



Alles außer Alpen

Bergsport im urbanen Raum



WILDE TAUERN

Bergurlaub im Maltatal

EIN KINDERSPIEL

Klettern mit dem Nachwuchs

GO EAST

Graveln in den Karpaten

TOP OF SWITZERLAND

Klassiker Dufourspitze



VICTORINOX



HERGESTELLT IN DER SCHWEIZ,
NÜTZLICH WELTWEIT

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

Abenteuer braucht keine Alpen! Oder?

Eine Panorama-Ausgabe mit dem Titel „Alles außer Alpen“ – geht das? Diese Frage stand am Anfang unserer Planungen zum Thema „wohntnaher Bergsport“. Schnell kamen weitere Fragen: Was heißt wohntnah überhaupt? Und für wen sind die Alpen wohntnah? Für alle, die in München wohnen und am Wochenende mal schnell in den Zug beziehungsweise in vielen Fällen leider auch ins Auto steigen? Oder doch eher für die Berchtesgadenerin oder den Oberstdorfer, die ihre Tour direkt vor der Haustür starten? Für uns ist Letzteres die Antwort – und da sicher die wenigsten derart nah an den Alpen wohnen, durften wir uns für diesen Themenschwerpunkt ausgiebig mit „alles außer den Alpen“ beschäftigen. Ab Seite 28 finden sich nicht nur Einblicke in die Geschichte des Bergsports im Alpenverein, sondern auch spannende Angebote: in der ehemaligen Kirche (wie hier in Pirna), auf der Bergbauhalde oder im nächsten Mittelgebirge.



Foto: Jens Dauterstedt

Und natürlich: Ganz ohne Alpen geht es trotzdem nicht. Wir schauen im **Bergsteigerdorf Malta** im Osten des Nationalparks Hohe Tauern (S. 10), auf dem höchsten Gipfel der Schweiz, der **Dufourspitze** (S. 8), und auf der Sonnenseite der Dolomiten im **Val di Fiemme** (S. 38) vorbei. Ansonsten sind wir recht unabhängig vom Wohnort unterwegs: Zumindest ein Bächlein oder Tümpel fürs **Eis- und Kältebaden** (S. 62) findet man eigentlich überall, und auch unsere Tipps zum **Klettern mit dem Nachwuchs** (S. 46 und 48) lassen sich in jeder Kletterhalle umsetzen. So spannt sich der Bogen also doch wieder zum großen Thema „wohntnah“. Das Abenteuer liegt manchmal eben doch näher, als wir denken – direkt vor der Haustür.



Julia Behl

Julia Behl
Redaktion
DAV Panorama + alpenverein.de

EXPLORE THE ALPS



DEINE SPORTHOTELS IN 11 TOP REGIONEN

1 NACHT MIT
FRÜHSTÜCK

ab € 69,80
pro Person



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

Inhalt

Editorial	3
Augenblicke	6
Klassiker	
Dufourspitze	8
Berg & Tal	16
Auf einen Blick	
Kleine Fluchten, große Abenteuer	36
Val di Fiemme	
Auf der Sonnenseite der Dolomiten	38
Materialkunde	
Kletterausrüstung für Kinder	46
Technik & Taktik	
Klettern mit dem Nachwuchs	48
Sicherheitsforschung	
Bremsassistenten – Neue Möglichkeiten ohne Risiken?	50
Knotenpunkt	
Reality-Check: KI – Klima – Klettereien	55
Posteingang	61
Fitness & Gesundheit	
Eis- und Kältebaden	62
Menschen	
Isartrails: Hauptberuf und Ehrenamt Hand in Hand	66
Promotion	
Reisenews	69
Produktnews	74
Outdoorworld	75
Alpenverein aktuell	82
Vorschau und Impressum	90

Titelbild:
Simone Szymanski.
Klettern an der Hohenzollernbrücke in Köln.



10 Bergurlaub – Das Bergsteigerdorf Malta im Osten des Nationalparks Hohe Tauern überzeugt mit viel einsamer Berglandschaft.



28 Alles außer Alpen – Das Bergabenteuer wartet vor der Haustür. Wie und wo zeigt unser Themenschwerpunkt.



40 Karpaten – Graveln im Bärenland durch malerische Nationalparks in Tschechien, Polen und der Slowakei.



Klettersteige in den Dolomiten

– Im Herbst zeigt sich der Lago di Misurina von seiner vielleicht schönsten Seite. alpenverein.de/263



Hütten-Reality-Check – Schätze dein Können ein und erfahre, wie das Hüttenleben wirklich funktioniert.

alpenverein.de/huetten-reality-check



78 Hessen – Mit Zelt, Kocher und guter Laune wandert eine Gruppe der Sektion Kassel rund um den Edersee.



Umfrage – Teile deine Erfahrungen zu Tourenplanung, Karten & digitalen Alpenvereinsangeboten und unterstütze bei der Gestaltung künftiger Kartenangebote.

alpenverein.de/umfrage-kartographie

Fotos: Michael Prötzel, DAV/Wolfgang Ehn, DAV/Christian Weiermann

WANDERZEIT



DAV Merino Tencel® Funktionsshirt
Damen und Herren

Mitglieder
69,95 €



HALTI
Pallas Cool Trekkingshorts
blaugrau oder grün Herren

Mitglieder
64,95 €



HALTI
Pallas Cool Trekkingshorts
flieger oder grün Damen

Mitglieder
64,95 €



PRODUKT DES
MONATS
reduziert für
Mitglieder

DAV Hochplattig
Cap

Mitglieder
22,95 €



ROADTYPING
Bergpass Kinder

Mitglieder
8,90 €

ROADTYPING
Trinkflasche Kinder

Mitglieder
28,95 €





Jura im Flow

Bereits 2019 hat das Mountainbiken in der Sektion Eichstätt-Neuburg mit dem MTB-Parcours „Juraflow“ eine neue Dimension erreicht: Table Line, Dirt Line, Pumptrack und Kids-Track sprechen jede Altersgruppe und jedes Können an. Nun sind die B13 Trails dazugekommen – drei offizielle Mountainbike-Strecken und ein naturverträgliches und dauerhaft tragfähiges MTB-Konzept im Naturpark Altmühltal. Sie werden von der Sektion unterhalten, liegen zwischen Eichstätt und Pietenfeld beidseits der B13 und sind eine echte Gemeinschaftsleistung: Mehrere Jahre haben Kommunen, Forst und die Sektion geplant – und dabei großartige finanzielle und ehrenamtliche Unterstützung erhalten.

Zentrale Infos

Dufourspitze: 4634 m

Zum Gipfel: 1760 Hm ab Monte-Rosa-Hütte, ca. 10 Std.

Zustieg: zur Monte-Rosa-Hütte ca. 3 Std. mit Gornergrat-Bahn

Abstieg: ab Monte-Rosa-Hütte zur Gornergratbahn ca. 3 Std.

Schwierigkeit: PD+/AD-, Kletterstellen bis II, Firn/Eis bis 40°

Dufourspitze

Top of Switzerland

Mit 4634 Metern ist die Dufourspitze der höchste Gipfel der Schweiz und nach dem Mont Blanc der zweithöchste Berg der Alpen. Als höchster Punkt des gewaltigen Monte-Rosa-Massivs thront sie über der vergletscherten Bergwelt oberhalb von Zermatt und stellt ein begehrtes Hochtourenziel dar. Vom Gipfel reicht der Blick über Matterhorn, Nordend und zahlreiche weitere Viertausender des Wallis.

Der Weg auf die Dufourspitze verlangt Ausdauer, alpine Erfahrung und eine gute Akklimatisation. Allein schon der Zustieg zur futuristischen Monte-Rosa-Hütte lässt einen voll eintauchen in die Fas-

Der Gipfeltag startet früh, bereits gegen zwei Uhr wird auf der Monte-Rosa-Hütte gefrühstückt. Der lange Zustieg ab der Hütte zum Westgrat erfordert eine gute Kondition. Dort wechseln sich anschließend Firnpassagen mit leichter, aber ausgesetzter Kletterei ab, während die dünne Luft oberhalb von 4500 Metern jeden Schritt spürbar macht.

Technisch bewegt sich die Route meist im ersten und zweiten, ganz kurz einmal im unteren dritten UIAA-Grad und das Eis wird nicht steiler als 40 Grad, doch die Länge der Tour und die hochalpine Umgebung verleihen dieser Unternehmung ihre

Datencheck

Talort: Zermatt, 1600 m

Start- und Endpunkt: Monte-Rosa-Hütte SAC (2883 m)

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

Karte: Swisstopo 2515 (Zermatt Gornergrat), topographische Karten im Maßstab 1:25.000 – Landeskarte der Schweiz

Beste Zeit: Juli bis September

Ausrüstung: Gletscherausrüstung, alpine Sicherungsausrüstung, mind. 40-m-Seil

Frequenzierung: bei guten Bedingungen häufig begangen

Mehr zur Tour:



Foto: Jörg Bodenbender

zation Westalpen mit beeindruckenden Blicken auf den mächtigen Gornergletscher, das Matterhorn und die zahlreichen Viertausender rund um Zermatt. Der Zustieg zählt sicherlich zu den spektakulärsten Hüttenwegen der Alpen. Die heutige Monte-Rosa-Hütte mit 120 Plätzen wurde 2009 fertiggestellt. Die futuristisch anmutende Hütte mit ihrer speziellen Form und der silbernen Aluminiumhülle soll an einen Bergkristall erinnern. Dank einer Photovoltaikanlage sowie thermischen Solarkollektoren versorgt sie sich zu über neunzig Prozent selbst mit Energie.

Ernsthaftigkeit. Wer einen stabilen Wettertag und gute Verhältnisse erwischt, wird mit einer Hochtour belohnt, die alles bietet, was das Hochtouren*innen-Herz begehrt: endlose Gletscher, genussvolle Gratkletterei und ein unvergessliches Panorama. Die Erstbesteigung fand am 1. August 1855 durch eine von Charles Hudson geleitete Seilschaft mit vier weiteren Engländern statt. Zwei Bergführer aus Zermatt und ein weiterer Bergführer aus Lauterbrunnen führten die britische Seilschaft an.

Hanna Hörmann

Dufourspitze
4634 m

Dufourspitze – Stück für Stück

- 1 Aufstieg von Zermatt/Gornergratbahn zur Monte-Rosa-Hütte**
6 Std., 1700 Hm ♂, 430 Hm ♀, 16 km
(3 Std., 500 Hm ♂, 430 Hm ♀, 7 km mit Bahn)

Vom Bahnhof in Zermatt (1605 m) folgt man der Beschilderung Richtung Rotenboden. Wer den langen Zustieg abkürzen möchte, kann mit der Gornergratbahn bis Rotenboden (2815 m) fahren. Von dort führt ein gut angelegter Bergweg durch die aussichtsreiche Südflanke des Gornergrats. Auf etwa 2700 Metern Höhe zweigt dann der Weg zum Monte-Rosa-Gletscher ab. Markierungsstangen weisen über das meist ausgeaperte Eis und erleichtern die Orientierung. Nach der Gletscherquerung führt der Weg über Blockgelände weiter bergan. Die futuristisch anmutende Monte-Rosa-Hütte (2883 m) rückt dabei Schritt für Schritt näher.

- 2 Monte-Rosa-Hütte – Dufourspitze**
6 Std., 1760 Hm ♂, 20 Hm ♀, 5 km

Von der Hütte geht es im Licht der Stirnlampen (Start ab ca. 2 Uhr) zunächst nach Osten über Schuttgelände; anschließend folgt man Steinmännern sowie Markierungen zur Seitenmoräne des Grenzgletschers. Über die Untere Plattje gelangt man an einen steilen Felshang, der hinauf zur Oberen Plattje leitet.

Tipp: Besonders im Dunkeln ist die Wegführung nicht immer eindeutig, weshalb es sich lohnt, den ersten Abschnitt bereits am Vortag auszukundschaften. Oberhalb der Oberen Plattje führt ein Firnhang süd-südöstlich auf den Monte-Rosa-Gletscher. Es ist ein durchaus spaltiger Gletscher, anseilen ist hier Pflicht! Anschließend folgt ein langer Anstieg durch die weitläufige Gletscherlandschaft,

vorbei an mächtigen Eisbrüchen unterhalb der so genannten Scholle. Schließlich erreicht man die Satteltöle, von der erstmals der Westgrat (Normalweg) der Dufourspitze sichtbar wird.

Über einen zunächst etwa 40 Grad steilen Firngrat gelangt man zum Felsteil. In leichter, aber ausgesetzter Kletterei im I. und II., stellenweise auch im unteren III. UIAA-Grad, wechseln sich Fels- und Firnpassagen ab. Nach einem kurzen Kamin unterhalb eines markanten Turms wird schließlich das letzte Stück des Gipfelgrates erreicht, der direkt zum höchsten Punkt der Schweiz, der Dufourspitze (4634 m), führt. Die Kombination aus weitem Gletscheranstieg, luftiger Gratkletterei und dem grandiosen Panorama macht die Tour zu einem der eindrucksvollsten Normalwege der Alpen.

- 3 Dufourspitze – Monte-Rosa-Hütte**
6 Std., 1760 Hm ♀, 20 Hm ♂, 6 km

Für den Abstieg bieten sich zwei Möglichkeiten: Bei unsicheren Verhältnissen führt die sicherste Variante über den Aufstiegsweg (Westgrat) zurück. An schönen Sommertagen ist auf dem Grat jedoch mit Gegenverkehr zu rechnen. Alternative: Zum Silbersattel (4516 m) abseilen, eventuell sogar noch den Gipfel des Nordend (4608 m) mitnehmen, und schließlich über den Monte-Rosa-Gletscher absteigen.

- 4 Monte-Rosa-Hütte – Zermatt**
5 Std., 1700 Hm ♀, 430 Hm ♂, 16 km
(3 Std., 7 km mit Bahn)

Der Abstieg von der Monte-Rosa-Hütte zum Talort Zermatt erfolgt auf dem Aufstiegsweg, wahlweise verkürzt durch die Gornergratbahn.

Der Mensch zum Berg



Quelle: de.wikipedia.org/wiki/Dufourspitze

Die Dufourspitze verdankt ihren Namen dem Schweizer General, Ingenieur und Kartografen **Guillaume Henri Dufour** (1787–1875), der ab 1832 die Arbeiten an der ersten exakten Landesvermessung der Schweiz leitete. Das daraus entstandene Kartenwerk, die berühmte Dufourkarte, setzte neue Maßstäbe in der Kartografie und machte die komplexe Gebirgswelt erstmals in bislang unerreichter Genauigkeit sichtbar. Auf dieser Karte erschien der höchste Gipfel des Monte-Rosa-Massivs noch als „Höchste Spitze“. Erst nach Fertigstellung des Kartenwerks erhielt er den Namen seines geistigen Vaters. Doch Dufour war weit mehr als Kartograf. Als General führte er die eidgenössischen Truppen im Sonderbundskrieg von 1847 und galt als besonnener Stratege, der unnötiges Blutvergießen vermeiden wollte. Zudem gehörte er 1863 zu den Mitbegründern des Internationalen Komitees vom Roten Kreuz.



Anreise: Mit der Bahn bis Spittal, weiter mit dem Bus nach Gmünd. Von hier Busverbindung durchs Tal bis zur Kölnbreinsperre.

Region: Das Kärntner Maltatal liegt im Osten der Hohen Tauern und zieht von Gmünd (750 m) Richtung Nordwesten bis zum Kölnbreinspeicher auf knapp 2000 Metern.

Übernachtung: Pensionen, Gast- und Bauernhöfe bieten Unterkunft, darunter auch vier Bergsteigerdorf-Partnerbetriebe mit Rabatt für DAV-Mitglieder.

Rund ums Maltatal

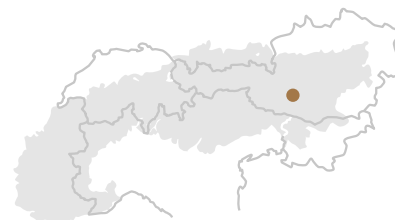
Wo die wilden Tauern warten

Text: Malte Roeper Fotos: Bernd Ritschel

Im Maltatal im Osten des Nationalparks Hohe Tauern gibt es abseits schillernder Gipfelnamen viel einsame Berglandschaft. Auf der spannenden Durchschreitung vorbei an Säuleck, Ankogel und Hochalmspitze bis zur Kölnbreinsperre taucht man tief in die imposante Hochgebirgswelt ein. Eine kräftezehrende Tour allerdings, die wohlgeplant sein will ...

Mit großer Vorfreude breche ich auf in die Tauern, habe aber gleichzeitig Angst davor, wieder in dieses Vergrößerungsglas des Klimawandels zu blicken. Ich bin Augenzeuge dieses Wandels, mit dreißig habe ich miterlebt, wie drastisch sich die Alpen verändert haben. Kenne aus der Kindheit Schotterflanken, auf denen jetzt Gras wächst, habe Eiswände geklettert, die ver-

schwunden sind. Wie wird sich das diesmal anfühlen? Sei's drum, in jedem Fall freue ich mich auch auf meinen Best Buddy Bernd Ritschel, den ich heute treffen werde. Er ist seit vorgestern unterwegs, die ersten zwei Etappen verpasse ich also leider ... genauso wie einen Anschluss nach dem anderen, weil mein Zug schlappe drei Stunden Verspätung hat, und das hängt ja schon irgendwie zusammen: der Klimawandel und die-



Im Frühtau zu Berge,
da sind wir noch frisch:
im Anstieg zur Winkel-
scharte.

se Wurschtigkeit, mit der man in unserer Automobilnation den Niedergang der Bahn in Kauf nimmt. Wegen der Verspätung kann ich den Weg nicht mit den Öffis fortsetzen, weil es sonst dunkel wird, und bestelle ein Taxi zum Gößkarspeicher bei Gmünd im Maltatal.

Allein geht es Richtung Gießener Hütte, die Schönheit der Landschaft umfängt mich. Aber in meiner notorischen Arroganz als ehemaliger

Extrembergsteiger nehme ich die Ostalpen ja nie richtig ernst. Jetzt habe ich keinen Empfang – und weder vorher die Karte heruntergeladen noch eine aus Papier dabei. Wie blöd kann man sein? Anfangs ist es etwas mager markiert, wenn ich mich verfranze, wird es am Ende doch noch dunkel ... müsste aber stimmen hier, uff, ja stimmt.

Bernd sitzt wie vereinbart in der gut besuchten Hütte und schwärmt von seiner heutigen – zweiten – Etappe: Von der Reißeckhütte ist er über Rieckentörl, Zwenberger Scharte und Zwenberger Törl hierher marschiert. Normalerweise braucht man sieben Stunden, aber es gab so viele Bergseen für sein Bildbandprojekt „Das Wasser der Alpen“ zu fotografieren, dass er heute schlappe zwölf Stunden auf den Beinen war. Am liebsten hätte er zwischendrin auf der unbewirtschafteten Mooshütte übernachtet, aber – er war ja mit mir verabredet.

Die morgige Etappe über die Lassacher Winkelscharte zur Osnabrücker Hütte dauert laut Bernd elf Stunden plus Zeit für die Fotos. Er hat mir neulich alles geschickt, ich habe es mir natürlich nicht so genau angeschaut (trau mich aber nicht, es ihm zu sagen). Sind ja nur die Ostalpen. Und wenn er heute zwölf Stunden unterwegs war, pah, dann wird das sicher halb so wild.

Um vier Uhr geht der Wecker, eigentlich völlig gaga, aber als Fotograf will er nun mal beim allerersten Licht unterwegs sein, da gibt es nichts zu rütteln. Hüttenwirt Erwin Zuzak steht extra für uns auf und richtet das Frühstück. Der Mann war früher Tauchlehrer, seine Frau ist aus Thailand, jetzt machen sie das hier. Im Winter, wenn die Hütte zu hat, leben sie in Schwedisch-Lappland – welch ein Lebensentwurf.

Der Weg Richtung Winkelscharte windet sich in steilen Kehren durch wildschönes, karges Niemandsland, ein bisschen Gras gibt es noch



Die Winkelscharte liegt hinter uns. Ein paar Stunden später haben wir es endlich geschafft: Ankunft an der Osnabrücker Hütte. Auf der Etappe zur Gießener Hütte ging es für Bernd durch weite grüne Hänge vorbei an Hochalmsee und Zwenberger Scharte, immer mit dem Blick zurück Richtung Rieckentörl.

für Schafe und Gämsen, die sich friedlich Seit' an Seit' die paar Halme teilen. Bernds Enthusiasmus beim Fotografieren ist ansteckend wie immer und dazu kommt: Wenn ein Profi einen fotografiert und der Auslöser rattert, fühlt man sich irgendwie wichtig – und schön noch dazu.

Nach siebenhundert Höhenmetern stehen wir auf der Winkelscharte, nach rechts geht es hinauf zur Hochalmspitze, bevorzugtes Tourenziel von der Gießener Hütte. Da wir so irre früh gestartet sind, ist jedoch weit und breit kein Mensch zu sehen. Das wird den ganzen langen Tag noch so bleiben. Auf der Rückseite der Scharte müssen wir hinab und schaffen es, die riesigen roten Zeichen zu übersehen, die zur nagelneuen Steiganlage weisen und davor warnen, ebenjene brüchige Rinne zu nehmen, in der prompt ein Felsbrocken neben uns einschlägt, groß wie ein Autoreifen.

Kurz darauf öffnet sich dieses Kanonenrohr, wir entdecken den blitzblanken, neuen Klettersteig, den wir oben verpasst haben. Unten im flacheren Gelände müssen wir über kippelige Blöcke, ganz so schwungvoll geht das in unserem Alter nicht mehr, egal, wir sind wieder in Sicherheit. Vor uns liegt ein schmaler, wunderschöner Saumpfad quer durch endlose grüne Hänge bis zur Celler Hütte, er lässt die einsetzende Müdigkeit vergessen: was für eine unglaublich wilde Gegend. Allein der Blick zurück gen Winkelscharte gemahnt mal wieder an den Klimawandel: Eine Kette von Zwei- und Dreitausendern zieht von der Hochalmspitze nach Südwesten, an den felsigen Nordseiten sieht man überall die

Ein wunderschöner Saumpfad durch endlose grüne Hänge lässt die Müdigkeit vergessen.

hellen Spuren frischer Bergstürze. Wobei mich schon lange die Frage umtreibt, wie es den Menschen im Tal und der alpinen Landwirtschaft ergehen wird, wenn in Zukunft Schnee und Eis das Wasser nicht mehr speichern, sondern der ganze Niederschlag dann einfach abfließt. Braucht man dann nicht mehr Staudämme zur Speicherung, so grausam sie auch die bestehende Ökologie zerstören?

Mit diesen düsteren Gedanken und auf dem Zahnfleisch erreichen wir nach sechs Stunden die Celler Hütte – ein Juwel von einem Selbstversorgerstützpunkt. Wir sind so erschlagen, dass





Zu Gast im Bergsteigerdorf

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

bergsteigerdoerfer.org

Bergsteigerdorf Maltatal

Das Maltatal liegt in Kärnten am östlichen Rand der Hohen Tauern. Durch den breiten Talboden fließt der gleichnamige Fluss, darüber ragen die hohen Zwei- und Dreitausender der Ankogelgruppe in den Himmel. Höchster Gipfel ist die Hochalmspitze (3360 m), auch als „Tauernkönigin“ bekannt. Die Bergwelt rund um das Tal ist weder durch Bergbahnen noch große Hotelanlagen erschlossen und bietet stattdessen viel Ursprünglichkeit.

Im Sommer locken Wanderwege, Hochtouren und Klettergärten. Im Winter findet man hier einen der bekanntesten Eiskletterspots der Alpen. Viele zieht es über die Hochalmstraße an die Kolnbreinsperre, Österreichs höchste Staumauer am gleichnamigen Speichersee.

Für deren Bau in den 1970er Jahren wurde der damalige Status eines Naturschutzgebiets aufgehoben. Nachdem man 1986 die Ankogelgruppe in den Nationalpark Hohe Tauern eingliederte, erwarb der ÖAV zwei Jahre später mit Unterstützung des Stuttgarter Bergsteigers Heinz Roth die gesamte Ostseite der Hochalmspitze, um sie vor weiterer Erschließung zu schützen.

BERGSPORT



Bergsteigen: Die Besteigung der Hochalmspitze (3360 m) gehört zu den Highlights des Maltatals. Am beliebtesten ist der Aufstieg von der Gießener Hütte über den anspruchsvollen Detmolder Grat (KS C, I-II) mit Abstieg über die Steinernen Mandln. Eine alternative Route ist die Hochtour von der Osnabrücker Hütte über das Großelendkees (WS, 30°). Entsprechende Ausrüstung, Erfahrung und Kondition sind erforderlich. Weitere Gipfelooptionen sind das Mittlere Schwarzhorn (2932 m) oder der Große Hafner (3076 m).



Bergwandern: Das Maltatal bietet viele Möglichkeiten für ausgedehnte Bergtouren und mehrere lohnende Wandergipfel. Darunter zum Beispiel die Loibspitze (2229 m), Wandspitze (2623 m) oder das Reitereck (2790 m), allesamt am besten von Maltaberg erreichbar (Busverbindung ab Malta). Die Tour auf das aussichtsreiche Stubeck (2370 m) lässt sich mit Übernachtung auf der Frido-Kordon-Hütte auf zwei Tage ausdehnen.



Klettern: Der kompakte Fels lockt seit den 1980er Jahren viele Kletter*innen ins Maltatal. Mehrere Klettergärten finden sich im Talbereich entlang der Hochalmstraße, darunter die familienfreundliche Kreuzwand oder das als Plaisirgebiet bekannte Langkar. Daneben gibt es mehrere, sogar international bekannte Boulderspots, der größte davon liegt am Schleierwasserfall. Infos bietet das Portal maltatal.rocks.



Klettersteig: An der über 200 Meter hohen Felswand am Fallbach-Wasserfall entlang führt ein spektakulärer, sehr anspruchsvoller Sportklettersteig – ein Abenteuer für Expert*innen mit Schwierigkeit E. Nach dem ersten Teil (120 Hm, bis D) gibt es die Möglichkeit auszustiegen.

BERGNATUR



Das Maltatal ist auch bekannt als „Tal der stürzenden Wasser“. Zahlreiche Gebirgsbäche prasseln über Felsstufen hinunter ins Tal, darunter der Fallbach-Wasserfall, der höchste Kärntens. Malta gehört zum Nationalpark Hohe Tauern, eine imposante, durch Gletscher geformte Landschaft mit schroffen Granitgipfeln, Blockschutthalden, weiten Almflächen, Lärchen- und Zirbenwäldern und zahlreichen Bergseen. In Lebensräumen wie Gletschervorfeldern oder Hochmoorgebieten lässt sich viel entdecken, denn in der Kernzone des Nationalparks darf sich die Natur noch frei entwickeln. Am Himmel kreisen Bartgeier und Steinadler, Murmeltiere huschen aufgeregt in ihre Bauten, Rudel von Gämsen ziehen die steilen Hänge hinauf ...

BERGKULTUR



Das Maltatal ist, wie viele andere Bergsteigerdörfer, durch die Berglandwirtschaft geprägt, die nicht nur hochwertige Erzeugnisse liefert, sondern auch zum Erhalt der Landschaft im Tal und der höher gelegenen Almregion beiträgt. Die Produkte werden teils direkt vermarktet, zum Beispiel über feinstesvommaltataler.at oder die Milch-erzeugnisse vom Wegscheiderhof.



Eine besondere Mischung aus mittelalterlichem Flair und moderner Kunst bietet das Städtchen Gmünd am Eingang des Maltatals. Ateliers, Kunstwerkstätten und Ausstellungen laden zum Besuch ein. Daneben wartet ein vielfältiges Kulturprogramm mit Vorträgen, Führungen und Workshops. Bis zum 4. Oktober 2026 dreht sich im Kunsthaus Gmünd alles um die künstlerische Darstellung der Frau im 20./21. Jahrhundert.





Mehr Bilder und Infos



WILDE TAUERN

Anspruchsvolle Bergtour durch einen der einsamsten Bereiche der Ankogelgruppe im Osten der Hohen Tauern.

Schwierigkeit:

Anhaltend schwierige Höhenwanderung (T5) mit Hochtourencharakter. Für den Abstieg von der Lassacher Winkelscharte über den Klettersteig (B/C) wird entsprechende Ausrüstung (Klettergurt, Klettersteigset, Helm) und Erfahrung benötigt.

Beste Zeit: Juli/August

Karte: Alpenvereinskarte 44 Höchalm-Hochalm, 1:25.000

Auskunft zu den Verhältnissen:

- Gießener Hütte, Tel.: +43/664/422 13 89
- Osnabrücker Hütte, Tel.: +43/650/446 12 02

An- und Abreise:

Mit dem Zug bis zum Bahnhof Spittal-Millstättersee, dann mit dem Bus nach Gmünd, umsteigen und weiter bis zur Haltestelle Pflüghof. Rückfahrt von der Kölnbreinsperre mit dem Bus Richtung Gmünd.

Etappen:

Tag 1: Gößeck (1704 m) – Gießener Hütte (2205 m) 5 km, 520 Hm $\nearrow$, 2 Std.

Tag 2: Gießener Hütte – Lassacher Winkelscharte (2862 m) – Celler Hütte (2237 m) – Großelendscharte (2675 m) – Osnabrücker Hütte (2022 m) 16 km, 1600 Hm $\nearrow$, 1780 Hm $\searrow$, 11 Std.

Variante: Übernachtung in der Celler Hütte (Selbstversorgung), dann weitere Station auf der Osnabrücker Hütte oder gleich zur Kölnbreinsperre.

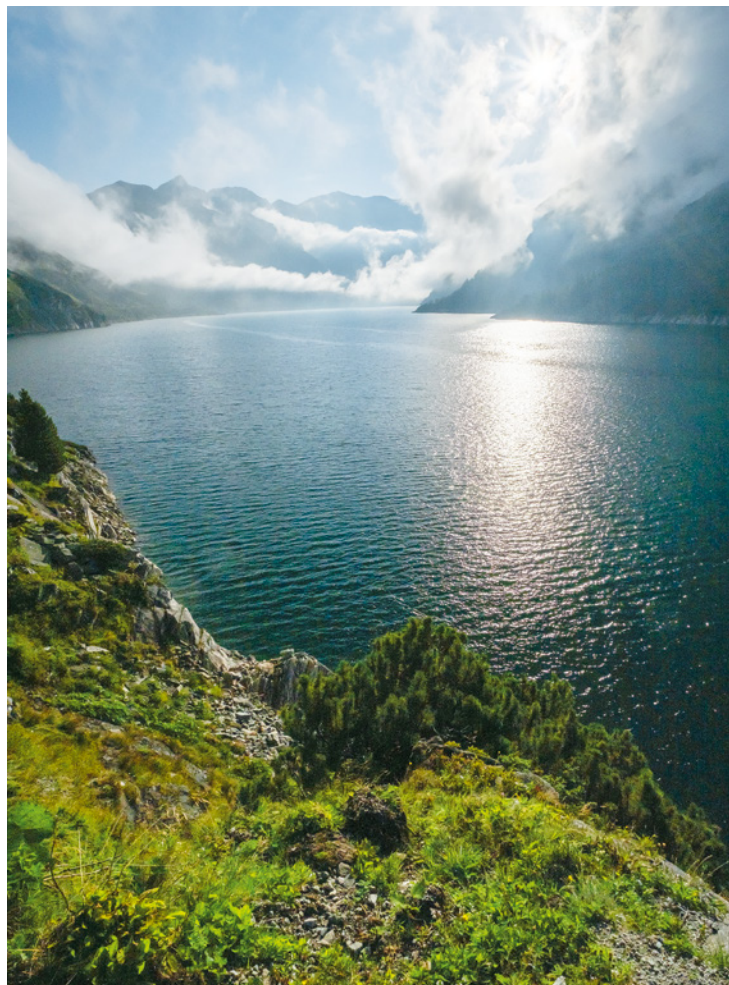
Tag 3: Osnabrücker Hütte – Kölnbreinsperre (1933 m) 8 km, 100 Hm $\searrow$, 2 Std.

Alternative:

Start in Mühldorf im Mölltal (Bahn- und Busverbindung), Aufstieg zur Reißbeckhütte und am nächsten Tag über das Zwenberger Törl (2776 m) zur Gießener Hütte.

TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- **Geschmacksverstärker:** Wem die Berge nicht reichen, genießt den Ausblick vom gläsernen Airwalk an der Kölnbreinsperre. Eine Ausstellung gibt Einblicke in die Welt der Wasserkraft.
- **Wasser erleben:** Die Malteiner Wasserspiele lassen sich über einen leichten Wanderweg entlang der Malta-Schlucht entdecken.
- **Radeln:** Ein familienfreundlicher Radweg mit vielen Rastplätzen führt von Gmünd direkt am Fluss entlang hinein ins wildromantische Tal. Einfache Strecke: 15 km.



Zu sehen ist im rechten Bild zwar die echte Winkelscharte, aber die falsche Rinne ... Hier darf man sich nicht von alten Markierungen und Seilen in die Irre führen lassen. An der Kölnbreinsperre endet die Tour durch die Hohen Tauern.

wir sofort eine Mütze Schlaf nehmen: Bernd hat die gestrige Etappe in den Beinen, ich komme direkt von einem Bergdreh am Eiger, unsere knapp kalkulierte Verpflegung ist alle – nach der Hälfte der heutigen Etappe. In der Hütte liegen ein paar abgelaufene Reste, ich koche eine Tütensuppe und esse eine Handvoll Zuckerwürfel.

Großelendscharte heißt das nächste Teilziel auf dem Weg zur Osnabrücker Hütte, auweia: Wo Großelend draufsteht, ist in unserem Zustand sicher ganz viel Elend drin. Aber der schmale Weg selbst ist ein Traum, all die Gräser, Blumen und Latschen leuchten in der Spätsommersonne. Sollte ich einmal als Gams oder Murmeltier wiedergeboren werden – und können wir das am Ende ausschließen? –, dann bitte genau hier.

Dann wird es steinig, wir müssen Ausschau halten nach Steinmännern und Markierungen, aber mit etwas Erfahrung findet sich das gut. Und

Sollte ich einmal als Gams oder Murmeltier wiedergeboren werden, dann bitte genau hier.



oh, wie sind die Beine jetzt schwer. Kurz nach der Scharte muss die Osnabrücker Hütte kommen, man sieht aber nichts, es hat zugezogen und es nieselt. Dann reißt es auf, wir sehen ganz weit unten, klein wie ein Spielzeug: eine Hütte.

„Okay, wo ist die Osnabrücker Hütte“, frage ich, „die da kann’s nicht sein, die ist viel zu weit weg.“

„Das ist die Osnabrücker Hütte, Malte“, schenkt Bernd mir reinen Wein ein und tatsächlich seinen letzten Riegel. Das ist ja oft das Schöne, wenn es hart wird: dass man so nett ist zueinander. Der Weg war durchgehend wunderschön, aber auch immer ein Steig, auf dem jeder, wirklich jeder Schritt Balance und Aufmerksamkeit verlangt. Wir sind seit neun Stunden unterwegs, es regnet jetzt in Strömen und die Erschöpfung ist unermesslich. Ich bin in dem Zustand, der mir in jungen Jahren auf meinen extremen Routen ebenso gewohnt wie unheimlich war: Ich gehorche den Gegebenheiten,



Malte Roeper und **Bernd Ritschel**, befreundet seit Ewigkeiten, machen jedes Jahr eine gemeinsame Tour. Bernd Ritschels Schwerpunkt als Bergfotograf ist aktuell Wasser im Gebirge, Malte Roeper arbeitet vor allem fürs Bayerische Fernsehen.

ohne Widerspruch und ohne Mitleid mit mir selbst, ein Stadium, in dem du mit den letzten Reserven erstaunlich weit kommst, allerdings auch keinerlei Freude mehr empfindest.

Nach elf Stunden erreichen wir die Hütte und schlagen uns beglückt die Bäuche voll. Am nächsten Tag geht es einen breiten und bequemen Weg hinab zur Kölnbreinsperre und von da mit dem Bus nach Gmünd. Es ist einer der schönsten Höhenwege, die wir je gegangen sind. Man durchquert die Landschaft wie ein großes Meer und taucht fast noch schöner in die Wildnis ein als an einer großen Wand. Mit einer zusätzlichen Übernachtung in der so grandios gelegenen Celler Hütte wäre die Tour perfekt gewesen – so war es eine Überdosis. Dafür ist meine Überheblichkeit gegenüber den Ostalpen endgültig kuriert und der nächste Höhenweg mit Bernd wird bereits geplant – sorgfältiger als dieses Mal.

Selbstsicherungsautomaten

Ohne Partner*in – aber nie ohne Check! Klettern an Selbstsicherungsautomaten

Frühmorgens in einer großstädtischen Kletterhalle. Die halbe Halle ist leer – nur an einer Wand wird lebhaft geklettert. Dort befinden sich an der Decke montierte Geräte, die das Klettern auch ohne Sicherungspartner*in ermöglichen – so genannte Selbstsicherungsautomaten oder im Englischen: Autobelays, in der Folge einfach nur Automaten.

