Bikes. Mit nur 10,7 Kilogramm ist das vivax Previo das leichteste E-Mountainbike der Welt und kann somit auch als ganz normales Mountainbike gefahren werden. Vivax Mountainbikes wiegen zwischen 10,7 und 15,3 Kilogramm – inklusive Akku! Testen Sie jetzt die leichtesten E-Bikes der Welt bei den vivax-Testtagen.

ANMELDUNG: vivax-assist.com/testtage

CEP Outdoor Light Merino Socks

BERGSTEIGEN LEICHT GEMACHT

Für wärmere Tage bietet CEP jetzt eine dünnere Variante der klassischen Merino-Strümpfe an. Bergsportler haben dabei die Wahl zwischen drei Farben und Längen. Ab sofort gibt es die Outdoor Light Merino Socks, dünn gepolsterte Wanderstrümpfe, ideal für enges Schuhwerk und perfekt an wärmeren Tagen. Merino-Wolle sorgt in Kombination mit High-tech-Fasern für ein Klimamanagement der Extraklasse. Dadurch sind die Socken in einem breiten Temperaturspektrum einsetzbar. Die eingearbeitete medi compression sorgt auf längeren Touren für frische Beine. Neben der langen Variante bietet CEP eine Mid- und eine Low-Cut-Version an: Mid Cut Socks für höher geschnittene Bergschuhe, Low Cut Socks für Trailrunning- oder Zuestiegsschuhe.

PREISEMPFEHLUNG (JE NACH LÄNGE): € 22,90, € 24,90 oder € 49,90, cepsports.com/de



150 Merino Cool von Ortovox

NATÜRLICH KÜHLENDES T-SHIRT

Funktional, natürlich und nachhaltig kühlend: Das ist 150 Merino Cool. Wie das funktioniert? Ganz einfach: Die natürlichen Fasern Merinowolle und Tencel® werden miteinander kombiniert. Tencel®, eine aus Eukalyptusholz gewonnene Faser, zeichnet sich durch hohe Grundfeuchte, große Verdunstungskälte und glatte Oberfläche aus – dadurch kühlt sie ganz von selbst. Gleichzeitig sind Tencel®-Produkte besonders langlebig. Durch den Fasermix ist das 150 Cool Logo T-Shirt weich auf der Haut, neutralisierend bei Geruch, Feuchtigkeit und Temperatur. Das zweifarbige Design, die asymmetrische Linie und das schräge Ortovox-Logo sind ein Hingucker – auch im Tal!

PREISEMPFEHLUNG: € 79,95, ortovox.de



Rock Doc Pants

BESTENS GEKLEIDET FÜR DEN TAG AM FELS

Die lange Version der Rock Doc Shorts schützt mit ihrem doppelten Hosenboden und Kniebereich vor unangenehmen Blessuren an den neuralgisch exponierten Stellen und macht die Hose zum unverwundlichen Begleiter. Mit 97 % Cotton ist sie luftig leicht und trotzdem warm und robust. Der breite und elastische Bund sorgt für einen angenehmen Sitz und verhindert störende Druckstellen, verursacht durch das Tragen eines Klettergurts. Gentic verzichtet als einziger Hersteller auf Plastikverpackung und verwendet nur fair gehandelte Stoffe. Farbe: Moonless Black, Material: 97 % CO, 3 % EA, Größen: S-XL.

PREISEMPFEHLUNG: € 100,-, gentic.com/de

Skylotec Rider 3.0

KLETTERSTEIGSET MIT SEILKLEMME

Das innovative System der mitlaufenden Seilklemme und des kompakten Bandfalldämpfers macht das Klettersteiggehen so sicher wie nie zuvor: Der Rider 3.0 blockiert im Sturzfall sofort und verhindert, im Gegensatz zu herkömmlichen Klettersteigsets, den weiten Sturz bis zur letzten Zwischensicherung. Sowohl die Klemme als auch der handballengesicherte INOX-Karabiner des zweiten Armes können problemlos von Links- und Rechtshändern bedient werden. Gewicht: 950 Gramm, geeignet für Stahlseile von 12 bis 16 Millimeter, Rider-3.0-Seilklemme, elastische Arme, kompakter Bandfalldämpfer, INOX-Karabiner, EN 958.

PREISEMPFEHLUNG: € 195,-, skylotec.com



Zu Fuß quer durch die Welt

ROBUSTER, KOMFORTABLER BEGLEITER

Der Trekkingrucksack Yukon von Tatonka trägt bis zu 25 Kilogramm Gepäck, das sich dank leistungsstarkem V2-Tragesystem bequem schultern lässt. Das Gewicht wird zur Entlastung des Rückens und der Schultern effizient auf den dreidimensional ausgeformten Hüftgurt übertragen. Für einfaches Ein- und Auspacken ist der Trekkingrucksack in Boden- und Deckelfach, Seitentaschen und dem Hauptfach mit 3D-Reißverschluss-Frontöffnung aufgeteilt. Aus robustem Cordura® und reißfestem Textreme gefertigt, begleitet der Yukon auf Reisen rund um die Welt. Er ist als Unisex- und Damenmodell in unterschiedlichen Größen und Farben erhältlich.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 200,-, tatonka.com



PLZ 00000-09999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

PLZ 50000-59999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

PLZ 90000-99999



**LAUF UND BERG
KÖNIG**

NEUHAUSSTRASSE 4
93047 REGENSBURG
09 41 - 64 66 36-0
WWW.LAUFUNDBERG.DE

PLZ 20000-29999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Oldenburg:
Gaststraße 6
26122 Oldenburg
Tel.: 0441 - 99 87 666

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

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

PLZ 60000-69999



**McTREK
OUTDOOR SPORTS**

39X IN DEUTSCHLAND
und im großen Online-Shop unter
www.McTREK.de

Info-Telefon: 0 61 81 - 95 26 30
(Mo.-Fr. 8:00 - 18:30 Uhr / Sa. 9:00 - 13:00 Uhr)
McTREK Outdoor Sports ist eine Marke der YEAH! AG, Kellenstraße 20b in D-63486 Bruchköbel



**Mein
Ausrüster**
Der Bergsportexperte

Ausrüster GmbH | Ludwigstraße 7 | 93086 Wörth a. d. Donau
www.mein-ausruester.de

PLZ 40000-49999



An der Hansalinie 17
48163 Münster
Tel. 71 93 66
- große Zeltausstellung -

Aegidiimarkt 4+7
48143 Münster
Tel. 45 777
- Bergsportspezialist -
www.terraccamp.de

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe

**schuh
keller**
Perfektion. Tradition. Qualität.

Wredestraße 10
Ludwigshafen am Rhein
Tel. 0800 / 5112233
bergschuh-keller.de



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

INTERNET

Active Peru Travel www.activeperu.com

Händlerverzeichnis-Anzeigen einfach selber buchen!
Mehr Infos unter www.kleinanzeigen.guj.de



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Münster:
Rosestraße 10-13
48143 Münster
Tel.: 0251 - 48 82 08 34

Duisburg:
Kasinostraße 13-15
47051 Duisburg
Tel.: 0203 - 28 52 80

PLZ 80000-89999

85049 Ingolstadt: SPORT IN Spezialgeschäft für Bergsport,
Trekking, Skitouren, Klettern. Friedrichshofenerstr. 1d.
Tel. 0841/9936720, www.sport-in.net



**Gipfelshirts
u.v.m. bei BERG
MÄNNLE**

www.bergmaennle.de

HOTELS | UNTERKÜNFTE

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

Wo es am schönsten ist: Dolomiten - Südtirol,
I-39050 Eggen/Deutschnofen, **Hotel Latemar** ★★ Pichler Arnold & Co.KG, Dorf 39

HP mit Frühst.-buffet, 4-Gänge-Abendessen, DZ, **pro Pers. u. Tag € 49,00** (5.8.-2.9.
€ 54,00). **7-Tage-Paket** mit gef. Wanderungen, Sauna, 1 x Whirlpool, Grillabend, HP
€ 333,00/366,00, 7.-15.10. **€ 309,00**. Kinder im Elternzim. stark ermäßigt/umsonst.
Gemütlicher Familienbetrieb, neu, große Zimmer, jeder Komf., Sauna, Wellness.
Mehr Info: **www.hotel-latemar.it**, Tel. 0039/0471-615 740, Fax -618 054



alpenchalets.com

Schweiz + franz. Alpen
Skihütten und Chalets online buchen
beim Spezialisten, für 4-24 Personen.
Tel. +49 721-4672475
info@alpenchalets.com - www.alpenchalets.com



Climbing Finca Fair
Klettern auf Mallorca
Unterkunft · Kurse · Touren

www.climbing-finca-fair.com



Berglust im Tiroler Ötztal

Wandererlebnis ab
€ 53,- p.P. inkl. Halbpension

A-6441 Niederthal 12a 0043/5255/5509
WWW.TAUFERBERG.COM



Panorama Wanderfest am 09. Juli 2017,
1 Wo. HP 08.-15.07.2017 ab 60 Euro p.P./Tag
Goldener Herbst im September 2017,
1 Wo. HP 02.-09.09.2017 ab 55 Euro p.P./Tag
Das komfortable **Hotel Pöhl***** befindet
sich in Pfleders auf 1622 m der höchstgele-
genen Siedlung des Naturparks Texelgruppe.
Pfleders 26, I-39010 Moos in Passeier,
Tel. +39 0473 646 749, www.poeht-passeiertal.it



**Almsommer Wanderwochen im
Land- und Appartementshaus Empl**
7 ÜN im Panorama-DZ inkl. Verwöhn-HP
und gef. Wanderungen ab € 420,-/P.
Appartements für 2 Pers. ab € 56,- p.T.
Appartements für 4 Pers. ab € 79,- p.T.
Buchacker 4; 5621 St. Veit im Pongau
Salzburger Land; Tel.: 0043 / 64 15 61 24
www.landhaus-empl.at

REISEVERANSTALTER

WELTWEIT
Erlebnisreisen
HENKALAYA
06466 912970
www.henkalaya.de
henkalaya@t-online.de

Albanico
Spanien individuell wandern
Pyrenäen – Andalusien – Sierra Nevada
Tel.: 0711-833340 • www.albanico-reisen.de

KORODIN
Herz-Kreislauf-Tropfen

Alpenschule
OBERSTDORF
Katalog anfordern!
150 Touren in den Alpen!
Tel: 08322-940750
www.alpenschule-oberstdorf.de

Reisch Reisen
Geführte Individualreisen
mit verlässlichen Partnern vor Ort:
Iran, Marokko, Uganda, Kenia, Tansania,
Indien, Armenien, Georgien u.v.m.
Tel. 089 8505560, www.reisch-reisen.com

BOLIVIEN • PERU • CHILE • ECUADOR • 6.000ER
WWW.SUEDAMERIKA TOURS.DE
TREKKING & BERGSTEIGEN • INKAKULTUR
Thomas-Wilken-Tours • Tel. 0 52 95/99 56 75

Berghütten
in Österreich für Selbstvers.
zu verm. Tel. 08233/8498686
www.berghuetten.com

give your
dreams a chance
nepalwelt-trekking.com
adventure trekking culture

Trekking & Meditation
Alpen, Korsika, Nepal & Tibet
Tel. 07 61 - 488 1664
www.roman-mueller-seminare.de

Azoren Madeira Kanaren Kapverden
Neuen Katalog anfordern!
Seit 18 Jahren individuelle Rund-
u. Wanderreisen vom Experten
www.seabreeze.travel

GEMEINSAM UNTERWEGS ALPIN
AMICAL
TREKKING EXPEDITION
KATALOG ANFORDERN:
Walsenstr. 5 • 87561 Oberstdorf
Tel.: 08322.9874788
www.amical.de • info@amical.de

EUROHIKE
WANDERREISEN
WANDERN OHNE GEPÄCK!
REISEN AUF EIGENE
FAUST IN GANZ EUROPA
Infoline (gratis aus DE): 0800 58 89 718 • Tel. +43 (0)6219 7444-161 • www.eurohike.at

Azoren Best of Sao Miguel
Anreise: wöchentlich sonntags
Gartenkultur, gelebte Tradition & unverfälschte Küche
Genießen Sie die Azoren-Insel Sao Miguel bei 5 geführten Touren mit qualifizierter, dt. Reiseleitung. 8 Tage Direktflug - Ü/HP im DZ - 5 gef. Touren - ab € 1.290,- p.P.
© 0761 - 45 892 890
www.picotours.de

Antihydral®
Gegen starke
Schweißabsonderung
zur Anwendung auf der Haut

Aktivurlaub
Sommer: Kanu, Rad, Wandern
Familien: Reisen, Unterkünfte
Winter: Langlauf, Ski, Husky
RUCKSACK REISEN
Tel. 0251-871880
www.rucksack-reisen.de

VERSCHIEDENES

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona
ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN
Bergschule Oberallgäu
www.alpenschule.de ☎ 08321/4953

Venter Tage
IM HERZEN
DER ÖZTALER ALPEN
Das Berg-
und Skidort Tirols
ÖTZ TAL Vent
www.ventertage.at
f @ventertage

Rifugi dell'Etna
Wanderkulturreise an Silvester 2017
vom 27. Dezember 2017 bis zum 02. Januar 2018
• UNESCO-Welterbe (Monreale, Syrakus u.a.) • Wanderungen auf dem Ätna und Riserva Dello Zingaro • Deutscher Reiseleiter und Stadtführer für insgesamt € 740
Association No Profit Rifugi dell'Etna • Catania • (Italien) • Telefon Renate: 0039 347 911 26 17 • www.rifugidell'etna.com • renatekobler@libero.it

Faszination Fotografie und Wandern
Reisen heißt entdecken, erleben, erinnern.
Zugspitz Arena 30.08.-03.09.2017
Ramsau am Dachstein 01.10.-07.10.2017
Nationalpark Val Grande 13.10.-18.10.2017
Leica AKADEMIE
www.leica-akademie.com

BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL
Es, ALPENÜBERQUERUNGEN,
Trekkingtouren, Kletter- und
Klettersteigtouren, sowie
Kurse und Hochtouren für
jede Leistungsklasse
www.bergschule.at

[Räer]
AUSRÜSTUNGEN
MOLESKINHÖSE
BW
Zum Top-Preis:
25,88€ + 4,95€
Versand
www.raer.de

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

2 x FeWo Süd-Vogesen, 6/4 Pers., Wandern, Biken, villa-marguerite.de

TOSKANA www.toscana-mare.de
Tel. 08662/9913

Finca-Ferienhaus auf Teneriffa
www.finca-vista-del-teide.com

Cilento/Italien, FeWo direkt am Meer in schöner ruhiger Lage, Baden vor dem Haus, Wandern im Naturpark.
www.vacanzelapunta.com

CH-Randa/Zermatt: Komf. FeWo, 60qm, TV, Terrasse, ganzjährig geheizt, für 2-4 Pers. zu vermieten. Tel. 07331/941417 ab 19.00 Uhr

Mallorca, Valldemossa, 5 komfort. Ferienhäuser f. 2-6 Pers. in zauberhafter privater Finca m. Pool, ideal f. Wanderer, ab 70,- € p.T. Tel. 040/6523811 oder www.jubserrano.com

Tirol, uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal (max. 25 P.), ideal zum Skifahren, Wandern www.sunna-huette.de

Kleinwalsertal: Herrlich gelegenes Berghaus wochenweise zu vermieten. 16 Schlafplätze. Anfragen an DAV Memmingen Tel.: 08331/5258 Di. + Do. 17 - 19 Uhr

Wandern/Baden in den Abruzzen deutschspr. Albergo 0049172822531

Appartement/FeWo: 30qm + 5qm Balkon in Mühlenbach am Hochkönig auf 1.000 Metern längerfristig zu vermieten: 0160/8991555

Inzell/ Chiemgau: in 2017 komplett renovierte Komfort-FeWo's mit Bergblick info@hutzenhaus.de/ www.hutzenhaus.de

Sommer in Val-d'Isère: gemütliche Ferienwohnung bis fünf Personen, TV, WLAN, Tennis, Pool, Einkauf, Restaurant in fünf Minuten. Bergwandern, Klettern und Gletscher-Ski, großes Sport-Angebot. 0721 84 27 98

Bieten Teilzeit-Beteiligung an toller kl. Fewo im **Chiemgau**. 089/ 6414200

Schöne Hof-WG in Unterammergau sucht Mitmacher. Tel.: 08822/9496354

VERSCHIEDENES

Seminare: www.skanskan.jimdo.com

DAMAWAND IRAN E6/A7 5671 m, suche höhenfesten Begleiter/in für priv. org. Besteig. mit erfahrener iran. Bergführerin. Tel 089-4305045, E-Mail: steinewalter@web.de

RESILIENZ AM BERG www.bergheilt.net

Geschenk gesucht? Ulrich Hain: Auf unseren Höhenwegen. Sehr persönliches Wanderbuch über die herrliche Alpen-Natur – auch für ältere Bergfreunde. € 8,99 i. Buchhdl. ISBN 9783743113374

REISEPARTNER/IN

www.genuss-bergwandern.de Geführte Touren mit Malen, Singen und Meditieren.

Neuseeland: Natur-, Kultur-, Erlebnisreise durch eines der schönsten Länder auf dieser Erde. Mit Neuseelandprofi Harry Dindorf in kleiner familiärer Gruppe, durch faszinierende Landschaften reisen. Tel. 07551/301166 www.harrytours.de

Der Traum vom Leben auf der Alm: 6.-9.07. und 31.8.-3.9.17, kleine Gruppen, Wandern und Genießen in ursprünglicher Natur, Tel 0171 6229710/ 08822 94101

Hohe Tatra 29.07.-10.08.17 Wander- und Kulturreise, 6 Nationalparke Pension im Tal 01721743654

Norwegen mit VW-Bus: Ich, w, 49, suche Begleitung (w), 08/09/2017, 4-6 Wochen, Natur, Campen, Rad, Wandern, Rad, Kultur. Kontakt: vwbusreise_norwegen@gmx.de

Ich 56/m suche Begleitung für Grande Escursione Appennica, ca 10 Etappen, Start Anf. Aug. 17, familieherfs@kabelbw.de

West-Kanada, 16.08.17, 21Tg. priv. organ. wandern in 6 NP; v. Calgary b. Vancouver, incl. Vancouver Island. Kl. Grp. Tel. 08586-2905

Kapverden einsames Wanderparadies 02.10.17, 4 Vulkaninseln m. Pico Fogo 15 Tg., kl. Grp., indi. Betreu., Tel. 08586-2905

Mexiko 17.11.17, 16 Tg priv. organ. Kl. Grp. 3 Vulkane u. viel Kultur Tel. 08586-2905

Athiopien 28.12.17, 16 Tg, priv. organ. Trekking Ras Dashen 4550 m u. viel Kultur Kl. Grp., ind. Betr., Tel. 08586-2905

Traumtour **Kilimanjaro**, 19.01.2018, 17 Tg einsamste Route m. Meru u. 3 Safaris priv. organ., Tel. 08586-2905

Rennsteigwanderungen Mitläufer/innen ges. 60+/- mittelgebirglerin@gmail.com

Suche Begleiter/in auf dem GTA in der KW 26 mind. 1 Woche. kothum@gmx.de

BEKANNTSCHAFTEN

Bayrische Berliner (50+/170/65), sportlich und unternehmungslustig, sucht Partner für Bergwandern, Reisen ... Du liebst auch Natur, Berge, Aktivität? Melde Dich! BmB: bergzauber9@outlook.de

Morokko: Djebel-Saghro-Trekking, Sahara-Kamelsafari, Todra- und Dadesschlucht, Yoga: 14.-28.11.17, kl. Grp. Tel 01716229710/ 08822 94101

Great Himalaya Trail: Erste Etappe-Kangchendzönga: 27.10.-19.11.17, kl. Grp. Tel 0171 6229710/ 08822 94101

Segeln und Wandern Liparische Inseln: 23.9.-7.10.17, Stromboli, Spagetti, Spiaggia und Segeln. Tel 0171 6229710

Bergfrühling im Val Müstair: 3000er, 26.7.-1.8.17, kl. Grp., Murales, Yoga, graubündner Küche. Tel 0171 6229710

Thailand: Erleben mit allen Sinnen- Im Winter unter tropischer Sonne, Yoga: 23.12.17 -7.1.18, Tel 0171 6229710

Genussradeln in Portugal: 31.5.-15.6.17, Lissabon- Serra Estrella- Galizien-Duoro Valley, Peneda- und M.Aloia-N.-Finesterre etc. Begleitfahrzeug Tel 0171 6229710

RO/KO: aktive humorvolle Familie (w 42, m 42, m 2) sucht Familie für gemeinsame Freizeitgestaltung & Urlaub jeglicher Art - meldet Euch: happysony@gmx.de.

M/WM/LL/GAP: kl. Wandergruppe (m/w) Ü55J freut sich ü. Verstärkung: Bergwandern/Rad. Wir unternehmen Tagestouren (max 800- 1000Hm). Fitnesslevel: durchschnittl. Mail an: bergsonne123@gmx.de

Rm 88:(w,48) sucht sportl. Leute: Wandern + Radeln wandernaktiv@gmail.com

Hamburg / Wanderer (M 70) sucht Begleiter / Freund für kurzfr. zu planende Touren im norddeutschen Raum. katzumi@gmx.de

Sie sucht Wanderfreundinnen 60 +/- Sachsen mittelgebirglerin@gmail.com

Für Schott. Highlands suche ich (w.75) netten Begleiter. bergherbst@web.de

Globetrotter DAV-Tag Ffm 14.3. Hast Du Lust die neuen Leki-Stöcke gemeinsam zu probieren? alpengras@web.de

Rm 5: Lebensl. Mami (34, 2) sucht euch (m/w) zum Wandern + Radf. mit Kind/ern. BmB: outdoorkoeln@gmx.de

SIE SUCHT IHN

Rm 1: Wo bist Du? Humorvoll, Lust auf Wandern und mit mir (57/164) das Leben zu genießen. BmB: irmblu@yahoo.de

Für unsere **liebevolle, herzensgute und aktive** End-50gerin, die Berge und das Einssein mit der Natur liebt, suchen ihre Freunde einen **lebensfrohen Allgäuer (OA/LI)** für gemeinsame Zeiten und Aktivitäten in der Natur. Melde Dich unter allgaeu2017@gmail.com.

RM S: Bist Du auch humorvoll, magst Reisen, bist unternehmungslustig, musikalisch und gesellig? Schreib mir - Schwäbin mit Herz, Hirn+Humor, 37, 1,71, in F gestrandet an stritschoen@gmx.de

S/7: Wander- und Trekkingbegeisterte Fotografin, 56, sehr attraktiv (165,55) sportlich, sucht attraktiven Mann mit Herz. Gemeinsam wachsen und erleben. Bitte nur mit Bild. 0711-mail@web.de

Schwiegersonn sucht für symp. und lebensfr. Schwiegermama (groß, blond, 58 J.) einen Begleiter f. leichte Bergtouren und ausgedehnte Wanderungen. Zuschr. m. Fotos Rm. Mü/Obb. juhee-auf-da-hochalm@web.de

Rm 48: w, 54J, sportl., (welt-) offen, mag Natur/ Reisen/ Kultur/ Ruhe... Suche Dich um zu genießen. bergerln123@web.de

Rm 79-CH: Spass an Zweisamkeit nach gelungenem Outdoor-Tag? Sie, 177/ schlank, mit Herz, Grips und Humor sucht männl. Pendant 50-58J. zum Wandern, Skifahren, Reisen. BmB: jenny8@gmx.fr

RM7: Sportl., attrakt. Sie (183/72/66) su. sympath. Pendant für Berge, Meer, Reisen und Kultur. BmB: rambamber@gmx.de

Rm 83: Sportliche, spirituelle Frau, 57J, sucht ebensolchen Mann für gemeinsame Unternehmungen: trommelruf25@gmail.com

AIB/RO: Ich, w/170/72, sportlich, für Alles offen, mit vielen Interessen, suche Ihn, bis - 75, um das Leben- und älter werden gemeinsam zu genießen. BmB: pa.einafets@gmail.com

PLZ 61 Sportlicher Mann gesucht zum wandern, klettern und reisen, der auch mal ins Konzert geht. Bin 54/1,73m. zusammensein63@gmx.de

KLEINANZEIGEN

Allgäu: Wir (5+10) suchen Dich (40+) zum Ski-/Radfahren, baden gehen, Berge erklimmen, Fußballspielen, Lego bauen und vieles mehr. Wenn Du auch Rasenmähen, Reifenwechseln, Sachen reparieren, einkaufen und kochen kannst, könnte das auch unserer Mama (40+) gefallen, die kann das zwar alles selbst, aber zu zweit geht es bestimmt leichter. Du erreichst uns unter mue.cke@gmx.de. Vielleicht malst Du noch ein Bild von Dir. Wir freuen uns auf Dich. Max und Moritz

Rm 8: Schlafsack mit Linkszipper sucht Schlafsack mit Rechtszipper für längeres zusammenzippen. #37 #170 #sportlich #schlank #humorvoll #tätowiert bergprinzessin-chiemgau@web.de

Rm 80/82: Jungegebliebene Apothekerin(59,167,57) mit Humor, wünscht sich kultivierten Naturburschen(60-65) zum Wandern, Radl, Kunst und Kultur, der gerne mit mir zusammen ist. BmB an mail@cdniklas.de

ÖBB/Allgäu: Sportl. Sie (51) sucht sympathischen, sportl. ihn für Berg u. Tal. Bitte ohne Bild: firm.w@web.de

Rm Mangfalltal/Chiemgau/München, attraktive Sie (NR) sucht sportlichen naturverbundenen Partner zwischen 46-55 Jahren für gemeinsame Unternehmungen (Bergtouren etc) und guten Gesprächen mit Familienwunsch an bergfan@yahoo.com

Rm 1: Suche jungebliebenen NR, der mit mir (55/158/52) die Leidenschaft für das Wandern teilt und sich eine Begleitung auf allen Wegen wünscht. gipfel.der.welt@t-online.de

DA/HP 36/NR/165 sucht DICH zum Wandern,Reisen,Glas Wein,Skifahren, Lachen + gem.Leben berge4@gmx.de

Suchst Du eine herzliche, respektvolle Partnerschaft im Raum LA, FS, M oder bay. Wald? Frau (40, NR., schlank, Dr., r.-k.) mit Freude an guten Gesprächen, Familiensinn und Liebe zur Natur (Wandern, LL) freut sich aufs Kennenlernen. lafsm@gmx.de

Mü/Umg: Sie (49J/170/sportlich), erfahrene Bergwandin und Skitourengerherin, Segelanfängerin (mit Törnerfahrung), sucht ihn (ca. 50-60 Jahre) zur gemeinsamen Freizeitgestaltung, evtl. auch Urlaub. bergeplusmeer@gmx.de

Rm:830 Berghexe 55 schlank sucht für MTB,Ski,ST,Wandern u.vieles mehr Gleichgesinnten. Kampfenwand_1@yahoo.de

R 8: 58J. Akad., sportl., klein, schlank, natürl. träumt von ABENTEUER draussen + NÄHE dahoam mit DIR. 2treibauf@web.de