Text: DAV-Sicherheitsforschung

Sie bestehen aus einem Gehäuse, in dem ein Sicherungsband (Band, textiles Seil oder Drahtseil) aufgerollt wird – eine Rückholfeder zieht das Band beim Klettern automatisch zügig ein. Am Ende ihrer Kletterrouten lassen die Kletternden sich fallen und werden – genau, wie wenn sie stürzen – über das am Sicherungsring des Gurtes mit einem Karabiner befestigte Band aufgefangen und automatisch gebremst abgelenkt.

Zurück in die Kletterhalle – vor den Routen mit den Automaten diskutieren zwei Kletternde engagiert wie vor einer Boulderwand über eine Kletterstelle. Das klingt nicht nach „nur Autopilot am Automaten“ – sondern nach einem Angebot von Kletterhallen, das verschiedene Nutzergruppen anspricht: flexibles Training, entspanntes Klettern mit guter Sicherung von oben. Das niederschwellig den Einstieg ins Klettern ermöglicht ...

Ganz so einfach ist die Sache mit den Automaten allerdings nicht, denn es haben sich einige schwere Unfälle ereignet – bezeichnenderweise auch von sehr erfahrenen Personen. Zur Beruhigung: Die Geräte selbst sind dabei so gut wie nie das Problem! Es gibt mittlerweile hohe Sicherheitsanforderungen für Selbstsicherungsautomaten im speziellen Einsatzzweck in Kletteranlagen (DIN EN 18039:2024-04). Die Geräte werden zudem regelmäßig inspiziert und gewartet. Technische Fehler sind sehr unwahrscheinlich – der Faktor Mensch ist das Problem! Die Hauptursache schwerer Unfälle beim Automatenklettern: „Nicht eingehängt.“ Vereinzelt kam es

bereits mit den ersten Automaten dazu, dass eine Person vergaß, sich vor dem Losklettern einzuhängen (2010, Ausgang tödlich). Mit steigender Verbreitung und Nutzung wiederholt sich dieses Unfallmuster erschreckend häufig – in den Jahren 2018-2025 wurden in Deutschland und Österreich 32 schwere Unfälle durch Nicht-Einhängen bekannt, sieben davon tödlich. Wie kann das passieren? Und warum immer wieder auch sehr erfahrenen Personen? Betroffene auch aus einer Vielzahl an Beinahe-Unfällen geben zum Beispiel an, so im Flow oder in Gedanken ganz auf das Trainingsziel fokussiert gewesen zu sein, dass der Selbstcheck

einmal zu viel nicht stattgefunden hat. Abgelenkt wieder losgeklettert ohne Check – nicht eingehängt.

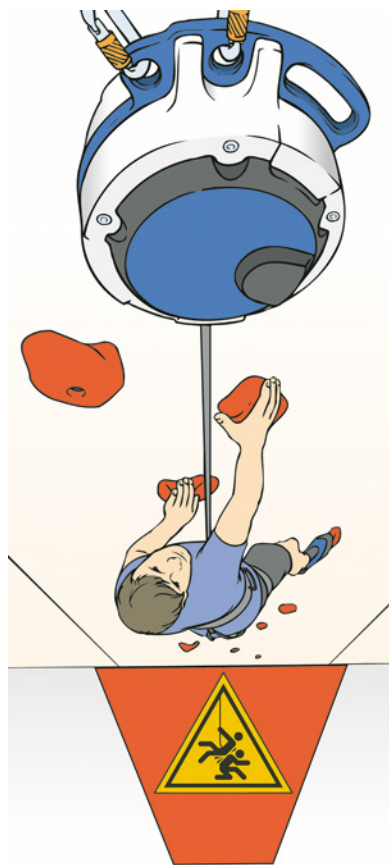
Und die Lösung? Wir haben den Schlüssel zu mehr Sicherheit selbst in der Hand. Simple Sicherheitsmaßnahmen helfen, wenn wir sie konsequent durchführen: Vor jedem Losklettern einen gewissenhaften Selbst-Check durchführen!

DAV-Tipp: Mache ein Check-Ritual für dich aus – z.B. nicht nur kurz schauen, sondern antippen und sagen, was du checkst!

Warum ist der Selbst-Check so wichtig?

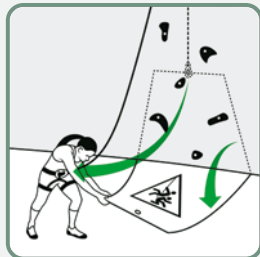
Weil anders als beim Klettern in einer Seilschaft beim Automaten kein Partner-Check vorausgesetzt werden kann; und weil in künstlichen Kletteranlagen im Unterschied zu Seilgärten oder Spaßhallen wie Clip'n Climb oder GO Climb keine betreuenden Instruktor*innen diese Verantwortung übernehmen. Kletterhallenbetreiber sind für den Zustand der Automaten verantwortlich, die sie zur Verfügung stellen. Die Kletternden müssen aber in der Lage

sein, diese anhand der dazu bereitgestellten Informationen anzuwenden. Die im Bergsport maßgebende höhere Eigenverantwortung liegt dem zu Grunde. Nutzer*innen von künstlichen Kletteranlagen bestätigen beim Eintritt durch Anerkennung der jeweiligen Benutzungsordnung, dass sie



*Automaten ermöglichen Klettern ohne Sicherungspartner*in – Beachten von Sicherheitsregeln und Selbst-Check vor jedem Start ersetzen sie nicht.*

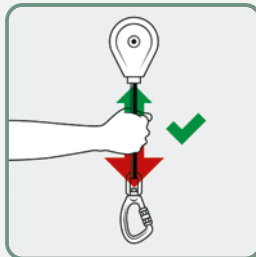
Sicherungsautomaten-Checkliste



Lege die Einstiegsbarriere (Sicherheitsplane) sauber auf den Boden!



Hänge den Karabiner korrekt in deinen Anseilring am Gurt ein und überprüfe, ob der Karabiner richtig verschlossen ist!



Ziehe das Band nach unten und überprüfe, ob der Sicherungsautomat dieses automatisch einzieht!



Klettere nur in der vorgesehenen Linie unter dem Gerät und weiche nicht nach links oder rechts aus (Pendelgefahr!). Klettere nicht zu nah an oder sogar über das Gerät – es darf kein Schlappseil entstehen.



Beachte den zugelassenen Gewichtsbereich des Selbstsicherungsautomaten – Höchstgewicht und Mindestgewicht, um abgelassen werden zu können.



Oben angekommen: Check eingebunden? Sturzraum frei? Kontrolliert reinsetzen und beim Ablassen nicht stark von der Wand abstoßen und Pendeln vermeiden! Schau dich um und warne andere in deiner Landezone, zur Seite zu gehen!



Zum Video



Mindestgewicht für Automatenutzung laut Aushang beachten! Kinder brauchen Aufsicht und Erklärung der „Spielregeln“, Check vorm Losklettern zum Ritual machen.

Fotos: DAV/Jens Klatt, DAV

die einschlägigen Sicherungstechniken beherrschen und über die notwendigen Fähigkeiten verfügen.

Für das Klettern an Sicherungsautomaten gibt es die europaweit vereinheitlichten Hinweise mit Bildern (s. Info-Box).

Worauf sollten Nutzer*innen noch achten?

- Nur so schnell klettern, wie das Sicherungsband eingezogen wird – es darf nicht durchhängen (Schlappseil)! Zum Speed-Klettern gibt es besondere Geräte, das geht nicht mit jedem Sicherungsautomaten. Hinweisschilder dazu vor Ort und an der jeweiligen Kletterroute beachten!
- Wenn das Band während des Kletterns nicht wie vorgesehen eingezogen wird: Ruhe bewahren, nicht höher klettern. Wenn vorhanden, sich an der Wand mit einer Express an einem Sicherungspunkt sichern und nach Unterstützung rufen oder ruhig und kontrolliert abklettern, bis das Band gespannt ist. Der gebremste Ablassvorgang funktioniert weiterhin.
- Kinder nicht unbeaufsichtigt am Automaten „parken“, sondern die Kleinen aufmerksam betreuen, checken und

auch darauf achten, dass sie – wie die Großen auch – sich nicht am Band befestigt lustig im Kreis drehen oder schaukeln, denn das mögen die Sicherungsautomaten nicht.

- Bei jeglichen Auffälligkeiten unverzüglich das Hallenpersonal informieren.

Vorbildlich sein – Check und Rücksicht nehmen!

Automaten-Klettern ist eine Entwicklung, über die sich viele freuen. Manchmal so viele, dass Warteschlangen entstehen ... Dann ist Rücksichtnahme gefragt. Kletterhallen geben unterschiedlich konkrete Hinweise, wie es fair zugehen kann – damit alle an die Wand kommen. Umsicht und gesunder Menschenverstand mögen walten. Auch wenn wir allein zum Klettern gehen, so sind wir doch nicht im „Autopilot-Modus“ unterwegs. Rücksicht nehmen und aufeinander schauen – vielleicht auch mal empathisch auf den Check der Nachbarn achten. Und: Vorbildlich glänzen und der Sicherheitskultur im Klettersport dienen, dass der Selbstcheck stets durchgeführt wird. Check!



So viel wie nötig, so wenig wie möglich

Anforderungen an die Alpenvereinshütten

Um Alpenvereinshütten fit für die Zukunft zu machen, gibt der „Wegweiser Hütten 2030“ einen Orientierungsrahmen vor: nachhaltig, klima- und ressourcenschonend. Bei der Umsetzung dieser großen Aufgabe unbeirrt weiterzumachen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten, dafür appelliert DAV-Vizepräsident Ernst Schick.

Der bewusste Umgang mit Ressourcen und ein energieeffizienter Betrieb unserer Alpenvereinshütten ist nichts Neues, ihre alpinen Insellagen abseits von Stromnetzen oder öffentlichen Ver- und Entsorgungsanlagen machen einen autarken Betrieb seit jeher unumgänglich. Und schreiben dem Alpenverein immer wieder eine Pionierrolle zu: Bereits 1992 wurde die erste Photovoltaikanlage auf einer Schutzhütte auf dem Watzmannhaus errichtet.

Doch nicht nur die Effizienz, auch der Natur- und Umweltschutz spielt beim Hüttenbetrieb eine große Rolle. Alpenvereinshütten liegen sehr oft in ökologisch sensiblen Regionen. Seit dreißig Jahren gibt es mit dem Umweltgütesiegel der Alpenvereine einen Kriterienkatalog für einen besonders vorbildlichen Hüttenbetrieb, der stetig weiterentwickelt wird. Die Herausforderung dabei: strenge Vorgaben, angepasst an aktuelle Erfordernisse und trotzdem alltagstauglich. Im Zentrum stehen neben regenerativen Energieträgern, Emissionsbilanzierung oder einer biologischen Abwasserreinigung auch viele Details der Bewirtschaftung: Mülltrennung, Reinigungsmittel mit geringstmöglichen Umweltbeeinträchtigungen oder Lebensmittel aus lokaler Produktion. Darüber hinaus sollen Gäste durch entsprechende Informationen motiviert werden, den Umweltschutz auf Hütten durch ihr eigenes Verhalten zu unterstützen. Rund neunzig unserer 325 Hütten erfüllen bislang alle festgelegten Anforderungen; eine möglichst flächendeckende Umsetzung ist ein ambitioniertes, dem Verein angemessenes Ziel, auch im Hinblick auf unsere Klimastrategie.

Der Klimawandel und die Bewältigung seiner Folgen stellen unsere alpine Hütten- und Wegeinfrastruktur vor weitere große Aufgaben. Der Rückgang der Gletscher und unregelmäßiger werdende Niederschläge führen bereits die letzten Jahre immer wieder zu Wasserknappheit auf Hütten. Ein aktuelles Pilotprojekt des DAV hat sich dieser Problematik angenommen: Auf der Neuen Prager Hütte wurde die bestehende Quelfassung saniert und um einen größeren Spei-

cherbehälter ergänzt, das Speichervolumen dadurch erhöht. Moderne Trockentoiletten sparen große Mengen Wasser, durch das spezielle Trennsystem verringert sich auch die Menge des zu klärenden Abwassers und die Menge an Abfall. Ein weiteres wegweisendes Projekt in Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU): ein ressourcenschonender, kreislaufgerechter Ansatz bei den notwendigen Baumaßnahmen auf der Hochlandhütte.

Hand in Hand voran

Neben den genannten Projekten gibt es Jahr für Jahr viele weitere Maßnahmen an den Hütten unserer Sektionen. Das großartige Fundament dafür bilden Alpenvereinsmitglieder mit einer immensen Zahl an ehrenamtlich geleisteten Arbeitsstunden. Ohne sie können der DAV und seine Sektionen die notwendige Mammutaufgabe Hüttenbetrieb und -unterhalt ebenso wie den Unterhalt unserer Wegeinfrastruktur nicht

leisten. Hinzu kommen die vielen engagierten Hüttenwirtsleute, die mit der Sektion an einem Strang ziehen, die anspruchsvolle Aufgabe in Extremlage vor Ort umsetzen – und am Ende des Tages wie die Gastrosomen im Tal vom Speise- und Getränkeumsatz leben müssen.

Finanzielle Unterstützung kommt aus den Sektionen, die keine Hütten betreiben, von Partnern im Bereich Hütten und Wege und vom Bundesverband. Die Finanzierung einer so großen gesamtgesellschaftlichen Aufgabe wie der Erhalt unseres Hütten- und Wegenetzes, das allen Menschen

zugutekommt, die sich in den Bergen aufhalten, kann allerdings nicht allein aus unserem Verein heraus gestemmt werden. Hier sind die politischen Entscheidungsträger*innen gefragt, die notwendigen Mittel zur Verfügung zu stellen. Einige Weichen sind bereits gestellt, jetzt gilt es, entsprechende Förderungen systematisch aufs Gleis zu bringen.

Das Fundament dafür wiederum, dass die Zukunft der alpinen Infrastruktur nachhaltig ist, hat der Alpenverein vor mehr als hundert Jahren in die „Tölzer Richtlinien“ (1923) gegossen. Einige zentrale Ziele wie die Einfachheit und Zurückhaltung beim Bau von Hütten und Wegen führen wir in angepasster Form im 2025 auf der DAV-Hauptversammlung verabschiedeten „Wegweiser Hütten 2030“ fort. Denn unsere Wege und Hütten nachhaltig, klima- und ressourcenschonend zu erhalten und zu betreiben, diese Aufgabe ist aktueller denn je.



Foto: DAV/Tobias Hase

DAV-Vizepräsident Ernst Schick liegen die DAV-Hütten am Herzen.

Klettersteigset

RASTSCHLINGE MIT MASTWURF – In Panorama-Ausgabe 2/26 haben wir das Thema Klettersteigausrüstung behandelt. Bei der Abbildung auf Seite 27 ist der Karabiner der Rastschlinge mit einer Gummifixierung in der Schlinge dargestellt. Diese Methode ist nicht ideal. Gummifixierungen bei großen Schlingenaugen bergen die Gefahr,

dass ein versehentlich zusätzlich eingeklippter Teil der Schlinge den Karabiner „ausfädelt“, dieser vom Gummi in Position gehalten wird, der bei Belastung aber sofort reißt. Besser: Den Karabiner mit Mastwurf in der Schlinge fixieren.

WICHTIG: Unsere alte Abbildung zeigte eine Rastschlinge, keine Sicherungsschlinge! Zum Absturz müssten mehrere Fehler gleichzeitig passieren, es müssten beide Arme des Klettersteigsets ausgehängt (was nie passieren darf) und der Karabiner der Rastschlinge ausgefädelt sein. Die Methode mit Mastwurf ist dennoch zu bevorzugen.

TIPP: Bandschlingenslänge so wählen, dass die Stolpergefahr gering ist, oder ein Klettersteigset mit herstellereitiger Öse für Rastkarabiner verwenden. *red*

Illustration: Georg Sojer



Für alle was dabei

TOURENEMPFEHLUNGEN – Auf alpenvereinaktiv.com gibt es unter Touren -> Tourenempfehlungen ein breit gefächertes Angebot von Tourensammlungen: 3000er mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Wandern mit Kindern, Bergtouren für Menschen mit Behinderung – hier ist fast für jeden Geschmack etwas dabei, kompetent zusammengestellt vom alpenvereinaktiv-Team. Zusammen mit dem DAV-Partner Seeberger wurde die Tourensammlung „Hoch-Geh-Nuss Touren“ erstellt, Bergwanderungen, die auch wunderbare Pausenplätze bereithalten. *red*



„Hoch-Geh-Nuss Touren“
online

DAV & Seeberger
Offizieller Tourenpartner

Sasc-Furä-Hütte

ZUSTIEG VOM BERGELL AUS WIEDERERÖFFNET – Nach einem gewaltigen Bergsturz 2017 am Piz Cengalo waren die direkten Zugänge zur Sciorahütte und zur Sasc-Furä-Hütte blockiert. Die Sasc-Furä-Hütte ist unter anderem für Begehungen am berühmten Piz Badile ein wichtiger Stützpunkt. Jetzt konnte der direkte Zustieg dank einer neuen Brücke über die Bondasca wiedereröffnet werden. Auf der Sasc-Furä-Hütte (36 Schlafplätze) mit dem traumhaften Ausblick ins Bergell und auf Soglio kocht Hüttenwirtin Daniela Rota frisch für ihre Tages- und Übernachtungsgäste aus aller Welt. Die Hütte hat schwere Zeiten hinter sich, da sich der alternative Zustieg für Tagesgäste als zu lang erwiesen hat, die Wiedereröffnung des direkten Weges war daher auch für den wirtschaftlichen Betrieb wichtig. *Benedikt Haufs*



Foto: Klemens Bannwarth



Volle Kanne Genuss

Mit Liebe in der Rapunzel Welt
im Allgäu geröstet – bio, fair und
unvergleichlich im Geschmack.



Besuche
jetzt unsere
Kaffee-Rösterei



Bücher und Kalender

Von Hütten und Bergen

Die letzte Hütte der Alpen. Was so dramatisch klingt, ist der Titel eines Buchs, das sehr offenkundig darlegt, womit wir es in den Alpen in Zeiten des Klimawandels aktuell und zukünftig zu tun haben: Hütten schließen wegen Wassermangel, Zustiege zu Gipfeln werden schwieriger oder unmöglich, Gletscher verschwinden. Das alles hat teils drastische Auswirkungen auf die Alpenvereinshütten. Ein paar Fragen an einen der beiden Autoren des Buchs, Matthias Ballweg, Erster Vorsitzender der Sektion Oberland:

Matthias, was hat euch initial zu dem Buch bewegt, gab es da einen ganz konkreten Anlass?

Anfang letzten Jahres habe ich vielen die Frage gestellt, ob man Hütten nicht in „rot/gelb/grün“ einteilen könnte in Bezug auf das Risiko durch Permafrost, Wassermangel, Gletscherschwund und andere Kriterien. Die Antwort war meist nur Kopfschütteln und Schulterzucken. Den Sektionen München und Oberland rutscht ja die Stüdlhütte vom Berg und dem Watzmannhaus geht das Wasser aus. Und ich hätte halt schon gern gewusst, wie das bei anderen Hütten so ist. Aber alle, die ich gefragt habe, konnten mir nur Anekdoten von Einzelhütten nennen. Niemand hatte eine strukturierte Übersicht. Letztes Jahr im Sommer habe ich mir Bertram Kloss geschnappt, einen guten Freund und langjährig aktiven Ehrenamtler der Sektion (u.a. Delegierter, Winterraumchecker etc.) und wir haben beschlossen, es selber zu machen und eine Übersicht zu schaffen, die für alle Alpenvereinshütten eine Einschätzung bietet, in Bezug auf das Risiko durch Permafrostschmelze, Wassermangel und weitere Klimafolgen. Das war letztlich die Keimzelle für das Buch.



Die letzte Hütte der Alpen, Rother Bergverlag, € 28,80

Ihr habt mit vielen Wirtsleuten/Sektionen gesprochen: Wie ist die Stimmung, wie groß sind die Sorgen?

Die meisten, mit denen wir uns getroffen haben, haben sich damit schon recht intensiv auseinandergesetzt. Überall, wo schon mal eine Hütte wegen Wassermangel vorzeitig geschlossen hat oder schon ein Riss in der Wand ist, weil sich der Boden bewegt, überlegen die Menschen, wie man damit umgehen kann. Selten mit großem Alarmismus, in der Regel sehr konstruktiv. Gleichzeitig herrscht oft auch eine gewisse Hilflosigkeit, nicht überall ist klar, wie die Alternative zum aktuellen Betriebsmodell einer Hütte aussehen kann. Und wir haben auch viel Sorglosigkeit gesehen bei denen, die noch keine direkte Erfahrung mit Klimafolgen gemacht haben. Vereinfacht gesagt: Wo die Quelle noch genug schüttet,

dass die Dusche in der Hütte läuft, da können sich die Menschen nur sehr schwer vorstellen, dass sich das mal ändern könnte.

Wie seht ihr die Zukunft für Hütten und Bergsport, gibt es auch Anlass zur Hoffnung?

Klar gibt es Anlass zur Hoffnung. Die Botschaft des Buchs ist ja letztlich eine optimistische: Wenn wir es hinbekommen, als Bergsteigergemeinschaft auf diesen Wandel zu reagieren, dann werden wir weiterhin viel Freude am Berg haben. Das Hochgebirge wird wieder wilder, eine Ära, die auch im Hochgebirge immer mehr Bequemlichkeit geschaffen hat, wird ihr Ende finden. Es wird nicht so leicht für den Alpenverein, damit umzugehen, und über manchen Hüttenstandort werden wir anders nachdenken müssen. Aber

darin liegt auch eine riesige Chance. Und wer Naturerfahrung und Selbsterfahrung in den Bergen sucht, wird diese auch weiterhin finden.

red

DAV-Kalender „Welt der Berge“ 2027

TRAUMBERGE FÜR DIE WAND IM WOHNZIMMER – Der Kalender ist für viele als heimisches Deko-Objekt nicht wegzudenken. Auch für nächstes Jahr ist für reichlich Sehnsuchtpotenzial gesorgt: Von Polarlichtern überm Walchensee bis Fjordlandschaft in Grönland, vom Eisgipfel im Stubaital bis Voralpen-Flair in Oberbayern, hier ist für jeden Geschmack was dabei. Wie gewohnt auf Kunstdruckpapier im Großformat und mit tiefgründigen Texten zum Thema Berg auf Zwischenblättern ist der Kalender natürlich auch wieder ein ideales Geschenk für Bergsüchtige.

red

Kalender „Welt der Berge“ 2027, € 33,90 (Mitgliederpreis), erhältlich im [dav-shop.de](https://www.dav-shop.de)



Jahrbuch „BERG 2027“

IN DIE BERGE ZUM SAMMELN – Das ist für viele ein veritabler Grund: Gipfel, Routen, Steine, Pilze. Das neue Alpenvereinsjahrbuch „BERG 2027“, herausgegeben von den Alpenvereinen in Deutschland, Österreich und Südtirol, richtet den Fokus auf genau dieses Thema: Höhenbergsteiger Ralf Dujmovits erzählt, wie die Jagd nach den 8000ern zum Geschäftsmodell wurde. Allround-Alpinistin Babsi Vigl versucht sich am Sammeln von Eiwänden, die es nicht mehr gibt. Und Kletterlegende Bernd Arnold reflektiert über romantisches Bergsteigen als Gegenkraft zum sportlichen Optimieren. Der regionale Schwerpunkt liegt dieses Jahr in den Sarntaler Alpen: zum Wandern mit Weitblick auf der „Hufeisenrunde“, zum Klettern an kaum bekannten Porphyrrwänden und zum Maskieren beim traditionellen Klöckeln. Ob die geografische Mitte Südtirols tatsächlich noch das ruhige Auge im Zentrum eines touristischen Wirbelsturms ist? Das erklärt der ehemalige Landtagsabgeordnete Hans Heiss. Dazu: Porträts der Extremalpinistin Dörte Pietron und der Pionierin Loulou Boulaz, die Gletscherarchäologie als Wissenschaft mit Verfallsdatum, ein großer Foto-Essay – und eine Glosse der Autorin Raphaela Edelbauer. *red*



Jahrbuch „BERG 2027“ für € 28,- (für Mitglieder inklusive Kartenbeilage Verwall Mitte), ab September im dav-shop.de

Kletterführer „Hoch im Norden“

KLETTERN UND NATURSCHUTZ – Niedersachsen hat mehr zu bieten als Heidschnucken und Wattwanderungen. Hier lässt es sich hervorragend klettern! Etwa an den berühmten Ithklippen, den bizarren Felstürmen hoch oben am Kanstein, den erlaubten Felsen im Selterdschungel, den beliebten Wänden von Brunkensen oder den beeindruckenden Wandabbrüchen des Hohensteins, wo durchaus Alpinfeeling aufkommt. Die vierte Auflage des Kletterführers „Hoch im Norden“



bietet neben den altbewährten Toprouten gut 150 neue bzw. vormalig in Vergessenheit geratene Kletterwege. Neben dem reinen Nutzwert des Führers durch Topos und Infos sticht vor allem die Bebilderung ins Auge. Die hervorragenden Fotos machen sofort Lust aufs „Anreißen“. Gemeinsam mit dem DAV-Landesverband Nord und der IG Klettern Niedersachsen wurden in der Region sinnvolle Regelungen zu Klettern und Naturschutz getroffen, die in dem Führer perfekt beschrieben sind. *red*

Kletterführer „Hoch im Norden“, Panico Verlag, € 49,80

TATONKA®

HIKING. TATONKA.



FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

ENTDECKE DIE
NORIX - SERIE



Zeichen für Gleichberechtigung, Vielfalt, Akzeptanz und Menschenrechte

DAV und JDAV sind bunt

Weltweit feiern Millionen Menschen jedes Jahr in den Monaten Juni bis August die Christopher Street Days und setzen damit starke Zeichen für Gleichberechtigung, Vielfalt, Akzeptanz und Menschenrechte. Angesichts immer weiter um sich greifender menschenfeindlicher und antidemokratischer Handlungen und Haltungen sind diese Zeichen wichtiger denn je. „Der DAV ist bunt“, sagt DAV-Vizepräsidentin Melanie Grimm. „Und wir tun alles, damit das so bleibt.“

Mit seinen über 1,6 Millionen Mitgliedern in 355 Sektionen leben DAV und JDAV jeden Tag Vielfalt – nicht nur im so genannten Pride Month: Der DAV besteht aus Menschen unterschiedlicher Herkunft, Generationen, Lebensentwürfe, Überzeugungen und Erfahrungen. Diese Vielfalt macht die Gemeinschaft stark. Sie eröffnet neue Perspektiven, fördert gegenseitiges Lernen und schafft Zusammenhalt über Unterschiede hinweg. Voraussetzung dafür ist ein respektvolles Miteinander. Deshalb tritt der DAV Ausgrenzung, Diskriminierung, Hass und menschenfeindlichen Einstellungen entschieden entgegen. Er schafft Räume, in denen sich alle Menschen willkommen fühlen, Verantwortung übernehmen und sich unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Religion, Weltanschauung, sexueller Orientierung, Alter oder körperlichen Voraussetzungen einbringen können.

red

Das Leben in den Bergen ist bunt – der DAV und die JDAV sind es auch.

„Der DAV ist bunt. Und wir tun alles, damit das so bleibt: Gemeinsam stehen wir für eine Kultur des Miteinanders, der Offenheit und des gegenseitigen Respekts. Das tun wir in dem Wissen, dass unsere Demokratie keine Selbstverständlichkeit ist. Sie besteht nicht von alleine und ist auch nicht ohne Weiteres dauerhaft gesichert. Sie muss jeden Tag gelebt, geschätzt und verteidigt werden. Wir alle können dazu beitragen. Im DAV und darüber hinaus.“

Melanie Grimm,
Vizepräsidentin des DAV



Fotos: DAV/ Tobias Hase, Pia Paulsteiner



Meine erste Hochtour: Großvenediger über die Neue Prager Hütte

Filmtipp

MEINE ERSTE HOCHTOUR – Auf dem Youtube-Kanal des DAV [youtube.com/alpenverein](https://www.youtube.com/alpenverein) gibt es sehenswerten neuen Stoff. Der Kanal ist immer einen Besuch wert (Abo kostenlos!), regelmäßig gibt es neue Videos zu Themen wie Sicherheit oder Inspiration für neue Touren. Aktuell: Meine erste Hochtour. Das Hochtourengehen ist sicherlich eine der anspruchsvollsten alpinen Disziplinen. Neben reiner Kondition braucht es vor allem reichlich Wissen zu Themen wie Seiltechnik, Wetterkunde und Tourenplanung, um sicher an den hohen Gipfeln in Fels und Eis unterwegs zu sein. In dem Film haben sich Conny, Markus und Franz den Großvenediger auf der Route über die Neue Prager Hütte vorgenommen. Vor allem die Schneeverhältnisse auf dem Gletscher und die hohen Temperaturen lassen diese klassische und eigentlich traumhafte Tour zu einer echten Herausforderung werden. Unbedingt anschauen!

red

Persönliche Beratung 0 89/642 400

AMICAL ALPIN
powered by DAV SUMMIT CLUB

8 Tage
www.davsc.de/TUTOPLYK

 **Inkl. Flug**

ab € 1299,—
pro Person

**Top-Angebot Türkei –
der Lykische Weg inkl. Flug**




Die Sonne am östlichen Mittelmeer genießen, türkische Gastfreundschaft erleben und die Highlights auf dem Lykischen Weg erwandern. In einfachen, herzlichen Unterkünften gewinnen wir einen intensiven Einblick in Land, Kultur und Menschen.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

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

6 – 13 Teilnehmer*innen

Termine: 04.10. | 11.10. | 28.10. | 04.11. | 11.11. | 18.11. | 25.11.2026

EZZ ab € 245,—

8 Tage
www.davsc.de/POTOPMA

 **Inkl. Flug**

ab € 1299,—
pro Person

**Top-Angebot Madeira –
Wander-Klassiker inkl. Flug**




Atlantikluft und duftender Lorbeerwald gehören zur Insel des ewigen Frühlings wie mildes Klima und immergrüne Vegetation. Unsere Hotels sind ideal gelegen, um auf leichten Tageswanderungen Höhepunkte Madeiras zu erkunden.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

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

6 – 14 Teilnehmer*innen

Termine: 22.10. | 29.10. | 05.11. | 12.11. | 19.11. | 26.11. | 03.12. | 10.12. | 17.12.2026 und 07.01. | 14.01. | 21.01. | 28.01. | 04.02. | 11.02. | 18.02. | 25.02.2027

EZZ ab € 339,—

ITALIEN | VINSCHGAU

5 Tage
www.davsc.de/HHTOPSCH

ab € 498,—
pro Person

**Top-Angebot: Herbst-Wanderungen
im Vinschgau**




Diese Wanderreise im Vinschgau startet in Schling und führt inmitten der eindrucksvollen Bergwelt der Sessennagruppe auf abwechslungsreichen Wegen zu den schönsten Aussichtspunkten der Region. Gemeinsam mit einer erfahrenen Bergwanderführerin oder einem erfahrenen Bergwanderführer entdecken Sie Täler, aussichtsreiche Höhenwege und alpine Landschaften rund um Mals und das Obervinschgau. Ausgangspunkt ist das traditionsreiche Bergdorf Schling, 1726 m, von dem aus täglich neue Tourenziele erreicht werden.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

✓ Geprüfte*r Bergwanderführer*in
✓ 4 × Hotel im DZ
✓ Halbpension
✓ Versicherungen*

8 – 12 Teilnehmer*innen

Termine: 16.09. | 23.09. | 30.09. | 07.10. | 14.10. | 21.10. | 28.10.2026

Darf ich das?

MORALFRAGEN AM BERG

Ich (Frau) bin häufig mit meinem Partner beim Mehrseillängenklettern und steige immer nach. Ich selbst bin glücklich damit, fühle mich aber unter Druck: Sollte ich nicht eigentlich emanzipiert sein und auch ab und zu vorsteigen?

Viele denken, dass Vorsteigen besser ist als Nachsteigen. Es stimmt, dass Vorsteiger*innen häufig das größere Risiko eingehen und die alpinistisch anspruchsvollere Rolle übernehmen. Das kann man bewundern. Trotzdem macht es das nicht grundsätzlich besser als Nachsteigen. Ja, wer nachsteigt, braucht jemanden, der am „scharfen Ende“ des Seils klettert, aber die erste Person am Seil braucht genauso jemanden am anderen Ende des Seils. Objektiv gibt es also eigentlich keinen Grund, den Vorstieg zu glorifizieren. Problematisch ist jedoch, wenn man aufgrund von Geschlechterrollen automatisch die Rolle der Nachsteigerin annimmt, ohne echte Wahl. Was ist eine „echte Wahl“? Sie ist mehr,

als vor der Tour kurz darüber zu sprechen, wer vorsteigt. Frauen werden von klein auf

Ihr habt auch eine moralische Frage, die den Bergsport betrifft? Schickt sie uns an:
dav-panorama@alpenverein.de

oft weniger ermutigt, sich auszutesten, Risiken einzugehen und Führungsrollen einzunehmen – was dazu führen kann, dass sie sich das Vorsteigen nicht zutrauen. Eine „echte Wahl“ zu haben, heißt, Beweggründe zu reflektieren und ein Umfeld aufzubauen, das geschlechtsspezifische Stereotype kompensiert. In dem jede*r alle Rollen übernehmen kann, unabhängig vom Geschlecht. Ein Umfeld, in dem Frauen vorsteigen und Männer nachsteigen können. Es heißt auch, zu reflektieren, dass Vorsteigen Druck erzeugen kann und es nicht „unmännlich“ ist, einer Frau nachzusteigen. Um ein solches Umfeld aufzubauen, muss man nicht selbst vorsteigen, wenn man keine Lust darauf hat. Aber man muss alle Optionen ernsthaft auf den Tisch bringen und auch anderen signalisieren, dass sie unabhängig vom Geschlecht die Wahl haben, wer vorsteigt.



Lena Güldner hat in München Philosophie studiert. Wenn sie nicht beim Klettern oder auf Skitour ist, denkt sie gerne über philosophische Hintergründe des Bergsports nach.

Mitreden, mitmachen, mitlachen

FAMILIENFACHTAGUNG – Ende April kamen rund 250 Teilnehmende, darunter etwa hundert Kinder, zur DAV-Fachtagung Familienbergsteigen zusammen. Die Veranstaltung richtete sich an die ehrenamtlichen DAV-Familiengruppenleitungen und bot zahlreiche Möglichkeiten zur Fortbildung, Vernetzung und zum Austausch guter Ideen aus den Sektionen. In praxisnahen Workshops mit sportlichen und pädagogischen Schwerpunkten sowie inspirierenden



Foto: DAV

Beste Stimmung und reger Austausch bei der Familienfachtagung.

Vorträgen stand das Thema Partizipation im Mittelpunkt. Besonders wertvoll war der intensive Austausch über Erfahrungen, Herausforderungen und neue Ansätze im Familienbergsteigen. Ein ganz eigenes Merkmal der Tagung ist die gelebte Familienfreundlichkeit: Eigene Kinder sind selbstverständlich mit von der Partie. So wird ehrenamtliches Engagement im DAV ermöglicht, ohne Familie und Ehrenamt voneinander trennen zu müssen. Bei bestem Wetter wurde gelernt, diskutiert, gelacht und gemeinsam Zeit verbracht – ganz im Sinne des Tagungsmottos. Die Teilnehmenden kehrten mit neuen Impulsen und frischer Motivation in ihre Sektionen zurück. *red*

EOFT

BERGE AUF KINOLEINWAND – Alle Jahre wieder: Berg- und andere Draußenfilme finden ihren Weg auf die große Kinoleinwand. Das European Outdoor Film Festival, kurz EOFT, zieht nach

der Premierenveranstaltung am 12. Oktober in München wieder durch Deutschland und die angrenzenden Länder. *red*

Alle Infos zu Terminen und Tickets:
eoft.eu

DAV-Mitglieder erhalten einen Rabatt auf Online-Tickets mit dem Code:
DAVXEFT26



SCHLAPPEN FÜRS HÜTTENFEELING

NEU IM DAV-SHOP – Die Hüttenschuhe des deutschen Familienunternehmens thies gibt es bereits auf einigen Alpenvereinshütten. Wer sich ein wenig bequemes Hüttenflair nach Hause holen möchte, kann das jetzt tun. Gefertigt werden die Schuhe in Spanien aus hochwertigem EVA mit einem 30-prozentigen Recyclinganteil. Dank der stabilen, rutschfesten Sohle sind auch Abstecher nach draußen kein Problem. Die Hüttenschuhe in der Alpenvereinshütten-Edition wurden als Sonderproduktion für den DAV produziert, deswegen gibt es auch nur bestimmte Größen je Farbe. *red*

Preis für Mitglieder: € 37,95, dav-shop.de



Foto: dav-shop.de

Internationales Bergfilm-Festival Tegernsee

„FILME GEBEN HOFFNUNG UND ZUVERSICHT“ – Vom 14.-18. Oktober findet in Tegernsee das 23. Internationale Bergfilm-Festival statt. 213 Filme aus 26 Ländern wurden dafür eingereicht, die Jury um Festivalleiter Tom Dauer hat daraus ein Programm zusammengestellt, welches das breite Themenspektrum des Genres Bergfilm zeigt. Mit Geschichten jenseits des Mainstreams – und vielen interessanten Gästen. Was Festivalleiter Dauer diesmal besonders ins Auge sticht: „Wir haben einige Filme, die von Menschen erzählen, die persönliche Krisen in den Bergen bewältigen. Diese Filme geben Hoffnung und Zuversicht.“ *red*



Foto: Tegernsee Bergfilmfestival

Das komplette Programm gibt es unter bergfilm-tegernsee.de, ab Ende September können dort dann auch die Tickets gekauft werden.

PASTA
felicetti
DOLOMITI 1908

AUS DEM HERZEN DER DOLOMITEN

100% ITALIENISCHER HARTWEIZENGRIß

Versandkostenfrei bestellen!
Code: DAV_FREESHIP

Ab 11€ Bestellwert, so lange der Vorrat reicht.

Trafilata al bronzo



Ab jetzt auch im deutschen Einzelhandel erhältlich oder bei uns im Onlineshop www.felicetti.it



Fotos: Reuters/Red Bull Content Pool

„Mit den Techniken, die an überhängenden künstlichen Strukturen entwickelt wurden, kann man in der Natur Passagen frei klettern, die vorher nur technisch möglich waren“, sagt **Sebastien Ratel**, Trainer des französischen Alpinistenkaders GEAN. Bei der ersten freien Begehung der „Directe de l'Amitié“ (1200 m, ED+, M9+) in der Jorasses-Nordwand (November 2025) waren ein Mitglied des GEAN und eines der französischen Eiskletterer-Nationalmannschaft beteiligt, bei der zweiten freien Begehung nun der Weltcup-Eiskletterer **Louna Ladevant**, zusammen mit **Mathieu Maynadier**. Vier weitere GEAN-Mitglieder – **Pierre Girot, Kilian Moni, Hugo Peruzzo** und **Arthur Poindefert** – fanden in der

gleichen Wand „Jorassique Pâques“ (1100 m, ED+ M7 A3) zur Pointe Whymper. Und ihr Teamkollege **Esteban Daligault** turnte mit **Symon Welfringer, Virgile Devin** und **Baptiste Obino** „Les Berbères“ (500 m, M11) in der überhängenden Wandflucht der Pointe de Pré de Bar. Die olympische Premiere des Skibergsteigens in Bormio mag nicht sonderlich realitätsnah inszeniert worden sein – von Training, Ausrüstung und Taktiken profitieren trotzdem auch Alpinisten. Die Wett-

kampf-Athleten **Samuel Equy** und **Mathéo Jacquemoud** verbesserten William Boffellis Rekord von Chamonix auf den Mont Blanc und zurück um zwei Minuten auf 4:41:24 Stunden. Zusammen mit Boffelli hatte Jacquemoud zuvor die Haute Route von Chamonix nach Zermatt (103 km und 8200 Hm) in 13:27:49 Stunden durchrannt – und unterstützt von diversen Kollegen durchquerte er die Alpen von Wien nach Nizza in 19 Tagen: 715 km und 60.000 Hm auf Ski, 1474 km und 25.840 Hm per Bike.

DER GANZ NORMALE WAHNSINN

„Wer's mag, für den ist's das Höchste“, weiß eine bayerische Weisheit. Beim Bergsport bedeutet das, dass man auch mal Unbill in Kauf nimmt für die vertikale Leidenschaft, die manchmal Leiden schafft.

Je nach Disziplin kann diese Unbill Kälte und Kondition betreffen (Höhenbergsteigen), Kraft und Können (Sportklettern), immer wieder Kampf – und Geduld und Beharrlichkeit. „Diese Route hat mir gezeigt, dass mit einem ruhigen Kopf und genügend Geduld alles möglich ist. Man darf sich niemals selbst abschreiben – bis zum allerletzten Versuch muss man bereit sein zu kämpfen“, sagt Janja Garnbret (r.). Wer sich Anfang Juni gewundert hatte, warum die zweifache Olympiasiegerin nicht ihrem 50. Weltcuperfolg entgegenarbeitete, bekam bald darauf die Bestätigung für den naheliegenden Verdacht: Nach drei Jahren Versuchen konnte sie „Bibliographie“ (9b+) klettern – als zweite Frau eine Route in diesem Schwierigkeitsgrad, der nur noch eine Stufe von der derzeitigen Grenze 9c entfernt ist. Jorge Diaz-Rullo schlug für sein „Café Colombia“ diesen Grad vor; 240 Tage hatte er an dem Projekt in Margalef gearbeitet, bis es gelang. Es wäre die fünfte Route dieser Schwierigkeit – vielleicht sogar schon einen Tick schwerer? Keine der weltschwersten Routen wurde bisher wiederholt.

Eine andere Art von Geduld war am „Höchsten“, dem Mount Everest, gefragt. Beim ersten nutzbaren Wetterfenster entstanden wieder Fotos von der „Everest-Warteschlange“ (l.). 495 Permits à 15.000 Dollar verkaufte das nepalische Tourismusministerium, über tausend Gipfelbesteigungen gab

es, ungefähr sechs davon ohne Hilfssauerstoff. Nirmal Purja führte seine russische Kundin Nikol Kovalchuk „ohne“ auf den Everest und stand 13 Stunden später auf dem Lhotse. Mingtemba Sherpa führte Kristin Harila „ohne“ auf Everest und Nuptse, „mit“ auf den Lhotse – die „Triple Crown“. Anja Blacha erreichte den Lhotse ohne Hilfe von Sauerstoff oder Sherpas, ihr 13. Achttausender. Und Bartek Ziarnski stieg ebenfalls clean auf Everest und Lhotse – und fuhr mit Ski von den Gipfeln ab.

Ein paar Meldungen vom echten Alpinismus: Julia Cassou, Amelie Kühne, Belen Prados und Caro North steigen in 13 Tagen die „South African route“ (1200 m, VII, A4) am Zentralen Paineturm. Trevor Anthes, Harry Kinnard und Myles Moser finden dort in 41 Tagen „Paradigm Shift“ (1200 m, VII, 5.12+, A2). Und Stefano Ragazzo klettert vom 21.2.-7.3. den Ultraklassiker „Riders on the Storm“ (1300 m, IX, A3) im gesicherten Solo.

Stimmen aus der Wand

„Mein Herz ist übertoll.“ **Janja Garnbret.**

„Die Tour hat mich gefordert, wie ich es noch nie erlebt habe, physisch wie psychisch.“ **Jorge Diaz-Rullo.** „Für meine erste Tour in der Jorasses-Nordwand habe ich mir gleich die schwerste ausgesucht.“

Louna Ladevant.

Highlights

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

Das neue Männerteam steht bereit

DAV-Expedkader

Zwei Sichtungscamps in Arco und Chamonix boten zwölf jungen Männern Gelegenheit, ihr alpinen Können zu beweisen. Sechs von ihnen werden nun als DAV-Expedkader in den kommenden zwei Jahren alle Finessen des ambitionierten Alpinismus lernen und trainieren. Das große Ziel: die Abschlussexpedition 2028.

Zwei Camps, ein neues Team

„Arco war super, in Chamonix hatten wir Wetterpech – aber gerade das hat sich positiv ausgewirkt. Ich konnte bei jedem Teilnehmer alles beobachten, was ich wollte. Und jetzt haben wir ein bunt gemischtes Team mit superstarken Leuten, ich bin richtig happy.“ Sebi Brutscher, Trainer des DAV-Expedkaders, neigt normalerweise nicht zur Euphorie, aber für dieses Team



Den ausführlichen Bericht gibt es online

schwärmt er schon jetzt. Mit seinen Trainerkollegen Berni Ertl, Fabi Hagenauer und Jürgen Oblinger hat er die sechs Teilnehmer der Sichtungscamps ausgewählt. „Es war eine prägende, abenteuerliche Woche, die mich dazu brachte, in mich zu gehen und übers Bergsteigen zu reflektieren“, resümiert Teilnehmer Max Braun die Erfahrungen in Chamonix, und nimmt als Lernimpuls mit: „Wenn dir etwas in der Gruppendynamik nicht passt, sprich es aus, viele andere denken sich das Gleiche!“ Ein weiser Vorsatz, wenn man ernsthaften Alpinismus mit seinen Grauzonen der Risikoeinschätzung lange gut betreiben will. Diese Haltung wird auch der Cheftrainer Sebi Brutscher „seinen“ Jungs vermitteln wollen. Schließlich geht es im Kader auch darum, „ein gutes Team zu bilden und eine gute Zeit zu haben; das haben wir in der Sichtung schon gut hingekriegt“.



Fotos: DAV

DAS IST DAS NEUE MÄNNERTEAM DES DAV-EXPEDKADERS 2026-2028

- **Maximilian Braun**
(Sektion Garmisch-Partenkirchen)
- **Simon Ehtmann**
(Sektion Lenggries)
- **Anton Greinsberger**
(Sektion Leitzachtal)
- **David Schneider**
(Sektion Rosenheim)
- **Florian Swoboda**
(Sektion Garmisch-Partenkirchen)
- **Florian Taubmann**
(Sektion München-Oberland)

EINE NEUE SEILSCHAFT: PETZL x EXPEDKADER

Mit der neuen Partnerschaft verbindet der DAV jahrzehntelange Erfahrung und höchste Produktsicherheit mit seinem Ausbildungsprogramm. Die Zusammenarbeit mit Petzl im Expeditionskader bringt umfassende Expertise in Sicherheitsfragen und technischem Know-how ein und stärkt so die Grundlage für anspruchsvolle Vorhaben im Bergsport.



Petzl und DAV, auf eine gute Partnerschaft!

Der neue Expedkader, in der Mitte Kadertrainer Sebi Brutscher.

Und die Frauen?

Das Frauenteam des DAV-Expedkaders hat bereits großartige Unternehmungen hinter sich, unter anderem den gelungenen Trip zum Eisklettern in Norwegen, der schon fast eine vorgezogene Abschlussexpedition war. Ende September, Anfang Oktober starten die jungen Alpinistinnen auf ihre Abschlussexpedition. Bei der Planung dafür erleben sie schon jetzt das expeditionstypische mentale Auf und Ab: Für das geplante Ziel in China gibt es in diesem Jahr kein Permit, jetzt steht ein Gebiet im Nordosten Nepals auf dem Wunschzettel – aber auch dafür muss zuerst noch eine Genehmigung her. Bürokratie ist manchmal nicht viel einfacher als Bergsteigen – auch das gehört zu den Lernerfahrungen im Expedkader. *ad*

Der DAV-Expedkader wird unterstützt von Mountain Equipment, Petzl und Katadyn



KATADYN GROUP
SWITZERLAND



Bergsport für alle überall

Alles außer Alpen

Feierabendtour, Kletterhalle, Mountainbiken im Bikepark – wer mag, kann sich heute direkt vor der Haustür ins Bergabenteuer (im weitesten Sinne) stürzen.

Dass das keine neue Entwicklung ist, zeigt ein Blick in die Geschichte des Alpenvereins. Bei seiner Gründung 1869 liegt der Fokus zwar auf der Erkundung und Erschließung des Hochgebirges, doch von Anfang an praktizieren seine Mitglieder Bergsport auch außerhalb der Alpen. Was bis heute positive Folgen hat: Die Verteilung entlastet Hotspots – Win-win für Mensch und Natur –, verhältnismäßig kurze Anreisen tragen dazu bei, unser Klima zu schützen.

Text: Julia Behl

In der Sächsischen Schweiz zum Beispiel wird bereits 1864 der Falkenstein von einer Turnergruppe bestiegen, zehn Jahre darauf wird der Mönch ohne technische Hilfsmittel erstbestiegen. Aus diesem freien Kletterstil sind die Sächsischen Kletterregeln entstanden, die bis heute konsequent angewendet werden und die Entwicklung des Sports maßgeblich mitprägten. Bereits in dieser Zeit gründeten sich dort so genannte Klubs, die zu einer typischen Organisationsform sächsischer Bergsteiger*innen werden sollten. Bei der Gründung des Alpenvereins ist dann direkt das alpenferne Leipzig dabei; Berlin folgt kurze Zeit später mit kreativen Ideen, um sich die Alpen „nach Hause zu holen“: Alpenbälle und eine Schuhplattl-Gruppe halten die Mitglieder bei Laune.



Fotos: Michael Scharnweber, Kraxlkollektiv

Vom Felsen (links: Elbsandsteingebirge) in die Unterführung (oben: Riesige Rosi in München): Gerade beim Klettern beziehungsweise Bouldern zeigt sich, wie Bergsport eigenständig wird und sich in den urbanen Raum verlagert.

Generell liegt das Interesse vorerst aber weniger an wohnortnahen Angeboten, sondern vielmehr an der Erschließung des Hochgebirges – häufig getragen von wissenschaftlichem Interesse und Entdeckungsdrang. Parallel zu vordergründigen Zielen, wie Infrastruktur zu schaffen, Wege zu sichern und Hütten zu bauen, entwickelt sich schon früh das Vortragswesen in den Sektionen – als eines der ersten Angebote für Mitglieder fern der Alpen schafft es wenigstens einen geistigen Zugang zum Gebirge. Dennoch bleibt Bergsport nicht auf die Ferne beschränkt: Gewandert wird schon immer auch vor der eigenen Haustür, zunächst oft in Form gemeinschaftlicher Ausflüge. Um 1900 gewinnt das Training für „den richtigen Berg“ an Bedeutung: Gymnastik, Klettern, Schwimmen oder Leichtathletik halten Einzug ins Vereinsleben. Auch neue Disziplinen entstehen – etwa Faltbootabteilungen in den 1920er Jahren, die Flüsse und Bäche vor Ort nutzen. In manchen Sektionen wie Freising, Neustadt oder Hildesheim wird in Kanugruppen bis heute gepaddelt.

Selbstzweck? Oder Training für den richtigen Berg?

Schon in der Zwischenkriegszeit experimentieren Sektionen mit künstlichen Trainingsmöglichkeiten. Die Frage, ob Angebote vor Ort Selbstzweck sein dürfen – oder nur als Vorbereitung für den alpinen Raum gelten, ist im Alpenverein lange umstritten. Erst spät, insbesondere ab den 1980er Jahren, setzt sich ein offeneres Verständnis



Wie vielfältig Bergsport im DAV seit jeher auch außerhalb der Alpen betrieben wird, erfuhrt Panorama-Redakteurin **Julia Behl** im Gespräch mit DAV-Historiker Max Wagner.

durch, in dem sportliche Motivation gleichberechtigt neben Erlebnis- und Naturaspekten steht. Dieser Wandel zeigt sich auch darin, dass Sportarten wie Sportklettern, Bouldern oder Mountainbiken eigenständig werden – statt nur als Training oder Transportmittel zu dienen. Kletterzentren oder auch eine MTB-Infrastruktur, die viele Sektionen mit großem, auch ehrenamtlichem Engagement aufbauen und betreiben, bieten heute ein vielseitiges Breitensportliches Angebot mehr oder weniger vor der Haustür.

Gerade in DDR-Zeiten suchen sich die Menschen neue Möglichkeiten – der organisierte Alpenverein bleibt bis 1990 untersagt; einfach in die Alpen zu reisen, ist nicht möglich. Die Szene hält sich trotzdem – mit großer Eigeninitiative. Geklettert wird weiterhin, trainiert wird vor Ort: in Mittelgebirgen, an Felsen – und zunehmend auch an künstlichen Anlagen. Bereits in den 1970er Jahren entstehen erste einfache Kletterstrukturen aus Beton. Eine der ersten Kletterhallen Deutschlands ist ein frühes Beispiel nachhaltiger Umnutzung: Im Oberallgäu wird aus einer alten Papierfabrik die bis heute bestehende Kletterhalle Seltmans.

Auch Umfragen zeigen deutlich: Bergsport und Berggemeinschaft finden längst nicht mehr nur in den Alpen statt – sondern überall dort, wo Mitglieder unterwegs sind. Und so bieten viele Sektionen neben Bikeparks, Kletterhallen und gemeinsamen Touren in der näheren Umgebung auch Yoga-, Natur-, Kultur- und Fotogruppen an. Selbst in alpennahen Städten wie München oder Augsburg beginnt der Bergsport für viele zu Hause: als Feierabendtour, als Mikroabenteuer oder als niederschwelliger Einstieg.

Die Gemeinschaft bleibt zentrales Motiv für die Mitgliedschaft im Alpenverein. Rund dreißig Prozent der Mitglieder nennen sie als Hauptgrund – ebenso viele schätzen das Angebot der Kletteranlagen. Aktuelle Umfragezahlen zeigen zudem eine deutliche Verschiebung hin zu lokalen und niedrigschwelligen Sportformen. Die alpenfernen Angebote sind damit schon lange nicht mehr Mittel zum Zweck – sondern für viele der Schlüssel zum Bergsport und zur DAV-Gemeinschaft!

Berge, Beton und Backstein

„Draußen ist anders“ lautet der Titel der DAV-Kampagne, die auf die Besonderheiten des Felskletterns in Sachen Naturschutz (Achtung: Tiere und Pflanzen!), Sicherheit (Achtung: Felsqualität und Absicherung!) und Technik (Achtung: zusätzliche Sicherungstechniken!) aufmerksam macht. Doch dem Ruf nach diesem „Draußen“ folgen viele gar nicht. Im Laufe der Jahre hat sich der Sport aus der Natur herausgelöst, Klettern am künstlichen „Fels“ steht heute in erster Linie für sich.

Text: Jonas Kassner

Allen, die eher drinnen, städtisch oder stadtnah unterwegs sind, stehen Kletteranlagen zur Verfügung, laut DAV-Datenbank mittlerweile fast sechshundert in Deutschland, davon 232 in Trägerschaft des Alpenvereins. Die ersten DAV-Kletterhallen wurden 1992 in Berchtesgaden und Peißenberg gebaut – und damit in unmittelbarer Nähe zu den Bergen. Inzwischen ist das Angebot vielfältig: vom bunten Boulderblock vor dem Vereinsheim bis zum imposanten In- und Outdoor-Spielplatz in München-Thalkirchen. Doch Klettern kann auch gerade dort spannend sein, wo es eigentlich nicht hingehört. Es muss nicht der Wolkenkratzer in Taiwan sein, den sich Alex Honold im Free Solo vorgenommen hat. Außergewöhnlich ist auch die Klettererfahrung auf dem ehemaligen Industriegelände im Landschaftspark Duisburg-Nord: „Die unterschiedlich steilen Wände und die erhalten gebliebenen Türme des Hüttenwerks eignen sich wunderbar zum Klettern und schaffen eine einmalige Atmosphäre. Der Bau unserer Kletteranlage war jedoch mit harter Arbeit verbunden. Zu Beginn musste jede Kletterroute, die eingerichtet werden sollte, mit Drahtbürste und Staubmaske von Erz, Koks und sonstigen Überresten gereinigt werden. Heute lassen ein Klettersteig und über 850 Klettertouren mit Namen wie ‚Keine Kohle mehr im Pott‘ oder ‚Duisburger Wanderweg‘ keine Kletterwünsche offen“, erzählt Horst Neuendorf von der Sektion Duisburg.

Ehemalige Industrieanlagen werden zu Kletterzentren, alte Bunker verwandeln



Das DAV Kletterzentrum Kiel liegt auf dem Holsatia-Sportplatz in Neumühlen-Dietrichsdorf. Auf dem Gelände befinden sich der Kletterturm (über 70 Routen, > 16 m hoch, 624 m² Kletterfläche) und der Boulderpilz (Boulderfläche 105 m²).

Am Beispiel Kiel hat der Bundesverband einen DAV-Turm planen und statisch berechnen lassen. Dieser kann künftig von allen Sektionen dank der Vorarbeiten günstig gebaut werden.

Finde deine nächste-legene Kletteranlage:
alpenverein.de/kletterhallensuche

sich in einzigartige Kletterspots, Routen werden an (freistehenden) Brückenpfeilern geschraubt wie in Köln, Bad Cannstadt oder Waldaschaff. Der Vorsitzende der Sektion Rheinland-Köln Kalle Kubatschka erinnert sich: „Das ‚wilde‘ Building an der Hohenzollernbrücke war der Stadt lange ein Dorn im Auge. Unser damaliger Klettergruppenleiter konnte 1998 nach einiger Überzeugungsarbeit einen Vertrag mit der Stadt über die Nutzung der Brücke abschließen und so ein Kletterverbot verhindern. Die rund siebzig Routen sind zu den Öffnungszeiten stets gut besucht.“ Speziell ist sicherlich auch die Nutzung ausgedienter Kirchen als Kletterhallen oder Vereinszentren. Die Sektionen Pirna und Wiesbaden gehen hier mit gutem Beispiel voran. „Vor knapp zehn Jahren wurde uns die entweihte Hospitalkirche angeboten, nachdem wir unsere Kletterwand in der Schulsporthalle aufgeben mussten. Bis heute wird sie rege fürs Training genutzt. Künftig wollen wir die Kirche auch vermehrt für Vereinstreffen und Veranstaltungen nutzen“, berichtet Gunter Thar von der Ortsgruppe Pirna des Sächsischen Bergsteigerbunds. In alten Industrieanlagen bauen sich nicht wenige Sektionen eine Heimat auf, neben Duisburg auch zum Beispiel in Kaufbeuren oder Dessau. Die Geschichte aus Kaufbeuren ist in mehrerlei Hinsicht vorbildlich. Wie Ralf Trinkwalder, Erster Vorsitzender der Sektion, erklärte, hatte „die Nutzung des alten Klärwerks den Vorteil, dass wir uns die Dämmung sparen konnten – die beiden Faultürme waren eh doppelwandig ausgelegt, um den Gärprozess nicht zu unterbrechen. Was mich persönlich aber am meisten begeistert: Dieses Kletterzentrum umzu-

1 Hohenzollernbrücke Köln

- ▷ DAV Rheinland-Köln
- ▷ Betrieben seit 1998
- ▷ Ca. 70 Routen, einige mit Domblick
- ▷ Schwierigkeitsgrade von 3+ bis 8- (UIAA) an Wänden und Überhängen
- ▷ 850 m² Kletterfläche
- ▷ Maximal 10 m Wandhöhe
- ▷ Muschelkalk sorgt für „Naturfels“-Feeling

2 Zuckerturm Dessau

- ▷ DAV Bergfreunde Anhalt Dessau
- ▷ Seit 2006
- ▷ Ca. 70 Kletterrouten
- ▷ 660 m² Kletterfläche
- ▷ Max. 25 m Kletterlänge
- ▷ 24 Toprope- und 26 Vorstiegslinien

3 Klärwerk Kaufbeuren

- ▷ DAV Kaufbeuren-Gablonz
- ▷ Seit 2009
- ▷ 160 Routen
- ▷ Schwierigkeitsgrade von 4 bis 10 (UIAA)
- ▷ 1150 m² Kletterfläche Outdoor
- ▷ 130 m² Kletterfläche Indoor
- ▷ 170 m² Boulderfläche
- ▷ Über 14 m hoher Kletterturm

4 Kletter- und Alpinzentrum im Landschaftspark Duisburg-Nord

- ▷ DAV Duisburg
- ▷ Erbaut ab 1990, wird ständig erweitert
- ▷ Freier Eintritt für alle DAV-Mitglieder unter 18 Jahren
- ▷ 7000 m² kletterbare Wandfläche
- ▷ 200 m² kletterbare Dachfläche
- ▷ Über 850 Kletterrouten
- ▷ Schwierigkeitsgrade von 2 bis 9 (UIAA), ausschließlich im Vorstieg
- ▷ 70 m² Kinderboulderbereich
- ▷ 570 m Klettersteig in den Schwierigkeiten A-E mit Leitern, Graten, Hängebrücke und Quergängen

setzen, war nur durch die Fusion zweier Sektionen – Kaufbeuren und Gablonz – möglich, die sich geografisch zwar nah waren, ansonsten aber emotionale Vorbehalte gegenüber dem anderen hatten. Am Ende führte das Projekt dazu, dass sich auch die beiden Stadtteile Kaufbeuren und Neugablonz annäherten.“

Industrieromantik pur

Viele dieser Bauten haben einen besonderen Charme. Der Geist vergangener Epochen ist mancherorts noch ganz lebendig. Wo früher Arbeit war, ist heute Kultur und Sport – und nicht zuletzt Vergnügen. Andererseits: Ist Klettern nicht auch mal harte Arbeit, bei der es staubt und scheppert – und man sich aufs Feierabendbier freut? Bezeichnenderweise wurde 2006 die erste Kletterhalle Sachsen-Anhalts in der früheren Schultheiss-Brauerei in Dessau eröffnet. „Der ehemalige Zuckerturm der Brauerei bot einfach perfekte Voraussetzungen mit möglichen Routen bis zwanzig Meter Höhe. Um den Bau zu stemmen und Fördermittel zu akquirieren, haben wir damals extra die IG Klettern Dessau gegründet. Dieses Jahr feiert unser Kletterzentrum zwanzigjähriges Jubiläum und ist beliebt wie eh und je“, erzählt Volker Bretschneider, Zweiter Vorsitzender der Sektion Bergfreunde Anhalt Dessau und Initiator des Projekts.

Klar: Klettern ist ein Sport der Berge. Aber schon lange suchen sich Kletter*innen Trainingsmöglichkeiten vor der Haustür. Erste Kletterbrocken aus Beton entstanden in den 1970er Jahren, wie zum Beispiel der Berliner Turm auf dem Teufelsberg. Und selbst alpennah werden zum Beispiel mit der „Riesigen Rosi“ in einer Münchner Unterführung Möglichkeiten zum Bouldern geschaffen. Die Angebote stehen längst für sich, sind nicht zuletzt Treffpunkte für Gleichgesinnte, entlasten ein Stück weit die Natur und sparen manche Autofahrt zu entfernten Kletterfelsen.

Für den Alpenverein sind Kletteranlagen „Berge in metaphorischem Sinn“, wie es im Grundsatzprogramm Bergsport heißt. Ja, draußen ist anders. Aber Klettern am künstlichen Fels ist auf seine eigene Art faszinierend – wie auch die vielen Orte, an denen es stattfindet.



Jonas Kassner war begeistert von den vielen ungewöhnlichen Angeboten, die die Sektionen zum Klettern auf die Beine stellen.



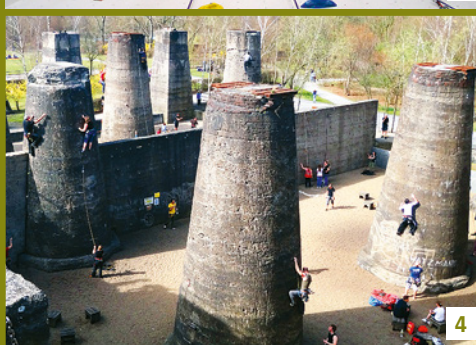
1



2



3



4

Mountainbiken zwischen Alltag und Abenteuer

Wo der Feierabend zum Flow wird

Fotos: DAV Aschaffenburg/Manuel Börner, TwoSummits, Stefan Eigner, Andreas Kittel

Ein bewaldeter Höhenzug im Spessart, eine ehemalige Bergbau-Halde im Ruhrgebiet, ein zugewucherter Wanderweg nahe dem sächsischen Zittau oder ein Wäldchen im Ballungsraum Ulm. Orte, die zeigen: Mountainbiken findet nicht nur in den hohen Bergen statt. Es ist genauso alltägliches Sportprogramm in der direkten Umgebung. Möglich machen dies – in ganz Deutschland – auch DAV-Sektionen.

Text: Julia Behl

Vier Wege, ein Gedanke

Die Ausgangslagen sind unterschiedlich. Am Hahnenkamm bei Aschaffenburg wuchs der Druck durch immer mehr inoffizielle Trails. Die Lösung: ein genehmigtes, qualitativ hochwertiges Netz, entwickelt gemeinsam mit Behörden, Forst und Nutzenden. „Uns war klar, dass die offiziellen Trails mindestens genauso gut sein müssen wie die illegalen“, beschreibt Christoph Seiwert von der Sektion Aschaffenburg die Herausforderung. Heute führen mehrere Strecken durch das Gebiet am Hahnenkamm, modular kombinierbar, für alle Fahrlevels ist etwas dabei. Und sie werden begeistert angenommen: 2025 wurden circa 28.000 Fahrten auf den

Engagierte in den Sektionen sind herzlich eingeladen zur **MTB-Tagung am 18. und 19. September 2026** in Günzburg. **Infos und Anmeldung:** alpenverein.de/verband/bergsport/sportentwicklung/mtb-tagung2026

Trails gezählt. „Unsere MTB-Kurse und -Touren finden mittlerweile zu neunzig Prozent in Bikeparks und umliegenden Mittelgebirgen statt. Viele Mitglieder fahren lieber mit auf ein verlängertes Wochenende, statt die weite Anreise in die Alpen in Kauf zu nehmen“, fasst Christoph einen weiteren positiven Aspekt des wachsenden MTB-Angebots vor Ort zusammen.

Ganz anders die Ausgangslage in Nordrhein-Westfalen: Hier werden künstlich entstandene Hügel aus dem Bergbau zum Biken genutzt. Insgesamt elf Kilometer und 270 Höhenmeter lassen sich auf den Trails im Landschaftspark Hoheward überwinden. „Ich nutze die Halde auch als Übungsgelände für meinen MTB-Grundkurs, genauso wie die benachbarten Sektionen Duisburg oder Dortmund. Viele erreichen die Halden direkt mit dem Fahrrad“, erzählt Achim Beerhorst von der Sektion Recklinghausen. „Eine Besonderheit ist sicher, dass die Haldentrails in einer künstlich geschaffenen Landschaft entstanden sind und es so wenig Konfliktpotenzial mit dem Naturschutz gibt.“



Die Kammtrails bei Aschaffenburg (L.) verbinden die umliegenden Ortschaften in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Seit 2015 können MTB-Fans sich auf den Trails im Landschaftspark Hoheward (o.) austoben. In Ulm (M.) erfüllt ein breites Angebot stadtnah fast jeden MTB-Wunsch, und in Zittau (u.) werden ungenutzte Wanderwege in naturnahe Trails umgebaut.

Mountainbiken in der Nähe

Viele weitere DAV-Sektionen und andere Initiativen engagieren sich im Trailbau. Neben alpenvereinaktiv.com bietet trailradar.org eine Community-getriebene, interaktive Karte mit MTB-Strecken in Deutschland und seinen Nachbarländern, die offiziell genehmigt sind. Unsere Sammlung beschreibt die schönsten Trails: alpenverein.de/mtb-trails

Videoreihe in Kooperation mit Vaude erscheint ab 20. September auf youtube.com/alpenverein

Im Zittauer Gebirge wiederum steht ein anderer Gedanke im Vordergrund: Konflikte zwischen den verschiedenen Nutzungsgruppen vermeiden, bevor sie entstehen. Denn auch hier wurde das Mountainbiken immer beliebter. Als Andreas Kittel von der Sektion Zittau auf einer Tour am Sonneberg zufällig einen zugewucherten Wanderweg entdeckt, hat er eine Idee: „Warum nicht nutzen, was bereits vorhanden ist?“ Und so wurde aus der Idee ein Pilotprojekt, das den vorhandenen, nicht mehr genutzten Weg zu einem möglichst naturnahen MTB-Trail umgestaltet: „2024 haben wir mit dem Bau des Hasel-

trails begonnen, ein Jahr später wurden weitere Abschnitte realisiert. Inzwischen sind zwei weitere Trails vom Forst begutachtet und genehmigt.“ Besucherlenkung durch attraktive Angebote statt Verbote heißt es seitdem in Sachsen.

Und in Ulm zeigt sich, wie konsequent Infrastruktur aufgebaut werden kann: Flowline, Downhill-Strecke, Pumptrack, später weitere Trails. „Die Herausforderungen lagen wie so oft in den Genehmigungsverfahren und der Kommunikation mit den Behörden. Doch die beiden DAV-Sektionen Ulm und SSV Ulm 1846 haben sich zusammengetan und waren von Beginn an verlässliche Partner. Zuletzt haben wir im Mai 2026 die Klingenstein Trails eröffnet“, berichtet Joshua Haschke stolz. Er hat das Projekt hauptverantwortlich begleitet und kümmert sich als Trailpate auch weiterhin um die Instandhaltung der Strecken. „Die Resonanz ist nach wie vor gut, vor allem der Pumptrack ist bei Familien sehr beliebt. An Wochenenden und Feiertagen sind schon mal bis zu hundert Leute anwesend. Auch viele, die vorbeikommen, sind positiv überrascht, wie viele junge Menschen hier draußen unterwegs sind.“

Gemeinschaft statt Einzelprojekt

So verschieden die Projekte sind, eines haben sie gemeinsam: Ohne Zusammenarbeit funktionieren sie nicht. Kommunen, Forstbetriebe, Naturschutz, Vereine und engagierte Einzelpersonen – sie alle sind Teil der Entwicklung. Genauso wichtig ist die Basis: Ehrenamtliche sind die tragende Säule im Alpenverein und auch hier das Rückgrat, das Mountainbiken alltäglicher, spontaner und näher macht. Und wo ehrenamtliches Engagement alleine nicht reicht, unterstützt der Bundesverband MTB-Angebote der Sektionen seit 2025 auch mit einer Förderung. Die Feierabendrunde ersetzt den Wochenendtrip, das Trainingsgelände nebenan bereitet auf den Alpencross vor. Was die Projekte auch zeigen: Nicht jede Region braucht spektakuläre Gebirgspanoramen oder viele Höhenmeter an einem Stück – oft reicht es, kreativ zu sein und den eigenen Raum neu zu denken. ■



Der Einsatz der Engagierten in den Sektionen – teils über Jahrzehnte hinweg – hat **Julia Behl** bei der Recherche besonders beeindruckt.



Zelttrekking in der Sächsischen Schweiz

Kleine Berge, großes Erlebnis

Aufregende Mehrtagestouren gibt's nur in den Alpen? Abgesehen vom exorbitanten Rucksackgewicht gibt es bei einer Zelttrekkingtour auf dem Forststeig traumhafte Natur und ungewöhnliche Nächtigungsorte zu entdecken.

Text und Fotos: Cornelia Kress

Hüttenschuhe. Mehr fällt uns auf Seite der Gepäckersparnisse nicht ein. Dafür wurde aus dem Hüttenschlafsack ein Drei-Jahreszeiten-Schlafsack, aus dem Müsliriegel drei Mahlzeiten pro Tag, und Zelt, Isomatte, Kocher, Geschirr kamen auch noch dazu. Das empfohlene Rucksackgewicht von maximal 25 Prozent des Körpergewichts haben wir deutlich überschritten. Und dann fängt es auch noch auf den ersten Kilometern an zu regnen. Insgesamt vielleicht nicht die besten Voraussetzungen, um gut gelaunt in ein Zelttrekking zu starten. Doch dann spitzt die Sonne durch die Wolkendecke, taucht Wald und Felsen in warmes Herbstlicht

und malt einen Regenbogen an den Horizont. Und sowieso: Das Abenteuer ruft, da bleibt kein Platz für schlechte Laune.

Drei Tage lang erkunden wir den Forststeig in der Sächsischen Schweiz. Los geht's am Nationalpark-Bahnhof Bad Schandau, von dort sind es nur einige Schritte, bis wir vom Wald verschluckt werden. Fliegenpilze am Wegrand, von Borkenkäfern in Baumstämme gefressene Kunstwerke und vor allem die Felsformationen, die bewundert und erkundet werden wollen, bremsen uns aus. Felsstufen, Leitern und umgestürzte Bäume, die gepaart mit dem schweren Gepäck zu kleinen Hindernissen werden, tun ihr Übriges. Und so

Einen Fuß vor den anderen setzen, Aussicht und Natur bewundern, Zelt auf- und abbauen – so gestalten sich die Tage beim Trekking auf dem Forststeig.

wird aus einer gemütlichen Vier-Stunden-Etappe ein kleiner Wettlauf um das letzte Tageslicht.

Das Quirl-Biwak, unser Tagesziel, liegt ruhig mitten im Wald. Hier gibt es eine Komposttoilette, einen überdachten Picknicktisch und Platz für fünf kleine Zelte. Fix buchen kann man sie nicht – die Trekkingtickets, die man beim Nationalparkzentrum bestellen kann, sind nicht an feste Tage gebunden. Doch heute sind wir die einzigen Gäste. Das Zelt ist schnell aufgebaut – zum Glück, denn die Bäuche rumoren schon und der Linseneintopf aus der Dose braucht auf dem Campingkocher länger als gedacht. Statt geduldig zu warten, löffeln wir ihn lauwarm direkt aus dem Topf. Nach einem langen Anreise- und Wandertag ist es, einsam, mitten im Wald, das leckerste Essen, das wir uns vorstellen können, da sind wir uns einig. Und das Beste: Je mehr wir essen, desto leichter werden unsere Rucksäcke. Was will man mehr?

Spartanische Gemütlichkeit

Die Nacht hätte erholsamer sein können, aber auch mit wenig Schlaf starten wir gut gelaunt in Tag zwei. Wir packen unsere sieben Sachen zusammen, lösen unsere Trekkingtickets, tragen uns ins Trekkingbuch ein und dann geht es auch schon weiter. Heute stehen gut 21 Kilometer und fast siebenhundert Höhenmeter auf dem Plan. Der Weg zu unserem Ziel, der Rotsteinhütte, ist abwechslungsreich: Wurzelpfade und Leitern wechseln sich ab mit Wiesenwegen und Bachläufen, immer wieder geht es durch beeindruckende Felsformationen und auf aussichtsreiche Gipfel. Doch, auch das gehört zur Wahrheit: Die wenigen Kilometer dazwischen, die uns über Forststraßen führen, fühlen sich schier endlos an. Die Euphorie, als die Rotsteinhütte in Sicht kommt, ist entsprechend groß.