Rm 67-69: Attraktive, sportliche Sie, 71, NR, unabhängig und natürlich sucht rüstigen Partner für Wanderungen, Radfahren und Kultur. hexe28@gmx.net

Liest Du Dein DAV-PANORAMA – auch – auf dem Klo (& musst gerade furchtbar lachen :)?...dann schreib mir (w, 41,182, 69) mB an dogtraining@gmx.net

Hübsche, abenteuerlustige, warmherzige, christliche Sie (36,171, Akad.,NR) sucht ihr passendes Gegenstück (32-42) aus **M/Oberland** für Berge, Jakobsweg und Herz. BmB: buen-camino@gmx.de

Freiburg i. Bsg.: Sympathische Akademikerin, 39 J. sucht sportlichen, naturverbundenen und humorvollen Mann mit Kinderwunsch für Touren auf Berge und durchs Leben: ich_suche_dich_jetzt@web.de

ÖA: Teilst Du meine Begeisterung für Skitour, Powdern, Rad, Bergtour, Berge, Schnee? Attr. jugendl. Sie (49) sucht jugendl. ihn +/- 49 mit Lachfalten & Tiefgang. allgaeu_67@web.de

Rm 40: Attraktive, sportliche, schlanke Bergfee, 55, mit Witz und Verstand möchte den Sonnenuntergang vor der Berghütte mit Dir gemeinsam genießen. BmB rosegarden25@web.de

Rm8: Ich 40/161/NR, sportlich (MTB, ST, Wandern), humorvoller Genußmensch (Essen, Reisen, Kultur) suche ehrlichen, humorvollen, sportlichen Mann, der mit beiden Beinen im Leben steht und dieses auch genießen kann. BmB: salvechiemgau@gmx.de

TÖL/MB/GAP:Ich,w.57,schl.1,65,sportl. such DICH f.Berg/Schi-/Radltour,gute Gespräche Humor,Herz u.Intelligenz kein Hindernis.hiatamadl@freenet.de

Rm 4/5:Abends mit dem Fahrrad zum See,am Wochenende wandern,knutschen und picknicken in schöner Natur,im April klettern in der Gorges du Verdon und im Sommer entscheiden wir jeden Tag neu. Kletterfrau 47, sucht attr.kernigen Outdoorermann.BmB kletterfrau47@web.de

Rm78/79 Patente, charmante Bayerin (52/173/67) im Exil am Hochrhein sucht gestandenes Mannsbild vom Typ Kuschelbär zum Bergradeln (MTB), Wandern oder für Genußskitourern hier und rund um die Welt.BmB:lust-am-leben-17@web.de

Rm 9: Humorvoller, kluger (Renn-) Radfahrer mit Blick für gemütliche Biergärten gesucht. Ich: 62, 170, 70. Ach ja, das Herz sollte links schlagen. email: lichtmarie@gmx.de

M: Suche sportlichen und niveauvollen Mann (60+/-) mit Esprit für ein Leben zu zweit: berg.zauber@gmx.de

M/Öbb:lebensfrohe,aktive Frau(55/162/NR) sucht flexiblen, unkomplizierten, charmanten Mann für das gemeinsame Abenteuer Leben. finden-uns@web.de

Neugierige, unternehmungslustige, natürliche, sportliche Sie 40, sucht naturverb. Partner mit Herz, Hirn und Humor. Raum LI-MUC UAllgaeu@gmx.de

RM Stgt: Frau mit Humor, Herz + eig. Kopf (54/172) sucht passendes männliches Gegenstück für Berge+Meer - mal spannend, mal gechillt. lecacricorne@web.de

RM 4/5 und überall: Lachen, Wandern, Rad, Reisen möchte hübsche, fröhliche Mädchenfrau 160/51 mit sportlichem Partner 54-63 Jahre (mit Genuss!) ulrike.chiemsee@unitybox.de

RM 04: Hast du Lust mich 55/1.52 u.a. auf Wander-/Trekking-/Radtouren und im Leben zu begleiten? Mail an: kroebel89@gmx.de

Rm87: Vielseitige Kemptnerin (40) sucht offenen Allgäuer, dem nicht nur Berge + Natur, sondern auch Kultur mit all ihren Facetten am Herzen liegt. post-an-rmg@gmx.de

Rm83/Chiemgau: Eine neue Liebe-das wäre der Gipfel. SIE, Mitte 50, humorvolle, geistreiche Bergsportlerin, freut sich auf ebensolchen Gipfelbegleiter.berglust2017@yahoo.com

M: Ich 36/157/55 NR. Liebe die Natur, wandern, radeln, Skifahren, Wasser und Reisen mag ich gerne. Wenn Du auch NR bist, schreibe doch einfach: jane-80@live.de

R 72: w(42+8), Spaß am draußen, klettern, wandern, Rad, Ski freuen sich auf fröhliches, alltagstaugliches Gegenüber: jafema@gmx.de

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama Einfach und schnell selber buchen unter kleinanzeigen.guj.de

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen. Registrieren Sie sich jetzt unter kleinanzeigen.guj.de. Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter kleinanzeigen@guj.de oder rufen Sie Ihre Kleinanzeigen-Hotline unter der Telefonnummer: (040) 37 03-53 26 an.



KLEINANZEIGEN

Rheinl/überall: Fröhl. offene Sie (38/179) mit Ausstrahlung, Herz+Verstand sucht vielseitigen, humorv. Partner mit (Sports) Geist+Weitsicht. Freue mich auf den gluecks.fall@web.de

Berlin: Sowohl als auch; Berge u. Meer, Natur und Kultur. Sie (160,53) NR, vielseitig interessiert sucht Pendant mit Herz, Humor u. Verstand zum Wandern, Kajak und genießen. BmB goldmarie1963@web.de

Rm 83: Attraktive blonde Sie (31;NR;169) mit Hund sucht Naturfreund mit Hof. BMB an: chrissi.bayern1@gmail.com

Rm Bodensee: Multisportives Klettergirl (53) sucht gebildeten und warmherzigen Boy mit Pfiff und Bodenhaftung. BmB an: berg.girly@gmail.com

Rm 35: Extrem-Touren hatte ich in meinem Leben. Jetzt möchte ich mit dir leben, lieben und Schönes erleben, auf dem Berg/an/im Wasser. Gleiten ist auch wundervoll. 59/168/schlank. BmB: mogly2008@web.de

Rm 40-47: 55 J., sportlich, kulturell interessiert. Freue mich auf gemeinsame Aktivitäten in den Bergen, Alltag teilen u. eine herz. Partnerschaft. BmB: mofasa54@gmx.de

Rm 89: Ich, 62/161, suche dich mit Spass am Leben, Wandern, Radeln und Tanzen. Vielleicht treffen wir uns auf diesem Weg? BmB: zukunfft1708@gmail.com

Rm 83: Fröhliche, attraktive, selbstbewußte, reise- und abenteuerlustige, weltgewandte, bergbegeisterte, sportliche (Bergtouren, ST, LL, MTB, RR) Frau mit Freude an ihrer Arbeit und Freizeit sucht humorvollen, charmanten, sportlichen Mann in den Fünfigern, NR, ab 178 für eine spannende, liebevolle Beziehung auf Augenhöhe. BmB an: athletica1@gmx.de

Raum M/RO/Chiemgau: Etwas älteres Mädchen sucht einen „großen Jungen“ bis Anfang 60, mit dem man Berge besteigen, Täler durchwandern und überhaupt das Leben genießen kann. Ich bin 63/174, sportlich, schlank, sehr jugendlich und freue mich auf Deine Zuschrift an mkg53@gmx.de

Rm Nbg: Wir (w. 39 + m., 2) mögen die Berge, Wandern, Radeln, Ausflüge, Zelten + Konzerte ... Vielleicht hast du (mit oder o. Kind) ja Lust, uns zu begleiten? tanafreida@web.de

Rm 82/86: 49/170/NR, naturverb., sportl., natürl., uvm sucht ehrl., humorv., kinderlieben Partner für gemeins. Zukunft. bergbiene67@gmx.de

Leipzig/Dresden Sportlich-charmante Blondine (47/164/60) mit Köpfchen sucht wetterfesten Partner am Berg (per pedes/Rad/Ski) und kultivierten Begleiter für diverse Genüsse. BmB. plaetlin@gmx.de

N, Fü, Erl: Natürliche, sportliche Sie (58, 1.63) sucht lebensfrohen Freund für gemeinsame Wege zu Fuß, mit Radl, beim LL oder auf Reisen. Wenn's passt für noch mehr. em-sig.3@gmx.de

Rm 7/8: Lebendige, sympathische Akademikerin (44, 1.68), schlank, naturverbunden und kulturell interessiert sucht passenden humorvollen Mann mit Herz und wachem Geist. frauamueller23@web.de

Rm 86-89: Wo der Lech die Ammer küsst, Marmeline (53) sucht Marmelich für gemeinsame Bergzeit mit Hüttenfeeling. Bin auch im Tal aktiv mit MTB, Klettern u.v.m. Es wäre schön, wenn wir uns begegnen. murmele07@gmx.de

Rm 93: Attraktive Sie (45/165/schlank) mit Vorliebe für Bewegung in der Natur, Tanzen genauso wie gute Gespräche und ruhige Zeit zu zweit genießen. Ich suche dich ehrlich + natürlich. sun.4us@gmx.de

Piz85: Ich, 37/166/Nr, suche humorvollen Burschen zw. 34 u. 40 J. zum Wandern, Radeln und mehr. BmB an: schreibepetra@gmail.com

ER SUCHT SIE

Für unseren lebenswerten, humorvollen Lieblingskollegen suchen wir **die fehlenden 50%!** Du solltest aus dem **Raum OA/LI** kommen, +/- 40 J. sein und **Spaß in den Bergen** haben. Melde Dich unter 50prozentfuermichel@gmail.com.

Grüntenhütte 8.1.17; schwarz gelockte Tourengerherin aus NU, haben uns sehr nett bei Kaffee u. Kuchen unterhalten, würd mich freuen von dir zu hören; wolff70_s@yahoo.de

RT/TÜ Akademiker 58/178/72.. flowige Trails mit dem MTB, Alpenpässe mit dem Rennrad, wandern, Ski fahren, skaten.... und das alles mit einem Schuß „Dolce Vita“, Wellness und Kultur. Huhu, wo bist Du? albsportler@gmail.com

Rm7+100 km Du besitzt Wanderschuhe, Ski od. Mtb, suchst einen Neuanfang, wie ich 1.80/75/54 BmB gmeier368@web.de

Rm 7/8: Kletter mit mir durch die Tour des Lebens <50J BmB: mats-66@web.de

Rm882** Ab in die Berge - mit Dir? Oberschwabe 37/180/75 sucht Dich für Sommer & Winter zum Biken, Klettern, Bergsteigen, Skitouren, Chillen, Genuss. Freue mich über deine Zuschrift. berge-bis-bald@gmx.de

Rm: K4 Gemeinsam mit Dir (38-44) die Berge erklimmen, kulturelles erleben, lachen, radeln u. gemeinsam kochen...ich, lebenslustig u. humorvoll 46/182 sportl. freue mich auf Deine Mail BmB an: agnostiker122@gmx.de

DU und ICH, Rm 3 und..., 53 J, 180/NR, sportl. attr. achtsam@tutanota.com

Freude, Sonne, Luft, Wärme, Berge, Duft, Meer, Glück... und mittendrin DU!... mit mir! (sportl., OBB, 55, 187, 86) Ein WIR? bergfex123@outlook.de

Raum 54: Magst du mit mir alpine Klettertouren unternehmen, lecker essen, feinen Espresso trinken,.... vielleicht ergibt sich mehr. Freu mich auf dich;-) anpmas@gmail.com BJ 71, NR.