Die kleine Hütte im Wald hat ein paar Schlafkojen ohne Matratzen, einen Ofen, einen Tisch und sonst eigentlich nichts. Die Ausstattung ist noch spartanischer als in einem Winterraum. Das macht unseren Abend dort nicht weniger



Video zur Tour



Der Forststeig ist eine anspruchsvolle Trekkingroute, die in sieben Etappen durch die Sächsisch-Böhmische Schweiz führt. Von April bis Oktober kann man grenzüberschreitend und siedlungsfern durch die Wälder wandern, begleitet von bizarren Felsformationen. Übernachtet wird in Trekkinghütten und auf Biwakplätzen. Die hier beschriebene Tour beschränkt sich auf ein Teilstück des Steigs.

Alle Infos: alpenvereinaktiv.com/s/GrFki

Übernachtungsmöglichkeiten: forststeig.sachsen.de/waldubernachtung.html

Beschriebene Etappen (von insgesamt sieben Tagesetappen):

Tag 1: Bad Schandau
Bahnhof – Quirl-Biwak
11,6 km, 503 Hm ↗,
405 Hm ↘

Tag 2: Quirl-Biwak –
Rotsteinhütte
21,5 km, 674 Hm ↗,
476 Hm ↘

Tag 3: Rotsteinhütte –
Schweizermühle
17,6 km, 397 Hm ↗,
452 Hm ↘

Anreise: Bahnhof Bad Schandau (S-Bahn, ca. Halbstundentakt von Dresden)

Abreise: Bushaltestelle Schweizermühle Rosenthal (Bus, ca. stündlich nach Königstein, von dort S-Bahn im Halbstundentakt nach Dresden)

gemütlich – im Gegenteil. Mit einem heißen Tee genießen wir den kühlen Herbstabend, lauschen dem Vogelkonzert und spielen eine Runde Alpenquartett.

Unsere letzte Etappe auf dem Forststeig fällt kürzer aus als ursprünglich geplant. Wegen Forstarbeiten ist ein Teil des Weges gesperrt. Die Schleife, die uns noch zum Turm der Felsenbrüder geführt hätte, müssen wir daher auslassen und wandern an Rosenthal vorbei auf relativ direktem Weg zum krönenden Abschluss unserer Tour: der Daxensteinbaude. Bei dem kleinen Imbiss gönnen wir uns eine Portion Pommes und eine kalte Schorle und lassen unsere Tour Revue passieren. Für uns ist klar: So eine Mittelgebirgstour ist keine „kleine Version“ einer Hütten-tour in den Alpen, sondern ein ganz eigenes, wunderbares Abenteuer.



Cornelia Kress entdeckte auf dem Forststeig ihre Begeisterung fürs Zelten, genießt aber nach wie vor auch den Komfort und das leichtere Gepäck auf Hütten-touren in den Alpen.

Kleine Fluchten, große Abenteuer

Im Alltag haben wir es meist eilig, ob im Arbeits- oder Freizeitstress sind wir unterwegs von einem Termin zur nächsten Verabredung. Was es direkt vor der eigenen Haustür alles zu erleben gibt, übersehen wir dabei oft. Und das, obwohl so genannte Mikroabenteuer – insbesondere, wenn sie draußen in der Natur stattfinden – niedrigschwellig und ohne großen Aufwand zum Wohlbefinden beitragen können. Ein paar Anregungen:

„Everesting“-Varianten

Erklimme einen Hügel, eine Halde oder eine andere Erhebung in deiner Nähe so oft, bis du eine bestimmte Anzahl Höhenmeter geschafft hast.

Orientierungssinn

Navigiere mit Karte und Kompass durch die Umgebung zu einem bestimmten Ziel.

Sprit sparen

Wandere oder radle von der Arbeit nach Hause und spare dir das Auto: Findest du eine passende Wander-/Radroute? Was kannst du vor Ort entdecken?

Spielerische Draußen-Zeit

Entdecke neue Ecken, indem du dir deinen Weg an jeder Kreuzung oder Abzweigung erwürfelst (1+2 = links, 3+4 = rechts, 5+6 = geradeaus etc.).

Sektion kennenlernen

Probiere ein Angebot (Tour/Kurs/Vortrag) deiner Sektion aus oder unterstütze ehrenamtlich.

„20-Gipfel“-Challenge

Sammle kleine Erhebungen vor der Haustür statt großer Berge.

Bachlauf

Folge einem kleinen Bach in deiner Nähe so lange wie möglich.

Bike and Swim Tour

Kennst du alle Seen in deiner Umgebung?

Neue Wege gehen

Tausche mit Freund*innen unbekannte Lieblingsrouten und gehe/fahre sie nach.

Balance-Akt

Gehe barfuß wandern oder spazieren und schule so Trittsicherheit und Körpergefühl.

Natur entdecken

Gehe in den Wald/Park und bestimme mit Buch oder App dir bis dahin unbekannte Pflanzen und Tiere.

Routen im Radius

Teste alle Kletter- bzw. Boulderhallen/-anlagen/-möglichkeiten, die du von zu Hause aus zu Fuß/mit dem Rad erreichen kannst.



Auf der Sonnenseite der Dolomiten Glücksmomente über dem Val di Fiemme

Brüchig und bizarr geformt – so zeigt sich der Latemar, der westlichste Gebirgsstock der Dolomiten.

Die imposanten Zacken der Latemargruppe sind beliebtes Fotomotiv und schönes Terrain zum Bergsteigen – entsprechende alpine Erfahrung vorausgesetzt.

Text und Fotos: **Stefan Herbke**

Der Kontrast zwischen den schroffen Felsgipfeln auf der einen und den weiten, fast schon lieblichen Almen am Fuß der Kalkriffe auf der anderen Seite ist immer wieder aufs Neue faszinierend. Kein Wunder, dass die Dolomiten im Juli 2009 von der UNESCO in die Liste des Weltnaturerbes aufgenommen wurden – und seitdem jedes Jahr noch mehr touristische Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Und dennoch ist es gar nicht so schwer, auch im beliebten Val di Fiemme, wo in der größten Gemeinde Predazzo rund 4500 Menschen leben, dem Trubel zu entkommen. Selbst im mächtigen Bergstock des Latemar, wo mit dem

Rifugio Torre di Pisa (Latemarhütte, 2671 m) ein beliebtes Ausflugsziel lockt.

Tagsüber kehren hier viele Menschen ein, doch am Nachmittag wird ein Schalter umgelegt. Sobald sich die Tagesgäste an den Abstieg machen, um noch rechtzeitig die letzte Talfahrt der Bergbahnen zu erwischen, endet das lebhaft Treiben auf der sonnigen Terrasse. Während Hüttenwirt Antonio Gabrielli die letzten Gläser aufräumt, weicht das laute Durcheinander langsam der Stille. Ein paar Alpendohlen suchen unter den Tischen nach Essensresten und zeigen ihre Flugkünste, während das Licht immer weicher wird, die Dolomitenkulisse im-



mer fotogener – und man am liebsten die Zeit anhalten möchte.

Das Rifugio thront aussichtsreich auf einem Felskamm am Südrand der Latemargruppe. Auf der einen Seite blickt man über das Val di Fiemme auf die einsame Bergkette des Lagorai, ebenfalls ein Paradies zum Bergwandern, auf der anderen Seite begeistert über dem einsamen und tief eingeschnittenen Valsorda eine ausgedehnte Karsthochfläche, die von wilden Felstürmen überragt wird. Eine Landschaft, die auch geologisch interessant ist. Denn inmitten der kargen Gerollwüste lassen sich dunkle Adern von Porphyr und damit Spuren eines Vulkanausbruchs erkennen.

Im Grunde ähnelt das Rifugio Torre di Pisa einem gut besuchten Gasthaus. An Spitzentagen werden in der Küche rund 150 Essen zubereitet, wobei der Ablauf gut zu planen ist. „Die Leute brauchen von der Bahn rund eineinhalb Stunden“, weiß Antonio, „wir schauen dann mit dem Fernglas, um abzuschätzen, wie viele Leute kommen.“ Für das gute Trentiner Essen ist Antonios Frau Teresa verantwortlich. „Wir machen hier oben fast alles frisch“, erzählt Antonio, „besonders beliebt sind die Gerstensuppe oder unsere Polenta mit geschmolzenem Käse, Pilzen und Wurst.“ Für rund achtzig Prozent der Gäste ist die Hütte das Ziel – vom mit Liften erreichbaren Passo Feudo ein gemütlicher, eineinhalbstündiger Anstieg. Einige schaffen noch ein paar Meter, um wenigstens einen Blick auf den fotogenen Felsturm des Torre di Pisa zu werfen, und für manche ist die Einkehr ein Zwischenstopp auf dem Weg über die Gamsstallscharte oder weiter zu den Latemarspitzen. Die beeindruckenden Türme mit ihren fast schon düsteren Felsabbrüchen auf der Nordseite haben schon viele gesehen, denn sie bilden die imposante Kulisse über dem vielfotografierten Karersee – ein klassisches Postkartenmotiv.

Von Süden zeigen sich die Türme dagegen weniger strukturiert und abweisend, wenn auch immer noch höchst beeindruckend. Die steilen, von kurzen Felsstufen durchzogenen Schutthänge bilden den fotogenen Kontrast zu der ausgedehnten Latemar-Hochfläche. In der Draufsicht schauen die Flanken enorm steil aus und man kann gar nicht glauben, dass durch dieses



Man kann gar nicht glauben, dass durch dieses Gelände gleich zwei Steige führen.



Die bisher schönsten Momente in der Latemargruppe genoss **Stefan Herbke** bei der Übernachtung auf dem Rifugio Torre di Pisa – die Stimmungen waren atemberaubend.

Info

BERGERLEBNISSE IM VAL DI Fiemme

Anreise/Mobil vor Ort: Über Bozen oder Trento zum Bahnhof Auer (Ora) und mit dem Bus ins Val di Fiemme. Vor Ort mehrere Busverbindungen (Trento – Cavalese – Predazzo), trentinotrasporti.it

Karte: Tabacco-Wanderkarte 014 „Val di Fiemme – Lagorai – Latemar“, 1:25.000.

Info: visitfiemme.com

TOURENTIPPS

- Bei entsprechend guter Kondition und Trittsicherheit bietet sich die Durchquerung der Latemargruppe an. Von der Hütte geht es erst über die Hochfläche, dann die Latemartürme querend in die Große Latemarscharte. Nach einem kurzen Gegenanstieg folgt der Abstieg zum Karerpass und mit dem Bus zurück nach Predazzo.
- Einmal um die Latemargruppe und dabei das Bergmassiv von allen Seiten bewundern – mit dem Mountainbike ist das kein Problem. Die beliebte Runde ist bei Benutzung der Bergbahnen von Predazzo konditionell gut zu bewältigen.
- Die Lagorai-Gruppe ist eine einsame und äußerst naturbelassene Bergkette. Besonders empfehlenswert ist eine Wanderrunde von der Malga di Valmaggiore zu drei wunderschönen Seen.

Gelände gleich zwei Steige führen. Für Trittsichere problemlos ist der Weg, der die Hänge im unteren Drittel quert, etwas anspruchsvoller ist dagegen die Via ferrata dei Campanili del Latemar weiter oben. Schmale Bänder und Gehgelände wechseln sich ab, dazwischen gibt es aber auch immer wieder kurze, mit einem Drahtseil gesicherte Klettersteigpassagen (bis Schwierigkeitsgrad C). Der Diamantiturm (auch Westliche Latemarspitze) als höchster Gipfel der Latemargruppe wird vom Klettersteig südseitig gequert, doch der Anstieg über Geröll und leichte Felsen kostet nicht viel Zeit und sollte daher unbedingt mit eingeplant werden. Genauso wie eine Übernachtung auf der Latemarthütte. Ein Höhepunkt ist der Sonnenuntergang. Wenn abends die Felsen in den schönsten Farben leuchten und sich über den Tälern Nebelfetzen bilden, dann ist der Trubel des Tages ganz schnell vergessen.

Auf vergessenen Pfaden durch Tschechien, Polen und die Slowakei

Go East!

Der mächtige Karpatenbogen ist Bärenland. Wer hier durch die Berge radelt, erlebt Europa von seiner wildesten Seite – wiederholte Blicke ins Unterholz sind die Konsequenz. Die Route verbindet malerische Nationalparks in Tschechien, Polen und der Slowakei. Ein Abenteuer auf endlosen Schotterpisten hinein in urige Wälder, von Gebirge zu Gebirge.

Text und Fotos: Thorsten Brönner

Türkisch lauert der vom Gewitter durchnässte Kammweg über die Veľká Fatra in der trüben Morgenstunde. Um sieben Uhr öffnet die erste Regenpause ein Zeitfenster zur Abfahrt am slowakischen Berggasthof Kráľova studňa. Auf 1375 Meter Höhe wage ich mich in die siebte Etappe meiner Osteuropa-Durchquerung. Der exponierte Bergpfad hatte sich am Vorabend bei einer kurzen Erkundungstour offenbart. Ein schmales Band schlängelt sich über den unbewaldeten Bergkamm. Im warmen Licht des Sonnenuntergangs wirkte der Weg wie eine verheißungsvolle Linie zwischen den Kalksteinfelsen. Doch heute Morgen verschlucken Wolken die Landschaft. Nach dem Regenguss wird das Unternehmen zur wackeligen Gratwanderung über den nackten Bergkamm. Nur mein Schnaufen und das Knirschen der Reifen durchbrechen die Stille der Hochlage. Im steilen oberen Abschnitt zwingt mich der Respekt vor dem Weg zum Schieben. Die Einsamkeit des Nationalparks Große Fatra verstärkt das mulmige Gefühl – kein Mensch weit und breit. Gnädig verschleiern die heranwallenden Wolken die Abgründe. Laut Wetterapp droht die nächste Gewitterfront um zehn Uhr. Mahnend ruft der Gipfel – jetzt schnell über den Berg! ►

Dauer:
14 Tage

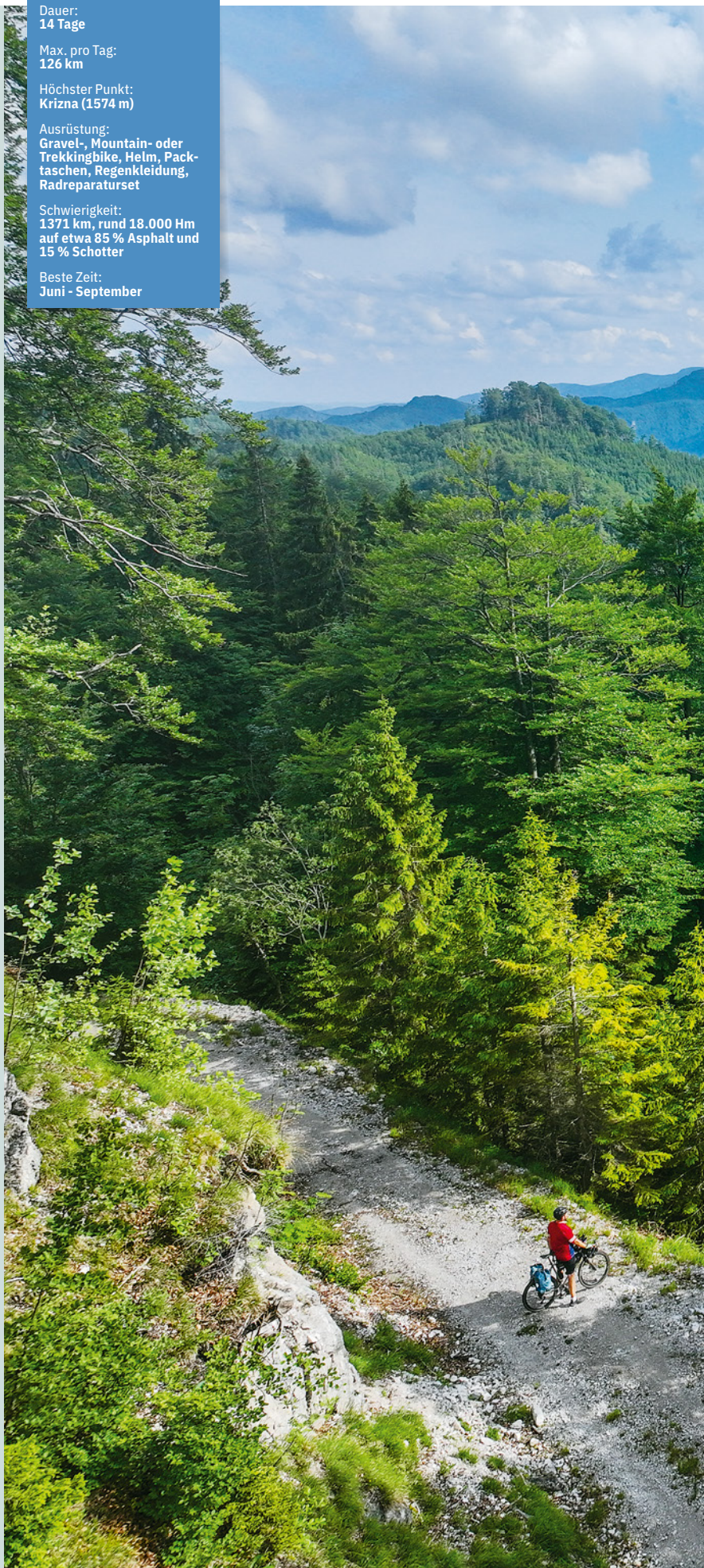
Max. pro Tag:
126 km

Höchster Punkt:
Krizna (1574 m)

Ausrüstung:
Gravel-, Mountain- oder
Trekkingbike, Helm, Pack-
taschen, Regenkleidung,
Radreparaturset

Schwierigkeit:
1371 km, rund 18.000 Hm
auf etwa 85 % Asphalt und
15 % Schotter

Beste Zeit:
Juni - September





Die Velká Fatra zählt zu den neun slowakischen Nationalparks und schützt einen der artenreichsten Gebirgswälder der Westkarpaten.

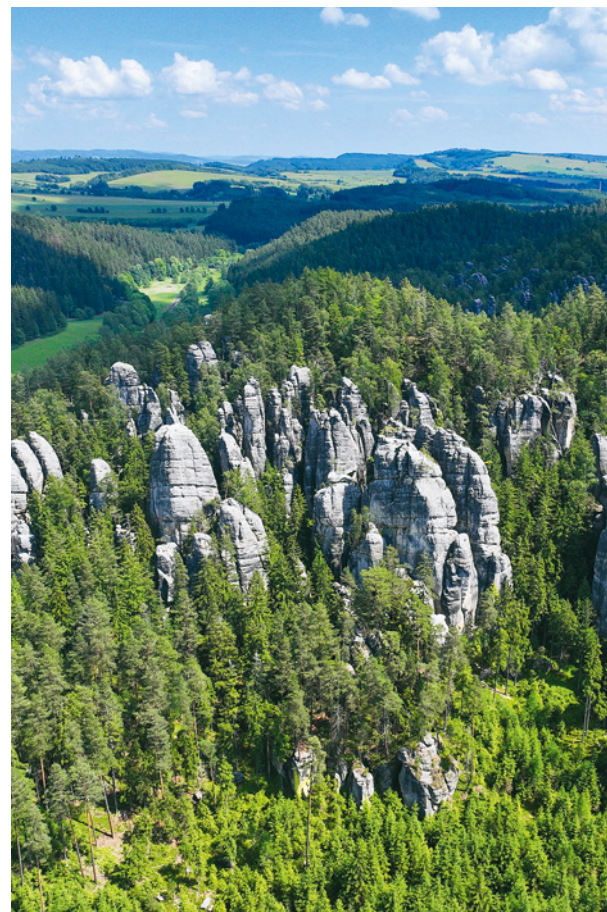


Auf knapp 1400 Kilometern durchquert die Radroute drei Länder: von Tschechiens langgestreckten Höhenzügen über Schlesiens polnische Bergrücken bis zu den wilden Graten der Slowakei. Wie Riesen reihen sich die Gebirgsmassive aneinander – Sudeten und Karpaten wachen über diese stille Traverse durch Osteuropa. Doch jetzt, inmitten der nebligen Wildnis der Velká Fatra, beschäftigt mich nur die Frage: Bin ich vor dem aufziehenden Gewitter wieder sicher zurück im Tal?

Bereits der Start vor sieben Tagen geriet zum Abenteuer: Hochwasser hatte in Bayern viele Bahnstrecken lahmgelegt. Mit einer improvisierten Kombi aus Zug und Rad erreichte ich spät abends das tschechische Liberec. Am nächsten Morgen schiebe ich um kurz nach acht Uhr das Gravelbike an den neogotischen Türmen des Rathauses vorüber. Eine riesige Fuchsskulptur kündigt die Wildheit der Tour an. Wie abenteuerlich die zweiwöchige Fahrt wird, lässt sich noch nicht abschätzen. Die bedeutendste Stadt Nordböhmens bleibt zurück.

Mit buddhistischer Gelassenheit und gleichmäßigem Tritt kurble ich im Isergebirge den ersten Anstieg hinauf. Der Weg führt durch einen majestätischen Fichtenwald, der die kommenden sechshundert Höhenmeter wie ein grünes Gewölbe umschließt. Das Sonnenlicht spitzt durch die Nadeln und die Vögel des Waldes geben ein Konzert. Ein kurzer Spaziergang öffnet überraschend den Blick auf einen herzförmigen Bergsee. Wie ein gewaltiger Spiegel schmiegt er sich in die sattgrüne Vegetation, eingefasst von moosüberwucherten Ufern und Inseln. Schon nach wenigen Stunden im Sattel hat der Osten mein Herz erobert – seine wilde

Wie Riesen
reihen sich die
Gebirgsmassive
der Sudeten
und Karpaten
aneinander.





In den Karpaten der Slowakei sind Rothirsche ein vertrauter Anblick auf offenen Bergwiesen und an Waldrändern. Auch in der Slowakei liegt die Burg Strečno – am Rand der Kleinen Fatra, wo der Fluss Váh das Gebirge in einem zwölf Kilometer langen Engpass durchbricht. In Tschechien bilden die Felsenstädte Adersbach und Weckelsdorf gemeinsam das bekannteste Sandsteingebiet Tschechiens. Der Dunajec fließt als Grenzfluss auf einer Strecke von achtzehn Kilometern zwischen Polen und der Slowakei durch das Pieniny-Gebirge.

Natur wird mich Tag für Tag tiefer in ihren Bann ziehen. Neugierig strample ich weiter Richtung Osten, am Kamm der Berge entlang. Um die Waldsiedlung Jizerka erzählen dunkle Holzhäuser mit weißen Fensterrahmen von der Glasmachergeschichte der Region. Vor den traditionellen Bauten erstreckt sich ein Meer aus rosa blühendem Wiesenklée, während gelbe Hahnenfußblüten den Wegrand säumen.

Den Höhepunkt der ersten Etappe markiert der Karkonoski Park Narodowy (KPN, Nationalpark Riesengebirge). Dort passiere ich die Quelle der Elbe. In einem schlichten Steinring sammelt sich das klare Wasser. Es begibt sich hier auf seine 1094 Kilometer lange Reise zur Nordsee. Auf 1400 Metern wiegen sich Wollgrasfelder im Wind. Wenige Pedaltritte entfernt bettet sich ein See einem dunklen Auge gleich in die sattgrüne Hochebene. Aus dieser ragen Bergkiefern und tote Baumstämme auf. Die blauen Silhouetten der Berge staffeln sich im Hintergrund, darüber dramatische Wolken, die

ihre Schatten in die steil abfallenden Schluchten werfen.

Auf den Etappen zwei und drei geht mein munteres Gebirgsspringen weiter: vom Eulengebirge über das Heuscheuergebirge mit seinen charakteristischen Sandsteinformationen, weiter zum Glatzer Schneegebirge und dem Reichensteiner Gebirge bis hin zum Altvatergebirge. Der Kontrast könnte nicht größer sein, als sich am vierten Reisetag die Mährische Pforte vor mir ausbreitet. Wo erst dichte Wälder den Weg säumen, erstreckt sich nun eine weite Ebene. Das Landschaftsbild wandelt sich: Die dunklen Schatten der Sudetenwälder weichen einem Mosaik aus Feldern und Wiesen, durchsetzt vom leuchtenden Rot der Mohnblumen, die wie kleine Farbkleckse die grüne Landschaft schmücken. Im Herzen dieser natürlichen Passage zwischen Sudeten und Karpaten liegt Ostrava am Oberlauf der Oder. Als bedeutender Industriemotor von Österreich-Ungarn und späteres „Stahlherz“ der Tschechoslowakei präsentiert die Stadt heute ihre industrielle Vergangenheit in Form beeindruckender Denkmäler. Stillgelegte Hochöfen ragen wie stumme Relikte einer verstrichenen Epoche in den Himmel, ein faszinierendes Ziel entlang des Radwegs.

Die Route wendet sich dann ostwärts durch die Mährisch-Schlesischen Beskiden. Wieder türmt sich ein neues Massiv auf. Von dort führt der Reiseweg zum Fluss Waag, der das Tor zur Slowakei öffnet. Den Eingang zur Kleinen Fatra dominiert die beeindruckende Burg Strečno. Sie bewacht diesen bedeutenden Fluss des Karpatenbeckens, dessen Lauf sich auf vierhundert Kilometern erstreckt.

Zur Reisemitte folgt meine Zitterpartie durch die Velká Fatra. Zwischen Gewittern und Regengüssen überquere ich den ausgesetzten Bergkamm. Ein Panorama-Schild auf 1574 Metern Höhe zeigt, welche grandiose Aussicht ich bei klarem Wetter hätte.

Bei der Abfahrt öffnet sich kurz der Blick in die nebelverhangenen Täler – ein magischer Moment, wenn die Wolkenfetzen zwischen den bewaldeten Hängen tanzen und die verschiede-



GPX-Track zur Tour



DURCH DIE SUDETEN UND KARPATEN MIT DEM GRAVELBIKE

Strecke: Die Tour folgt Radwegen, Nebenstraßen und Waldwegen. Bis auf die Region um die Mährische Pforte bleibt sie immerzu in den Bergen. Folgende Gebirge durchquert man: Isergebirge, Riesengebirge, Eulengebirge, Heuscheuergebirge, Glatzer Schneegebirge, Reichensteiner Gebirge, Altvatergebirge, Mährisch-Schlesische Beskiden, Kleine Fatra, Große Fatra, Niedere Tatra, Hohe Tatra, Waldkarpaten.

Anforderungen: Die Tour sammelt auf ihrer Gesamtdistanz von 1371 Kilometern rund 18.000 Höhenmeter. Der Untergrund teilt sich in etwa 85 Prozent Asphalt und 15 Prozent Schotter. Gravelbikes, Mountainbikes, Trekkingräder und E-Bikes sind für diese Strecke gut geeignet.

Beste Zeit: Juni - September

Anreise: Alle Städte an der Route erreicht man mit dem Zug. Die Start- und Endpunkte Liberec (cd.cz) und Przemyśl (intercity.pl, polregio.pl) sind gut angebunden. Vom Reiseziel aus ist es nicht weit nach Krakau, wo sich ein Extratag für Besichtigungen anbietet.

Etappen:

1. Liberec – Vrchlabí (Riesengebirge), 86 km
2. Vrchlabí – Kudowa-Zdrój, 116 km
3. Kudowa-Zdrój – Hanušovice, 89 km
4. Hanušovice – Ostrava, 137 km
5. Ostrava – Region Žilina, 128 km
6. Region Žilina – Große Fatra, 92 km
7. Große Fatra – Niedere Tatra, 104 km
8. Niedere Tatra – Rund um die Hohe Tatra, 97 km
9. Hohe Tatra – Czorsztyn-See, 110 km
10. Czorsztyn-See – Połaniec, 101 km
11. Połaniec – Östliche Waldkarpaten, 100 km
12. Östliche Waldkarpaten – Żubracze, 104 km
13. Żubracze – Kwaśnienina, 126 km
14. Kwaśnienina – Przemyśl, 42 km

Informationen: czechtourism.com, poland.travel, slovakia.travel

WAS SONST NOCH GEHT

- Aдрšpach-Teplice Felsenstadt: die Stadt aus Stein. adrspasskeskaly.cz
- Vlkolíneec: das lebende Museumsdorf. whc.unesco.org/en/list/622
- Flussfahrt durch den Dunajec-Durchbruch. piepn.gov.pl
- Holzkirchen der Karpaten. whc.unesco.org/en/list/1424



Die Holzkirchen im südostpolnischen Karpatenbogen zählen zu den bedeutendsten Sakralbauten in Holzbauweise in ganz Europa. Die Veľká Fatra, wie die Große Fatra in Landessprache heißt, ist ein ausgedehntes Kalksteingebirge und hat seit 2002 Nationalparkstatus.



nen Grüntöne der Vegetation wie durch einen Schleier schimmern. Der durchweichte Schotterweg windet sich in engen Kehren den Berg hang hinab. Oft schiebe ich das Rad – denn bei einem Sturz findet mich hier so schnell niemand. Dann setzt der Starkregen ein. Im Tal angekommen flüchte ich für zwei Stunden ins Restaurant Koliba pod Vlkolíncom. Die Kellnerin serviert das slowakische Gericht „Šušľance s makom“, Kartoffelnudeln mit Mohn bestäubt. Zum Wärmen von Körper und Seele gibt es eine Kanne Tee.

Der nächste Anstieg führt hinauf nach Vlkolíneec. Das Dorf scheint direkt aus einem nostalgischen Märchenfilm herausgepurzelt zu sein. Als ich mein Rad die Dorfstraße hinaufschiebe, regnet es erneut. Das UNESCO-Weltkulturerbe thront wie eine Zeitkapsel auf einem sanften Hügel. Die traditionellen Holzhäuser mit ihren kunstvoll bemalten Fassaden und den charakteristischen Schindeldächern bewahren ein Stück slowakische Geschichte. Zwischen den Häusern blühen üppige Rosenstöcke in zartem Rosa, und in den Blumenkästen leuchten karmesinrote Geranien – ein malerischer Kontrast zu den dunklen Holzfassaden. Am frühen Nachmittag spiegelt sich die Sonne im Liptovská-Mara-Stau-



see. Darüber stehen in der Ferne die Gipfel der Niedrigen Tatra. Die markierte Radroute schlängelt sich am südlichen Fuß der Hohen Tatra entlang. Immer wieder kreuzen Wanderwege, die tief in das Gebirgsmassiv führen. Daneben tosen Bäche zu Tal. Ich schiebe mein Bike über glitschige Holzbrücken, dann öffnet sich eine riesige Blumenwiese. In der Abenddämmerung erreiche ich nach 104 Kilometern und 1920 Höhenmetern eine Pension. Wie im Märchen Hänsel und Gretel versteckt sie sich tief im Wald. Die Besitzerin reicht mir einen Willkommenstrunk. Auf der gelben Flasche steht: Tatratea 57 Prozent. Puh – was für eine Etappe!

Am nächsten Tag ziehe ich gegen den Uhrzeigersinn um die Hohe Tatra. Wieder verwandelt der Regen die Fahrt in ein Geduldsspiel. Wie die Gipfelpartien aussehen, bleibt der Fantasie überlassen. Der Blick fokussiert sich auf den Wald, die Gedanken auf die Tiere darin. Erst am Dunajec-Durchbruch taucht die Sonne den Osten Europas wieder in goldenes Licht. Hier packt das Pieniny-Gebirge den Fluss in seine Zange und presst ihn durch eine Schlucht mit dreihundert Meter hohen Kalksteinfelsen.

Die letzten sechs Etappen führen durch den Südosten von Polen. Ich verliere nun das Zeit-

gefühl und es ist, als wollten die Berge kein Ende nehmen. Immerzu geht es rauf und runter. Wahrzeichen der dünnbesiedelten Region sind die historischen Holzkirchen. Insgesamt sechzehn dieser Architekturjuwelen gehören zum UNESCO-Weltkulturerbe – je acht in Polen und der Ukraine. Ihre markanten Zwiebeltürme und die traditionelle Blockbauweise erzählen fünfhundert Jahre alte Geschichte. Żubracze markiert den Startpunkt der vorletzten Etappe. Sanft auf und ab führt der Weg durch die wilden Karpatenforste. Erstaunliche Pilzkolonien zieren die mächtigen Buchen am Wegesrand. Durch die Dörfer Ustrzyki Dolne und Czarna Górną schlängelt sich der Pfad nach Jureczkowa.

Die Wildflüsse Wetlina und San verzaubern mit ihrer Kraft. Ihre braunen Wasser schneiden durch die grüne Berglandschaft. Im Flussbett formen schräge Sedimentschichten ein gigantisches Fischgrätmuster – Zeugen der Karpatauffaltung vor Millionen Jahren. Majestätisch spannt die Gebirgskette ihren Bogen bis nach Rumänien. Hier warnen Schilder vor Bären und Wisenten. Und tatsächlich berichtet ein Radler von einer Bärensichtung in der Dämmerung. Mir begegnen glücklicherweise nur Hasen, Rehe und ein Fuchs. Eine überwältigende Landschaft entfaltet sich: Saftige Bergwiesen leuchten zwischen bewaldeten Höhen, übersät mit gelben Butterblumen und weißer Schafgarbe. Ich erreiche das östliche Ende der EU. Hier, kurz vor der Ukraine, schwenkt die Schotterpiste nach Norden. In dieser einsamen Region finde ich Quartier im Volf Camp. Der Besitzer begrüßt mich freundlich mit seinem Hund Texas.

Während ich durch diese friedliche Natur radle, tobt wenige Kilometer entfernt in der Ukraine der Krieg. Nach vierzehn Tagen, drei Ländern und zahllosen Gebirgszügen endet die Radtour am Bahnhof von Przemyśl. Das hektische Treiben reißt mich aus meinen Bergträumen. Wo ich Abenteuer suchte, erbitten andere Zuflucht. Am Bahnsteig warten Frauen und Kinder mit schweren Koffern auf den Zug nach Westen. Aus meinem „Go East!“ wird ihr „Go West!“. Die Karpaten zeigten mir ihre friedliche Seite – diese Menschen haben die andere Seite erlebt.

Im Regen fokussiert sich der Blick auf den Wald, die Gedanken auf die Tiere darin.



Thorsten Brönnner zieht es immer wieder in den stillen Osten Europas. Ruhige Radrouten und alte Geschichten locken! thorstenbroenner.de

Passt sicher!

Kletterausrüstung für Kinder

„Wandern? Lieber Klettergarten oder -halle!“ – Wenn Klettern tatsächlich Motorik, Kraft, mentale Ausdauer und soziale Kompetenzen bei Kindern verbessert und die Eltern selbst erfahrene Kletter*innen sind: na dann bitte! Und welche Ausrüstung braucht es?

Text: **Martin Prechtl**
Illustration: **Georg Sojer**

Gurt

- Anders als die meisten Erwachsenen haben Kinder einen hohen Körperschwerpunkt: Der Kopf wiegt viel im Vergleich zum Rest des Körpers. Bei Kindern, die das Hängen im Seil noch nicht gewohnt sind oder nicht ausreichend Körperspannung für eine aufrechte Position aufbauen können, sind **Ganzkörpergurte (Komplettgurte)** empfehlenswert. Sie verhindern im Sturzfall das Kippen kopfüber. Ähnlich wirkt eine **Kombination aus Kinderhüftgurt und Kinderbrustgurt**.
- Ungefähr ab dem sechsten oder siebten Lebensjahr ändern sich die Proportionen und die Hüften bilden sich stärker aus. **Kinderhüftgurte** können dann ohne zusätzlichen Brustgurt verwendet werden. Infolge eines Sturzes aus dem Hüftgurt herauszufallen, ist dann höchst unwahrscheinlich.
- Spezielle Kindergurte sind nur bis zu einem Körpergewicht von vierzig Kilogramm zugelassen. Spätestens dann muss der Umstieg auf einen kleinen **Erwachsenengurt in Größe XXS oder XS** erfolgen.
- Wichtig bei Kindern ist, dass der Gurt gut sitzt und bequem ist. Damit Gurte zumindest über einen gewissen Zeitraum hinweg optimal angepasst werden können, gibt es Modelle mit anpassbaren Beinschlaufen, verschiebbarem Hüftgurtpolster, beidseitigen Doppelschnallen für das Hüftband oder auch textilen Gelenkelementen. Wichtig ist dabei, dass der Zentralring immer mittig positionierbar ist.

Expressen

- Große Karabiner sind mit kleinen Händen nur umständlich zu bedienen. Leichter fällt das Ein- und Aushängen mit kleinen Karabinern.
- Modelle wie der Nineteen G von Edelrid, der Ange S von Petzl oder der Micro von Austrialpin sind interessant – für Kinder beim Sportklettern und für Erwachsene beim Mehrseillängenklettern (geringes Gewicht).

Helm

- Ein moderner Inmold-Helm schützt Kinderköpfe nicht nur vor Steinschlag, sondern vor allem auch beim seitlichen Anprallen an der Wand. Pendler beim Toprope-Klettern können häufig ähnlich gefährlich werden wie Stürze im Vorstieg. Deshalb: Keine Kompromisse beim Helm!
- Erfüllen Kinderkletterhelme neben der Norm EN 12492 auch die Norm EN 1078, können sie bedenkenlos auch als Fahrradhelme benutzt werden.
- Bequemer Sitz und eine lässige Optik sind wichtig: Denn nur wenn das Kind den Helm gern trägt, bleibt er auch auf dem Kopf.