Rm73, 2 Schlanke bewegen sich herzlich vertraut zur Musik der Überraschungen M190-80-52, BMB K17@POSTE0.DE

Ich, 35, suche Dich für gemeinsame Unternehmungen in den Bergen. Ich bin gerne draußen, beim Wandern, Mountainbiken, Snowboarden. BmB: bergziege81@aol.com

M/FFB: Er (49/184) sucht Sie mit Herz, Humor und Freude am Wandern und Reisen. BmB: klettersteig@live.de

Rm FFM: Neugieriger Steinbock, 61, 174, NR sucht Sie mit wachem Geist und warmer Seele um gemeinsam im Regen zu tanzen. georghuber09@yahoo.de

Rm 7: Schwabe (66/1,68/65) mit Herz, Hirn und Humor sucht hübsche, geistreiche und sportlich-aktive Frau für neue Gipfel und Outdoor-Unternehmungen. Z.B. Skitouren, Radfahren, Klettersteige usw. Oder wonach steht Dir der Sinn? BmB an: watzmann@gmx-topmail.de

FS: Ich 64, sportlich 90/188 hab viel Zeit, reise gern und suche dich für Radln, Wandern, Reisen, Lachen, Ski und Kultur. BmB an: Romanjarbo60@web.de

Westmünsterland-fern der Berge-fern der Liebe. Er, 56, nachdenkl.Strubbel- u. Quatschkopf, sucht fröhl., sportl. Sie, die mit Wärme im Herzen gemeinsam von Alpen, Himalaya und der Liebe träumt. BmB mountainray@gmx.de

R88/Bodensee(33J/180/72) jungaussehend&-geblieben sucht zweite Hälfte für gem. Aktivitäten am Berg. **Bist du dabei? Parseierspitze2017@gmx.de**

DD/Sa: Sportlich, junggebliebener (52/173/70) sucht humorvolle, sportliche Sie zwecks gemeinsamer Freizeitgestaltung, für die schönen Dinge des Lebens, auf Augenhöhe, gleichberechtigt in gegenseitiger Achtung u Toleranz. erdna64@online.de

M: 40J/1.85 sportlich, aktiv, fröhlich, reiselustig; suche dich für gem. Erlebnisse u. romantische Momente (nicht nur) in den Bergen; Wandern, Ski, MTB, zu zweit durch die Stadt o. auf dem Sofa; RH113@web.de

Rm 79: reflektierter Kerl (44/170/56/NR) mit Faible für Sport (Joggen/MTB), Reisen und Berge sucht ebensolche Partnerin, um gemeinsam neue Horizonte zu entdecken. andi72fr@web.de

Rm 8: Attr., humorv. Er (34/1.82/NR) su. viels. Sie f. Naturerl., Reisen, Tanzen, Klettern, uvm. Traue Dich! BmB an: 007.niko@gmx.de

Rm 784: Sportlicher, junggebliebener Bodensee-Mann (51J/1,84/95/NR) sucht eine passende, sportliche Frau, junggeblieben mit Herz für gemeinsame Wanderung, MTB, RR, Ski, Langlauf, Motorrad, Wellness und sinnliche Stunden zu zweit. BmB: Edelweiss1965@email.de

M: natürl., herzl. u. aktiver (46/schlank/NR) sucht schwungvolle, lebensfrohe, attraktive und bergbegeisterte Sie für gemeinsame Aktivitäten & mehr. BmB: 9und8@gmx.de

Unkonv. Lebenspartnerin f. Berg u. Tal, +/- 70, mutig, neug., leidensch. Oberl/OAL ges. jetztwir@t-online.de

Rm 8/7: Alleine ist auch doof! Suche deshalb Dich, sportlich, aktiv, ca. 40-50. Intelligenz, Gefühl und Humor kein Hindernis. Biete Mann, der zuhören kann. BmB an bergwandern@mairock.de

Muc/Sta/Töl: M (48, 179), sportlich und gut drauf, suche Dich, humorvoll und lebenslustig, +/-40 mit Kinderwunsch, für überall. Ich mache (fast) alles gerne und freue mich auf deine Zuschrift! huckepack_68@wolke7.net

Rm 6/7: weltoffener Er (49/173) mit Spaß an der Bewegung und Natur sucht nette Sie um das Glück gemeinsam zu teilen. Ich mag Wandern, Reisen, Kultur, Garten und mehr..BmB an blackforest2016@yahoo.de

Leben - Lieben - Lachen, das Leben genießen, sich gegenseitig verwöhnen, zu wissen das gibts einen Mann, der für **MICH** u. für den **ICH** etwas Besonderes bin. Bin ein **54J. Bergfex mit VW Bus aus Oberbayern.** M_Obb@outlook.de

KLEINANZEIGEN

Lebens- und Seilpartnerin gesucht! Bin 44/1,82/sexy! chiemseeker@yahoo.de

Raum N: Er (38, 1.65), neu in N, freut sich darauf mit dir die Welt zu erkunden (dav78m@gmail.com).

Raum WÜ/97 Alleine in 2017? Nein! Freizeit-MTB (55/170) su. humorv. Sie f. alles schöne (Genießen, Sport, Urlaube) Kontakt ma-treffen@kabelmail.de

München: Mein MTB und ich (Akad. 56) freuen uns, der Sommer ist da! Wir haben schon gemeinsam einige Bergtäler u. Gipfel erkundet, richtig Lust macht es aber zu viert. Berggenuss@aol.com

Lieber Chiemgauer (45) sucht liebe Chiemgauerin. WApp 0175/4989966

RM N: Symp., Attr. Mannmann mit 50+, 177, athl. Figur, stud., voller Energie und auf der Sonnenseite stehend sucht sportl., niveauvolle, schl. + Attr. Sie für die Liebe und das angenehme im Leben. Meine Interessen: RR, MTB, LL, BW, KS, ..., Berge, S-EU, Städtereisen, KKM + deine Lebenswelten. cwin@gmx.de

Unterwegs zu dir, dich finden und verlieren; mühen, um weiter zu sehen; dich unterm Gipfelkreuz küssen; in einer Kapelle lauschend sitzen und im Tal an deiner Seite gehen... **Er/43/1,85/** schlank, ausgeglichen und humorvoll, sucht flotte Frau mit Familienwunsch für die schönste Wanderung des Lebens. Jeder Weg beginnt mit einem Schritt. Schreib mir! BmB mail: jodeldy@googlemail.com

Rm 83: Er, sportl., Mitte 60, MTB, RR, Skitouren, Wandern, Reisen, viele kulturelle Interessen sucht sportl. und naturverbundene Sie. Ich freue mich auf Deine Zuschrift BmB: creativziele@web.de

Rm 1: Lieb, schlank, fit, sucht Sie, Rad, Berge, Meer, Reisen, +++ 030 27016640

Rm 70 Sportliche, große Männer im Dreierpack 58/15/13 suchen Pendant zum durchstarten. wn@bmt.uni-stuttgart.de

ER/NÜ/FÜ 55, 174, Outdoor und Reisen zusammen erleben. Ski, MTB, KS, Hütten-touren und mehr. wsmrk@t-online.de

R80-85: Er 48/175/77 natürl., sportl., humorvoll sucht Sie (-44) für Berg, u.v.m. Freue mich auf Dich, BmB. 8448@gmx.net

83: Wo bist du und wenn nicht wieso?? :-). Suche DICH (~34-44) für die **beste Zeit** unseres Lebens! stevegono72@gmail.com

RM86: Er(33/191) sucht Sie, nicht nur zum Wandern. BmB bergsteiger@gmx.info

Ein zahmer singt von Freiheit, ein wilder Vogel fliegt! Körper spüren - Sinne ausreizen - sich in Gesprächen verlieren - Fülle und Freiheit gleichzeitig genießen. Ich (31/170/59/verh.) möchte Wälder, Berge und Nächte auf diese Weise mit dir teilen, in M/R/PA und überall. *Neugierig auf diese Art Affäre? Schreib mir!* tanzen.und.naschen@gmail.com

RM:85+93 Sportl. Naturbursche 41/183/NR, liebt die Berge. Sucht Bergfee mit Familiensinn, Herz, Humor. Den Liebesvolltreffer für Gipfel u. Tal. BmB. Bergelch@t-online.de

Egal wo Du wohnst, ich (51, 187, 83) RM F/AB, suche Dich für den Berg und das Leben! Alpenbiker66@gmx.de

Raum M und südlich davon: Ich (62,180), schlank, fröhlich, optimistisch, vorzeigbar, aktiv, gerne draußen, interessiert an Natur, Kultur und Politik, passabler Hobby-Bäcker und Koch, suche etwas jüngere, lebenswerte, warmherzige, schlanke Gefährtin für eine glückliche Zeit miteinander. Zusammen fröhlich über Berg und Tal, darauf freue ich mich. BmB an: Froehlich-ueber-Berg-und-Tal@gmx.net

CHIEM/BGL: 60+, verw., 178/66, NR, Berg-Kultur-Heimat, sucht dich! Mit Herz+Hirn+Humor+Zeit!? Leitenhax53@web.de

Rm 0/3/9 Er 67J./1,75m sportl. aktiv, sucht Sie zum gem. Wandern, Radeln, Ski-LL,..., Natur genießen, Lieben und Leben! BmB an bergfreund49@gmx.de

Rm 83: Bin zwar schon über 70/179/70, aber sehr sportlich, naturverbunden und vielseitig interessiert. Begeisterter MTB/RR/LL und Bergsteiger. Freue mich auf deine Zuschrift. BmB: w.lupo19@gmx.de

Südhessen (m/37/1,92m/87kg/NR), Akademiker, schlank, humorvoll, optimistisch, sucht sport- und bergbegeisterte (Lebens-)Partnerin für Klettern, Hoch-, Skitouren, Klettersteige, MTB, Wander-, Zelttouren, gemeinsame Reisen und spätere Familiengründung, BmB outdoorfreude80@gmail.com

RM 83: Er 53 sportlich/NR/176 sucht Dich zum Laufen, Wandern, MTB und evtl. fürs Leben. BmB an mtbundberg@web.de

Rm 9: Ich (35,185,NR) suche eine sportliche Begleiterin für Wanderungen, Rennrad- und Mountainbiketouren, den Skiurlaub, die Berge und das Leben. Falls Dir auch noch ein passendes Gegenstück fehlt, freue ich mich auf Deine Nachricht: Bergsommer2017@web.de

ALLGÄU: Liebevolles, sportliches Mädel gesucht. Ich, 26, liebe Rennradfahren, Skilanglauf, Berge und Natur und suche ein Mädel mit großem Herzen, das meine Leidenschaften teilt. xcski@gmx.de

Rm 7,8 ich, 51, 179, akad., schlank, sportlich-jung, humorvoll, vielfältig interessiert suche dich für Berge & Meer, Zelt & Bus, Wandern & Paddeln, Jazz & Klassik, Anstrengung & Entspannung, Rennrad & MTB, Skating & Skitour, Reisen & Erleben, Freiheit & Vertrauen, Reden & Schweigen, Leben & Lieben... BmB sastrugi@gmx.de

RM 87+? (58/180/schlank, sportlich) möchte mit Dir unterwegs sein in den Bergen (BT, ST, MTB, RR), in der Welt (alles geht), im Leben und ankommen in einer ausgewogenen Partnerschaft BmB: BT-ueberall@t-online.de

Rm 83: Wandern, Rad, Laufen und Nordsee genießen. Er 53/175/72 sportl. und zuverl. BmB: tb63-brauni@t-online.de

Rm K: Sportlicher 62er, NR, sucht dich für gemeinsame Touren mit Rucksack, Ski oder Rad. Reisen, Kultur uvm. Freue mich auf deine Antwort. BmB: Bergsone54@yahoo.de

R7/Allgäu: Du bist sportlich unabhängig, +/- 60 u. suchst den symp. Naturfreund für eine gemeins., glückliche Zukunft. Dann freue ich mich auf deine Antwort. BmB an: fortuna-16@gmx.de

Rm 75-77 Ich, 63/176/NR, mag (weit)wandern, SkilL, Radeln, Singen, Tanzen, klassische Musik, in die Natur eintauchen, bereichernde Gespräche, deine/meine/unsere Nähe spüren. Lust, uns gegenseitig kennenzulernen? Dann schreibe mir: fuer-dich-und-mich@online.de

M+ Du bist so weit, weit weg - Du (sportl., <45, warmh., nat.) von mir (zuverl., einfühls., mit Tiefgang). Lass uns nicht nur auf Kletter-, Hoch-, Ski- u. KulTour gehen, sondern auch im Leben eine Seilschaft sein. BmB, berg.tal@web.de

Rm 8: Naturverbundener, attraktiver Sportlehrer (62/182) versucht auf diesem Wege einen Neubeginn. BmB an: neubeginn155@gmx.de

Rm 82: Wanderst Du auch gerne über Berg und Tal, wie ich (38/183/72,NR)? Du bist humorvoll, unkompliziert, schlank und suchst einen zuverlässigen und vielseitigen Partner für alle Hochs und Tiefs, die das Leben zu bieten hat? Dann lass uns doch gemeinsam wandern! wandern-und-mehr@digital-filestore.de

Rm 75 - 79 searchin' for soulmate... Mediziner, 65/181, frei und fit, sucht unabhängige, sportlich-aktive Partnerin, 50+, für die Abenteuer Lebens- und Weltreise. wanderinstar@web.de

Rm8: 42/191/89 Suche zuverlässige, weltoffene Partnerin zur Gründung einer Familie. Bin gerne in der Natur und einigermaßen sportlich. Freue mich auf deine Antwort, gerne mit Bild an: sg@mnet-online.de

FLOHMARKT

Hanwag Alaska GTX Herrenbergschuh B/C, braun, Gr. 41 1/2 (UK 7 1/2), NP 260€! x getragen, VB 150€ Tel. 0172/9882500

SALEWA MS RAVEN COMBI GTX He. Bergschuh, Gr.46., Neupreis €288,-, nagelneu für €180,- Tel.: 05621/ 96 3005

70 AV-Jahrbücher 1887-1973 mit Lücken, gegen Gebot. Mail.: cc.baumgartner@t-online.de

Hanwag Wanderschuhe Tatra Narrow GTX NP ca. €220,- Gr. 9,5, 44 für €120,- zu verkaufen. Kaum getragen Tel: 06406-4594; rolandlehmer@web.de

Bergstiefel Hanwag Friction GTX, 2 x getr., Gr. UK 13, NP 300,-€, für 150,-€, Tel.: 0160 5865105

Millet Expeditionsbergstiefel, Everest' Gr. 10,5 (Vorgängermodell) mit Innenschuh abzugeben, wie neu, nur 8 Tage getragen. VB € 480,- Tel. 07221- 62972

Mammut Lawinenrucksack inkl. Airbag / o. Kartusche / orange / 1410 g / 20 L / neu + OVP / RAS / UVP=529€ / VB=320€ / 0160-966 105 53

Zeitschrift des Deutschen und Österreichischen Alpenvereins: Jahrgänge 1894, 1896-1909, Jahrbuch des DAV 1960-1967 VB €150,-

Northface Gorejacke Gr. M, 1 x getragen, PLZ 89522, VB €100,- 0178 845 2906

Hanwag Alaska Lady GTX Gr 6,5. 2x getragen: €100,-. **Edelrid** Gurt, L+Elliot Karabinerschlinge: €60,- 05426 3018

Herren: Meindl Air Revol3.1, Gr. 43, Gore-Jacke Schöffel m'blau, Hemden,Hose hell Gr. 50, alles neuw. VHS, Tel. 0911/792451

Langlaufski: Trak Marathon Salomon Nowak 190 + Klickbindung + Schuhe, Größe: 8 1/2 Tel.: 05222/6799

Einfach und schnell selber buchen unter 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

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter kleinanzeigen@guj.de oder rufen Sie an. Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie unter der Telefonnummer: **(040) 37 03-53 26**

BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2017: bitte ankreuzen

Rubrik A	☐ Sie sucht Ihn	☐ Er sucht Sie	☐ Bekanntschaften	☐ Reisepartner/-in
Rubrik B	☐ Vermietungen	☐ Immobilien	☐ Verschiedenes	
Rubrik C	☐ 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 AG & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE31SAP00000031421, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr AG & 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 - 5326, E-Mail: kleinanzeigen@guj.de, Internet: kleinanzeigen.guj.de

Anzeigenannahme-
schluss ist am
9.6.2017
PANORAMA 4/17
erscheint am
18.7.2017



Ein Traumtag am Nebelhorn: Vom Koblat unterhalb des Gipfels weckt die Gipfelparade der Allgäuer Alpen Entdeckungslust ...