Beim gegenseitigen Sichern können Kinder Verantwortung für andere übernehmen und Vertrauen fassen. Mit dem Sichern unter Kontrolle kann ab etwa acht Jahren begonnen werden – entscheidend ist jedoch die individuelle Sicherungskompetenz!

Kleidung

- Keine schweren, robusten und abriebfesten Hosen und Oberteile.
- Leichte Sportkleidung – evtl. mit elastischem Anteil für mehr Beweglichkeit. Spezielle Sportkletterbekleidung gibt es zwar auch für Kinder, ist aber nicht unbedingt notwendig.
- Warme Jacke und Mütze für den Aufenthalt am Fuß der Wand, v.a. in der Übergangszeit.

Hinweis

Dieser Artikel beschäftigt sich ausschließlich mit der Kletterausrüstung für Kinder und stellt keine Anleitung dar, Kindern das Sichern beizubringen!

Grundsätzlich empfehlenswert für Kinder ist ein Kletterkurs, den viele Sektionen und Kletterhallen anbieten.

Manchmal haben Mama oder Papa gerade keine erwachsenen Kletterpartner*innen, die sie in ihren Projekten sichern. Kinder können diese Lücke nicht füllen – auch nicht mithilfe von Bremsassistenten und sonstigen Maßnahmen. Die Übertragung von Verantwortung muss altersgemäß und vor allem abhängig von der tatsächlichen motorischen, kognitiven, persönlichen und sozialen Kompetenz dosiert werden und darf nicht überfordern.

Seil

- Das Handling mit starren, drahtartigen, glatten Seilen fällt Kindern schwer. Besser sind geschmeidige und weiche Seile.
- Als Kompromiss zwischen geringem Gewicht, Langlebigkeit und guter Haptik hat sich bei vielen Kinderkletterkursen ein Seildurchmesser von ca. 9,5 mm etabliert.
- Auf eine Imprägnierung des Seils kann man beim Klettern mit Kindern im Klettergarten durchaus verzichten.

Sicherungsgerät

- Kinder lernen schnell und können ab etwa acht Jahren an das Sichern von Gleichaltrigen herangeführt werden. Wegen ihrer wenig kräftigen Hände sollten sie unbedingt bremskraftverstärkende Geräte benutzen – also die so genannten Halbautomaten.
- Bei der Wahl des Gerätes muss ein Kompromiss gefunden werden. Halbautomaten wie das Petzl Grigri+ oder das Edelrid Pinch bieten hohe Sicherheitsreserven beim Vor- und Nachstiegsichern, da sie unabhängig von der Bremshand funktionieren. Allerdings sind sie schwer und das Ablassen erfordert, dass das Bremsseil nur noch von einer Hand umfasst wird, da die zweite den Ablasshebel bedienen muss. Hier sind sicherheitstechnisch die Autotubes (Geräte mit Schnabel wie das Fish von Austrialpin o.Ä.) im Vorteil.
- **Wichtig:** Kinder beim Sichern und Klettern immer in einer Weise beaufsichtigen, die ein direktes und aktives Eingreifen jederzeit ermöglicht.
- Am besten unterstützt ein Erwachsener oder ein Kind unter Aufsicht eines Erwachsenen hintersichernd beim Ausgeben des Seils, so dass immer drei Hände am Bremsseil sind.
- Das optimale Gewichtsverhältnis zwischen sicherndem Kind und zu sicherndem Kind beträgt nicht mehr als ca. fünf Kilogramm.
- Wer als Erwachsener Kinder im Vorstieg sichern möchte, benötigt viel Erfahrung, um einen Sturz möglichst weich abfangen zu können. Beim Sportklettern haben in diesem Zusammenhang dynamische Sicherungsgeräte – wie das Tube – evtl. noch ihre Berechtigung. Empfehlenswert ist jedoch v. a. das Sichern mit Sensorhandtechnik (siehe Panorama 4/2018).

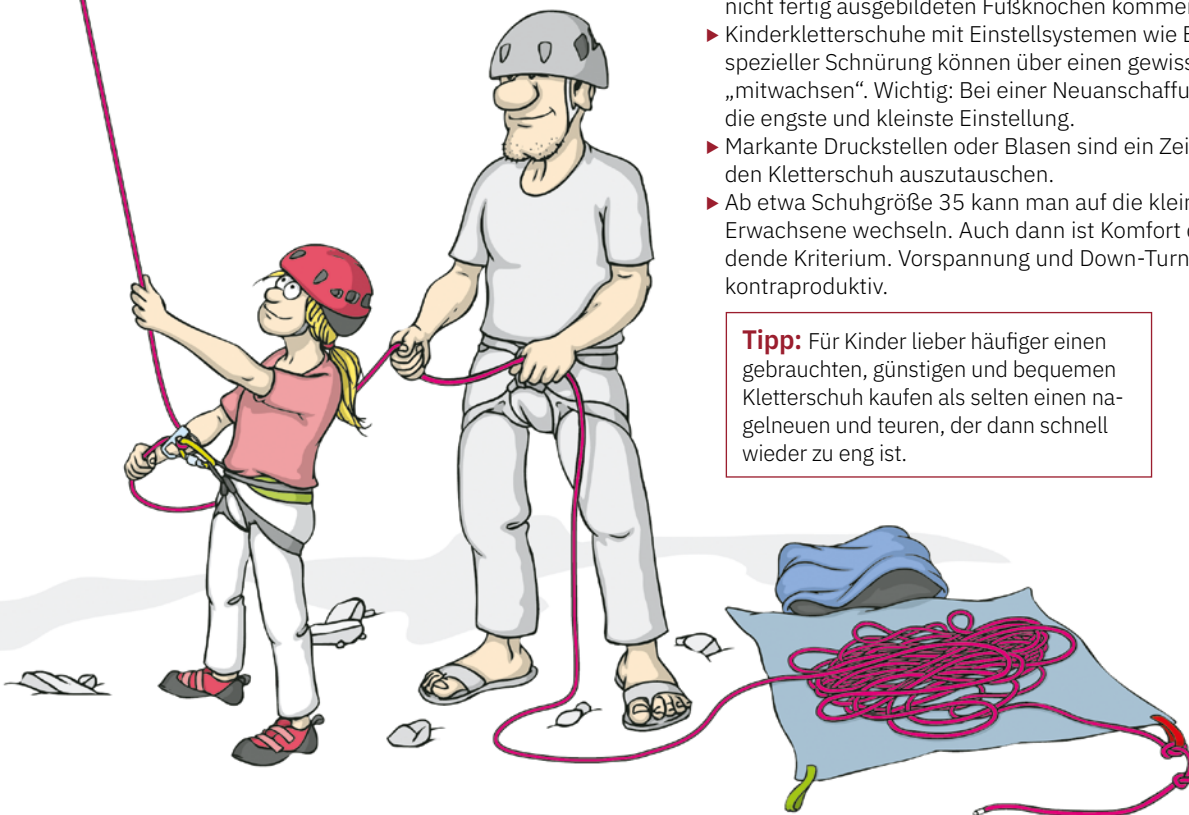
Kletterschuhe

- Kletterschuhe für Kinder und Jugendliche müssen bequem sein. Sind sie zu eng, kann es zu einer Schädigung der noch nicht fertig ausgebildeten Fußknochen kommen.
- Kinderkletterschuhe mit Einstellsystemen wie Einlagen und spezieller Schnürung können über einen gewissen Zeitraum „mitwachsen“. Wichtig: Bei einer Neuanschaffung wählt man die engste und kleinste Einstellung.
- Markante Druckstellen oder Blasen sind ein Zeichen dafür, den Kletterschuh auszutauschen.
- Ab etwa Schuhgröße 35 kann man auf die kleinen Modelle für Erwachsene wechseln. Auch dann ist Komfort das entscheidende Kriterium. Vorspannung und Down-Turn sind da eher kontraproduktiv.

Tipp: Für Kinder lieber häufiger einen gebrauchten, günstigen und bequemen Kletterschuh kaufen als selten einen nagelneuen und teuren, der dann schnell wieder zu eng ist.



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



Ein Kinderspiel!

Klettern mit dem Nachwuchs

Klettern ist als Familiensport sehr beliebt. Für ein ungetrübtes und vor allem sicheres Erlebnis gilt es einige Punkte zu berücksichtigen, sonst wird der familiäre Kletterausflug schnell zur Belastung für alle Beteiligten ... und Unbeteiligten.

Text: **Max Bolland**

Illustration: **Georg Sojer**

Regeln

Regeln sind vielleicht uncool, aber wichtig. Grundlegende, sicherheitsrelevante Vorgaben müssen klar kommuniziert, akzeptiert und eingehalten werden: Wo können sich die Kinder gefahrlos aufhalten und spielen? Wo und wann muss ein Helm getragen werden? Was gibt es vor und beim Klettern zu berücksichtigen (Partnercheck, Kommandos etc.)? Je besser sich die Kids auf Vorgaben einlassen, umso größer sind ihre Eigenverantwortung und ihr Spielraum ... und das ist dann doch cool!

Kindgerechtes Setting

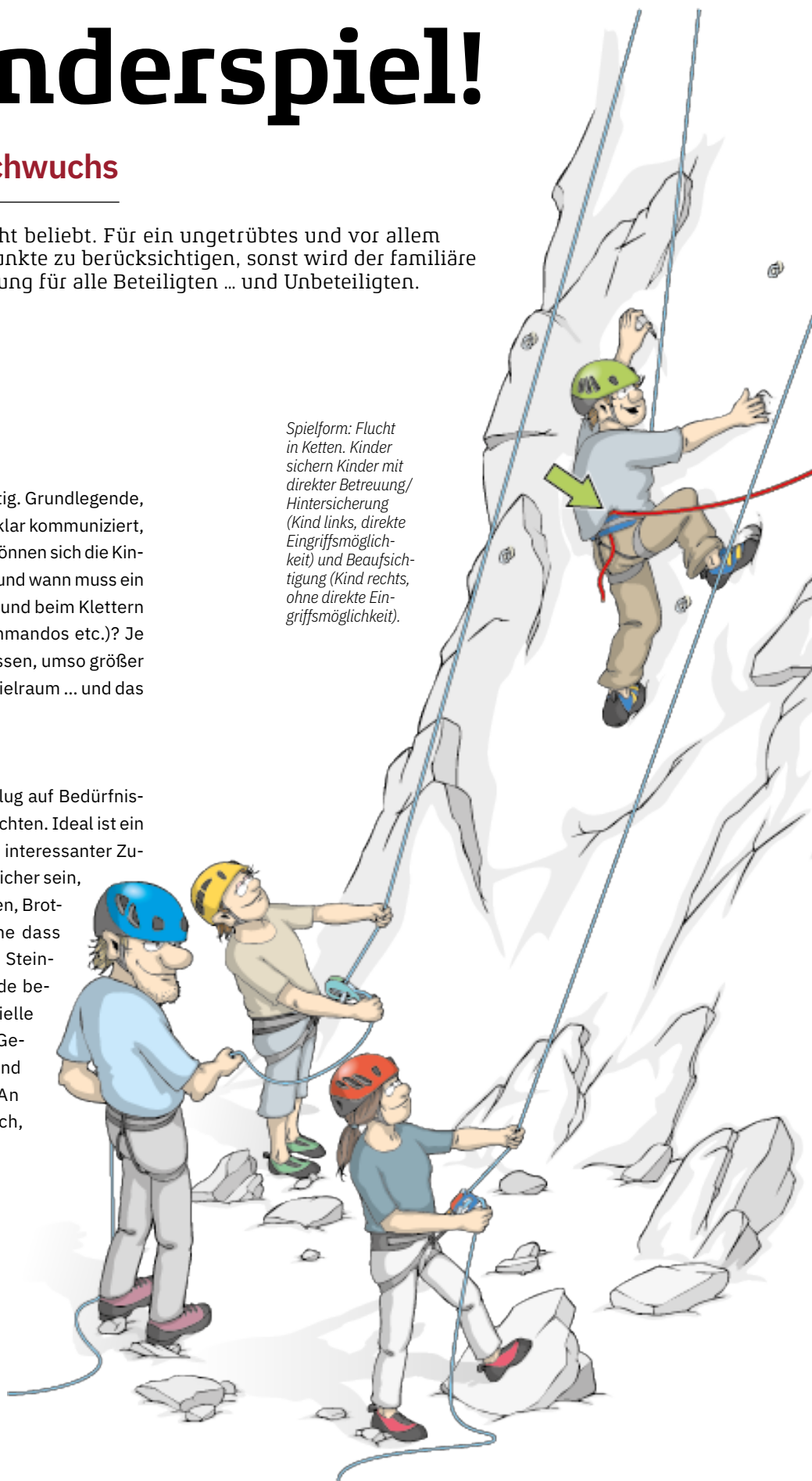
Ganz entscheidend ist, den Kletterausflug auf Bedürfnisse, Können und Alter des Kindes auszurichten. Ideal ist ein unkomplizierter, kurzer oder zumindest interessanter Zustieg. Der Wandfuß sollte bequem und sicher sein, ausreichend Platz zum Spielen, Abhängen, Brotzeitmachen und Erkunden bieten, ohne dass sich die Kids dabei in Gefahr (Absturz, Steinerschlag) begeben oder andere Kletternde behindern. Kletterhallen bieten oft spezielle Aufenthalts- oder sogar Spielbereiche. Genügend Routen mit guter Griffauswahl und engen Griffabständen sind wichtig. An Kunstwänden ist das selbstverständlich,

Spielform: Flucht in Ketten. Kinder sichern Kinder mit direkter Betreuung/Hintersicherung (Kind links, direkte Eingriffsmöglichkeit) und Beaufsichtigung (Kind rechts, ohne direkte Eingriffsmöglichkeit).

 **VAUDE**
Offizieller Ausrüstungspartner



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





Spielideen beim Klettern:

Seilschaukeln

Vertrauen in Gurt, Seil und Sicherung gewinnen – von wenigen Metern über dem Boden bis zu Swing – stufenlos steigerbar!

Kletterschatzsuche

Wort-Zettel in der Wand verstecken, Kind klettert und sucht, aus den Wörtern wird ein Lösungssatz gebildet (viele Variationen möglich, Achtung: keine Gegenstände verstecken, die nicht runterfallen dürfen).

Flucht in Ketten

Zwei Kinder sind durch ein 1,5-2 m langes Seilstück (lose hinter den Gurt gesteckt) verbunden, sie müssen nun nebeneinander klettern ohne die Verbindung zu verlieren.

Blind klettern

Dem Kletterkind werden die Augen verbunden – es darf selbst entscheiden, wie lang es „blind“ bleibt – andere Kinder geben Hinweise zu Griffen/Tritten.

Gipfelbuch-Eintrag

Gipfelbuch oder Zettel mit Stift am Ende der Route befestigen. Das Kind klettert hoch und trägt seinen Namen ins Gipfelbuch ein.

draußen jedoch oft schwierig zu finden: Routen mit gut strukturiertem, kompaktem Gestein, vielen Griff- und Trittmöglichkeiten und gerader Linienführung. Tabu sind brüchige Bereiche. Achtung vor größeren „dubiosen“ Felsstrukturen; die Erwachsenen sollten die Routen vorher selbst klettern (oder kennen). Bestenfalls plant man den Kletterausflug für die Zeiten zwischen den Hauptmahlzeiten. Ist das organisatorisch nicht möglich, ausreichend Verpflegung einpacken. Da Aufmerksamkeit und Motivation bei den Kindern schnell nachlassen, sollte die Dauer zwei bis drei Stunden aktives Klettern nicht überschreiten. Je nach Setting und Spielmöglichkeiten lässt sich der gesamte Ausflug – inklusive elterlichen Kletterns – auch um wenige weitere Stunden ausdehnen.

Klettern & Sichern

Als Erwachsene haben wir eine klare Vorstellung, wie Klettern auszusehen hat – geprägt vom Sportklettergedanken mit Vorstieg, Rotpunkt, Onsight und diversen Bewertungsskalen. Die kindliche Interpretation hingegen ist viel offener. Sie reicht vom Baumkraxeln und Felsbrocken-Burg-Erobern über Leiterklettern und Seilbaumeln bis zum „eigentlichen“ Klettern. Je jünger der Kletterspross, umso spielerischer sollte man das Klettern angehen und sich nicht auf die eigenen sportlichen Ambitionen versteifen. Die Kids

haben selbst die besten Spielideen, die sich oft gut ins Klettern einbauen lassen. Als Erwachsene müssen wir diese nur aufgreifen und für eine sichere Durchführung sorgen.

Mythos „Kinder haben keine Angst“

Eine weit verbreitete und falsche These: Kinder kennen keine Angst beim Klettern. Kleine Kinder mögen eine geringere Beurteilungsfähigkeit dafür haben, was gefährlich (z.B. Anprall) und was harmlos (z.B. ein Weberknecht) ist, angstfrei sind sie deswegen jedoch noch lange nicht. Dieser Mythos mag Ursache für das häufig vorkommende Ablassdrama sein: Das Kind klettert fix, scheinbar furchtlos hoch und oben bekommt es Angst. In zwanzig Metern Höhe soll es sich ins Seil hängen und nach hinten lehnen. Es folgt der tränenreiche, panische und langwierige Abstieg, begleitet von lauthalsen Anweisungen des elterlichen Bodenpersonals.

Wichtig: Seilhängen und Ablassposition in Bodennähe intensiv üben, Höhe langsam steigern, Dramen vermeiden. Ob Klettern oder Sichern: Als Eltern sollten wir fordern, ohne zu überfordern, entscheidend ist die Eigenmotivation des Kindes.

Kinder können Sichern lernen, sobald sie motorisch zur Gerätebedienung fähig sind, kognitiv den Zusammenhang zwischen ihrem Tun und der Sicherheit der kletternden Person verstehen und sozial kompetent sind, Regeln und Verantwortung anzunehmen. Je geringer die Kompetenz des Kindes in den drei Bereichen, umso enger muss es betreut werden. Je nach Alter ist die Aufmerksamkeitsspanne beim Sichern kurz, das Vergessen von Erlerntem dafür groß. Es gilt: in kleinen Schritten vorgehen, Bekanntes regelmäßig wiederholen, kontrollieren, betreuen und das alles anfangs immer mit Hintersichern durch Erwachsenen oder zweites Kind (mit Betreuung durch erwachsene Person).

Denn unabhängig davon, wie gut die Sicherungskompetenz des Kindes ist, wie klar Regeln kommuniziert sind und akzeptiert werden und ob eigene oder fremde Kinder: Eine ge-

setzliche Aufsichtspflicht besteht bis zum 14. Lebensjahr immer und ist entsprechend ernst zu nehmen.

Ist das Setting des familiären Kletterausflugs hinsichtlich Timing, Gebiet und Spielmöglichkeiten entsprechend den kindlichen Bedürfnissen ausgerichtet, steht dem ungetrübten Familienklettern nichts im Weg. Stimmen die Gegebenheiten nicht, ist es wenig ratsam, das Ganze zu erzwingen. Und grundsätzlich gilt – wie eigentlich immer im Bergsport: Flexibel bleiben und einen Alternativplan haben.



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

Neue Möglichkeiten ohne Risiken?

Vorfälle mit Bremsassistenten

Berichte über (Beinahe-)Unfälle im Zusammenhang mit Bremsassistenten haben die DAV-Sicherheitsforschung veranlasst, sich erneut mit dieser relativ neuen Klasse von Geräten zum Ausgleich von Gewichtsunterschieden beim Klettern zu befassen.

Text: **Julius Kerscher, Lukas Fritz**
Illustrationen: **Georg Sojer**

Zwei Erkenntnisse bestätigten sich dabei einmal mehr. Erstens: Versagen neuralgische Punkte im Sicherungssystem, kann das gravierende Folgen haben. Zweitens: Neue technische Lösungen können zusätzliche Sicherheit schaffen, stellen aber zugleich neue Anforderungen an Anwendung, Risikoverständnis und den Umgang mit möglichen Schwachstellen.

Gewichtsunterschied – oder: Warum kauft jemand Reibung?

Gewichtsunterschiede zwischen kletternder und sichernder Person gehören zum Alltag in Kletterhallen und Klettergärten. Vor diesem Hintergrund hat sich in den vergangenen Jahren eine neue Gerätekategorie etabliert, die so genannten Bremsassistenten. Sie können das Sichern bei großen Gewichtsunterschieden erleichtern. Gleichzeitig erweitern sie die Sicherungskette um neue Komponenten. Dadurch ergeben sich auch neue Fragestellungen und mögliche Fehlerquellen. Die DAV-Sicherheitsforschung (SiFo) untersuchte 2025 verschiedene Bremsassistenten in einer Studie (Panorama 3/2025). Im Zentrum standen dabei Fragen zur Bedienbarkeit, zur Wirksamkeit bei Gewichtsunterschieden und zum Verhalten der Geräte in unterschiedlichen Sicherungssituationen.

Das Ganze im Blick behalten

Erst in der Praxis zeigt sich, wo kritische Punkte liegen und welche Sicherheitsstandards sich langfristig bewähren. Neue Technik ersetzt nicht das Verständnis des Gesamtsystems. Beim Thema Reibung betrifft das auch die Faktoren



Seildurchmesser und Beschaffenheit, Reibung durch Hakenverlauf und Wandstruktur sowie das Sicherungsverhalten. Eine methodische Herangehensweise (idealerweise durch kompetente*n Trainer*in begleitet) verhindert Überraschungen wie Anprall oder Blockierungen. Empfehlung:

- Sich mit neuen Geräten auf vertrautem Boden befassen, bevor es kritisch wird.
- Erste Falltests (unterhalb letzter Umlenkung) und vorsichtig steigend erste Sturzversuche mit neuen Geräten im überhängenden Gelände absolvieren – statt unter erhöhter Wandanprallgefahr.

Backup an neuralgischen Punkten!

Apropos kritisch: Besondere Aufmerksamkeit beim Klettern verdienen immer „neuralgische“ Stellen: Stellen, an denen auch kleine Fehler, ungünstige Belastungen oder

Eine Auswahl an Modellen
(v.l.n.r.): Zaed pro2, Espresso,
Ohm II, Ohmega, Assist.



technisches Versagen besonders gravierende Auswirkungen haben können. Dort sollte grundsätzlich mit Redundanz gearbeitet werden.

Beispiel 1: Flach am Fels aufliegende Ringhaken: Hier können sich gewöhnliche Expressen unter Seilbewegung unbeabsichtigt aushängen – oder im Fall des Falles das Seil. Unfälle haben sich so schon ereignet, begünstigt durch einen Wechsel der Kletterrichtung oberhalb des Ringes. Ringe gibt es typischerweise in traditionellen Klettergebieten, in denen die Abstände zwischen den Ringen zudem oft „erlebnisreich“ weit sind. Da geht’s manchmal neuralgisch von Ring zu Ring ... In der Abwägung: Exen gegengleich oder eine Exe mit Karabinern mit Verschlussicherung – eine nur kurz beim Einhängen nervige Maßnahme, schont aber danach Nerven an beiden Seilenden! ▶

Mehr drin für Mitglieder

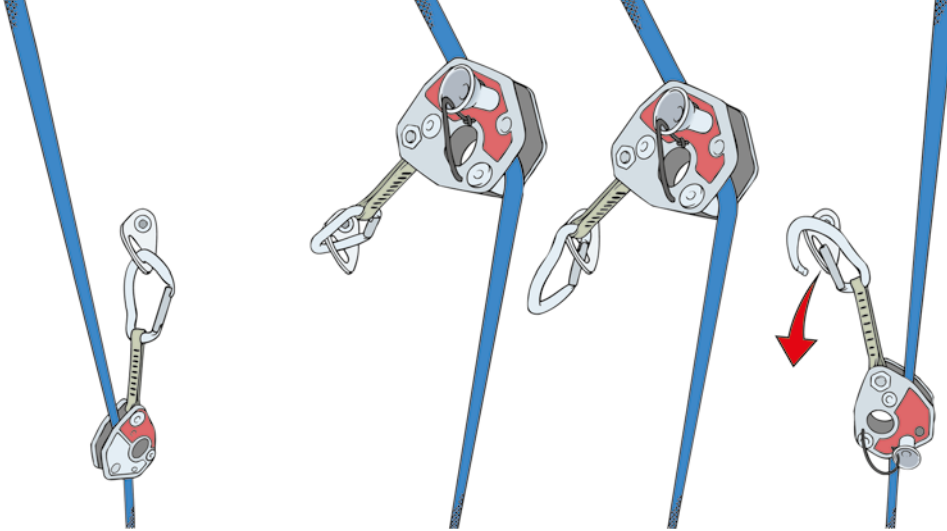
Mit alpenvereinaktiv nutzt du Touren, Hütten und AV-Karten der Alpenvereine – mit exklusiven Vorteilen.

 **alpenvereinaktiv.com**



- ✓ **Das Pro+ Abo 10 € günstiger für Mitglieder**
- ✓ **AV-Karten bereits beim Pro Abo enthalten**

Alpenvereinaktiv bündelt die Inhalte von DAV, ÖAV und AVS für Planung, Orientierung und Inspiration am Berg.



Beispiel 2: Wenn das Zaed nicht gemäß den aktualisierten Herstellerangaben mit einem Karabiner mit Verschlussicherung verwendet wird, kann es sich aus dem Haken aushängen.

Beispiel 2: Wie sich ein Gerät ebenfalls ungewollt (unerwartet?) aushängen kann, trat bei Bremsassistenten des Herstellers raed sports zutage: Ein beim Klettern/Klippen bewegtes Seil zieht einen Bremsassistenten in dieser Bewegung mehr mit als ein Karabiner. Durch Anheben und Senken, im Wechsel der Last, kann sich der Karabiner zur Befestigung des Bremsassistenten im Haken drehen – und aushängen. Der Hersteller reagierte auf diese Beobachtung mit einem Sicherheitshinweis: Seine Bremsassistenten sind seither nur mit Karabinern mit Verschlussicherung einzuhängen!

Beispiel 3: Bremsassistent im ersten Haken, dessen Verschluss sich unerwartet öffnen kann. Im Fall eines Falles am ersten Haken käme es zum Bodensturz. Wir zeigen nachfolgend Szenarien, Ursachen und Gegenmaßnahmen auf. Als Beispiel dient das Edelrid Omega – in der zum Zeitpunkt der Drucklegung vorliegenden ersten Generation dieses aus guten Gründen beliebten Leichtgewichts unter den Bremsassistenten. Zu seiner Verbreitung haben Faktoren wie Kompaktheit, Einstellbarkeit für verschiedene Gewichtsunterschiede und eine besondere Mechanik gesorgt. Das Gerät liefert Reibung, wenn im Sturzfall gewünscht – ermöglicht sonst aber durch Rollenlagerung ein Klippen ohne nervige Zusatzreibung.

VORSICHT: Nur weil solche Vorfälle bisher von anderen Bremsassistenten aus der Anwenderpraxis nicht gemeldet worden sind, heißt es nicht, dass sie nicht auftreten können. Auch für andere Geräte konnten wir durch passende Versuchsaufbauten im Labor „unbeabsichtigte“ Aushängevorgänge absichtlich herbeiführen – der lokalen Verbreitung kann es geschuldet sein, dass uns hier Vorfälle zugetragen worden sind.

Unerwartet auch für erfahrene Anwender*innen

Ausgangspunkt für die erneute Beschäftigung mit Bremsassistenten durch die SiFo: Vorfälle, in denen sich ein Seil unerwartet aus dem Omega ausgehängt hat. Ein Unfall mit schweren Verletzungsfolgen ereignete sich zu Beginn des Jahres in der Fränkischen. Ein Mitglied des DAV-Lehr-

teams Sportklettern stürzte nach dem Ausbouldern einer Kletterstelle im Bereich des hohen ersten Hakens, in dem das Omega eingehängt war. Das Seil löste sich aus dem Gerät, und der erwartete kleine „Reinhocker“ resultierte in einem Bodensturz.

KLARSTELLUNG: Bremsassistenten im Allgemeinen sind – kompetent eingesetzt – eher ein Sicherheitsplus. Dennoch ist bis zu einer spezifischen Norm kritische Auseinandersetzung gefordert – das betrifft Verschlüsse ebenso wie angegebene Werte zum kompensierten Gewicht.

Verschiedene Unfallursachen kamen zunächst infrage: Individuelle Defekte des konkreten Unfallgerätes; trotz erfolgten Partnerchecks ein nicht vollständiger Verschluss (z.B. durch Verschmutzung verklemmte Taste oder auch unzureichender Partnercheck?!) oder auch Öffnen des Gerätes durch Anprall/Andruck an der Wand. Der Unfallvorgang ist nach wie vor ungeklärt – auch wenn Andruck durch den Kletterer an die Wand plausibel erscheint. Die SiFo konnte Letzteres in verschiedenen Aufbauten reproduzierbar provozieren.

Im Austausch mit der SiFo überarbeitete die Firma Edelrid daraufhin ihre Gebrauchsanleitung (GAL) mit verdeutlichten Gefahrenhinweisen in Piktogrammen und Text, samt empfohlenen Gegenmaßnahmen, und veröffentlichte ein ausführliches Video in der Reihe „Edelrid Knowledge Base“.

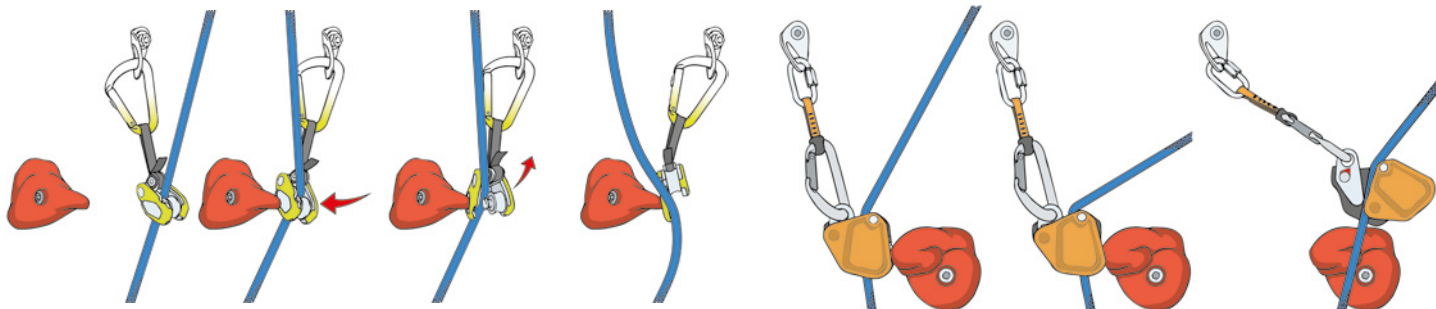
Wenige Monate später rückte ein Vorfall in Tirol die Thematik erneut in den Fokus. Auch hier kam es zum unbeabsichtigten Öffnen des Bremsassistenten Omega. Ein beteiligter Ausbilder berichtete, das Gerät auf korrekten Verschluss geprüft zu haben. Es wurde danach als erste und einzige Seilführung im ersten Haken eingehängt. Durch heftigen Anprall des Gerätes durch wellenartige Fortsetzung einer ruckhaften Seilbewegung zum Klipp des zweiten Hakens habe es sich geöffnet. Da dies bemerkt wurde, gab es nur einen etwas mulmigen Klipp des zweiten Hakens – und einen Ablassvorgang ohne Unfall.

Unterschiedliche Vorgänge zwar, aber mit demselben Resultat: Ungünstige Konstellationen an neuralgischen Punkten (und das ist die erste/einzige Exe immer!) können im Fall des Falles gravierende Folgen (Bodensturz!) haben.

Bislang keine spezifische Norm

In vielen Hallen – aber nicht nur dort – gehören Bremsassistenten inzwischen fast selbstverständlich zum Bild, wenn deutliche Gewichtsunterschiede bestehen. Weniger präsent ist dagegen die Frage, unter welchen Voraussetzungen die Systeme zuverlässig funktionieren – und wo ihre Grenzen liegen. Vielen Anwender*innen ist beispielsweise nicht bewusst, dass für diese Geräteklasse bislang keine spezifische Norm existiert – es hat sich eine Arbeitsgruppe auf Ebene der UIAA gebildet, mit dem Ziel, eine entsprechende Norm zu entwickeln. Deshalb gibt es bislang keine einheitlichen Anforderungen und Prüfverfahren, wie sie bei

Aus Berichten las die DAV-SiFo ab, dass selbst gut kletter-sportlich ausgebildete Personen nicht erwarten, dass sich Bremsassistenten in praxisrelevanten Vorgängen unbeabsichtigt öffnen können. Ein durch einen Verschlusskarabiner eingehängtes Sicherungsgerät ist, wenn korrekt eingehängt, auch wirklich „verschlossen“ – genauso sollte es beim Bremsassistenten auch sein! Tatsächlich muss aktuell von einer niedrigeren Verschlussicherheit ausgegangen werden als bei Sicherungsgeräten. Eine klare normative Anforderung und zugleich technische Weiterentwicklung sind daher wünschenswert.



Durch Andruck an Strukturen können sich Omega und Assist unter sehr ungünstigen Umständen ungewollt öffnen. Umsichtiger Routenbau kann in Kletterhallen das Risiko mindern!

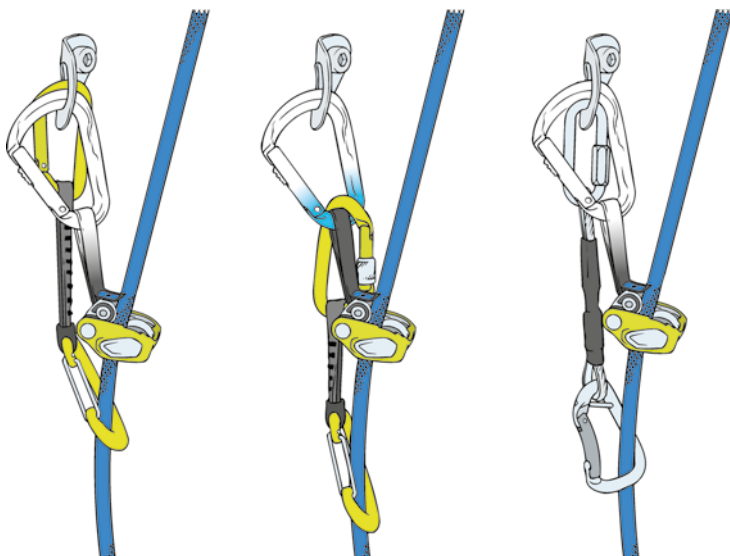
etablierten Sicherungsgeräten selbstverständlich sind, zum Beispiel zur Verschlussicherheit. In der Einführungsphase neuer Technologien besteht ein bekanntes Spannungsfeld: Gute Bedienbarkeit (die auch sicherheitsrelevant sein kann) gegenüber komplexen Verschlüssen.

Unter Umständen werden bestehende technische Lösungen – etwa Verschlussmechanismen – für neue Geräte übernommen. Was bei einem Sicherungsgerät, das frei am Gurt baumelt, gut passt, kann suboptimal sein bei einem Gerät, das unter Seilbewegung an der Wand anschlägt oder beim Vorbeiklettern an Wandstrukturen gedrückt werden kann. Vertrauter Mechanismus in neuem Gewand – womit rechnen Anwender*innen?

Bis eine Norm vorliegt: selbst Redundanz schaffen!

Bis klare Normen und etablierte Standards vorliegen, kommt daher der Eigenverantwortung (Informationsangebote wie z.B. Gebrauchsanleitungen samt Aktualisierungen gewissenhaft wahrnehmen) und einem vorsichtigen Umgang mit neuen Systemen besondere Bedeutung zu. Die SiFo empfiehlt aktuell: Bremsassistenten ohne offensichtlich (im Wortsinne) auf korrekten Verschluss prüfbar und gegenüber Anprallauslösung sicheren Verriegelungsmechanismus grundsätzlich mit einem Backup verwenden – zumindest bis eine spezifische Norm vorliegt. ►

BEGRIFF: „Grundsätzlich“ bedeutet, dass individuell und situativ ein Abweichen möglich ist - wenn ein guter Grund vorliegt. Siehe Fall Kletterhalle oder vorgeclippte zweite Exe.



Einfache Maßnahme – große Wirkung: Der DAV empfiehlt für die aktuellen Gerätegenerationen die Herstellung eines Backups mittels Exe. Achtung: ausreichend lange Express-Schlinge verwenden, um den Bremsmechanismus nicht zu behindern. Backup mit Exe statt Bandschlinge, da letztere sich um das Seil wickeln könnten.

Backup-Alternativen: Zweite Exe rasch (vor-) clippen (leichter Einstieg von Hallenroute) oder mittels Clipstick (Fels) einhängen.

Selbst wenn die Betätigung eines Verschlussmechanismus durch zwei unabhängige Bewegungen beschrieben wird (z.B. Schalter drücken gefolgt von Aufschwenken), kann unter ungünstigen Umständen eine Bewegung zum Öffnen führen (z.B. scherender Andruck an Wandstrukturen). Das ist auch von einigen Karabinermodellen bekannt – darum: Verschluss weg von der Wand!