Pfronten ist idealer Ausgangspunkt der mehrtägigen Bergwanderung durch die Allgäuer Alpen: wegen der einfachen Anreise per Bahn und Shuttlebus und weil man hier als Gast auch willkommen ist, wenn man nur eine Nacht bleibt. Längst hat sich die 13 Ortsteile umfassende Gemeinde fast rund ums Jahr zu einem attraktiven Urlaubsziel für Bergsportfans gemausert. Jan Schubert, Tourismusdirektor von Pfronten, berichtet von vier Betrieben, die sich für den bundesweiten Qualitätsstandard des Deutschen Wanderverbands „Qualitätsgastgeber Wanderbares Deutschland“ zertifiziert haben. Zu den Kriterien gehören beispielsweise die Selbstverpflichtung der Betriebe, Wanderer auch nur für eine Übernachtung aufzunehmen, einen Trockenraum für nasse Bekleidung zu stellen, Tourenberatung, Infomaterial und vieles mehr. Einer dieser Betriebe ist der histori-

sche Gasthof Fallmühle auf der ersten Etappe von Pfronten zum Aggenstein. Reist man per Bahn über Kempten nach Pfronten-Steinach, kann man den Gasthof leicht per Busshuttle ab dem Bahnhof erreichen und sich einquartieren.

Als Routenvorlage für die beschriebene Durchquerung dient ein Abschnitt der Himmelsstürmer-Route, der alpine Teil der Allgäuer Wandertrilogie. Der 334 Kilometer lange, detailliert erfasste und kartierte „Himmelsstürmer“ bietet viele Möglichkeiten, die Route den eigenen Bedürfnissen und Ansprüchen anzupassen. In diesem Fall haben wir die Gehrichtung umgedreht und beziehen Varianten mit ein. Die einen wollen zur normalen Wanderoute eher noch die Sehenswürdigkeiten der am Weg liegenden Gemeinden entdecken, andere bevorzugen

dagegen die sportliche Variante mit Luft unter den Sohlen. Als Leitfaden für die individuelle Planung ist jedenfalls die detaillierte Routenbeschreibung im Internet sehr nützlich.

Die erste Etappe beginnt mit einem sanften Auftakt und führt von Pfronten-Dorf oder Steinach an der Josenmühle vorbei und entlang der Steinacher Achen in Richtung Tannheimer Tal. Auf gut ausgeschildertem Weg wandert man hinauf

Auf dem Breitenberg genießt man einen einzigartigen Panorama- Rundblick

zur gemütlichen Ostler-Hütte (1838 m), die am Gipfel des Breitenberg hockt wie ein junger Adler im Horst. Hier oben genießt man einen einzigartigen 360-Grad-Panorama-Rundblick auf

den weitläufigen Fleckerlteppich der seereichen Voralpenlandschaft, während die Bergketten der Bayerischen, Tiroler und



Himmelsstürmer-
Varianten

Schaulust- Wandern je nach

Gusto

**Eine Woche durch die Allgäuer
Alpen auf der Himmelsstür-
mer-Route der Wandertrilogie,
antizyklisch von Pfronten
übers Tannheimer Tal nach
Oberstdorf. Auf dieser Hütten-
wanderung im Allgäu-Tiroler
Grenzrevier sind großartige
Erlebnisse und attraktive
Gipfelziele garantiert.**

Text: Gaby Funk
Fotos: Gaby Funk,
Friedrich Stettmayer

Schweizer Berge links und rechts in der Ferne verblassen – eine gute Option für die erste Nacht, zumal die Ostler-Hütte auch nach kurzem Aufstieg von der Bergstation der Breitenbergbahn zu erreichen ist. Wer als Etappenziel die Bad Kissinger Hütte (1792 m) bevorzugt, der überquert noch das panoramareiche Hochplateau zum steil aufragenden Aggenstein (1985 m), den schon der junge Ludwig II. mit seinem Bruder und seiner Mutter, der bergbegeister-

ten Marie von Bayern, bestiegen hat. Dann wird es schweißtreibend steil, und vor allem bei Nässe sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. In engen Serpentinien führt der Pfad durch die Steilflanke zu einer Scharte kurz unterm Gipfel. Am Gipfelaufbau wartet zuletzt eine kurze seilversicherte, mit Stiften und Tritten ausgestattete Passage (I). Die Bad Kissinger Hütte ist tagsüber ein sehr beliebtes Wanderziel ab Grän im Tannheimer

MEHRTAGESWANDERUNG PFRONTEN-OBERSTDORF

Die vorgestellte Route auf blauen und roten Wegen/Steigen eignet sich für sportliche, trittsichere und erfahrene Bergwanderer. Sie folgt zum Großteil einem Abschnitt der 334 Kilometer langen Himmelsstürmer-Route der Wandertrilogie Allgäu, allerdings in umgekehrter Richtung von Pfronten nach Oberstdorf. Die Route ist sehr leicht variierbar mit attraktiven Alternativen nach Wahl – je nach Kondition, Wetter und Interesse.

Info: Detaillierte Infos über jede einzelne Etappe (Achtung: veränderte Gehrichtung beachten) unter allgaeu.de/himmelsstuermer-route, Etappen 52 bis 48; gedrucktes Informationsmaterial gibt es unter Tel.: 08323/802 59 31 oder über info@allgaeu.de

An- und Abreise: Per Bahn nach Kempten, weiter mit der Außerfernbahn Richtung Reutte bis Pfronten-Steinach. Dort tagsüber Shuttlebus-Anschluss Richtung Tannheimer Tal, beispielsweise zur Übernachtung im Hostel des Gasthof Fallmühle als Ausgangspunkt.

Ab Oberstdorf geht es per Bahn über Kempten in Richtung Ulm oder München; teils Direktzüge zu deutschen Städten ab Oberstdorf.

Detaillierte Infos zu den beschriebenen Etappen und weitere Bilder unter alpenverein.de/panorama



Tal oder ab der Breitenbergbahn. Abends herrscht gemütliche Hüttenatmosphäre. Dafür sorgt die neue Pächterin Corinna Melmer aus Grän mit ihrem Team. Sie verwöhnen ihre Gäste mit regionaler Schmankerlküche gemäß der AV-Initiative „So schmecken die Berge“.

Die Himmelsstürmer-Route folgt am nächsten Morgen dem aussichts- und abwechslungsreichen Panoramaweg zum Füssener Jöchle (Seilbahnstation), von wo man hinabschweben könnte nach Grän im Tannheimer Tal. Der Abstieg führt an der Läuferspitze vorbei direkt zur Talstation der Bergbahn. Der kurze Abstecher zum Gipfel lohnt sich: Das Gipfelkreuz markiert den beeindruckend steilen Beginn des Friedberger Klettersteigs hinüber zur Roten Flüh.

An der Talstation der Bergbahn in Grän hält der Bus nach Tannheim und Schattwald, und wer Schwierigkeiten hat, eine Übernachtungsmöglichkeit in Tannheim zu finden, der kann es im Selbstversorger-

haus der DAV-Sektion Göppingen in Halensee am gleichnamigen See versuchen, nur wenige Kilometer von Grän entfernt. Abends sollte man dann unbedingt einen Abstecher zum schilfumsäumten See machen – mit Blick hinauf zum steilen

Der
Laufbacher-
Eck-Weg:

Ein
Tremolo
für die
Sinne

Kletterrevier von Roter Flüh, Gimpel und Hochwiesler. Konditionsstarke hängen am selben Tag ab Tannheim gleich noch die nächste Himmelsstürmer-Etappe bis Schattwald an. Dort bietet womöglich das Selbstversorgerhaus der DAV-Sektion Geislingen in Schattwald-Fricken Quartier. Es liegt gegenüber der Talstation des Wannenjochlifts, die am nächsten Morgen Ausgangspunkt der nächsten Etappe ist. Entweder fährt man zeitsparend mit dem ersten Lift hinauf zur Bergstation in die Morgensonne, oder man steigt durchs Stuibental auf. Drei Möglichkeiten schließen sich an: die klassische Himmelsstür-

jochlifts, die am nächsten Morgen Ausgangspunkt der nächsten Etappe ist. Entweder fährt man zeitsparend mit dem ersten Lift hinauf zur Bergstation in die Morgensonne, oder man steigt durchs Stuibental auf. Drei Möglichkeiten schließen sich an: die klassische Himmelsstür-

mer-Route zum Wiedhag, mit dem Übergang auf die Nordflanke des Kammes und der Wiesenquerung im Skigebiet Oberjoch mit Einkehrmöglichkeit und schönerem Abstieg über Bad Oberdorf nach Bad Hindelang. Oder man kraxelt ab dem Wiedhag direkt über den Grat (Stellen I, abgesichert) und steigt über die Kühgundspitze und den Kühgundkopf (1907 m) zum Gipfel des Iseler (1881 m) auf. Das macht viel Spaß, bietet schönere Panoramablicke und drei nette Gipfel. Vom stets gut besuchten Iseler geht's auf breitem Weg hinab zur Bergstation der Seilbahn, wo man wieder auf die Himmelsstürmer-Route stößt. Die dritte Variante spart eine komplette Etappe, indem man vom Iseler auf markiertem Weg nach Süden absteigt zur inmitten saftiger Weiden gelegenen Zip-





felsalpe, wo im Sommer noch gekäst wird. Eine längere Rast ist hier sehr empfehlenswert, der Vesperteller schmeckt großartig, und man darf bestimmt auch kurz in die Alpe schauen, um den Käsekessel aus Kupfer zu bewundern. Von der Zipfelsalpe führt ein Wanderweg in steilen Serpentinien hinab nach Hinterstein – ein wahrer Knieknacker, aber doch bezaubernd. In Hinterstein ist das Natur-

Partner im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz



VER **SICHER** KAMMER **UNGS**
BAYERN

schwimmbecken der Prinzen-Gumpe ein willkommenes Ziel nach der langen Tour. Im kleinen Dorf kann man im modern gestalteten Bergsteiger-Hostel des ehemaligen Gasthauses „Grüner Baum“ übernachten. Oder man zieht weiter bis zur Schwarzenberg-Hütte „im Paradies“ – wie der sonnige Ahornhang genannt wird, an dem die Alpenvereinshütte der Sektion Illertissen steht. Dafür kann man am Nachmittag den Bus bis zum Giebelhaus nutzen und kurz aufsteigen – oder länger,

dafür schöner ab Hinterstein auf der Himmelsstürmer-Route hinaufwandern.

Die letzte Etappe führt bei gutem Wetter panoramareich über den Engeratsgundsee hinauf zur Karsthochfläche Koblat – mit optionalem Abstecher zum Gipfel des Großen Daumen. Über den Laufbichelsee und die panoramareiche 400-Gipfel-Blick-Route übers Koblat, quasi ein Stockwerk unterhalb des Hindelanger Klettersteigs, erreicht man schließlich das Edmund-Probst-Haus der Sektion Allgäu-Immenstadt direkt neben der Bergstation der Nebelhornbahn.

Wer jetzt noch einen Tag Zeit – und gutes Wetter – hat, kann zum Abschluss der Wanderwoche nicht über den Seealpsee ins Oytal absteigen, sondern den großartigen Laufbacher-Eck-Weg einschlagen. Diese Verlängerung bringt weitere rund 600 Höhenmeter Auf- und 1500 Höhenmeter Abstieg, dafür aber nochmals ein Tremolo für die Sinne: tolle Ausblicke auf die Felswände von Schneck und dem Großen Wilden, hinab auf den malerischen Seealpsee und hinüber zur viergipfligen Höfats mit ihren bis zu 80 Grad steilen Grashängen. Vom Lauf-

Im attraktiven Pfronten beginnt die Tour nach Oberstdorf (L.); über dem Tannheimer Tal steht das Dreigestirn von Roter Flüh, Hochwiesler und Gimpel (o.); bei der Kühgund-Überschreitung zum Iseler blickt man auf das Pistengebiet am Oberjoch (L. u.).

bacher Eck (2178 m), einem steilen Passübergang ins Bärgründetal, geht's dann auf schmalen Pfad im Zickzack durch eine markante Felswüste steil hinab zur Weggabelung bei der Zwerchwand. Rechts aufwärts führt der Weg zum panoramareichen Himmelecksattel (2007 m), dem Übergang ins Oytal und hinab zur Käseralpe, wo man gut einkehren kann. Wenn man schließlich das Oytal-Haus erreicht, darf man sich auf eine genussreiche Bergroller-Abfahrt zur Talstation der Nebelhornbahn in Oberstdorf freuen. Mit wehendem Haar, Glanz in den Augen und einem breiten Lachen im Gesicht trifft man dort ein. Was für eine wunderbare Woche!



Gaby Funk, renommierte Bergjournalistin, Autorin und Übersetzerin, ist ausgewiesene Kennerin der Allgäuer Alpen. Sie ist dort am liebsten antizyklisch unterwegs.



Klettern und Vogelschutz

Am Fels zu Gast

Nicht nur in den Hallen, auch am Fels herrscht reger Kletterbetrieb. Damit das nicht zu Lasten der dort beheimateten Brutvögel geht, ziehen Vogelschützer und Sportler im besten Fall an einem Strang.

Text: **Steffen Reich**

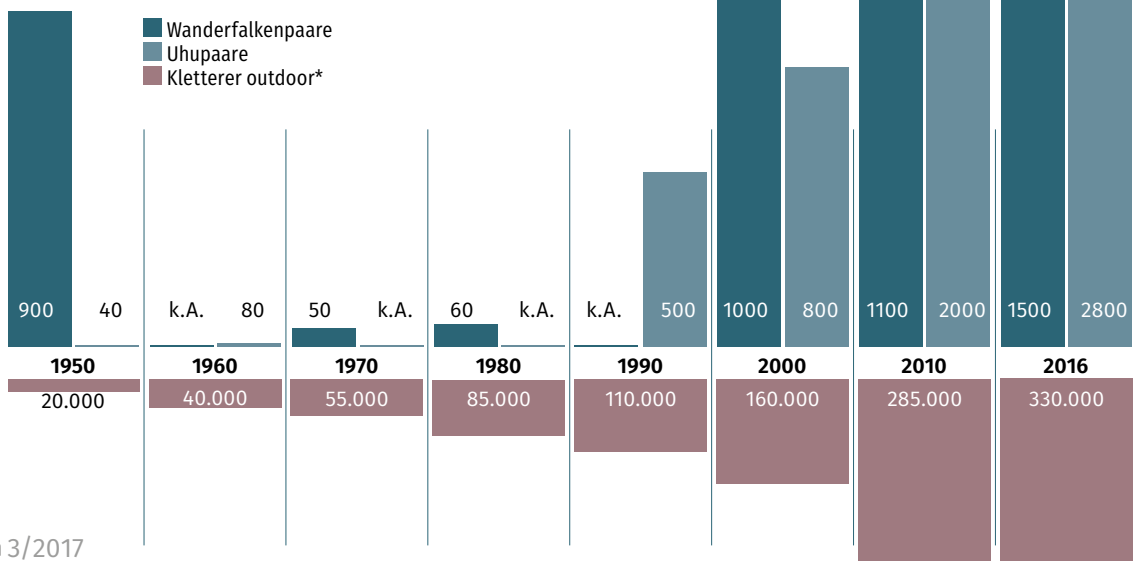
„Anfang Juni flog der letzte der drei jungen Wanderfalke aus dem Horst im Pegnitztal aus. Zwölf Wochen lang wurde der Brutplatz von 24 freiwilligen Helfern bewacht.“ So lautete eine Meldung des DAV aus dem Jahr 2001. Damals gab es an vielen Orten ein gezieltes „Monitoring“ von Wanderfalke bei der Rückkehr in ihre angestammten Reviere – dank des großen Engagements von Vogelschützern und unter Beteiligung vieler Kletterer. Aber wie geht es Wanderfalke, Uhu und anderen Felsbrütern heute? Ist der Konflikt zwischen Klettern und Vogelschutz gelöst?

Um die Schutzbemühungen zu verstehen, muss man wissen, dass Wanderfalke und Uhu die Symbolarten der Felshabitate sind und beide Arten in Deutschland fast ausgerottet waren (s. Infografik). Als sich dann beide Arten durch Schutzmaßnahmen wieder erholten, wurde der Klettersport populär. Und wie bei den Vögeln standen auch bei den Sportlern hohe, freistehende Felsen hoch im Kurs.

Foto: DAV/Michael Meisl

Wanderfalke und Uhu: Trotz der steigenden Klettererzahlen, aber dank ihrer Rücksicht und guten Zusammenarbeit mit Vogelschützern haben sich die Bestände erholt.

*Hochrechnungen und Schätzungen des DAV, Quelle: Landesbund für Vogelschutz e.V.



Tipps für Kletterer

- > **Informiere dich** unter dav-felsinfo.de oder lokalen Webseiten über aktuelle Sperrungen.
- > **Halte die Schutzzeiten unbedingt ein!** Eine einzige Störung zur falschen Zeit kann die Brut gefährden.
- > **Melde Beobachtungen** von Wanderfalken, Uhus und anderen größeren felsbrütenden Vögeln an die zuständigen Gebietsbetreuer des DAV.
dav-felsinfo.de -> **Felsbetreuer**

Best-Practice-Beispiele

- > **Fachgruppe Vogelschutz und Felssperrungen im Pfälzer Wald:** pfaelzer-kletterer.de
- > **Runder Tisch Vogelschutz im Nördlichen Frankenjura:** ig-klettern.com
- > **Wanderfalkenbewachung im Elbsandsteingebirge:** bergsteigerbund.de
- > **Beringungsaktionen mit Kletterern im Odenwald:** ag-klettern-odenwald.de
- > **Monitoring und Verbesserung von Brutplätzen in Niedersachsen:** landesverband-bergsteigen-niedersachsen.de, ig-klettern-niedersachsen.de

Weitere Informationen und Beobachtungstipps unter alpenverein.de/panorama

Steffen Reich betreut in der DAV-Bundesgeschäftsstelle den Bereich Klettern und Naturschutz.



Wanderfalken sind schnelle Flugjäger und können im Sturzflug Geschwindigkeiten bis 300 Stundenkilometer erreichen. Einer der Hauptgründe für den massiven Bestandseinbruch war das eingesetzte Insektizid DDT, das inzwischen verboten ist. Dem Uhu, der größten heimischen Eule mit einer Flügelspannweite bis zu 1,70 Metern, wurde vor allem die intensive Bejagung zum Verhängnis. Heute sind Hochspannungsleitungen und der Straßenverkehr die größte Gefahr für die nachtaktiven Vögel, die mit den Wanderfalken um die besten Brutplätze konkurrieren. Durch intensive Schutzbemühungen und Artenhilfsprogramme haben sich die Bestände von beiden Vogelarten inzwischen wieder erholt.

Welchen Einfluss hat das Klettern? Eines ist klar: Ohne Lenkungsmaßnahmen hätte der Sport das Potenzial, die Felsbrüter an vielen Orten zu stören. Zum Beispiel können sich die Vögel so bedrängt fühlen, dass sie ihre Brut unterbrechen und die Eier dadurch auskühlen. Daher sind bundesweit jährlich rund 300 Felsen während der Brutzeit von Wanderfalken, Uhu, Kolkrahe und Dohle gesperrt. Die Sperrzeiten reichen von Januar/Februar bis Juni/Juli – je nach Vogelart, örtlichen Gegebenheiten und Brutverlauf. In fast allen Klettergebieten beraten Vogelkundler und Kletterer Jahr für Jahr über die notwendigen Sperrungen. Hinweise zu Vogelbruten kommen inzwischen nicht selten von naturverbundenen Kletterern selbst. Die Zusammenarbeit ist enorm wichtig, denn die Vögel sind zwar nicht mehr vom Aussterben bedroht, benötigen aber weiterhin Schutz und Rücksichtnahme.



Fotos: Ulrike Meboldt-Brenneis, M. Wick

Felsbrüter wie Wanderfalken (hier: Beringung eines Jungvogels zur Überprüfung der Schutzarbeit) oder Uhu profitieren besonders von Kletterregulungen.

NIKWAX
OUTDOOR INNOVATION



40 JAHRE OUTDOOR- INNOVATIONEN

“Seit 40 Jahren denken wir radikal, bringen ständig Innovationen auf den Markt und arbeiten unermüdlich daran die Art und Weise zu ändern, wie die Branche mit unserem Planeten umgeht.”

Seit jeher verweigern wir die Verwendung von PFC und Treibgasen, und unsere Innovationen haben stets das Ziel, unsere Umweltauswirkungen zu minimieren.”

Nick Brown,
Geschäftsführer



Hier erfahren Sie mehr
über 40 Jahre Innovation:
nikwax.de/DAV1705



menschen



Seit über vierzig Jahren ist der Diplom-Bauingenieur **Daniel Sterner** in der Sektion Frankfurt/Main in vielen Funktionen tätig, seit 2008 als deren Erster Vorsitzender. Verbunden ist er allen Spielarten des Bergsteigens, besonders angetan hat es ihm allerdings

das Klettern. Im DAV-Bundesverband ist er seit 2013 Mitglied der Verbandsrats und war außerdem Mitglied in den Projektgruppen DAV-Leitbild und DAV-Struktur sowie im Lenkungskreis des Struktur- und Effizienzprozesses in der Bundesgeschäftsstelle. Herzlichen Glückwunsch zum 60. Geburtstag am 13. Mai.

Gabi Höfer-Jani startete ihr ehrenamtliches Engagement mit 17 Jahren als Schatzmeisterin der Sektion Laufen und übt dieses Amt seit vierzig Jahren ohne Unterbrechung aus. Darüber hinaus ist sie für die komplette Mitgliederverwaltung bei derzeit rund 2300 Mitgliedern verantwortlich, macht regelmäßig Dienst im „Basislager“, der Geschäftsstelle der Sektion und besucht mit den Vorsitzenden Sektionentage und andere Versammlungen. Und als wichtiger „Pfeiler der Sektion“ ist sie obendrein noch die gute Seele der Laufener Hütte und seit einigen Jahren Tourenbegleiterin. Ein Engagement, das seinesgleichen sucht!



Mit dem DAV-Preis Ehrenamt wurde **Manfred Sturm** (80) ausgezeichnet. Sein hochmotivierter, energiegeladener Einsatz hat dem Bergsport wesentliche Impulse gegeben. Unter anderem war er an der Gründung



des DAV-Sicherheitskreises beteiligt, gestaltete als Referent das DAV-Ausbildungswesen mit und prägte das Kletterzentrum München-Thalkirchen. Dort ist er heute noch regelmäßig aktiv, zusammen mit seiner Frau Christa (s. Panorama 3/16).

DAV-Fachtagung Familienbergsteigen

Behütete Freiräume

Ende März fand zum zwölften Mal die Familienfachtagung des DAV statt. Alle drei Jahre treffen sich Leiterinnen und Leiter der Familiengruppen aus Sektionen samt Kindern – so ist es Tradition beim Familienbergsteigen. 260 kleine und große Teilnehmer und Teilnehmerinnen bekamen in und um die Jugendherberge Heidelberg ein abwechslungsreiches Programm und viele Informationen und Anregungen zum Tagungsmotto „Freiräume“. Es ging darum, wie viel Freiraum Eltern ihren Kindern zugestehen, aber auch um die Bedeutung des Freiraums Natur im Gebirge und am Wohnort. Den Leitvortrag hielt der bekannte Buchautor und Kinderarzt Herbert Renz-Polster. Er betonte, wie wichtig es



Fotos: Marco Kost DAV, privat (3)

Zwischen Freiraum und Fürsorge der Eltern bewegen sich die Kinder auch in Heidelberg.

ist, dass Kinder sich ausprobieren und Wagnisse eingehen können. Von ganz anderen Freiräumen berichtete der Bergsteiger Malte Roeper mit Bildern und Geschichten aus den großen Alpenwänden.

Die Fachtagung Familienbergsteigen gibt wichtige Impulse für die Arbeit im Bundesverband und in den Familiengruppen in den Sektionen. Sie sind ein wichtiges Standbein des Vereins – rund 80 Prozent der DAV-Sektionen haben eine oder mehrere Familiengruppen. Und dass sich dieses erfolgreiche Modell langfristig weiterhin bewähren wird, zeigt die große Zahl derer, die in Heidelberg das erste Mal überhaupt mit dabei waren. Für Nachwuchs im Alpenverein ist also gesorgt!

red

alpenverein.de/bergsport/familie

DAV-Versicherungsschutz

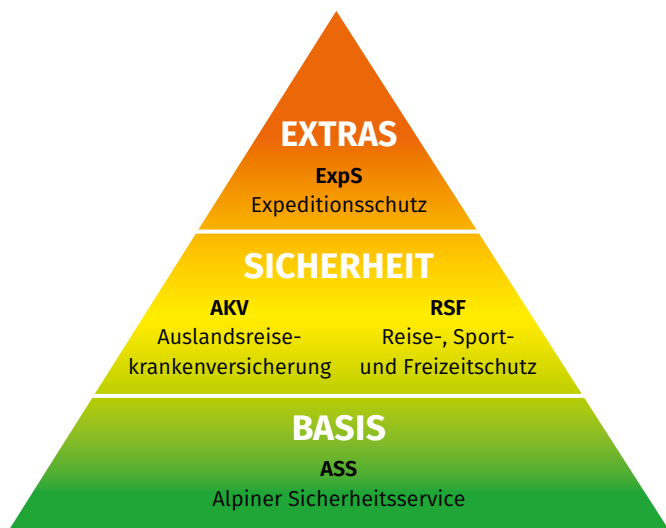
Hilfe im Notfall

Bei Bergnot und Unfällen greift der ASS Alpiner Sicherheitsservice – ob allein oder mit einer DAV-Gruppe unterwegs. Er ist ein Basisschutz für Unternehmungen in den Bergen und im DAV-Mitgliedsbeitrag enthalten.

Beitrag des ASS Alpiner Sicherheitsservice

Der ASS leistet bei Unfall und **Bergnot** eines DAV-Mitglieds, der/ die während einer Veranstaltung des DAV und seiner Sektionen und/oder während der Ausübung einer **Alpinsportart** eintritt.