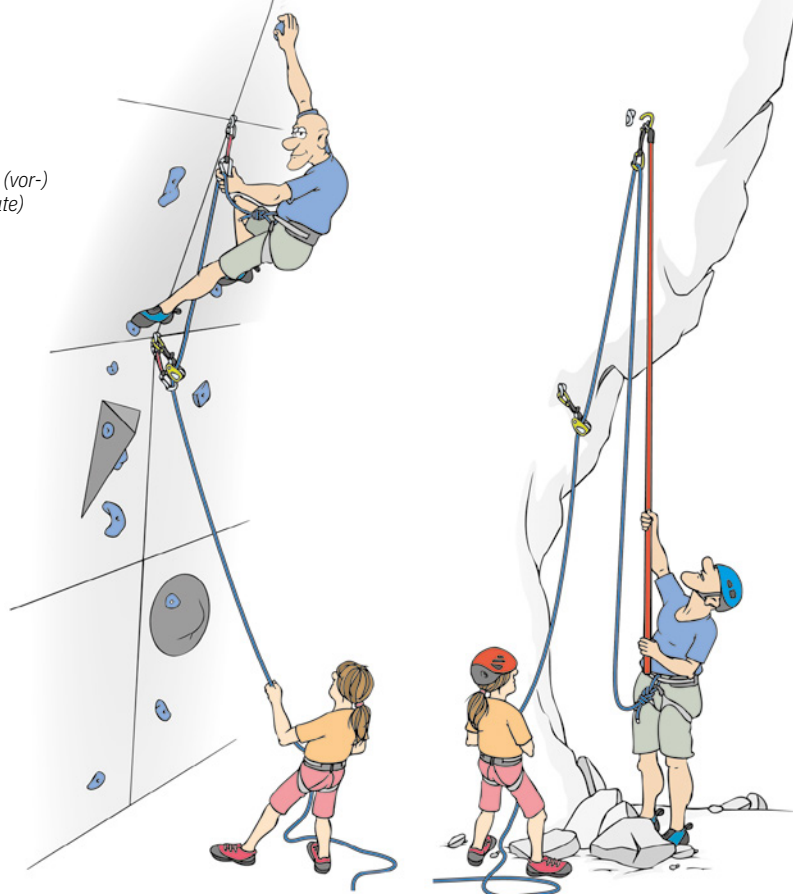
Wir empfehlen einstweilen, Bremsassistenten im ersten Sicherungspunkt nicht allein zu verwenden, sondern mit redundanter Seilführung (durch zusätzliches Einhängen einer seilführenden Expre in den Haken). Zu beachten ist, dass Expressen als Backup hinter/unter dem Bremsassistenten hängen und so lang sein müssen, dass die Bremsfunktion ungehindert besteht. Nun lässt nicht jede Hakenöse das Einhängen zweier Karabiner ohne ungünstige Belastungen auf diese zu; dann kann eine zweite Exe als Backup in den Karabiner eingehängt werden, der den Bremsassistenten befestigt. Das kann beim Losklettern vorbereitet werden – nur ein Einhängenvorgang am Haken ist nötig.

Befund – Abhilfe

Beispiel	Maßnahme
Bremsassistent ohne gut gegen Anprall/Andruck geschützten, zusätzlichen Verriegelungsmechanismus	Backup-Exe
Flach liegender Ringhaken als 1. Sicherungspunkt oder auch unklare Kletterrichtung oberhalb eines 1. Hakens	Zweite Exe gegengleich zur ersten oder Exe mit Schraubkarabinern (verringert Gefahr ungünstiger Karabinerbelastung)
Weite Abstände zwischen zwei Sicherungspunkten	Zweite Exe gegengleich oder Exe mit Schraubkarabinern (verringert Gefahr ungünstiger Karabinerbelastung)
Langer Run-out nach mobiler Zwischensicherung	Weitere Sicherung möglichst direkt davor/dahinter

HINWEIS: Die SiFo-Empfehlung zum Grundsatz-Backup (bis zu klaren Normanforderungen) geht deutlich über Hersteller-Anweisungen hinaus!

Einigen geht diese Empfehlung zu weit – wir meinen aber, dass dies eine simple Möglichkeit ist, ohne großen Aufwand ein Plus an Sicherheit zu erzielen, bis mehr Erkenntnis über Fehlerursachen oder bessere Lösungen durch eine zweite Generation der Geräte vorliegt (mit besser gegen Anprall, Verschleiß und Verschmutzung geschützten Verschlüssen). Der Hallenkontext ist eher günstig: Routen werden im Bereich der ersten Haken in künstlichen Kletteranlagen (KKA) nach DAV-Musterdienstanweisung für den Routenbau relativ leicht gestaltet – und Haken laut Norm für KKA sehr nah gebaut. Wenn der zweite Haken oberhalb eines Bremsassistenten geklippt ist, ist das Seil bereits redundant geführt.



Fazit: Gutes Qualitätsmanagement im Routenbau löst dieses Problem in der Halle fast auf; kritisches Hinterfragen bleibt dennoch erlaubt!

Beim Felsklettern ist die Lage etwas anders – hier gibt die Natur den Schwierigkeitsverlauf vor. Es kann schon zu Beginn mal richtig schwer sein; und der erste Haken hoch. Dann gilt: zusätzliche Exe in den Sicherungspunkt/Karabiner des Bremsassistenten! Oder zweiten Haken vorklippen (Clipstick). Die Hakengeometrie und der verwendete Bremsassistent geben dabei vor, welche der hier vorgestellten Maßnahmen geeignet ist – damit nicht durch die vermeintliche Sicherheitsmaßnahme womöglich eine weitere Gefahrenquelle entsteht (Stichwort Knickbelastung)!

Entscheidend ist dabei weniger die konkrete Variante als das grundsätzliche Prinzip: Bei Bremsassistenten ohne adäquate Verriegelung (wird für die zweite Produktgeneration erwartet) sollte eine redundante Sicherung derzeit als grundsätzlich sinnvoll verstanden werden – nicht nur an so genannten neuralgischen oder an besonders exponierten Punkten, wie die SiFo es zunächst als Empfehlung geplant hatte.

Fazit

Die Entwicklung weiter beobachten, sich mit Herstellerinformationen samt möglichen Änderungen gewissenhaft befassen und stets kritisch mitdenken. Das Gehirn bleibt ein wichtiger Muskel beim Klettern.



Julius Kerscher und **Lukas Fritz** von der DAV-Sicherheitsforschung wurden im Winter/Frühjahr 2026 mit mehreren Vorfällen mit Bremsassistenten konfrontiert und machen sich Gedanken, wie die sinnvollen neuen Geräte möglichst risikoarm eingesetzt werden können.

REALITY- CHECK: KI – KLIMA – KLETTEREIEN



WORTSCHATZ

CHATBOTS UND DAS ECHTE LEBEN

KI, KI, KI. Alle reden darüber, also machen wir auch mit. Sepp hat sich mal angeschaut, wie gut Tourenplanung mit ChatGPT funktioniert. Ergebnis: so mittel. Die grundsätzliche Tour wird ganz gut beschrieben, Teile sind aber sehr vage und auch der ein oder andere Bahnhof wird mal in die Landschaft gedichtet. Als der Test fertig war und Sepp den Artikel verfasst hat, bat er wieder ChatGPT um Hilfe. Und die KI hat sich, fast schon in kannibalischer Art, mit Enthusiasmus und Eifer in die Selbstkritik gestürzt, wie es kein Mensch je tun würde. Wenn ihr Inspiration für die nächste Jugendgrup-



pen-Ausfahrt braucht, lest vielleicht besser Annis Bericht über die Jugendfahrt nach Bosnien, anstatt ChatGPT zu befragen. Nachdem es an der KI-Front ja eher düster aussieht, hat Jonathan mal ein paar „Good News“ zum Thema Klimaschutz gesammelt. Er wirft aber auch ein anderes Thema auf: Wer unser Klima schützen will, muss sich aus der Komfortzone herausbegeben. Wenn wir es ernst meinen, die Welt, wie wir sie kennen, zu retten, dann müssen wir zusammen den Gürtel enger schnallen und auch mal verzichten. Auch wenn sich das hier bei uns im Heft oftmals anders liest. **NIKO**

Prompt

Ein bemerkenswertes Wort, der „Prompt“: Befehl an die KI und die Geschwindigkeit, mit der wir verlernen, uns selbst eine Lösung zu überlegen. Überhastetes Antworten galt einmal als Zeichen jugendlichen Übermuts. Heute fließen Hunderte Milliarden an Risikokapital in die KI-Technologie. **NL**



DA GEHT NOCH WAS

EINFACH GUTER KLIMASCHUTZ



Matten im Baum sind eher die Ausnahme auf dem JDAV-Zeltplatz lth.
© Markus Golletz

Jeden Tag das gleiche Spiel: Die Sonne geht auf und beleuchtet unsere Erde, draußen verstopfen Autos die Straßen und qualmen vor sich hin. Und eigentlich weiß man: Wir müssen dringend unser Klima schützen. Aber irgendwie geht die Sonne ja am nächsten Tag immer noch auf und ändern kann man ja eh nichts – also essen wir unsere Wurstsemmel, steigen ins Auto und machen weiter wie gehabt ...

JONATHAN LIDL

Am Lauf der Sonne können wir nichts ändern. Am Rest schon. Obwohl Klimaschutz ein bisschen nach 2019 klingt und die Stimmung in Deutschland nicht gerade dazu ermuntert, das Klima zu schützen, sind wir eigentlich schon ganz gut dabei, unsere Welt zu retten. Zeit also, den Blick auf die „Good News“ zu richten, um aus ihnen Hoffnung zu schöpfen und weiterzumachen!

Vorhang auf für die Erneuerbaren

Beginnen wir im Großen: Weltweit sieht es mit dem Klimaschutz zwar nicht gerade rosig aus, aber immerhin sind die erneuerbaren Energien dran, da was zu ändern. Ein Fünftel des verbrauchten Stroms weltweit kam 2023 aus Erneuerbaren, beeindruckender sind aber wohl die Zahlen der Solarindustrie: Zwischen 2010 und 2023 wuchs die Solarstromerzeugung um den Faktor vierzig.

In Deutschland sind es vor allem Wind-, Sonnen- und Wasserkraft, die Hoffnung machen. Mittlerweile stammen im Jahresmittel 57 Prozent des produzierten Stroms aus erneuerbaren Quellen (2024), an manchen Tagen gibt es sogar zu viel grünen Strom.

Alles machbar: Wohlstand und Klimaschutz

Seit 1990 hat sich der Wohlstand in Deutschland stetig gesteigert. Deutschlands preisbereinigtes Bruttoinlandsprodukt (BIP) ist seit 1991 um ca. 1,2 Prozent pro Jahr gewachsen. Auch der nationale Wohlfahrtsindex, in den noch andere Bereiche wie etwa Soziales hinein-zählen, ist fast genauso stark gestiegen wie das BIP. Gleichzeitig sind Deutschlands CO₂-Emissionen seit 1990 um etwa fünfzig Prozent gesunken. Und letztes Jahr, 2025, hat Deutschland sogar sein angedachtes jährliches Etappenziel auf dem Weg zur Klimaneutralität erreicht – wenn auch nur knapp.

Wir nähern uns: der Verkehr

Das Deutschlandticket wird immer teurer – und bleibt gleichbleibend beliebt. Etwa vierzehn Millionen Men-

schen nutzen das Nahverkehrsticket – und fahren damit zum Beispiel auch in die Alpen.

In den Alpen

Seit 1991 gibt es die Alpenkonvention zum Schutz der Alpen (alle Alpenländer sind Mitglied) und schon über dreißig Prozent der Alpen sind Schutzgebiete für Natur und Umwelt. Und natürlich muss hier die Story von den Steinböcken kommen: Um 1900 fast ausgerottet, haben sie ein Comeback gefeiert und heute leben in Deutschland wieder achthundert von ihnen. Wer Glück hat, kann sie bei einer Hüttentour beobachten. Übrigens: 148 der DAV-Hütten werden in Sachen Energie, Wasser, Abwasser und Abfall besonders vorbildlich betrieben.

Die guten Nachrichten vor Ort

Die Sektionen des DAV unternehmen große Anstrengungen, um ihre Vereinsheime energieautarker zu gestalten, Mobilität zu verbessern oder Natur zu renaturieren. Ein schönes Beispiel: die JDAV Konstanz, die sich E-Bikes für den Materialtransport und als Ersatz fürs Auto angeschafft hat.

Natürlich ist nicht alles auf einmal gut, nur weil man sich positive Nachrichten vor Augen geführt hat. Gewissermaßen haben wir hier Framing betrieben, also uns nur die guten Infos rausgepickt und zu jeder guten Info gibt es mindestens doppelt so viele „Bad News“, die hier nicht auftauchen.

Und deswegen reicht einfach nur nachmachen auch nicht. Es reicht nicht, einmal mit dem Zug in die Berge zu fahren, es reicht auch nicht – sorry – sich E-Bikes anzuschaffen. Jedes eingesparte Gramm CO₂ hilft –



Energieautarke Hütten oder Zeltplätze wie am Ith und Gruppenausfahrt mit dem Rad: Im DAV passieren schon viele gute Dinge in Sachen Klimaschutz.
© Jonathan Lidl



**GESAMMELT GIBT'S ALL DIE
VORZEIGEPROJEKTE ONLINE.**

trotzdem reicht das, was gerade gut läuft, nicht aus. Die Good News können uns neue Hoffnung geben und uns motivieren, ein Grund zum Zurücklehnen und im „weiter so“ zu verharren, können und dürfen sie aber nicht sein. Denn: Es geht hier nicht um ein paar Gramm CO₂, es geht darum, unsere Welt zu retten.

Titelbild
Klettersteig in
Bosnien-Herzegowina
© DAV Teisendorf

BRILLANT IM TON, ABER AUCH TRITTSICHER?

WENN DIE KI INS GELÄNDE GEHT

Sepp macht den Versuch und beauftragt ChatGPT mit der Tourenplanung des „Prientalhufeisens“: Diese viertägige Hüttentour hat er mit der Jugendgruppe bereits unternommen. Geht die Planung so einfacher und schneller? Kann man den Ergebnissen trauen oder wird's damit gefährlich? Und spannender als die Fehler von heute ist womöglich die Frage, wohin sich diese Technik morgen noch aufschwingt.

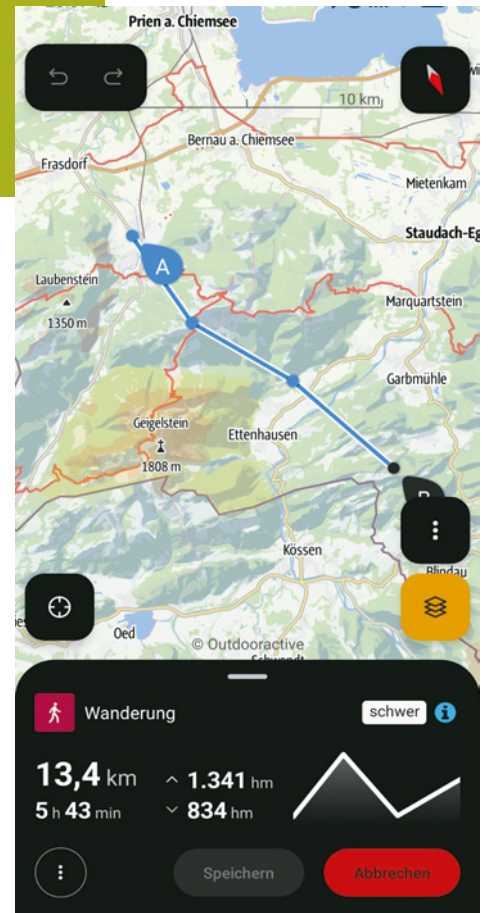
SEPP HELL

Wer ständig zum Taschenrechner greift, verlernt das Kopfrechnen – und doch ist er ein nützliches Werkzeug. So will ich der KI eine Chance geben: Ein paar Eingaben, einige erstaunlich kluge Rückfragen und nach rund einer Stunde steht die Tourenplanung. Erst wirkt das Ergebnis erstaunlich brauchbar, im Detail zerfällt der Eindruck.

Schon bei der ersten „Gipfelooption“ stolpert die kostenfreie ChatGPT-Version: Für den Hochriesgipfel, fünf Minuten neben der Hütte, veranschlagt sie eine zusätzliche Stunde. Als Notabstieg wird der extrem lange Weg nach Aschau vorgeschlagen. Eine Bahnanbindung in Frasdorf ist frei erfunden. Bei der Wegzeit der letzten Etappe irrt das Modell besonders kühn: Von der Priener Hütte zur Kampenwand setzt es drei statt realistischer sechs Stunden an. Und mit der Behauptung, die Spitzstein-Überschreitung sei einfach, wird aus digitaler Eleganz alpine Fahrlässigkeit (vgl. Artikel „Wagnis mit Hauptgewinn“, DAV Panorama 6/2021, Seite 63). Endgültig entzaubert wird das System mit der Herausgabe einer GPX-Datei und der Tourenkarte: vier Punkte in einer Linie sowie eine schematische Skizze mit falsch platzierten Orten. Da wird klar, was hier arbeitet – kein Bergprofi, sondern ein Sprachmodell. Es beherrscht den Ton, nicht das Gelände. Bezeichnend genug, dass es mir empfiehlt, die Route lieber selbst mit Zwischenpunkten in einem Tourenportal zu bauen.

Ganz ohne Reiz ist die Sache dennoch nicht. Erstaunlich gut gelingen der KI Dokumente wie Packliste, öffentliche Ausschreibung und Elternbrief; auch Kosten, Bahnverbindungen und so manchen hilfreichen Tourenhinweis liefert sie solide. Gerade darin liegt ihr Charme: Sie ersetzt nicht das Urteil, aber sie beschleunigt die Vorarbeit. Bisweilen fühlt sich das sogar wie Teamarbeit an, weil ihre Rückfragen neue Gedanken anstoßen – von früher Hüttenbuchung bis zu Abbruchpunkten. Und im-

Optimierbarer Export des GPX-Tracks: Tourenplanung mit der KI.
© Sepp Hell



merhin: Als ich sie auf ihre Fehler hinweise, reagiert sie einsichtig und lernfähig und bei der Falschinformation, mit der ich sie teste, lässt sie sich tatsächlich nicht hinters Licht führen.

ChatGPT wirkt wie ein Taschenrechner mit großem Ego: schnell, redegewandt und gerne mal daneben. Das Sprachmodell ist brilliant im Formulieren, aber ohne eigene Geodaten, Routing-Algorithmen oder topografisches Verständnis. Hierfür entstehen jedoch bereits einige interessante Systeme: Die Sprach-KI übernimmt den Dialog, die eigentliche Route berechnet ein spezialisiertes Geosystem. Erste Vorboten sind längst da: Komoot bietet seit Februar 2026 eine ChatGPT-Anbindung. In Strava lässt sich schnell ein sinnvoller GPS-Track über Vorgaben zu Länge, Höhe und Wegbeschaffenheit erzeugen. Und Dienste wie Rove Routes werben bereits damit, Trainingsdaten, Gelände, Wetter und Geräteeinbindung gemeinsam zu denken. Liegt darin die Zukunft? Vielleicht haben wir bald einen persönlichen Outdoor-Coach, der auf Basis der eigenen Leistungsfähigkeit Mehrtagestouren optimiert, Wetterfenster mitdenkt, Hütten und Akkureichweiten einplant, Gefahren meidet und unterwegs neu berechnet. Dann wäre KI in den Bergen nicht länger ein Taschenrechner mit großem Mundwerk und Rechenschwäche, sondern ein Werkzeug, das funktioniert und Nutzende sogar vor falschen Eingaben bewahren kann.

Zwischen Kalk, Kultur und klarer Buna – JDAV-Jugendfahrt nach Bosnien-Herzegowina

Scharfer Kalk, türkisfarbenes Wasser und eine beeindruckende kulturelle Vielfalt: Für die Kinder- und Jugendgruppe der JDAV Teisendorf/Waging und Burghausen wurde Bosnien-Herzegowina auf ihrer Jugendfahrt weit mehr als nur ein neues Kletterziel.

Rund um Blagaj und Drežnica kletterten wir an beeindruckenden Felswänden mit ganz eigenem Charakter: plattig, technisch und fordernd – und doch einladend. Vom ersten Umlenker bis zur 40-Meter-Route, vom entspannten Toprope bis zu den ersten 6a+-Vorstiegsbegehungen sammelten viele von uns wichtige Erfahrungen. Besonders prägend war dabei nicht nur der Fels selbst, sondern auch der verantwortungsvolle Umgang mit ihm: In manchen Sektoren waren Haken bewusst entfernt oder nicht mehr sicher – ein klarer Hinweis darauf, dass Klettern hier immer mit Achtsamkeit gegenüber Natur und lokalen Gegebenheiten verbunden ist.

Zentraler Treffpunkt und Herzstück unserer Reise war das Eko Centar Blagaj. Gemeinsam mit Adnan, Kletterer, Naturkundler und Leiter des Zentrums, erfuhren wir, wie Naturschutz, Umweltbildung und Klettersport zusammenwirken können. Das Gebiet rund um die Buna-Quelle wurde über Jahre von Müll, Kriegsschrott und alten Fahrzeugen befreit; heute stehen Gewässer- und Artenschutz, Umweltbildungsprogramme und interkultureller Austausch im Mittelpunkt. Bei frisch zubereiteter Salbeilimonade lernten wir lokale Heilpflanzen kennen und diskutierten, wie Sport internationale Aufmerksamkeit erzeugen kann – ohne die Natur zu überlasten.

Auch kulturell hinterließ Bosnien bleibenden Eindruck. In Mostar standen wir auf der geschichtsträchtigen Stari Most, einem Sinnbild der Verbindung zwischen Kulturen und Religionen. In Sarajevo erlebten wir auf engstem Raum Moscheen, Kirchen und eine Synagoge – ein eindrucksvoller Ort des Miteinanders trotz schwerer Geschichte. Gespräche, gemeinsame Mahlzeiten und spontane Begegnungen machten deutlich: Offenheit und Gastfreundschaft sind hier gelebter Alltag.

Neben Klettersteigtouren, Stadtbesichtigungen, Burgbesteigungen und Flussbädern in der glasklaren Buna blieb vor allem eines in Erinnerung: das gemeinsame Erleben. Ob beim Versorgen der Esel im Eko Centar, beim abendlichen Kochen, beim gemeinsamen Mittagessen vom Naturbuffet oder bei kreativen Naturaktionen am Fels – aus einer Gruppe wurde in kurzer Zeit ein echtes Team.

Diese Jugendfahrt hat gezeigt, was JDAV-Arbeit ausmacht: gemeinsames Unterwegssein, sportliche Herausforderungen, Umwelt- und Kulturbildung sowie Begegnungen über Grenzen hinweg. Bosnien hat uns nicht nur mit seinem Fels begeistert – sondern mit seiner Vielfalt, seiner Geschichte und den Menschen, die uns so herzlich aufgenommen haben.

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



© DAV Teisendorf



HIER GIBT'S DEN ORIGINALBERICHT

Der JDAV-Partner Globetrotter prämiert diese Fahrt der Jugendgruppe mit einem 100 Euro Einkaufsgutschein. Damit es auch bei der nächsten Fahrt nicht am notwendigen Equipment fehlt.



© Jubi Hindelang

ERLEBNIS-ALPENWOCHE

MIT DER SCHULE IN DIE JUBI

Viele Schulklassen fahren jeden Winter ins Skilager. Dass ein Verzicht auf diese Tradition kein Verlust, sondern ein enormer Gewinn für die Klassengemeinschaft und Umwelt sein kann, erfuh Mitte März eine achte Klasse aus München. Die Jugendbildungsstätte der JDAV bietet eine Erlebnis-Alpen-Woche im Winter als Alternative an. Wir haben sie für euch begleitet. Nach einem Kennenlernspiel teilt sich die Klasse in drei Kleingruppen auf. Eine Gruppe startet im Hochseilgarten. Ihre Aufgabe besteht darin, eine Seilbrücke allein zu überqueren. Im Anschluss reflektieren die Schüler*innen ihre Erfahrungen. Nach einer gemeinsamen Diskussion einigt sich die Klasse für den nächsten Tag auf eine Schneeschuhtour. Die Tour startet mit reichlich Stolpern – ganz normal, wenn man zum ersten Mal Schneeschuhe an den Füßen hat. Nach der Mittagspause teilt sich die Gruppe auf: Während einige besonders motivierte Schüler*innen mit den Teamer*innen weiter aufsteigen, bleibt der Rest vor Ort, baut Iglus und rodelt. Das Angebot senkt die Einstiegshürden für Jugendliche ohne Bergerfahrung und – anders als beim Skifahren – müssen die Betreuer*innen nicht ständig auf Leistungsunterschiede innerhalb der Gruppe Rücksicht nehmen.

Infos: jubi-hindelang.de

HENRI MEYER-GAUEN, SIMON BORCHERDING

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Simon Borchering, Sepp Hell, Jonathan Lidl, Niko Lindlar (NL), Henri Meyer-Gauen.
Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Annika Quantz, Raoul Taschinski.
Redaktion: Christine Frühholz (verantwortl.), Philipp Radtke in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam.
Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Anni-Albers-Str. 7, 80807 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser*innen, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.
Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, sensit.de.
Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem * möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden.
Mehr dazu unter jdav.de/gender

ROUTENPLANUNG MITTES KI ...



Highlife „Sommer oder Winter?“

DAV Panorama 2/2026, S. 24

Mal schnell nach Patagonien? – Die ganzen guten Beiträge und Bemühungen, um den schädlichen Fußabdruck der An- und Abreise zu verringern, werden durch einen einzigen Satz ad absurdum geführt. Als ob man tatsächlich die Wahl hätte, mal schnell um die Ecke nach Patagonien zum Klettern zu fahren. Was der Untertitel der Überschrift auf der Seite implementiert. Flapsig. Schade.

K. Harbusch

Rückbau von Liftanlagen

Wo bleibt hier der DAV? – Der Klimawandel und die damit verbundene Veränderung der Berge ist uns allen bewusst. Auch ist nachvollziehbar, dass Skifahren künftig nur noch in höheren Regionen möglich ist. Das wiederum ist die Ursache dafür, dass seit Jahren die Betreiber von Liftanlagen in niedrig gelegenen Skigebieten in die Insolvenz rutschen. Da stehen dann scheinbar bis in alle Ewigkeit die Tal- und Bergstationen, die Masten mit Fundamenten und Wasserleitungen bis hin zum Wasserbecken für die Beschneiungsanlagen, ohne dass sich jemand um den Rückbau kümmert.

gesucht/gefunden



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

Ich verstehe nicht, dass der Staat, aber auch der DAV hier tatenlos zusehen. Nachhaltigkeit und Umweltschutz werden durch die Nutzung von Bergbus oder öffentlichen Verkehrsmitteln fast gebetsmühlenartig propagiert. Die Verschandelung unserer Alpen durch diese Altanlagen stört scheinbar niemand. Ich meine, dass bei diesem Thema auch entsprechender Druck durch den DAV auf die Verantwortlichen ausgeübt werden könnte.

J. Schropp

Abenteuer für alle?

DAV Panorama 2/2026, S. 54 ff.

Klettersteige mit „Bucket-Faktor“ – Vielen Dank für die sehr brauchbare Sicherheitsanalyse zu Klettersteigen. Etwas verwundert hat mich aber, dass bei den Steigen mit „Bucket-Faktor“ kein einziger der vielen schönen

Klettersteige im Wilden Kaiser aufgeführt wurde; zumindest der höchste Gipfel dort, die Ellmauer Halt, hat definitiv einen hohen Bucketlist-Faktor, dementsprechend geht's dort auch mitunter zu ... Mein Tipp: Nordwandseitig auf dem (längeren, aber auch einsameren) Kaiserschützensteig rauf, dann südseitig auf dem (belebten) Gamsängersteig runter. Schwierigkeit D, 1550 Höhenmeter (davon 650 im Klettersteig), erforderliche Kraft mittel bei hoher Kondition, Bucket-Faktor hoch, keine Seilbahn, daher drei Stunden Anstieg. Würde mich interessieren, wie da die Unfallstatistik aussah? B. Träger

Einordnung der DAV-Sicherheitsforschung:

Die zehn Klettersteige in der Tabelle des Artikels wurden danach gewählt, wo die meisten DAV-Mitglieder verunfallt sind. Nimmt man den Kaiserschützensteig zusammen mit dem Gamsängersteig, wäre er mit 17 verunfallten DAV-Mitgliedern im Zeitraum 2000-2024 sehr wohl in den Top 10 gelandet. Wir haben diese aber getrennt betrachtet und demnach sind beide knapp darunter. Die Einschätzung ist also richtig. Der Tourenvorschlag ist für Berg- und Klettersteigenthusiast*innen sicher eine eindrucksvolle und ernsthafte Tour, vorausgesetzt man bringt ausreichend Bergerfahrung mit – vergleichbar mit einem talnahen Sportklettersteig ist diese Tour nicht.

Risiko im Bergsport

DAV Panorama 1/2026, S. 26

Bilderrätsel – Wieder ein tolles Heft zustande gekommen mit einer ganz kleinen, für uns entdeckungsbegierige Mitglieder allerdings nicht ganz unerheblichen, Enttäuschung: nämlich, dass Sie das dort eingefügte Gletscherfoto nicht mit einer topografischen Angabe unterteilt haben. Natürlich kommt es bei dem Beitrag von Philipp Radtke darauf nicht in erster Linie an, aber wir Mitglieder sind immer darauf aus, neue Gebirgsgegenen kennenzulernen, und so können solche Fotos dazu als interessante Anregung dienen.

O. Groten

Auflösung: Das Foto zu unserem Schwerpunktthema „Risiko im Bergsport“ wurde am Schlattenkees am Großvenediger aufgenommen.

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



Die Mitfahrzentrale für Eure Sektion.



Fahrgemeinschaften für Touren, Kurse oder Veranstaltungen eurer Sektion ganz einfach über Moobly organisieren!

NEU



Bindet Moobly direkt als Element in eure Sektions-homepage ein.

Better together.



Fahrgemeinschaften für DAV-Touren



Einbindung auf Sektionswebseiten



Einfach. Digital. Sicher.

Mehr Informationen für Eure Sektion!
E-Mail: kontakt@moobly.de
Tel: +49 89 642 40 125

www.moobly.de

GEMEINSAM IN DIE BERGE
Supported by DAV

Frostiges Vergnügen

Eis- und Kältebaden in den Bergen

Eisbaden erfrischt, härtet ab und macht gute Laune – und nebenbei lernt man einiges über Körper, Geist und generell über sich selbst. Berge sind der perfekte Ort dafür, denn wenn die Täler in der Sommerhitze brüten, bleibt es oben oft eisig.

Text und Fotos: **Hilmar Schmundt**

Der Autor im wohligen Kälteschock: Schon ab Wassertemperaturen unter 20 Grad verengen sich die Blutgefäße schlagartig. Perfekt fürs Untertauchen sind Gumpen wie hier im Valstal in Tirol.

Für viele gilt der Gipfel als Höhepunkt einer Bergtour, für mich dagegen ist es eher das Untertauchen danach, auf dem Rückweg, wenn die Füße glühen und die Schultern schmerzen: Rucksack und Seil abgelegt, ausgezogen, rein in den Gletschersee, kristallkühl wie flüssiges Menthol. Sekunden später sind Schweiß und Müdigkeit fortgespült, die Haut glüht, eine Woge aus Wohlgefühl.

„Eisbaden“ wird das Eintauchen in Wasser genannt, das kälter ist als fünf Grad Celsius; unter fünfzehn Grad spricht man dagegen von Kältebaden. In den letzten Jahren ist beides zu einer Art Volkssport geworden. In einer Statista-Umfrage gaben 2024 acht Prozent der Befragten in Deutschland an, dass sie bereits Eisbaden waren.

Gut für die Gesundheit, aber schlecht belegt

Wie ein Allheilmittel preisen einige das Kältebaden an, Erkältungen sollen weniger werden, Schmerzen, Migräne und sogar Diabetes gelindert werden. „Nie wieder krank“ heißt ein Buch von Wim Hof, besser bekannt als „The Ice Man“.

Wissenschaftlich erwiesen ist von physischen Vorteilen bislang jedoch wenig. Die Anzahl der Erkältungen etwa blieb gleich, aber die Krankentage wurden weniger, stellte zum Beispiel eine Studie 2025 fest.

Hilft Kälte dann wenigstens bei der Muskelregeneration? Im Profisport wird an manchen Stellen schon darauf gesetzt, zum Beispiel in Form von Kältekammern. Neuere Studien zeigen allerdings, dass intensive Kälte direkt nach hochintensiver Maximalanstrengung den Muskelaufbau eher hemmt – das Eisbad sollte also eher auf den Tag danach gelegt werden. Bei Ausdauersport dagegen dämpft moderate Kälte den Muskelkater – perfekt für viele Bergsportarten also.

Die seelische Wirkung der „Cold Water Immersion“ (CWI), wie das Eis- beziehungsweise Kältebaden in Studien genannt wird, ist wissenschaftlich gut belegt. Unklar ist dabei, ob die Kälte selbst oder eher die Natur, das Gemeinschaftserlebnis oder die Selbstüberwindung zum wohligen Nachglühen, zu tieferem Schlaf und niedrigerem Stresslevel führen. ►

STARK FÜR KNOCHEN UND MUSKELN!*



- + Vitamin D3 in 3 Stärken: 2.000 I.E. / 4.000 I.E. / 7.000 I.E.
- + Vitamin K2
- + Magnesium 300 mg

cefak.com

*Vitamin D und Magnesium unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der Muskeln und zusammen mit Vitamin K die Erhaltung normaler Knochen. **IH-Galaxy[®], DE Panel OTC, MAT 02/26 Vitamin D3 K2 Magnesium-Präparate. Cefak KG, 87437 Kempten

Entwickelt und hergestellt in
Deutschland



Gut gegen Verstimmung

Das „Post Swimming High“ kann die Behandlung von Depressionen unterstützen, schreibt der britische Arzt und Hypothermie-Experte Mark Harper in seinem sehr lesenswerten Bestseller „Rein ins kalte Wasser!“ (2023). Ein Cocktail aus Glückshormonen flutet den Körper, das Rezept ist simpel: Ein Kältebad alle paar Tage reicht, es muss weder besonders kalt noch lang sein. Eine bestimmte Atemtechnik à la Wim Hof braucht es dabei nicht. Man muss nur dem eigenen Körper vertrauen, dieser reagiert automatisch aufs kalte Wasser und zieht die Gefäße zusammen. Dabei sollte man ruhig ausatmen. Schon nach einer Minute fühlen sich viele erstaunlich entspannt. Für den Kick reicht das.

Die Unterkühlung kommt mit Verspätung

Viele bleiben jedoch viel zu lange drin, sie fühlen sich auch nach zehn Minuten im Eiswasser super. Aber Vorsicht: Die Quittung kommt oft mit Verzögerung, wenn man längst wieder trocken ist. „Afterdrop“ wird dieser Effekt genannt, das Nachsacken der Temperatur, wenn die Gefäße sich wieder weiten und das kalte Blut aus Armen und Beinen zu den inneren Organen strömt. Dann droht, was man im Englischen die „umbles“ nennt: stumbles, mumbles, grumbles, fumbles. Wenn man in den Bergen eine Person trifft, die stolpert, nuschelt, nölt und nestelt, könnte das also auf eine Hypothermie (Unterkühlung) hinweisen. Bei starker Unterkühlung sollte man sich so wenig wie möglich bewegen und nicht aktiv aufwärmen, sonst droht schlimmstenfalls der „Bergungstod“. Weiterführende Infos: alpenverein.de/unterkuhlung

Auch an heißen Tagen hilfreich: Hände und Füße als Klimaanlage

Wer den Afterdrop einmal verstanden hat, kann ihn sich zum Freund machen und an heißen Tagen zum schnellen Abkühlen nutzen: Fuß- oder Handgelenke in einen Bach halten, nach wenigen Minuten erreicht das gekühlte Blut das Innere. Herrlich. Hände und Füße funktionieren wie Klimaanlage, sagt Hanns-Christian Gunga, Arzt und Experte für Extreme Umwelten an der Charité in Berlin: „Wenn es

Tipps für den Einstieg

- ▶ **Nicht allein** oder im Dunkeln in unbekannte Gewässer gehen. Gewässer in den Bergen besser nur für Erfahrene; Hilfe ist im Zweifel nicht sofort verfügbar!
- ▶ **Verbote und Naturschutzbereiche** sind unbedingt zu beachten!
- ▶ Wer **chronisch krank** oder **schwanger** ist, sollte aufs Eisbaden verzichten, denn der sogenannte Kälteschock treibt Blutdruck und -zucker in die Höhe.
- ▶ Als Vorbereitung eignen sich **kalte Duschen** daheim.
- ▶ **Kein Hineinspringen:** Beim Untertauchen des Kopfes wird oft reflexhaft Wasser eingeatmet, was zu einem Stimmritzenkrampf oder Panikgefühlen führen kann.
- ▶ Vorsicht auch mit **scharfen Steinen:** Kälte kann die Blutgerinnung verlangsamen, guten Schutz bieten schnell trocknende Barfußschuhe.
- ▶ **Nicht zu lange drinbleiben**, die Faustregel sagt: so viele Minuten wie Grad Celsius.