- > „**Bergnot**“ bedeutet: lebensgefährliche Notlage, aus der sich jemand nicht selbst befreien kann, so dass Hilfe von außen notwendig ist.
- > „**Alpinsportart**“ bedeutet: Sport im unwegsamen Gelände, wo kein Krankenwagen hinkommt (ausgenommen sind u.a. Segelfliegen, Gleitschirmfliegen und andere Luftsportarten). Der Unfallschutz gilt auch für Hallenklettern und Bouldern. Für Freizeit-Aktivitäten im flachen bzw. zugänglichen Gelände empfiehlt sich der Reise-, Sport- und Freizeitschutz RSF.



Ihr Beitrag für Ihre eigene Sicherheit

- > Wählen Sie Ihr Bergsportziel passend zu Ihrem Wissen, Können, der Tagesform und den Verhältnissen
- > Planen Sie mit Alternativen und reagieren Sie mit Respekt auf Gefahrensituationen
- > Versuchen Sie durch angepasstes Verhalten Unfälle und Notlagen zu vermeiden
- > Nehmen Sie eine Notfallapotheke mit
- > Alarmieren Sie die Rettung dann, wenn es wirklich nötig ist, aber rechtzeitig, bevor sich die Lage verschlechtert (Nacht, Wetter, Gelände)
- > Vermeiden Sie unnötige Zusatzkosten

Wichtiger Hinweis: Der Versicherungsschutz ASS, der im DAV-Mitgliedsbeitrag enthalten ist, gilt subsidiär und weltweit. Ausgenommen sind u.a. Expeditionen und Pauschalreisen außerhalb Europas, die nicht vom DAV organisiert sind. Dafür gibt es die Zusatzversicherungen ExpS Expeditionsschutz, Reise-, Sport- und Freizeitschutz RSF und die DAV-Auslandsreisekrankenversicherung AKV. Diese Optionen können zusätzlich erworben werden.

Achtung: Es handelt sich um eine zwecks Übersichtlichkeit verkürzte Form der Darstellung. Es gelten nur die schriftlichen Vertragsinhalte. Weitere Informationen und die Versicherungsdetails zu Basis- und Zusatzversicherungen: alpenverein.de/Versicherungen



Heike Weber ist Juristin bei der Bernhard Assekuranzmakler GmbH & Co. KG, die für und mit dem DAV viele dieser Versicherungsangebote ausgearbeitet hat. bernhard-assekuranz.com

Alpiner Sicherheits-Service

Ihr Versicherungsschutz für alle Bergaktivitäten – in der Mitgliedschaft enthalten

Tag und Nacht 365 Tage für Sie und Ihre Sicherheit im Einsatz!

Reise-, Sport- und Freizeitschutz

Komplettschutz für alle privaten Reisen, Freizeit- und Sportaktivitäten außerhalb des Bergsports. Leistungsstark und günstig! weltweit | für alle Reisen bis zu jeweils 60 Tagen

Exklusiv für DAV-Mitglieder!

+ Hüttenmeldungen +

Hallerangerhaus (Karwendel): Baumaßnahmen auf der Hütte während der Saison – der Hüttenbetrieb ist grundsätzlich nicht beeinträchtigt. Die Nutzung des Wintertraums ist nach vorheriger Anfrage beim Hüttenwirt möglich.

Nördlinger Hütte (Karwendel): Vom 15. bis 16. Juli wegen Sektionsveranstaltung eingeschränkte Übernachtungsmöglichkeiten.

Vernagthütte (Ötztaler Alpen): Vom 7. bis 10. September wegen Sektionsveranstaltung eingeschränkte Übernachtungsmöglichkeiten.

Siegerlandhütte (Stubai Alpen): Vom 18. bis 20. August wegen Sektionsveranstaltung eingeschränkte Übernachtungsmöglichkeiten.

Potsdamer Hütte (Stubai Alpen): Wegen Brand-schaden die ganze Saison geschlossen.

Alpenrosenhütte (Kitzbüheler Alpen): Wegen Wiedereröffnung der Hütte Ende Mai vom 23. bis 25. Juni eingeschränkte Übernachtungsmöglichkeiten.

Edelhütte (Zillertaler Alpen): Vom 29. Juni bis 2. Juli wegen Sektionsveranstaltung eingeschränkte Übernachtungsmöglichkeiten.

Kattowitzer Hütte (Ankogelgruppe): Am 15. und 16. September wegen Sektionsveranstaltung eingeschränkte Übernachtungsmöglichkeiten.

SIND SIE

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

HABEN SIE

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

Teilen Sie bitte alle Änderungen 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:
0049/(0)89/306 75 70 91

Mehr Infos zu den Leistungen des ASS Alpiner Sicherheitservice:

alpenverein.de/Versicherungen

Buch und Ausstellung

Historisches zur Arbeit auf Hütten

„... kannst Du grüne Erbsen brauchen?“, heißt das Buch von Michael Josef Oberndorfer über Mutter und Tochter Oberndorfer, die von 1907 bis 1934 am Blomberg und Herzogstand, aber auch auf dem Watzmannhaus und der Gruttenhütte im Kaiser gearbeitet haben. Ein spannendes Dokument der Hüttengeschichte. Die Sektion Tölz zeigt in Ergänzung dazu Bilder aus dem Buch, das im Books on Demand Verlag erschienen ist und zum Preis von 18,99 Euro im Handel erhältlich ist.

red

dav-toelz.de

Wandern für Paare

„Vaya con Dios“ über die Alpen

Gemeinsam mit anderen Paaren geht es auf anspruchsvollen Wegen von Garmisch bis Gries i. Sulztal über die Alpen. Spirituelle Impulse und das gemeinsame Wandern sollen jeden selbst und die Partnerschaft stärken. Die Alpenüberquerung findet in Zusammenarbeit mit der Ehe- und Familienseelsorge der Diözese Augsburg und dem DAV-Bundesverband statt. Veranstalter sind die Sektion Tutzing und die Ehe- und Familienseelsorge Außenstelle Weilheim. Die Mehrtagestour ist konfessionsübergreifend. Trittsicherheit, Bergerfahrung, Kondition für bis zu acht Stunden Gehzeit und entsprechende Ausrüstung sind Teilnahmevoraussetzung. red

Anmeldung bis 12. Juni:
dav-sektion-tutzing.de
-> Kurse -> Bergwandern

Klettern für Flüchtlinge

Anschluss durch Sport

Seit Juli 2015 engagieren sich die Sektion Mülheim und das örtliche Kletterzentrum Neoliet, unterstützt vom Mülheimer Sportbund und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen, erfolgreich in der Flüchtlingsarbeit. Auch Flüchtlingsgruppen umliegender Städte profitierten hiervon. In 2017 können interessierte Flüchtlinge das Klettern und Bouldern weiterhin ausprobieren.

red

alpenverein-muelheim.de



Fotos: DAV Mülheim, Food & More GmbH (2)

Alpenverein-Vertragshäuser

MITGLIEDER IM VORTEIL

DAV-Mitglieder übernachten nicht nur in Alpenvereinshütten günstiger: Auch in mittlerweile 110 Vertragshäusern in Deutschland, Österreich, Italien und Frankreich erhalten sie zehn Prozent

Rabatt. Das Angebot reicht vom gemütlichen Berggasthof bis zum 4-Sterne-Wanderhotel.

Seit 2017 neu dabei sind das Haus Auerbach in Oberaudorf (o.) im Inntal und die Markbachjochhütte in der Wildschönau (u.). Das Gästehaus Auerbach hat Einzel-, Doppel- und Familienzimmer und ist ganzjährig geöffnet. Hütten in der Nähe sind Brunnstein- und Spitzsteinhaus und die Mitteralm. Als Selbstversorgerhaus ist die Markbachjochhütte (1500 m) ganzjährig erreichbar, mit insgesamt 30 Betten in vier Schlafräumen ausgestattet und komplett eingerichtet. In der Nähe liegt die ab Ende Mai wiedereröffnete Alpenrosenhütte.

red

Mehr Infos zu allen Alpenverein-Vertragshäusern: alpenverein.de/Huetten-Wege-Touren/Huetten/Huettenkampagnen/ Alpenverein-Vertragshäuser sind mit diesem DAV-, ÖAV- und AVS-Schild gekennzeichnet.



Im Tal oder auch höher können Mitglieder in AV-Vertragshäusern günstig übernachten.

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

**JETZT
BUCHEN!**



Mountainbike – Auf neuen Wegen über die Alpen

**MTB-TRANSALP
VON RADSTADT NACH KRANJSKA GORA**

8 Tage
ab € 1149,-
(Buchungscode RAMRAD)

**SÜDLICHE MILITÄRWEGE I
DURCH SLOWENIEN NACH TRIEST**

8 Tage
ab € 1099,-
(Buchungscode RAMSLO)

 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 Perlacher Forst 186 – 81545 München – Deutschland
Telefon +49 89 64240-0 | www.dav-summit-club.de

Jede Menge Inklusion

Behindert?

Mal ehrlich: Gegenüber Adam Ondra sind wir doch alle beim Klettern minderbegabt. Dass auch Menschen mit fehlenden Gliedmaßen oder sonstigen körperlichen und geistigen Handicaps Freude in der Vertikalen finden, darum kümmern sich immer mehr Sektionen im DAV. Drei Beispiele.

Berlin: Tag des Parakletterns

Die Idee kam von der in Berlin lebenden ungarischen Parakletter-Vizeweltmeisterin Melinda Vigh; umgesetzt hat sie die Sektion Berlin mit vielen freiwilligen Helfern und dem Team des Sektions-Kletterzentrums; professionelle Unterstützung kam vom Behinderten- und Rehabilitationssportverband Berlin – und gekommen waren fast 60 Menschen jeden Alters mit Handicap: zum ersten Berliner „Tag des Parakletterns“ Ende März.

Etliche Sektionshelfer sicherten die behinderten Gäste, für viele waren es die ersten Erfahrungen an der Kletterwand. Korbinian Franck und Nils Helsper aus der Paraclimbing-Nationalmannschaft und deren Trainer Christoph Reichert gaben Tipps für die ersten Meter, die weltmeisterlich erfolgreichen Jungs zeigten, was auch mit körperlichen Einschränkungen an der Wand möglich ist. Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch am gesunden Buffet rundeten den Tag ab, der auch die zahlreichen Zuschauer beeindruckte. Nach dieser erfolgreichen Veranstaltung möchten die Berliner einen regelmäßigen Klettertreff für Menschen mit Behinderung anbieten.

cr/red

Coburg: Schnuppern macht Laune

„Schwimmen ja – aber Klettern?“ Viel Skepsis gab es bei den Vorgesprächen zur Schnupperkletter-Aktion der Sektion Coburg mit der „Offenen Behindertenarbeit Oberfranken“. Die verflog aber bald, als die neun Handicap-Gäste an die Wand gingen. Auch wenn mancher sich nur mit Hilfe eines Flaschenzugs und eines nebenher kletternden Helfers mühevoll mit dem einen noch beweglichen Bein die Wand hocharbeiten konnte – das Strahlen im Gesicht, als die Decke erreicht war, war für alle Beteiligten bereichernd. Junge, körperlich fitte Frau-

en mit Trisomie 21 wollten gar nicht mehr aufhören, die verschiedenen Routen zu testen; ein komplett gelähmter Kletterer schaukelte mit breitem Grinsen durch die Halle – echte und offene Freude ungebremst zeigen, das könnten eigentlich auch wir „Gesunden“ wieder lernen ... Für die behinderten Menschen geht es weniger um sportliche Leistung, sondern um viel Wichtigeres: die Bauchnabel-Perspektive aus dem Rollstuhl überwinden und von oben auf die Welt blicken. Sich nicht in der Behinderung einigeln, sondern sich in die Außenwelt wagen und über sich hinauswachsen. Den Erfahrungsraum erweitern und



Berlin



Coburg



Aschaffenburg

Fotos: DAV Berlin, DAV Coburg, DAV Aschaffenburg, privat (3)

teilhaben an einem Sport, der in der Gesellschaft etwas gilt – Klettern ist einfach viel cooler als Schwimmen ...

pw/red

Aschaffenburg: Mehr als nur Halle

Schon seit fast zwei Jahren trifft sich die inklusive Klettergruppe der Sektion Aschaffenburg an mindestens einem Sonntagmorgen pro Monat im Sektions-Kletterzentrum. Drei Trainerinnen und zwei Helferinnen aus der Sektion und der Lebenshilfe betreuen die acht ständigen und drei bis fünf gelegentlichen Gäste, die dabei ihre körperlichen oder kognitiven Einschränkungen überwinden können. Die Fortschritte begeistern alle Beteiligten und regen zu weiteren Projekten an – wie wäre es denn mit: einer Übernachtung mit Kletter-Filmabend? Teilnahme am Aschaffener integrativen Spielfest? Einer Hüttenwanderung im Mittelgebirge? Einer gemeinsamen Fahrt mit der Sektionsjugend in den Frankenjura? Was kommt, wird sich zeigen. Was alle jetzt schon genießen: gemeinsam Spaß haben und lachen, Freude und Herzlichkeit.

rb/red

Berlin: Tipps für die Vertikale gab es von der Paraclimbing-Nationalmannschaft.

Coburg: Mit Flaschenzug, Helfern und viel Spaß ging es die Wand hinauf.

Aschaffenburg: Klettern genauso wie wandern, spielen und Filme schauen.

Wir sind DAV!