Freiluftdusche: Wasserfall an der Düsseldorf-Hütte, mit Blick auf den Ortler.

zu heiß wird, können die Finger ihre Durchblutung um das Sechshundertfache steigern, um überschüssige Wärme abzugeben.“

Aufwärmen beginnt mit dem Ausziehen

Schon beim Ausziehen sollte das Anziehen nach dem Bad strategisch geplant werden – immer eine Jahreszeit zu warm: Im Sommer also warme Schuhe, Hose und Pullover leicht greifbar auslegen, damit man nach dem Abtrocknen ruckzuck reinschlüpfen kann, selbst wenn man zittert. Kältebäder sind maximaler Stress, und genau das ist eine gute Übung, um Körper und Geist resilienter zu machen für schwierige Situationen. Je öfter man es macht, desto flüssiger läuft die Kälteanpassung, sagt Professor Gunga: „Man sollte seine Gefäßmuskeln trainieren wie einen Bizeps!“ „Abhärtung“ wird das oft genannt, aber treffender wäre: Beweglichkeit. Auch Saunagänge helfen bei der Temperaturanpassung.

Planschen für den Notfall

Das Baden in Bergseen vermittelt Erfahrungswissen, falls einmal Erste Hilfe nach einem Bergunfall mit Unterkühlungsrisiko gefordert ist. Das eigene Bauchgefühl für eine Hypothermie kann am Berg im Notfall so

wichtig werden wie der Umgang mit Seil und Karabinern. Kälte ist bunt: Manche erleben Genuss, andere Schmerzen. Daher sollte man die Erfahrung langsam und gemeinsam angehen, über Erlebnisse reden sowie aufeinander und die Natur Acht geben. Bergseen sind empfindliche Biotope, Sonnenschutz und Deos können das Wasser verschmutzen. Verbotshinweise sind unbedingt zu beachten, vor allem in Naturschutzgebieten.

Wer diese Hinweise berücksichtigt, kann das kühle Nass im Bergsee oder nahen Bach als Expedition ins Stimmungshoch, in tieferen Schlaf oder einfach als Eintauchen in die Natur rundherum voll und ganz genießen. Wasser marsch!



Hilmar Schmundt lebt als Wissenschaftsreporter und Buchautor in Berlin und geht in seiner Freizeit gerne in die Berge, egal ob mit Fellen, Steigeisen, Friends oder auch hin und wieder mit einer alten Sense, um auf einer Ziegenalm in Tirol zu helfen.

LOWA

Mehr Spaß, mehr Bewegung,
mehr Abenteuer: Zusammen
mit Miriam und Felix Neureuther
haben wir einen Kinderschuh
entwickelt, der spielerisch
Lust auf Bewegung macht.



Jetzt mehr entdecken!



Zeig, was Du kannst!
Mit dem FAULI GTX.



Bea Draese und Uli Mund im Interview

Hand in Hand für die Trails

Wer in und um München gern MTB fährt, kennt das Auf und Ab bei den Trails in den Isarauen. Sie sind Hochfrequenzierter Naherholungsraum und gleichzeitig Natura-2000-Gebiet, und es brauchte mehrere Anläufe, bis ein geeignetes Nutzungskonzept erstellt wurde und nun umgesetzt werden kann. Bea Draese und Uli Mund kümmern sich hauptberuflich und ehrenamtlich um das Projekt „Isartrails“ unter der Trägerschaft der Sektion München und geben Einblicke.

Interview: Christine Frühholz



„Das Mountainbiken an der Isar ist klassische Naherholung und geht direkt von der Haustür weg.“

Bea Draese leitet das Projekt und viele Gesprächsrunden mit Landeshauptstadt, Landkreis und Regierung; am Lenkungskonzept maßgeblich mitgewirkt hat Uli Mund, der immer schon mit dem MTB an der Isar unterwegs ist.

Welche Rolle hast du beim MTB-Projekt deiner Sektion?

Bea Draese: Ich leite das Projekt hauptberuflich im Auftrag des Landkreises und der Landeshauptstadt München. Als ich 2023 meinen Job als Ressortleitung Natur-, Umwelt- und Klimaschutz in der Sektion München begonnen habe, gab es das Projekt mit großem Fragezeichen unter dem Namen „NaturErholung Isartal“. Ich hatte davon gehört, dass es so ein Mountainbike-Projekt gibt, das vielleicht in mein Aufgabengebiet fällt. In den letzten zwei Jahren wurde das dann Realität.

Uli Mund: Seit 2013 bin ich Fachübungsleiter Mountainbiken, in der MTB-Gruppe M97 der Sektion bin ich stellvertretender Gruppenleiter. Ich fahre schon immer auf den Isartrails und habe an der Erarbeitung des Lenkungskonzepts „NaturErholung Isartal“ mitgewirkt. Es wurde in Zusammenarbeit mit Radsportverbänden (DIMB, ADFC, MTB-Club München), Naturschutzverbänden, Isartalgemeinden und den Bayerischen Staatsforsten entwickelt. Die MTB-Gruppe der Sektion war von Anfang an mit dabei – für uns in der M97 war es immer sehr wichtig, dass die Interessen der Biker*innen vertreten werden.

Was ist den Aktiven im Sport in Sachen Isartrails besonders wichtig?

Uli Mund: Dass nicht einfach nur Forstwege ausgeschildert werden und man dann anstatt über Teer einfach über Schotter fährt. Wir müssen ein Angebot bieten, das die Leute auch wirklich nutzen können. Und – das ist unter Naturschutzaspekten wichtig: Dass wir damit die Leute aktiv auf offizielle Trails leiten. Wir haben das in den Coronazeiten gesehen: Es sind immer mehr wilde Trails entstanden, die Leute sind irgendwelche Abkürzer gefahren oder sind irgendwo vom Berg runter. Und dann entsteht ein totaler Wildwuchs. Wenn wir die Menschen auf bestimmte Strecken lenken und andere Strecken „totlegen“, dann ist das die einzige Möglichkeit, einen Teil des Raums zu renaturieren.

Bea Draese: Die ersten Nachfragen zu den Isartrails kamen bereits, ob unsere MTB-Trainer*innen bald Techniktrainings auf attraktiven Trails anbieten können. Das Projekt kommt gut an – gerade, weil das wohnortnahe Angebot für unsere Fachübungsleiter*innen nicht so groß ist.

Uli Mund: In mittelgebirgsnahen Regionen konzentriert sich das Mountainbiken von vornherein sehr stark auf die Trails vor Ort – in München sind wir schon deutlich näher an den Alpen. Trotzdem können auch wir nicht jeden Tag in die Berge. Das Mountainbiken an der Isar ist klassische Naherholung und geht direkt von der Haustür weg, ohne den Zündschlüssel zu drehen oder das E-Auto zu bewegen.

Bea Draese: Das ist ein gutes Stichwort: Wir wollen ein attraktives, wohnortnahe Angebot für Mountainbiker*innen schaffen. Was wir nicht wollen: die Trails wie ein großes Marketingprodukt pushen und einen Hotspot schaffen, der das Isartal überfüllt. Wir engagieren uns vor allem in dem Projekt, weil es ein Naturschutzprojekt ist. Wir wollen durch Lenkung das Isartal gezielt beruhigen und Naturraum wiederherstellen und gleichzeitig ein Angebot schaffen für diejenigen, die hier leben.

Die Sektion hat die Trägerschaft für die Isartrails übernommen. Wie kam es dazu?

Bea Draese: Es gab bereits seit 2017 das von allen beteiligten Behörden, Radverbänden, Naturschutzverbänden und Interessengruppierungen unterzeichnete Lenkungskonzept. Damals war das Sportreferat der Landeshauptstadt München auf die Sektion zugegangen und hat gefragt: „Könnt ihr euch an den runden Tischen betei-

NATURSCHUTZPROJEKT „ISARTRAILS“

Routen: Beidseitig ausgeschilderte Routen.
Gesamtlänge: 68 Kilometer.
Anteil Trail: 28 Kilometer.

Trailkonzept: Die befestigten Wege und MTB-Trails sind mit den Zielen des Naturschutzes für das Natura-2000-Gebiet vereinbar und deutlich erkennbar markiert und beschildert. Es wird einen Bereich mit downhill-orientierten Strecken und speziellen MTB-Elementen geben.

Ziel: Routenführung auf vereinzelt, optimierten Wegen geben, Rückbau von illegalen Wegen, die den Naturraum störend zerschneiden oder empfindliche Lebensräume schädigen oder auf Privatgrund verlaufen.

Finanzierung: Förderung durch das bayerische Umweltministerium und die EU.

Baubeginn: 2026, aus Naturschutzgründen darf der Wegebau nur im Winterhalbjahr erfolgen, zwischen Oktober und März 2026/27 und 2027/28. Beschilderung der Trails ab 2028, Wegeunterhalt ab 2029.



Foto: DAV München & Oberland/Ralf Glaser

gen?“ Ins Stocken brachte das Ganze dann immer wieder neben Fragen der Finanzierung die Haftungsfrage. Als DAV haben wir bereits eine große Expertise im Wegeunterhalt, und die Sportart ist bei uns zu Hause. Die Landeshauptstadt und der Landkreis München kamen dann eben auch bei der Frage Trägerschaft auf uns zu. Der Vorstand hat das Projekt 2022 bewilligt, sofern die Finanzierung sichergestellt ist.

Trails bauen ist das eine, Trails unterhalten das andere. Wie stark seid ihr auf die Unterstützung der Bike-Community angewiesen – Stichwort ehrenamtliches Engagement?

Bea Draese: Planung und Bau müssen wir professionell abwickeln lassen, das ist weder zeitlich noch bautechnisch ehrenamtlich zu leisten. In dieser Zeit ist es wichtig, alle Interessengruppen mitzunehmen und sich auszutauschen. Das sind einmal unsere Mitglieder und unsere MTB-Gruppe und auch andere Naturschutz- und Mountainbikeverbände sowie weitere Interessengruppen, die sich engagieren wollen – das ist sehr wertvoll. Gerade im Hinblick auf den Unterhalt der Trails, den wir als Sektion leisten müssen. Als Träger sind wir für die Instandhaltung des Wegenetzes, die Beschilderung und die Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich.

Rund 30 Kilometer zwischen München und Schäftlarn sollen künftig als MTB-Trail ausgewiesen werden, wilde Wegvarianten werden rückgebaut.

„Ins Stocken brachte das Ganze dann immer auch die Haftungsfrage.“



Asphalt, Schotter oder Trail: **Christine Frühholz** ist immer mal wieder mit verschiedenen Fahrradtypen an der Isar unterwegs.

Wie kann so eine ehrenamtliche Unterstützung aussehen?

Uli Mund: Die Aufgabe von uns sportlich organisierten Ehrenamtlichen sehe ich darin, dass wir versuchen, die Leute, die überhaupt nicht in einem Verein wie dem DAV organisiert sind, zu erreichen. Wir müssen sie informieren und deutlich darauf hinweisen: Wenn das ganze Ding nicht funktioniert – es ist ja erst einmal ein Projekt auf Zeit – könnten im schlimmsten Fall komplette Sperrungen drohen.

Bea Draese: Es wäre natürlich toll, wenn wir es – wie bei unseren klassischen Arbeitsgebieten in den Alpen auch – schaffen, spezielle Wegewart*innen oder ein Unterstützersystem aufzubauen: Menschen, die Lust haben und sagen: Dieser Streckenabschnitt zwischen z.B. Großhesselohe und Grünwald gefällt mir besonders – hier bin ich Trailpate. Wenn es gestürmt hat, fahre ich dorthin und sehe nach, ob alles passt. Dass Leute sich ehrenamtlich engagieren, ist schon ein Commitment. Das machst du vor allem – meine Einschätzung – dann, wenn du eine Verbundenheit zu deinem Verein hast, wenn du hier in der Jugendgruppe aufgewachsen bist oder Jugendleiter*in warst. Und ich setze dabei auf unseren großen Kosmos der Sektionen München & Oberland mit rund 200.000 Mitgliedern.

Panorama

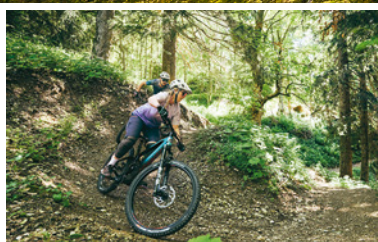
promotion

Herbst in seiner schönsten Form

Unterwegs in Fügen-Kaltenbach im Zillertal

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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



AUSZEIT IM AUSSEERLAND

Nirgends lässt sich Sommerfrische so erleben wie in dieser seenreichen Region in Österreich.



ROTHER APP

**35%
RABATT**

VON PROFIS GEPRÜFT

In der Rother App sind alle Routen getestet und vor Ort recherchiert.



PARADISE LODGE

Biken hoch über den Wolken und ein Rückzugsort, der seinem Namen alle Ehre macht.

Unterwegs in der Ferienregion Fügen-Kaltenbach im Zillertal

Herbst in seiner schönsten Form



Wenn die Sonne tiefer steht und die Berge in warmes Licht taucht, beginnt im Zillertal eine Zeit voller besonderer Momente. In der Ferienregion Fügen-Kaltenbach wird der Herbst zur Einladung, die Berge bewusst zu erleben.

Wandern zwischen Farben und Weite

Über 1400 Kilometer Wanderwege, zwischen Almwiesen und aussichtsreichen Höhenwegen, die im Herbst eine ganz eigene Stimmung entfalten. Klare Luft sorgt für Weitsicht bis tief in die Zillertaler Alpen. Viele Hütten sind bis in den Oktober hinein geöffnet – perfekt für Pausen in der Herbstsonne.

Genussradeln mit Aussicht und Ruhe

Auch auf zwei Rädern lässt sich der Herbst aktiv erleben. Der Zillertal-Radweg führt entlang reizvoller Stopps durch das Tal und eignet sich perfekt für entspannte Touren. Wer höher hin-

aus möchte, findet Routen zum Mountainbiken – mit und ohne E-Bike.

Mühe los hinauf – mitten in die Berge des Zillertals

Die zehn Sommerbergbahnen im Zillertal machen den Aufstieg leicht. Der ideale Begleiter: Die Zillertal Activcard – von 23. Mai bis 26. Oktober beinhaltet sie täglich eine Berg- und Talfahrt, den Großteil der öffentlichen Verkehrsmittel und vieles mehr. Vorteil für Familien: Wenn Eltern zwei Karten kaufen, dann fahren alle Kinder bis einschließlich Jahrgang 2011 umsonst mit!

Interaktiv und spielerisch entdecken

Neue Angebote laden dazu ein, die Region mit allen Sinnen zu erleben: Die Erlebnisspielplätze in Hochfügen und an der Bergstation der Spieljochbahn mit Spielteich sowie mittlerweile vier interaktive Themenwege machen Lust darauf – informativ, spielerisch und inspirierend.

Gut aufgehoben – bei jedem Wetter

Ideale Ergänzungen zum Bergerlebnis. Wenn sich der Herbst von seiner wechselhaften Seite zeigt, bietet die Therme Zillertal wohltuende Entspannung, während das Kletterzentrum Zillertal und das Kaboom für Abwechslung sorgen.

Mehr Infos und Angebote:
best-of-zillertal.at



Fotos: becnaphoto, Andi Frank, Franz Kupfner

INFOBOX

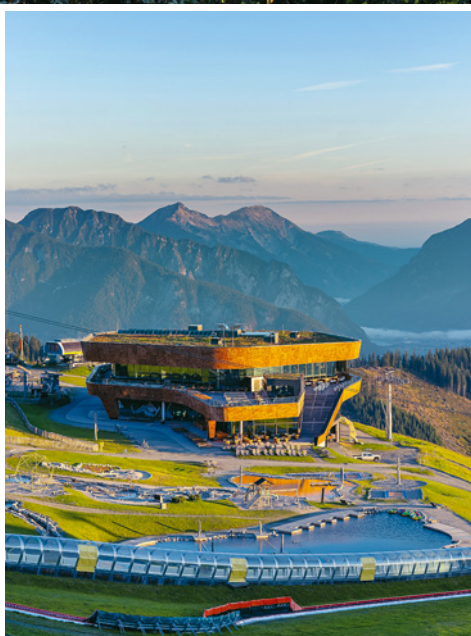
Ein Herbst, der bewegt

Die Ferienregion Fügen-Kaltenbach vereint im Herbst einen besonderen Urlaub mit milden Temperaturen, eindrucksvoller Natur und Ruhe. Es sind genau diese Momente, die bleiben – und den Wunsch wecken, bald wiederzukommen.

Zahlen und Fakten:

- ▶ 1400 Kilometer Wanderwege
- ▶ 1200 Kilometer Radwege
- ▶ Erlebnisberg Spieljoch
- ▶ Therme Zillertal
- ▶ Golfplatz Zillertal u.v.m.

Auf zwei Rädern lässt sich der Herbst aktiv genauso erleben wie auf zwei Beinen. Farben und Weite entfalten eine ganz eigene Stimmung. Der Erlebnis-spielplatz in Hochfügen sowie vier interaktive Themenwege bieten informative, spielerische und inspirierende Wanderfreuden für Familien.



AUGST TRAIL

Sommerfrische, Singletrails und Seen
im Steirischen Salzkammergut

Auszeit im Ausseerland

Das Ausseerland gilt seit der Jahrhundertwende als ganz besonderer Rückzugsort. Nirgends lässt sich das Lebensgefühl der Sommerfrische so erleben wie in einer der seenreichsten Regionen Österreichs. Die Landschaft inspirierte anno dazumal Literaten, Künstler und Intellektuelle. Bis heute sorgt sie für dieses ganz spezielle Auszeitgefühl.

Man wandelt zwischen Dachstein und Loser am Seeufer auf den Spuren von Arthur Schnitzler und Hugo von Hofmannsthal ebenso wie auf einigen der schönsten Singletrails des Landes. Die Postkartenkulisse stillt so nicht nur die Seensucht, sondern auch die Sehnsucht nach genussvollen Mountainbike-Erlebnissen – zwischen Sommerfrische-Tradition, einer Spur Nostalgie und Fin-de-siècle-Flair.

Vom See zur Panoramastraße

Zuerst zum See oder zuerst auf den Loser, lautet die Gretchenfrage im Ausseerland. Eine Frage, die sich allerdings rasch von selbst beantwortet: Denn alle Wege – oder sagen wir besser: alle Trails und Touren – führen früher oder später ohnehin an ein Ufer der unzähligen Seen im Steirischen Salzkammergut. Und dem markanten Hausberg von Altaussee sollte man in jedem Fall seine Aufwartung machen – ganz im Geiste jener Sommerfrische, die hier seit der Jahrhundertwende gepflegt wird. Also geht's mit der brandneuen Panoramabahn erst mal rauf auf 1600 Meter – die zwölf Minuten Fahrt eröffnen eine beeindruckende Gipfelschau mit dem knapp dreitausend Meter hohen Dachstein, dem Toten Gebirge, den Niederen und

Hohen Tauern. Ein fulminanter Auftakt, zu dem auch die Aussicht auf den Altaussee See und den Grundlsee gehört. Oben angekommen, beginnt der erste Akt des MTB-Kammerspiels: der Augst Trail, der Signaturetrail der Region und ein Alpin-Leckerbissen für ambitionierte Mountainbiker, inklusive Fahrt zum Traileinstieg über die aussichtsreiche Loser-Panoramastraße.

Der erste Singletrail im Ausseerland

Flow, Fahrtechnik und Postkartenkulisse, der erste Singletrail im Salzkammergut hat einfach

alles, was das Bikerherz begehrt. Benannt nach dem idyllischen Augstsee auf 1643 Metern, schlängelt sich der mittelschwere Trail rund drei Kilometer und 379 Höhenmeter abwechslungsreich über schmale Waldpfade, kleine Holzbrücken und kurvige Passagen durch die wilde Natur am Loser. Die vier Abschnitte von Schusterwald bis Moosgraben bieten die perfekte Kombination aus Naturgenuss und Nervenkitzel, mit spektakulären Fotospots am Weg.

Nächster Halt: Salza-Runde

Auch E-Mountainbiker und Genussradernde entdecken zwischen idyllischen Wiesen- und Waldpfaden rund um Altaussee, Bad Mitterndorf und den Grundlsee ein vielseitiges Wegenetz im Tal. Eine echte Diva, landschaftlich jedoch kaum zu übertreffen, ist die Salza-Runde: Auf rund 50 Kilometern und etwa 980 Höhenmetern führt die anspruchsvolle Tour von Bad Mitterndorf über den Radlingpass durch das Pyrmooos vorbei an den Salzaalmen bis zum Toplitzsee und weiter zum Grundlsee. Das erfrischende Badevergnügen in glasklaren Seen ist hier Teil des Erlebnisses. Und ebenso die traditionelle Kulinarik des Salzkammerguts: vom fangfrischen Ausseer Saibling über herzhafte Brettljausen bis hin zu süßen Klassikern wie flaumigem Kaiserschmarren und Ausseer Lebkuchen. Genauso fühlt sich Sommerfrische heute an – zwischen Singletrails und Seen.

Info: ausseerland.salzkammergut.at

INFOBOX

WOHNEN BEI DEN BIKESPAZIALISTEN

Hüttendorf – Aktiv & Natur Resort
AlpenParks Hagan Lodge, Altaussee
alpenparks.de

Das Guideteam rund um Gastgeber Alexander Kalss kennt die Region wie seine Westentasche und steht Gästen mit geführten Touren und persönlichen Geheimtipps zur Seite.

Weitere Hotels und Regionen:
bike-holidays.com

Paradise Lodge

Free Your Spirit

Biken hoch über den Wolken, endloser Flow unter den Reifen und ein Rückzugsort, der seinem Namen alle Ehre macht: Die Paradise Lodge in Livigno ist das neue Zuhause für Mountainbiker mit Freiheitsdrang. Auf rund 1800 Metern direkt an den Liften zum Carosello 3000 gelegen, verbindet das moderne Bike-Hideaway alpinen Lifestyle, italienische Leichtigkeit und kompromisslose Bike-Kompetenz. Unter dem Motto „Free Your Spirit“ beginnt der Tag hier mit Gipfelblick – und endet mit dem Gefühl, dem Alltag ein gutes Stück davongefahren zu sein. Hier startet das Abenteuer unmittelbar vor der Hoteltür. Denn Livigno ist eine Bike-Destination der Superlative: 3200 Kilometer Trails, zwei Bike-Parks und hochalpine Touren machen das „Klein-Tibet der Alpen“ in der Lombardei zu einem echten Sehnsuchtsort. Zwischen flowigen Panoramaabfahrten, technischen Downhills und historischen Schmugglerpfaden kommen Neulinge ebenso auf ihre Kosten wie ambitionierte und erfahrene Biker. Nach einem Tag voller Höhenmeter und Glücksgefühle wartet in der Paradise Lodge tiefe Regeneration: Im großzügigen 600 Quadratmeter großen Soaria Spa trifft alpine Entspannung auf mediterranes dolce far niente – das süße Nichtstun. Gastgeber Riccardo Canepari und sein Team schaffen dabei genau die Balance, die einen perfekten Bike-Urlaub ausmacht: Adrenalin am Berg, Dolce Vita im Tal und jede Menge Freiraum für echte Bike-Momente.

Info: paradiselodge.it, bike-holidays.com



Foto: Martina Wunderle

Rother App

Geführte Touren von Profis

In der großen Auswahl an Touren eine schöne Wanderung zu finden, ist in den meisten Wander-Apps oft gar nicht so leicht. Bei Rother sind alle Routen von echten Gebietsprofis getestet und vor Ort recherchiert. Insgesamt sind mehr als 15.000 Touren in Deutschland, den Alpen und weltweit im Angebot. Mit Rother Gold hat man Zugriff auf alle Strecken und Features. Für Panorama-Leser*innen gibt es 35 Prozent Rabatt auf Rother Gold für ein ganzes Jahr.



PREISEMPFEHLUNG: Für Panorama-Leser*innen nur € 22,74 für ein Jahr (statt € 34,99), jederzeit kündbar. Einzulösen bis 31.12.26 auf rother.de/panorama26

Tatonka Active Pack

LEICHTER MULTIFUNKTIONSRUCKSACK FÜR OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Der schmale und kompakte Active Pack 14 Women ist perfekt für sportliche Wandertouren in der warmen Jahreszeit. Dank gepolstertem Rücken mit Belüftungskanal und Netzbespannung trägt er sich angenehm, die belüfteten Schultergurte sind an den weiblichen Körperbau angepasst. Mit Bauch- und Brustgurt lässt er sich optimal fixieren. Der Leichttrucksack hat ein Trinkblasenfach mit Schlauchdurchlass im Hauptfach, eine elastische Fronttasche, elastische Seitentaschen und Materialschlaufen auf der Front. Der Active Pack Women ist auch mit 9 Liter Volumen sowie als Unisexmodell mit 10 oder 15 Liter Volumen erhältlich. Der Rucksack ist PFAS-frei imprägniert.

PREISEMPFEHLUNG: € 75,-, tatonka.com



Mountain Equipment

XENITH JACKET

Die Xenith setzt neue Maßstäbe für ultraleichte Daunenjacken. Ihre innovative Hexagon-Konstruktion speichert Wärme besonders gleichmäßig, reduziert Kältebrücken und minimiert die Daunenwanderung. 120 Gramm wasserabweisende Gänsedaune mit 800 cuin und das winddichte Helium-Material sorgen für außergewöhnliche Wärme bei minimalem Gewicht. Für schnelle alpine Touren, kalte Starts und Momente, in denen die Ausrüstung den Unterschied macht. Erhältlich ab September als Herren- und Damenmodell.

PREISEMPFEHLUNG: € 319,90, mountain-equipment.de



Mammut

TAISS HS HOODED JACKET KIDS

Für kleine Entdecker, die in der Natur groß rauskommen: Die Taiss HS Hooded Jacket ist gemacht für jedes Erlebnis – vom ersten Regentropfen bis zum Gipfelmoment. Die dreilagige Hardshell kombiniert zuverlässigen Wetterschutz mit hoher Atmungsaktivität. Reflektierende Details erhöhen die Sichtbarkeit bei schlechten Lichtverhältnissen und im Straßenverkehr, während wasserdichte Taschen Platz für alles Wichtige bieten. Eine Jacke, die mithält – bei jedem Schritt nach draußen.

PREISEMPFEHLUNG: € 170,-, mammut.com



Die letzte Hütte der Alpen

EIN BUCH, DAS KEINE ANTWORTEN GIBT, SONDERN DIE RICHTIGEN FRAGEN STELLT

Die Bergwelt verändert sich schneller als je zuvor. Schwindende Gletscher, tauender Permafrost, gefährdete Hütten: Wer die Alpen wirklich liebt, kommt an diesem Buch nicht vorbei. Bertram Kloss und Matthias Ballweg haben fünf exemplarische Stationen in den Ostalpen bereist und dokumentieren hautnah, was der Klimawandel konkret bedeutet – für Hütten, Wege und den Bergsport von morgen. Mit Vorworten von Reinhold Messner und Vaude-Chefin Antje von Dewitz.

PREISEMPFEHLUNG: € 28,80, rother.de



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

WERTSACHEN IMMER GRIFFBEREIT – FLEXIBEL, LEICHT & KOMFORTABEL

Ob Wandern, Klettern, Skitouren, Reise, Flughafen oder Event: Die ultraleichte Flexi-Bag sitzt kaum spürbar an der Hüfte und passt sich flexibel dem Inhalt an. Ideal für Smartphone, Geldbörse, Schlüssel oder Snacks. Auch unauffällig unter Shirt oder Jacke tragbar. Das atmungsaktive Rückenpolster schützt vor Schweiß, das flexible Gurtband sorgt für sicheren Halt. Das extrem dehnbare Raumwunder ist bei 30 °C waschbar und in sieben modischen Farben erhältlich – auch als Geschenk sehr beliebt!

PREISEMPFEHLUNG: Nur € 20,- (exklusiv für DAV-Mitglieder für nur € 15,- mit Gutscheincode „Panorama326“, gültig bis 30.9.2026), flexi-bag.de

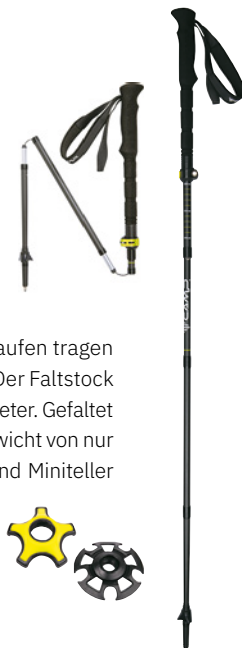


Dein Halt am Berg

C.A.M.P. CARBON MIX FALTSTOCK

Steiles Geröll, ausgesetzte Grate, endlose Höhenmeter – dieser Carbon Mix Faltstock gibt bei jedem Schritt sicheren Halt im alpinen Gelände. Aus Carbonfaser mit Aluminiumhülsen an den Übergängen, die Wandernde spontan reagieren lassen, wenn der Weg steiler wird – ohne Umgreifen, ohne Zeitverlust. Die ergonomischen Handschlaufen tragen sich auch nach Stunden noch angenehm. Der Faltstock ist präzise justierbar von 110 bis 130 Zentimeter. Gefaltet ist er nur 36 Zentimeter klein mit einem Gewicht von nur 218 Gramm pro Stück, Hartmetallspitze und Miniteller inklusive – bereit für jeden Gipfel!

PREISEMPFEHLUNG: € 129,95, camp.it (erhältlich im DAV-Shop)



Hanwag

30 JAHRE ALASKA

Mit einer Jubiläumsedition feiert Hanwag seinen Trekkingklassiker, der seit 1996 nahezu unverändert im Sortiment ist. Das hellbraune Perwanger® Nubukleder und die roten Schnürsenkel erinnern an das erste Modell, während robustere Schnürhaken und Belüftungsöffnungen den Schuh dezent weiterentwickeln. Der hohe Schaft, die wasserdichte und atmungsaktive Gore-Tex ePE-Membran sowie die griffige Vibram®-Sohle machen den Alaska GTX zum zuverlässigen Begleiter auf mehrtägigen Trekkingtouren. Der Schuh wird zu hundert Prozent in Europa gefertigt und ist wiederbesohlbare – ein komfortabler und langlebiger Wanderbegleiter.



PREISEMPFEHLUNG: € 360,-, hanwag.com, erhältlich ab September 2026

REISE



GOLDENER BERGHERBST
ab € 89,00 p.P.
inkl. HP
A-6441 Niederthal 12a +435255/5509
WWW.TAUERBERG.COM



BERGHÜTTE
zu verkaufen
in den Belluneser
DOLOMITEN
Nothererhof@gmail.com
Tel./Whatsapp +39 347 058 2555

Anzeigenschluss für die
am 10.11.2026 erschei-
nende Panorama 4/26
ist der **25. September 2026.**



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

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

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

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

trekking-bergsteigen.com
Peru – Bolivien - Argentinien

Tirol | Kaunertal
SUNNA HÜTTE
www.sunna-huette.de

KORODIN
Herz-Kreislauf-Tropfen

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



FAMILIENURLAUB
elan-sportreisen.de

Antihydral®
Gegen starke
Schweißabsonderung
zur Anwendung auf der Haut

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

Wandern ohne Auto!
NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol
Berg erlebnis auf 1300 m, prämierte Naturküche,
19 Naturholzzimmer & Studios, Wellnessoase mit
Panorama-Bergblick und Outdoor-Whirlpool.
Genießer- und Wanderhotel Jägerhof,
Tel. +39 0473 656250, **www.jagerhof.net**

ALPINSCHULE
OBERSTDORF
150 Touren
in Deutschland
und den Alpen
Tel: 08322-940750
www.alpinschule-oberstdorf.de

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

Urlaub Schweiz, **www.chalet.roener.de**

BEKANNTSCHAFTEN

R 71, w 51, Klettersteigbegeisterte (w/m)
gesucht. **Adventure.now@web.de**

Rm 87: Die Natur zu zweit genießen. Dafür
suche ich Ü60 begeisterte Bergziege schlank
sportlich einen entsprechenden Partner
(Wandern, Skifahren, Skitouren, Radeln)
info.bergziegeallgaeu@gmx.de

REISEPARTNER/IN

W, 54 sucht Wander- und RadpartnerIn, RM
76, **urlaubkatjab@gmail.com**

VERSCHIEDENES

Expeditionsbekleidung „Mountain Equipment“
mit Daunenanzug, -jacke, -schlafsack &
Expeditionsschuhen günstig abzugeben.
helmut.laaff@t-online.de

Komfortables 1 Pers. Apartment im Bereich
Kitzbühel Tirol an bergfreundliche
Jungpensionistin zu vergeben.
Tel. 0043 (0) 664 7303 7103

SIE SUCHT IHN

Rheinländerin 61/170 sportlich sucht
wanderbegeisterten, lebensfrohen, klugen
IHN für gemeinsame Wanderungen und
alles was zusammen Freude macht.
mail.meinrhein@web.de

Sportliche Sie (46) sucht sportlichen Mann
mit positiver Lebenseinstellung, Rm 8,
jadewein@mail.de

Attraktive Sie, 66, 175 cm, sportliche 63 kg,
schlau und witzig, sucht passenden Ihn für
Dinge, die im Sommer Spaß machen, wie
Klettern oder Motorradfahren. Du bist
intelligent, sportlich und hast Humor?
Dann melde dich, gerne mit Bild, unter
schoeneswetter1211@gmx.de. Gerne
Raum Nordhessen + 200 km, aber auch
bundesweit.