1 Verband /// > 25.000 Ehrenamtliche /// 1,18 Mio. € Ehrenamtsstunden/Jahr /// rd. 26,6 Mio. € volkswirtschaftliche Wertschöpfung/Jahr

So viele Menschen treffen sich im Zeichen des Edelweiß, vereint im Motto: „Wir lieben die Berge!“



Alpine Netzwerkerin

Irene Schauer

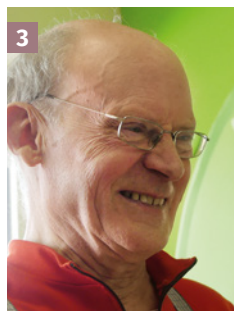
63 Jahre, Sektion Isny, Erste Vorsitzende

Menschen zusammenbringen, den Mitgliedern möglichst viele und vielseitige Angebote in der Natur bieten und sie auch bei Entscheidungsprozessen innerhalb der Sektion mitnehmen, das ist der Antrieb von Irene Schauer für ihren Posten als Sektionschefin.

Seit 1998 ist sie DAV-Mitglied, von 2002 bis 2009 war sie erst Schriftführerin und dann Zweite Vorsitzende in der Sektion Tuttlingen, seit 2016 steht sie der Sektion Isny vor. Sich ehrenamtlich zu engagieren, erachtet sie als wichtig für die Gesellschaft, aber auch als bereichernde, vielseitige Aufgabe mit Gestaltungsmöglichkeit für sich selbst. Und wenn Irene Schauer nicht am Sektionsschreibtisch sitzt? Dann geht sie klettern, radeln oder auch auf Skitour – und das vom Berner Oberland bis nach Marokko.

Ihre Botschaft an ehrenamtlich Interessierte:

Ehrenamt heißt mitgestalten, einen neuen Blick auf Mitmenschen und auf sich selbst bekommen.



Alter Hase an der Wand

Erhard Busch

80 Jahre, Sektion Prien

Morgens, wenn es in der Bernauer Kletterhalle noch ruhig ist, laufen zweimal in der Woche grauhaarige Damen und Herren ein. Einer davon ist Erhard Busch, der sich mit kraftvollen und doch fließenden Bewegungen die Wand hinaufschwingt. Hoch droben

kommt er dann zwar ein wenig ins Schnaufen, der Erdanziehung aber widersteht er im sicheren Stil. Das langjährige Mitglied der Sektion Prien trifft sich regelmäßig mit seinen Kletterkameraden. Durch das gemeinsame Klettern hat sich über die Jahre eine echte Kameradschaft gebildet, die sich nicht nur in den Kaffeerunden nach dem Training zeigt. Zu seinem 80. Geburtstag Ende Februar ließen ihn seine Seilgefährten, alle deutlich über 70, kräftig hochleben.

Seine Botschaft an die Älteren:

Kraxeln hält fit!



Immer recht freundlich

Carol Freisleben und Felix Meier

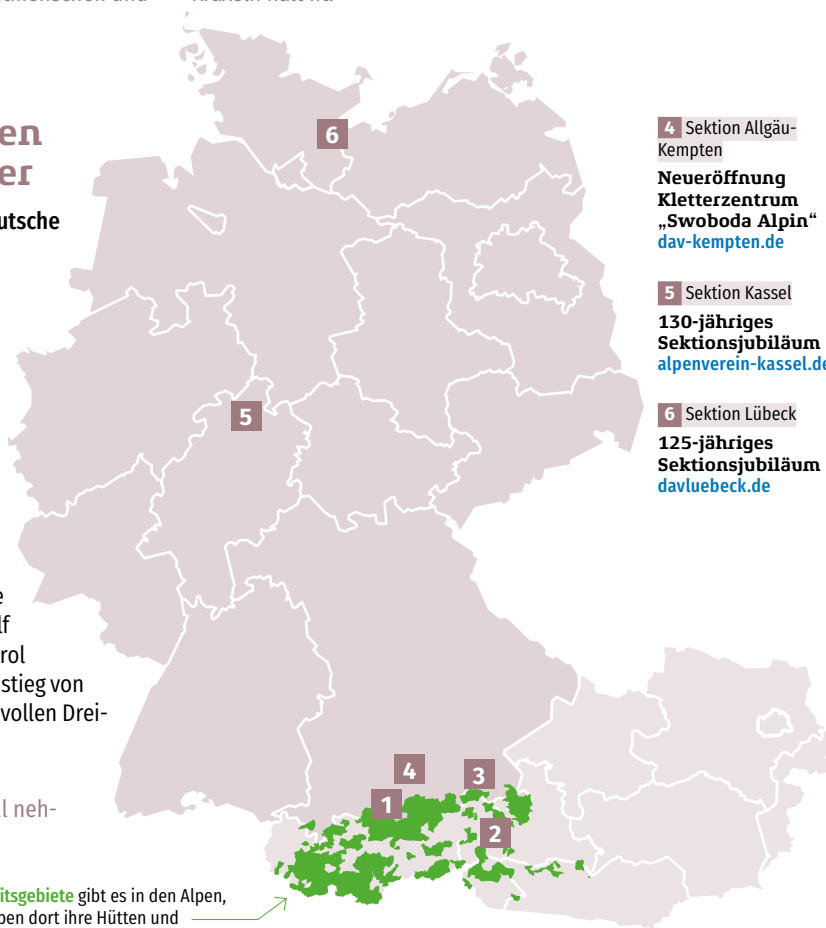
33 und 23 Jahre, Sudetendeutsche Hütte (2650 m) der Sektion Schwaben

Kennengelernt haben sich Carol und Felix bei der Arbeit auf der Freiburger

Hütte und schnell war klar: Beide wollten eine eigene Hütte pachten – 2017 starteten sie in ihre erste Saison als Hüttenwirte. Erfahrung haben die gelernte Bürokauffrau und Pferdewirtin und der Zimmerer ja bereits gesammelt. Und gelernt, wie wichtig es ist, immer freundlich und diplomatisch zu sein. Aber auch viel Humor und Durchhaltevermögen sind gefragt, wenn sie sieben Tage die Woche von sechs Uhr morgens bis elf Uhr abends für die Gäste da sind. „Ihre“ Hütte in Osttirol ist eine der höchsten Alpenvereinshöhlen, mit einem Zustieg von vier bis fünf Stunden und schönen und auch anspruchsvollen Dreitausendertouren im Umfeld. alpenverein-schwaben.de

Ihre Botschaft an die Gäste:

Auf den Wegen bleiben und den Müll wieder mit ins Tal nehmen. Und bitte möglichst vorher reservieren.



4 Sektion Allgäu-Kempten

Neueröffnung Kletterzentrum „Swoboda Alpin“
dav-kempten.de

5 Sektion Kassel

130-jähriges Sektionsjubiläum
alpenverein-kassel.de

6 Sektion Lübeck

125-jähriges Sektionsjubiläum
dav-luebeck.de

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

Im nächsten DAV Panorama ab 18. Juli:



STUBAIER GRENZRUNDE

Wo früher Gletscherausrüstung notwendig war, können Bergsteiger heute ohne Spaltengefahr von Hütte zu Hütte wandern – am Alpenhauptkamm ergeben sich dadurch ganz neue Tourenmöglichkeiten.

Vorschau & Impressum



Karwendel-Highlights

Vom Achensee zum Halleranger, von der Eng bis ins Inntal: Heinz Zak stellt klassische Touren im östlichen Karwendel vor.

Weitere Themen:

Unterwegs: Pyrenäen-Durchquerung zwischen Atlantik und Mittelmeer

Sicherheitsforschung: Risiken „managen“ oder Erlebnisse wagen?

Reportage: Umweltgütesiegel der Alpenvereine

Menschen: Ehrenamts-Vielfalt im DAV

Schottland: Wildes Wandern in den Cairngorms

Fotos: Heinz Zak, Stefan Herbbe

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
69. Jahrgang, Nr. 3, Juni/Juli 2017
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

Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.

Redaktion

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Unterwegs, Reportage, Knotenpunkt)
Andi Dick – ad (Berg & Tal, Bergsport heute, Unterwegs, Reportage, Menschen, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt)
Christine Frühholz – cf (Reportage, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Leserpost)
Jonas Kassner – jk (Panorama online auf alpenverein.de)
Die Redaktion des DAV redigiert und produziert DAV Panorama. Inhalt, Layout und Themenauswahl von „Knotenpunkt.“ obliegen dem JDAV-Redaktionsteam in Zusammenarbeit mit der Redaktion des DAV (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser, 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

Alexandra Albert, Birgit Antes, Max Bolland, Irmgard Braun (ib), Thorsten Brönnner, Michael Bückers (mb), Reinhold Burger (rb), Gaby Funk, Ralf Gantzhorn, Stephanie Geiger, Ute Kehse, Martin Prechtel, Nadine Regel (nre), Steffen Reich, Andreas Reichel (ar), Christoph Reichert (cr), Malte Roeper, Erika Spengler, Verena Stoll, Henning Sußebach, Katja Vogel (kv), Heike Weber, Petra Wöhner (pw)

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

Daniela Krebs
Director Brand Solutions
G+J e|MS, Direct Sales
Brieffach 11, 20444 Hamburg
Tel.: 040/37 03-55 17
Executive Director Brand Solutions und
Direct Sales: Heiko Hager
Key Account Manager:
Max Schulz, Silvia Viereg, Tel.: 040/37 03-64 48
Anzeigentarif Nr. 51 (ab 1.1.2017)

Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter gujmedia.de

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 1/17: 684.819
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.

AWA



Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.



DAV Bergsteiger- und Wanderrucksack, mit Deuter Aircontact Rückensystem aus atmungsaktivem Hohlkammer-Funktionsschaum für gleichmäßige Lastenverteilung und angenehme Rückenbelüftung. Anatomisch geschnittene 3D AirMesh-Schulterträger mit Lageverstellriemen. Viel Stauraum. Frontseitig Netzstaufach bzw. Helmhalterung. Anatomisch geschnittener Hüftgurt für Bewegungsfreiheit, Pickel- und Wanderstockhalterung.

Maße (BxHxT): 30x60x20 cm | Volumen: 32 Liter | Gewicht: 1400 g |
Best.-Nr. 430191 | Preis € 99,95 | Mitglieder € 89,95 |



DAV Daypack, super Tagesrucksack mit Deuter Airstripes-Rückensystem und anatomisch geformten Schulterträgern, viel Stauraum. Separates Bodenfach mit herausnehmbarem Zwischenboden, Gummizughalterung und Wanderstockhalterung.

Maße (BxHxT): 28x50x18 cm | Volumen: 22 Liter | Gewicht: 750 g |
Best.-Nr. 430190 | Preis € 69,95 | Mitglieder € 59,95 |



Lizard Roll Up (edition DAV): Superleichte, hochfunktionelle, in einem Beutel zusammenrollbare Sandale (Flip-Flop Roll Up). Am Fuß fast unsichtbar bietet sie dennoch genügend Schutz und durch die natürlich flache Fußposition alle Vorteile des Barfuß-Laufens. Rutschfeste Gummisohle (Lizard Grip – von Lizard entwickelte Gummisohle mit hochwertigsten, umweltverträglichen Komponenten).

Unisex Gr. 37-47 | Obermaterial: Polyester, Polyamid (Riemen) |
Gewicht: 200 g (Paar, Gr. 41, inkl. Beutel) |
Best.-Nr. 415500, | Preis € 34,95 | Mitglieder € 29,95 |

DAV birdiepal outdoor: Der stabilste Trekkingschirm der Welt – für extreme Belastungen. Mit superleichtem und extrem belastbarem High-Density-Glasfasergestell und Sicherheitsschieber, der auch mit einem dicken Handschuh mühelos bedient werden kann.

Gewicht: 372 g | Länge: 67 cm, | Durchmesser: 102 cm | Farbe: rot |
Best.-Nr. 430125 | Preis € 59,90 | Mitglieder € 54,90 |



Mit Alpenvereins-Logo-Print und Kompass im Griff



Wanderbar und wetterfest!

Regenschutz und Tragekomfort mit der bewährten DAV Ausrüstung



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.

Gewicht: 295 g | Länge: 29 cm (geschlossen), 58 cm (offen) | Durchmesser: 98 cm |
Farbe: Blautöne | Best.-Nr. 430130 | Preis € 49,90 | Mitglieder € 44,90
Farbe: Orangetöne | Best.-Nr. 430131 | Preis € 49,90 | Mitglieder € 44,90



Bestellen Sie unter www.dav-shop.de, per Fax an: 089/14003-911, per E-mail an: dav-shop@alpenverein.de oder per Post an: Deutscher Alpenverein, DAV-Shop, Postfach 500 220, 80972 München.

Teile des DAV-Sortiments erhalten Sie auch im City-Shop der Sektion München, Bayerstr. 21, am Hauptbahnhof in München und in der Servicestelle der Sektion Oberland am Isartor im Globetrotter, Isartorplatz 8-10, München.





Schmerz,
LASS
NACH.



Kneipp®

Wirkt.Natürlich.

Wussten Sie schon, dass Arnika ganz natürlich bei Muskel- und Gelenkschmerzen hilft?
Probieren Sie es aus. Mehr Impulse zu unseren Arnika-Produkten unter [kneipp.de](https://www.kneipp.de)

Kneipp® Arnika Salbe S. Wirkstoff: Arnikablütensaft 10 %. Creme. Zur äußerlichen Anwendung bei Verletzungs- und Unfallfolgen, z. B. bei Blutergüssen (Hämatomen), Verstauchungen (Distorsionen), Prellungen, Quetschungen, Wasseransammlungen im Gewebe infolge von Knochenbrüchen (Frakturödemen), bei rheumatischen Muskel- und Gelenksbeschwerden und Entzündungen als Folge von Insektenstichen. Enthält Cetylstearylalkohol/Cetylalkohol und entölte Phospholipide aus Sojabohnen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.