Rm 1, 2, 3, w. 67J. 170cm, NR, schlank,
neugierig, lebensfroh. Interesse an Wandern,
Radeln, Natur, Kultur. Ich möchte mir eine
frische Brise mit einem empathischen an
gesellschaftlicher Entwicklung interessierten
Mann um die Nase wehen lassen. Wohne in
Berlin, freue mich über Zuschrift gerne mB an
femundsee@web.de

R76 Natürl, herzl, agile Wanderin
(58J/167/56), die gern reflektiert u lacht,
sucht großherziges Pendant f Partnerschaft
mit Verbundenheit. **wanderine@gmx.de**

PLZ 8 und überall: Attraktive
Wandersfrau (67/groß/schlank/NR) sucht
charmanten Wandersmann für die
vergnüglichen Dinge des Daseins. BmB an
wandersocke01@gmail.com

Ich bin eine lebensfrohe Frau (50J, 1, 80m),
die gerne in die Berge und auf/in das Wasser
geht. An meiner Seite hätte ich gerne einen
sympatischen, ehrlichen Mann mit Herz,
Humor und Freude am Draußensein. Wenn Du
auch gerne wanderst, schwimmst, segelst
und das Leben eher genießen als optimieren
möchtest, würde ich dich gerne kennenlernen!
fruanjari@gmail.com

KLEINANZEIGEN

Gibt es irgendwo bei M/FS einen jungen Burschen um die 60 der auch nicht mehr alleine sein möchte? Ich, 57 sportl. liebe die Berge So. wie Wi., Kunst u. Kultur. Nach einem Schicksalsschlag wird es wieder Zeit die Natur und das Leben zu genießen, bist du dabei? ms-gedrich@gmx.de

RM82/83: Gemeinsam ist es schöner! Aktive Endsechzigerin 164/69 Akad. naturverbunden: Ski, LL, Wandern, MtB. Vielseitig interessiert: Kultur, Reisen und den schönen Dingen des Lebens. Lust auf gemeinsame Unternehmungen, gute Gespräche oder auch mehr? Melde Dich! gipfel-im-glueck@web.de

Allgäu - Fröhliches Herz zu verschenken: Empathische Sie, Mitte 60, 165cm, schlank, wünscht sich einen humorvollen Partner mit Sinn für Wandern, Reisen, Treue und Verlässlichkeit. BmB. gipfel Freude@gmx.de

Humorvolle, tiefgründige Sie (53, schlank, RM 87) sucht unkomplizierten, lebensfrohen Partner, der gerne in den Bergen (klettern, Skitouren...) unterwegs ist. Wenn Du auch naturverbunden bist, weißt was Du willst und fest im Leben stehst, freue ich mich auf eine Nachricht (bmB) an: lavendelblau@freenet.de

Tierärztin, Anfang 40, sucht humorvollen Wanderer & Skifahrer zum Verlieben. Auch gerne auf dem SUP unterwegs. Örtlich flexibel. Wenn du außer gemütliche Hüttenstopps auch beim Fußball mitfieberst und Tiere magst: meld dich :) anjulia@gmx.net

S-BB-Tü und drumrum: Frau (60), aktiv, offen, sportlich, neugierig, naturverbunden. Wo ist der empathische, humorvolle, positive Partner für Berg- und Radeltouren, Kultur und für die kleinen und schönen Dinge des Lebens? BmB an: **lieber@gemeinsam-gmx.net**

RM78(56, 159, NR).Suche Mann mit Tiefgang und großem Herz. leichtigkeit2026@gmx.de

Allgäu. Suche Mann mit Humor & Sonne im Herzen, offen für kleine Abenteuer, höhenfest und nicht wasserscheu, für Lachen, gute Gespräche, spürbare Anziehung, aber auch Tiefgang und stille Momente. Gemeinsam das Leben bunter machen? Dann melde dich bei mir (59J/165/57). BmB an my-email-for-me@web.de

ICH WÜNSCHT, ES FUNKT Bin 63, gr, schl, fit, gesch, strukturiert und klar im Denken, sinnlich im Empfinden, eigenständig und fürsorglich, gern zu zweit und gern für mich, entdeckungsfreudig, gern auf Reisen. Mag Tiefgang wie Leichtigkeit, Trubel als Abwechslung zur Stille, eintauchen in die Natur, anregenden Austausch, Einfaches und Exklusives, Gesten der Zuneigung, mod. Kunst. Wünsche mir einen Mann (gern jünger) für's Sportliche, für's Vergnügliche, für's Ernsthafte, für's Sinnliche. Für Verbundenheit ohne Enge. (gern ab WU gen Norden) BmB. aufdassessewerde@posteo.de

RM83: 59/165/57 sportl. jung, attraktiv, NR. Frei. unabh. viel Zeit, suche DICH m. Herz/Verstand/Humor z. Verlieben; Lust am Leben, Berge&Meer, Reisen Hotel o. Womo, Biken, Skif. u. touren, Relaxen, Tanzen/Theater. Ich weiß es gibt DICH! bmB easygo21@t-online.de

Vorzeigbare, sportliche, kulturinteressierte, weltoffene Akademikerin (63J, 170/65, PLZ 76) sucht ebensolchen Gefährten bis 65 zum Wandern, Fahrradfahren und für andere gemeinsame Erlebnisse und Abenteuer auf neuen Wegen. Kommst du mit? mtdirerleben@web.de

RM7/BW: Du hast Sonne im Herzen, Flausen im Kopf, Lust auf Schmetterlinge im Bauch und dazu noch den Mut für eine neue weibliche Herausforderung (68, 165)? Dann melde dich bitte unbedingt bei mir: berge.2015@gmx.de

Ich, offen, herzlich (65, 1.68) Raum DD suche Dich, aktiv und klug für Outdoor und Kultur, die Berge, die Liebe, das Leben. misla@gmx.net

Raum S: Hast Du Freude an Bergtouren, Reisen, Bewegung, Natur und Kultur? 66jährige mit Herz, Humor und Verstand sucht Dich, im gleichen Alter, aktiv, für gemeinsame Erlebnisse, gute Gespräche und ein respektvolles Miteinander. Ich freue mich auf Deine Zuschrift, gerne mit Bild an Wandernundreisen26@web.de

Rm64, Ich bin eine aktive, humorvolle 60jährige Frau (165 cm) , die ihre Zeit am liebsten zu Fuß, mit dem Trekkingrad, tanzend, die Ruhe genießend verbringt. Ich bin vielseitig interessiert und lerne gerne Neues kennen. Wenn Du auch Lust auf frische Luft, neue Entdeckungen und eine ehrliche Partnerschaft hast, dann melde Dich: facettenreich-leben@web.de

Rm 74: wir haben uns weder beim Bäcker, noch beim Radeln mit dem Gravelbike oder beim Wandern getroffen ... wahrscheinlich haben wir uns immer nur ganz kurz verpasst. Deshalb schau ich mal, ob du hier bist. Bin (55/171), gerne draußen, aber auch im Kino, auf Konzerten, ... Ich habe einen klaren Kopf, Humor, Haus, keinen Hund. Wenn du derjenige bist, den ich bis jetzt verpasst hab, der mit Hirn, Humor und Herz, dann freue ich mich auf deine Mail: bikeundberg2026@web.de. Damit wir uns nicht wieder verpassen, gerne mit Bild.

für alles, was das Leben schöner machteinen unkomplizierten, reflektierten Mann mit Sinn für Spass und Tiefgang. Ich liebe die Berge in allen Bewegungsformen, Programmkinos, David Bowie, individuell Reisen, die kleinen Dinge. Bin attraktiv (sagt man), 58, schlank, leger mit Stil. Südlich von München. balatin@gmx.de

Rm LDK, 66/168/60 su.lieben Partn. f. Radeln, Wandern, Reisen: am2026@web.de

Du warst am 4.7. auf Rückweg von Zugspitze n. MUC. Haben im SEV bis Tutzing gequatscht. Ich (aus DA) war im Karwendel. Lass mal ne Tour machen :) sola177@gmx.de

RM 87 , 58/164/66 sucht naturverbundenen ehrlichen Mann , zum wandern , Rad fahren und neue Gemeinsamkeiten entdecken. Lass uns zusammen in die Zukunft schauen. BmB an annett3791@gmail.com

Das Leben gemeinsam genießen und sich freuen, den fantastischen Menschen gefunden zu haben. 46 J, Akad., humorvoll & attraktiv sucht einen liebevollen, verlässlichen Partner. stud.zimmer.tuebingen@gmx.de

Rm S Plötzlich musste ich mich vom Wir zum Ich bewegen – es läuft ganz gut! Wandern, Hund, Fahrrad, SUP, Bulli und manchmal auch noch die alte Enduro. Kreativ und „schaffig“ im und ums Haus herum. Ich wünsche mir Verbundenheit auf dem Weg von ganz gut, hin zu richtig schön! Humor, gern auch schräg ist Pflicht. Mail: springerle0815@yahoo.com

WZ/GI/ Hessen- Mitte, 60J./1, 70, schlank+fit, Optimistin, fühle mich auf Hüttenwanderungen u. Skipisten genauso wohl wie im Theater, Kino, Konzerten o. Museen. Passt? Dann freue ich mich. BmB tb_2026@web.de

Rm S 59/176/66 Plötzlich vom Wir zum Ich - klappt besser als erwartet. Wandern, Hund, Fahrrad, SUP, Bulli und manchmal auch noch die alte Enduro. Kreativ und „schaffig“ im und ums Haus herum. Ich wünsche mir Verbundenheit auf dem Weg von ganz gut, hin zu richtig schön! Humor, gern auch schräg ist Pflicht. Mail: springerle0815@yahoo.com

Rm 78 und Umgebung. Attraktive, sportliche Frau (49 J./Akad.) mit Herz, Verstand und Humor wünscht sich intelligenten, ausgeglichenen Partner mit Niveau und positiver Einstellung, um gemeinsam das Leben zu genießen. gemeinsamdurchsleben77@web.de

Fenster auf, Luft rein: frisch&neu! 57J, 170cm, schlank und sportlich (Berg, Schnee, Wasser). Suche ca. gleichaltrigen, vielseitigen, lebenslustigen, gestandenen Mann zwischen Salzburg und München - für die schönen Dinge, bei trefflicher Harmonie gerne tiefer. BmB an valmue@gmx.net

Wer geht mit mir dem Horizont entgegen? UL bis Allgäu: 58-jährige Bergenthusiastin sucht Partner mit Lust auf gemeinsame Abenteuer. Ob Wandern, Rad, Ski oder Camper- Hauptsache draußen unterwegs und offen für Neues. Ich bin lebenslustig, sportlich, humorvoll und vielseitig interessiert. Wenn Du Natur liebst, über Dich selbst lachen kannst und neben Gipfeln auch Kultur zu schätzen weißt, freue ich mich auf Deine Nachricht. BmB berge.see.natur@gmail.com

Kleine Anfangfünfzigerin mit Temperament und curvey-Figur mag Bergsport, schwimmen im Meer und in Bergseen, Natur in all ihren Facetten, outdoor übernachten, Klaviermusik u.v.m ... und vielleicht ja auch bald Dich? BmB an: blaueblume72@posteo.de

SIE SUCHT SIE

Raum Sächsische Schweiz. Wer hat Lust mit mir in der Sächsischen Schweiz klettern zu gehen? Ich, 43, liebe die Natur und den Felsen und suche eine feste Seilschaft. 015238757929 Christin

ER SUCHT SIE

Raum 4 oder 5 – oder überall. Man sagt, das Leben beginnt jetzt. Selbstständiger Akademiker (60, 190/78), vielseitig interessiert, naturverbunden: Wandern in den Bergen, Meer, Wellness – Ferienhaus, Hotel oder Wohnmobil. Ebenso schätze ich gute Gespräche über Politik, Kultur und das Leben. „Ich habe beschlossen, glücklich zu sein – es ist besser für die Gesundheit.“ (Voltaire) Suche Neubeginn mit einer aktiven, positiven Partnerin für eine erfüllte zweite Lebenshälfte: entdecken, lachen, genießen. BmB horizonte.2026@posteo.de

Von Schwarzwald bis Allgäu: Zusammen könnten wir Bergbahnen fahren, Berghütten besuchen, Natur/Café/Wirtshaus u.s.v.m erkunden. Ich bin 74 J. alt, 168 kl. und möchte mich mit dir am Leben freuen. josef.krauter@gmx.de

Aktive Seelenpartnerin gesucht PLZ14 Sportlicher und empathischer Bergmensch (**32J, 185cm**) ist im Flachland gestrandet und sucht aktive, liebevolle Partnerin (25-35) für gemeinsame Abenteuer, echte Verbindung und Familienwunsch. Ich stehe fest im Berufsleben als Wirtschaftsprüfer und interessiere mich für Natur, Wandern, Klettern, Kochen, Vanlife, Wellness, DIY, Selbstentwicklung, Stoizismus, Wirtschaft, Finanzen... outdoor-franky@gmx.de

80/81: Ich 61 bin aktiv, neugierig, gefühl- voll, mal ernsthaft, mal albern, sehr gerne zu Zweit. Was möchtest Du noch erleben? Ich freue mich. zugabe25@outlook.de

Südbaden/Dreiland Egal ob auf Bergtour, auf Ski oder im Garten - Hauptsache draußen! Bergbegeisterter 40-Jähriger (NR) sucht nette Sie für gemeinsame Touren und gemeinsames Leben. bergjunge85@freenet.de

Anfang 30, Rm N/Fü/ErI, suche Partnerin, Hobby: sportlich, Wandern, naturverbunden, BmB, Volleyball, Phil_bmb@web.de

KLEINANZEIGEN

Rm 76: Gipfelglück zu zweit! Er (39, 180) liebt tolle Wanderungen, Radtouren, Natur & Sonnenaufgänge. Suche humorvolle, aktive Partnerin (NR) für gemeinsame Outdoor-Abenteuer, Hüttenabende und den Weg ins gemeinsame Glück.
outdoorBW@vodafoneemail.de

PLZ 73... Ankommen !! Nicht nur auf der Passhöhe, der Hütte, dem Gipfel oder dem trail, sondern bei...Dir !! Ich, m, NR, junggebliebene 58 „Lenze“ suche natürliche, schlanke, abenteuerlustige Sie mit ähnlichen „Gedanken“, welche auch lieber „Gemeinsam statt Einsam“ unterwegs sein möchte. Gerne auch Meer und „mehr“ „Grüße, und ... freu mich auf ne nette mail. corsika68@t-online.de

Berg- und Wanderfreund (39) mit Hund sucht Dich! wandern27@t-online.de

RM7/8: Ich 70/182/85 gerne in der Natur unterwegs suche unternehmungslustige Frau (65 +), welche noch 20-30 km zu Fuß die Natur genießen kann. Zuschrift bMb an: myflor@web.de

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

RM59/33: Neugierig (38) seit Kindertagen, tagsüber sportlicher Technikfan, mag Berge und Inseln, abends leidenschaftlicher Hobbykoch. Von Pasta bis Flammkuchen kommt alles auf den Tisch, dazu ein guter Wein. An meinen Tisch ist noch Platz: Lust, dich dazuzusetzen? sebastian.dtd@web.de

RM83: 62/175/NR, vielseitig aktiv sucht naturverbundene Sie für gemeinsame Wege.
BmB: krim.2025@web.de.

Mein Profil: 1.86/85/67J., attraktiv, empathisch, authentisch, reiselustig, neugierig, gepflegt. Ich mag Berge, Reisen – gerne auch längere Zeit, Kultur, Segeln, Natur, Radeln und vieles mehr. Ich vermisse... Dein Bild in meiner Geldbörse, wann kommst du nach Hause... unser Lied, über den Markt schlendern und etwas Leckerer zum Kochen suchen, den Abschiedskuss am Morgen, einen Geburtstag mehr auf dem Kalender und die Frage: „wo sind wir Heiligabend?“. Du bist etwa +/- 57J. schlank, gerne auch größer, offen für Nähe, Humor, Tiefe und gemeinsame Wege. Raum Würzburg bis ca. 350 km – oder ortsungebunden, wenn das Herz entscheidet.
BmB. Mail: lagoon350@yahoo.de

Rm Allgäu/OA Naturverb. Er (49/1.93/NR/Akad.) sucht natürliche Sie zum Wandern und vieles mehr. BmB an: mt1977@web.de

Allgäu-Bodensee: Herzbube (46) sucht Herzdame! Topgepflegtes Allgäuer Original, dunkelhaarig. Ein Herz für Berge, Wandern, Radeln, Garten und Disco-Fox. Bin Familienmensch mit Wurzeln (Papa eines Sohnes, 5, ohne Kontakt). Suchst Du die dauerhafte Partnerschaft fürs Leben, bist natur- und ortsungebunden? Lass uns den Rhythmus finden - bereit für unser gemeinsames Familienglück!
herzbube-101@gmx.de

RM 87/88 u.drumrum Liebe ist wie ein Vollbad, Einlassen ist das Wichtigste und wenn man das Vollbad schön warm hält, kann man es sehr lange darin gemeinsam aushalten.
68/175 warmherzig, naturverbunden, reiselustig BmB panoramagipfel@gmx.de

RM 3+ 66/182, schlank, attraktiv, Akad., humorvoll, sportbegeistert (Swim.Bike.Run, MTB, Ski, Surf, SUP, Sail) m. div. Reiseplänen sucht Partnerin für alles was zu zweit mehr Spaß macht. BmB an: leeuinduv@gmx.de

RM 87: Ich (46/180/NR) suche Dich für eine Zukunft mit Liebe, Berge, Reisen, Kultur u.v.m. Du auch? Dann freue ich mich auf deine Antwort an grias_di@gmx.de

Ruhrgebiet, Naturbursche 56, schlank, fit, naturverbunden, mit beiden Beinen im Leben stehend, sucht Partnerin mit Freude an Bewegung. Ich liebe die Berge mit wandern, biken, klettern. Ich bin ernährungsbewusst, praktiziere Yoga und freue mich auf eine Partnerin, die ein schönes Leben gemeinsam leben möchte. Wabiki2145@gmail.com

Du bist meine Bergfee – oder kennst sie? 39 | 192 cm | Düsseldorf | sportlich (MTB, SUP, Ski, Handball, DIY) | entspannt (Kochen, Quatschen, Couchen) Suche eine Partnerin für gemeinsame Abenteuer & ein Leben zu zweit mit Perspektive Familie.
Verkuppeln ausdrücklich erwünscht:
gemeinsamzweisam@mailbox.org

Kreativer Klappradfahrer (39) sucht Radel-, Wander- und Lebensgefährtin! Bin empathisch, humorvoll, vielseitig interessiert und meist in der Region Bodensee-Oberschwaben-Allgäu unterwegs. Trau dich: BergDate87@web.de

Rm. Fränkische Alb: Bergerfahrer ER, gutsituierter, Landbewohner sucht Sie vom Land, ca. 60 - 65 J/ bis 165 cm, unabhängig, ohne Fam.-Anhang für Lebensgem. und Interesse für Berge, Wandern, Kultur und Reisen. Nur seriöse ausführliche Antworten, keine SMS. Vailmount@web.de

Hamburger Jung 44, 176, schlank, sehr sportlich. Mir fehlt schon ein Leben lang eine Frau an meiner Seite, die meine Liebe für die Berge teilt oder die Lust hat, sie mit mir zu entdecken. Schreib mir, wenn dir Ehrlichkeit, Naturverbundenheit und Herz so wichtig sind, wie mir. bergsteiger81@proton.me

PLZ 36 + 100 km, 42 J, 2 Kinder, mit Freude an Natur und Kultur, suche Dich für langfristige Beziehung mit Tiefgang, Humor, aktiven Zeiten und mal ruhigen Abenden. Ab 35J, gerne mit Kindern. bergzeituzweit@web.de

Rm 01: Du magst lange Wanderungen, Hüttentouren am Berg, Klettern, Skifahren, Paddeln und vieles mehr? Naturfreund (54) aus Dresden sucht dich für den gemeinsamen Lebensweg. berg-natur@web.de

FLOHMARKT

Zeitschrift „Outdoor“, komplette Jahrgänge 1996 bis 202 gegen Spende abzugeben.
info@alpenverein-jena.de

SCARPA Bergst. Gr. 44, 1/2 + Kletters. Gr. 42 wie neu Preis VB 0157-34583799

LOWA Trecker Gr. 46, 5 nur ein mal getragen.
Neupreis € 280 für € 106 gmr@alpenjodel.de

Jetzt noch einfacher und schneller buchen:

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!

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

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

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

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

Anzeigenannahmeschluss ist am 25.9.2026

PANORAMA 4/26 erscheint am 10.11.2026

Dauer:
3 Tage

Strecke:
69 km, 2770 Hm

Ausrüstung:
Wanderausrüstung, ggf.
Zelt, Isomatte, Kocher

Schwierigkeit:
Mittel (T2)

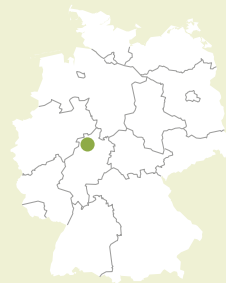
Beste Zeit:
April - Oktober



Knorrige Traubeneichen säumen
die Wanderwege rund um den
nordhessischen Edersee.

Bei der Vorbesprechung zur Unternehmung geht es zunächst darum, wem Ausrüstung fehlt und wer etwas verleihen kann, um einen Kaufrausch vor der Tour zu vermeiden. Nächster Punkt: Ideen und Erfahrungen für das abendliche Draußen-Kochen zusammenwerfen. Daraus entstehen drei „Kochgruppen“ mit je zwei Gerichten; die Geschmacksvielfalt ist gewährleistet und die Vorfreude steigt. Zwei Tage vor dem Start schauen wir mit Spannung auf die Wettervorhersage. Wir gehen von geringen Regelmengen bei kühlen Temperaturen und wenig Sonnenschein aus. Beste Bedingungen also für vielfältige Erlebnisse und Erfahrungen.

Mit Bahn und Bus geht es am Himmelfahrtstag komfortabel von Kassel zum etwa fünfzig Kilometer entfernten Edersee. Der Stausee wurde 1914 in Betrieb genommen, um durch Wasserkraft den damals schon rasant steigenden Strombedarf zumindest teilweise zu decken und den Wasserpegel für die Schifffahrt auf der Weser zu regulieren. Neben dieser ursprünglichen Bedeutung hat sich an einigen Uferabschnitten eine touristische Infrastruktur entwickelt, die der Naherholung dient, aber auch Reisende von nah und fern anzieht. Der 2004 gegründete Na-



Sektionstour durchs hessische Mittelgebirge

Mit Zelt und Kocher durch den Urwald

„Das alles zu tragen, ist mir zu anstrengend! Zelten kann man fast überall! Draußen kochen macht Spaß!“. Etwas Wahres steckt in jedem dieser Sätze – aber eben nur etwas. Gelegenheit für einen Realitäts-Check hatte eine achtköpfige Gruppe der Sektion Kassel auf der Mehrtagestour rund um den Edersee.

Text und Fotos: Klaus Gräbe

tionalpark Kellerwald-Edersee schützt die Umgebung des Sees vor weiteren Eingriffen durch Menschen und ermöglicht so, dass innerhalb seiner Grenzen langfristig wieder ein „Urwald“ entstehen kann. Gleichzeitig bieten ausgewiesene Wege die Möglichkeit, die Eigenheiten dieser Mittelgebirgslandschaft und des Nationalparks zu erleben.

Auf dem Urwaldsteig, aufgeteilt in drei Etappen, wollen wir den Edersee umrunden. Unsere Gruppe besteht aus acht wandererprobten und -begeisterten Mitgliedern des DAV Kassel. Ob wir auch mit dem zusätzlichen Gepäck fürs Kochen und Übernachten „Strecke und Höhenmeter machen“ können? Und ob wir danach an den Abenden noch freudig in der Lage sein werden, die Zelte aufzubauen und das Abendessen zuzubereiten? Zwei von uns haben schon gute Erfahrungen mit dieser Art des Wanderns auf einer Alpentour von Ost (Triest) nach West (Menton) durch den slowenisch-italienisch-französischen Alpenbogen gesammelt und können diese entsprechend weitergeben.

Auf unserer Wanderung wollen wir vor allem tiefer eintauchen in die Eigenheiten dieser allmählich wieder wild werdenden Waldland-



Im Nationalpark sind Stämme zu überwinden, die über den Weg gefallen sind.

schaft. Das Gemeinschaftserlebnis wird dabei auch nicht zu kurz kommen, immerhin werden wir drei Tage und zwei Nächte miteinander verbringen und dabei einige Eigenheiten unserer Mitwandernden kennenlernen. Gleich nach dem Start in Hemfurth geht es für Mittelgebirgsverhältnisse steil hinauf in den großflächigen, naturnahen Buchenwald über dem Südufer des Sees. Seit 2011 gehört er zur Welterbestätte „Alte Buchenwälder und Buchenurwälder der Karpaten und anderer Regionen Europas“. Uralte Baumriesen stehen (oder liegen) hier neben aufstrebenden Jungbuchen, von denen nur wenige an einer lichten Stelle im Kronendach Platz für ihr Wachstum finden werden.

Auf schmalen Pfaden geht es häufig über Stämme und Äste. Hier wird nur dann freigeschnitten oder eine Umgehung angelegt, wenn die Hindernisse nicht mehr überwindbar sind. Eine Verkehrssicherheit wie in anderen Wäldern ist nicht gewährleistet. Eine erste Pause legen wir am „Sauermilchplatz“ ein, um Kleidung anzupassen, Rucksäcke zurechtzurückeln und etwas zu trinken. Danach laufen wir still auf weichem Grund mit moderater Steigung durch einen scheinbar endlosen Rotbuchenwald. Hier haben



Bäume anderer Gattung nur selten eine Chance, sich zu entwickeln. Mit unseren laienhaften Kenntnissen über die Eigenart von Urwäldern laufen wir an markanten, urwüchsigen Waldbeständen wie Ochsenwurzelpfopf, Daudenberg und Ringelsberg vorbei; wir müssen wohl noch mal und dann mit einem anderen Fokus hier entlanglaufen, um dieses Naturwunderwerk ganz bewusst wahrzunehmen.

Durch das ständige Ab- und Aufsteigen an den steilen Flanken der Seitentäler kommen Höhenmeter auf den Tacho. Die Hüftgurte der Rucksäcke werden enger gezurrt, um Gewicht von den Schultern zu nehmen. Ein schwer auffindbarer, verwilderter Abzweig bringt uns zum familienfreundlichen Ferienzentrums Albert Schweitzer. Dort sind die kleinen Zelte flott aufgebaut.

Der Hunger treibt uns an, das Abendessen zuzubereiten. Es gibt warmen Couscous-Salat, angereichert mit Minzblättern, Steinpilzrisotto mit reduziertem Weißwein und Gemüsenudeln mit „dosiertem“ Thunfisch. Das gemeinschaftliche Tun funktioniert automatisch und ohne Plan, aber nicht planlos. Prima!

In der Dämmerung und des Nachts schützen wir unsere Vorräte vor Mitlebewesen, den Waschbären, die erst seit 1934 hier beheimatet sind und deren Population seitdem immens zugenommen hat. Alles muss halbwegs geruchssicher verschlossen in den Rucksäcken verstaut werden. Die Dreistigkeit dieser Tiere bei der Nahrungsbeschaffung ähnelt stark der unserer Gattung. Der Abend bietet noch ein besonderes Schmankerl: Beim Sonnenuntergang mit Aussicht auf den See kommt eine faszinierende und

Die Dreistigkeit der hiesigen Waschbärpopulation bei der Nahrungsbeschaffung ähnelt stark der unserer Gattung.

still machende Stimmung auf, die das Gemeinschaftsgefühl noch einmal spürbar stärkt. Tipp: Im Herbst, meist Ende Oktober, kann man hier den leuchtend gelb-orange-roten Blätterwald bewundern.

Am nächsten Morgen sind die Rucksäcke schon um ein Abendessen leichter und auch am Trinkwasser wird gespart, da wir auf halber Strecke unsere Flaschen auffüllen können. Wieder tauchen wir in den uralten Buchenwald ein, der sich über Jahrhunderte immer wieder selbst erneuert, insbesondere wenn Menschenhände nicht eingreifen.

Der Aussichtspunkt Hagenstein bietet einen Blick hinauf ins obere Edertal, wo sich im Rothaargebirge das unscheinbare Eder-Quellgebiet befindet. In der Ferne sind Fichtenplantagen zu erkennen, welche die immer trockener und wärmer werdenden Sommer nur schlecht vertragen. Übrig bleiben dürre Stämmchen, die wie ausgefranste Zahnstocher in der Landschaft stehen. Der Buchenwald im Nationalpark dagegen kann den Wassermangel noch abfedern.

Knapp dringt der Sonnenschein durchs Blätterdach – hier wärmen sich einige Blindschnecken auf und verschwinden nach dem Fototermin zum eigenen Schutz wieder im Seitengras. An der Nordseite des Edersees angekommen, folgen wir dem Urwaldsteig durch Tonschiefer- und Grauwackensteilhänge. Die möglichen Aussichtspunkte häufen sich und laden zur Rast ein. Leider lassen Kilo- und Höhenmeter weniger Pausen zu als gewünscht. Hier heißt es, sich an Individual- als auch Gruppenbedürfnisse anzupassen.



Das heutige Ziel, den Campingplatz des Deutschen Kanu-Verbandes (DKV), erreichen wir erst am Abend. Die Zeltstellflächen für uns sind bereits reserviert, eine Einlassstelle für Kanus und Kajaks lädt zu einer erfrischenden Schwimmrunde ein. Wir nutzen zum Kochen die vorhandene Selbstversorgungsküche. Mit genussreichem Ausblick auf den See und bei guten Gesprächen lassen wir es uns anschließend schmecken.

Zu später Stunde besucht uns noch ein stattliches Exemplar eines Hirschkäfers – seine Larve fühlt sich besonders in Totholzbeständen von Laubwäldern wohl. Nach einer für fast alle erholsamen Zeltnacht führt der Weg weiter entlang des Nordufers und vorbei an wunderschönen knorrigen Traubeneichen und skurril wachsenden, kleinwüchsigen Buchen. Ursache hierfür ist hauptsächlich der chronische Wassermangel, der durch die wasserdurchlässigen, steilen Hänge entsteht und eine fast mediterrane Atmosphäre schafft. Hier sind die Bäume schon seit Jahrhunderten vor dem menschlichen Holzeinschlag sicher – auch weil die Wuchsform „unwirtschaftlich“ für die Holzverarbeitung ist.

Es ist bereits der letzte Tag unserer Tour. Schade, denn wir haben uns gerade auf Gewicht und Gemeinschaft eingestimmt. Das dichte Blätterwerk lässt zu dieser Jahreszeit nur manchmal einen Blick auf den Edersee zu, der hier durch die Landschaft mäandert. An diversen Aussichtspunkten wie Hexenkopf, Herrmanns Höhe, Kanzel und Klippen können wir noch mal auf die hinter uns liegende Strecke zurückblicken. Zurück am Ausgangspunkt in Hemfurth sind wir um einige Kilometer, Höhenmeter, Erlebnisse

Der Edersee wurde zur Energiegewinnung und der Regulation der Weser angelegt. Im Ferienzentrum Albert Schweitzer darf gezeltet werden. Im Nationalpark werden Wege nur freigeschnitten, wenn es gar nicht anders geht.



DAV-Wanderleiter **Klaus Gräbe** lebt in Kassel und dokumentiert viele seiner Touren in seinem Wandertagebilderbuch draussenseinblog.de.



Zur Tour auf alpenvereinaktiv.com



URWALDSTEIG

Der Urwaldsteig Edersee ist ein ca. 70 Kilometer langer Rundwanderweg im Nationalpark Kellerwald-Edersee in Nordhessen und verläuft auf leicht zu gehenden, häufig schmalen Pfaden.

Anreise: Mit der Bahn bis Kassel-Wilhelmshöhe und dem Bus z.B. bis Bad Wildungen oder Korbach, weiter mit dem Bus 510 bis Haltestelle Hemfurth-Peterskopfbahn. Der Urwaldsteig ist ein Rundwanderweg. Daher sind auch andere Ein- und Ausstiegspunkte möglich.

Beste Zeit: April bis Oktober

Ausrüstung: Normale Wanderausrüstung, Zelt, Isomatte, Schlafsack, Kochutensilien und Lebensmittel.

Übernachtung: Freies Zelten oder Wildcampen ist in Deutschland grundsätzlich verboten. In der Region gibt es speziell ausgewiesene Trekkingplätze und Campingplätze zum Übernachten.

Übernachtungsmöglichkeiten auf dieser Tour:

Ferienzentrum Albert Schweitzer, ferien-edersee.de, DKV Campingplatz Edersee, dkv-campingplatz-edersee.de

Etappen:

1. Tag: Anfahrt nach Hemfurth, Haltestelle Peterskopfbahn – Sauermilchplatz – Asel-Süd – Ferienzentrum Albert Schweitzer, 18,6 km, 790 Hm ♂, 740 Hm ♀

2. Tag: Ferienzentrum Albert Schweitzer – Hagenstein – Herzhausen – Hochstein – Katzenstein – Knorreichenstieg – Lindenberg – DKV Campingplatz, 27,4 km, 1010 Hm ♂, 1000 Hm ♀

3. Tag: DKV Campingplatz – Kahl-Haardt – Niederwerbe – Hexenkopf – Kanzel – Klippen – Hemfurth, Haltestelle Peterskopfbahn, 23,1 km, 970 Hm ♂, 1030 Hm ♀

und Erfahrungen reicher. Das Wetter war trockener und sonniger als angekündigt. Gut für uns, auch wenn die Natur hier jeden Tropfen brauchen kann. Mit „großem Gepäck“ zu wandern, ist bei fast allen gut angekommen, obwohl am Anfang die Sorge vor zu schwerer Last aufkam. Fazit: So manches Ausrüstungsteil kann weggelassen oder durch ein leichteres ersetzt werden. Ob alle aus der Gruppe ihr Repertoire um diese Art des Wanderns erweitern werden, „wärd sich ußwiesen“, wie man in Nordhessen sagt.

Bergsport braucht nicht immer hohe Gipfel

Große Erlebnisse direkt vor der Haustür

Wer an Bergsport denkt, hat häufig die Alpen im Sinn. Zwei eher alpenferne DAV-Sektionen beweisen jedoch eindrucksvoll: Auch direkt vor der eigenen Haustür lassen sich gemeinsam unvergessliche Tourenerlebnisse sammeln. Die 24-Stunden-Wanderung der Sektion Pforzheim und der Padermarsch der Sektion Paderborn stehen exemplarisch für wohnortnahes Wandern mit großer Wirkung.

24 Stunden rund um Pforzheim – gemeinsam unterwegs

Bereits zum elften Mal fällt im Mai 2025 um Punkt zwölf der Startschuss in Pforzheim: Über zweihundert Wanderbegeisterte stellen sich einer besonderen Herausforderung. Die Route der 24-Stunden-Wanderung ändert sich jedes Jahr – in diesem führt sie durch den Naturpark Stromberg-Heuchelberg, vorbei an Weinbergen, Wäldern und vorbei an der UNESCO-Weltkulturerbestätte Kloster Maulbronn. Die

Teilnehmenden kommen überwiegend aus der Region, mit neun bis beinahe neunzig Jahren ist die Altersspanne groß. 78 Kilometer und gut 1300 Höhenmeter liegen vor der Gruppe. Kein Wettkampf, kein Gegeneinander: DAV-Guides führen das Feld an und sichern es nach hinten ab. Niemand kann verloren gehen, niemand muss navigieren. Etwa 75 Prozent erreichen am Ende das Ziel – und viele kommen jedes Jahr wieder, begeistert vom Zusammenhalt und der großen Motivation, die auf so einer Tour entstehen. „Für mich ist die 24-Stunden-Wanderung ein kleines Abenteuer in meinem Alltag. Und ich mache die Tour besonders gerne, weil sie grandios organisiert ist. Wir sind rundum versorgt. Menschen sind für uns da, Tag und Nacht. Es ist einfach wunderbar, mitzulaufen“, bringt es eine Teilnehmerin auf den Punkt. Das Wetter zeigt sich von seiner freundlichen Seite: tagsüber bis zu 21 Grad, nachts kühle drei Grad. Dank eines ausgeklügelten Logistikkonzepts mit zentralen Packsäcken,

Die wesentlichen Bestandteile der 24-Stunden-Wanderung lauten: Gehen, Durchhalten, Erleben. Initiator Bruno Kohl und Teilnehmerin Manuela Beck genießen die Tour rund um Pforzheim bei strahlendem Sonnenschein. Auch beim Padermarsch (r.) werden die Verpflegungsstationen dankbar angenommen.





Großer Jubel in Paderborn: Fast alle Teilnehmenden erreichen das Ziel des fünfzig Kilometer langen Padermarschs im Ahorn-Sportpark.

warmen Mahlzeiten und regelmäßigen Verpflegungsstationen von örtlichen Vereinen und Organisationen können sich die Teilnehmenden ganz auf das Wesentliche konzentrieren: Gehen, Durchhalten, Erleben.

Die Idee zu dem Event stammt von Bruno Kohl, langjähriger Wanderleiter und Zweiter Vorsitzender der Sektion. Seit 2013 hat sich die Veranstaltung stetig weiterentwickelt und wird heute von einem engagierten, ehrenamtlichen Organisationsteam getragen. Unterstützt von regionalen Tourismuspartnern ist aus der Pforzheimer 24-Stunden-Wanderung ein fester Termin im Kalender vieler Wanderfans geworden – ein besonders eindrückliches Beispiel dafür, wie Bergsport auch fern der Alpen erfahrbar wird.

Manuela Beck

Der Padermarsch – Stadt, Natur und Herzblut

Premiere feierte 2025 der Padermarsch der Sektion Paderborn. „Als ich im Mai 2024 spontan den Vorschlag machte, einen Padermarsch zu organisieren, hat das kaum einer ernst genommen, ich selbst am allerwenigsten. Aber dann bin ich drangeblieben, und heute weiß ich, es war gut so“, erinnert sich Stefanie Buckler aus dem Orga-Team. Und so starten die rund 450 Teilnehmenden, aufgeteilt in vier Gruppen, frühmorgens am Ahorn-Sportpark in die fünfzig

Kilometer lange Runde, die Stadt und Natur auf besondere Weise verbindet. Vom Lippesee über die Paderauen, durch die Innenstadt mit Dom und Rathaus, weiter durch den Haxtergrund und auf Abschnitten des Alten Pilgerweges sowie dem Altenau-Wanderweg bis zurück zum Ziel – die Strecke ist abwechslungsreich und sorgfältig geplant.

Fast ein Jahr Vorbereitung steckt in der Veranstaltung, getragen von einem zehnköpfigen Organisati-

onsteam und rund vierzig Ehrenamtlichen. Fünf Verpflegungsstationen, gute Streckenmarkierung und ein begleitender Sanitätsdienst sorgen dafür, dass sich alle sicher und willkommen fühlen. Das Ergebnis: 440 der Teilnehmenden erreichen strahlend das Ziel, die Ersten bereits knapp acht Stunden nach Start der Tour. „Was euren Lauf von den Massenveranstaltungen im Mega- und Mammutsektor unterscheidet: Ihr steckt Herzblut rein, das hat man überall gemerkt“, lautet das positive Feedback eines Teilnehmers für das Organisationsteam. Genau das ist es, was den Padermarsch auszeichnet: keine anonyme Großveranstaltung, sondern ein echtes Vereinsprojekt, das im September 2027 in die zweite Runde geht. Urkunden, kleine handgeschnitzte Holzschuhe als Glücksrad-Preis und das entspannte Beisammensein im Ziel runden den Tag ab.

Ob 24 Stunden rund um Pforzheim oder fünfzig Kilometer durch das Paderborner Land: Auch fern der Alpen stellen Sektionen Veranstaltungen auf die Beine, die intensive Naturerlebnisse schaffen, Gemeinschaft fördern und deutlich machen, dass Wandern weit mehr ist als Höhenmeter sammeln. Und das kann häufig direkt vor der eigenen Haustür starten.

red

Mehr Infos: alpenverein-pforzheim.de,
alpenverein-paderborn.de

Aufstieg mit Perspektive

Warum der DAV mehr Frauen braucht

Wie erleben Frauen ihre Möglichkeiten im Ehrenamt? Was treibt sie an, Verantwortung zu übernehmen – und was hält andere vielleicht noch zurück? Für unsere Vizepräsidentinnen Annika Quantz, Burgi Beste und Melanie Grimm entsteht die Motivation oft aus Überzeugung, aus Gemeinschaft – und manchmal auch aus dem Wunsch, nicht nur zu konsumieren, sondern aktiv mitzugestalten. Gleichzeitig wird deutlich, dass strukturelle Hürden bestehen bleiben. Und so stellt sich die dringliche Frage nach der Zukunft: Wie gelingt es, mehr Frauen für ehrenamtliche Aufgaben bis ins Präsidium zu gewinnen? Klar ist: Der DAV ist in Bewegung – doch es braucht weiterhin gezielte

Förderung, sichtbare Vorbilder und eine Kultur, die neue Perspektiven nicht als Störung begreift, sondern als Chance. Denn Vielfalt stärkt den Verein – und entscheidet mit darüber, wie er sich in Zukunft weiterentwickelt.

Interview: Janina Schimschar, Jonas Kassner

Ihr seid alle drei Vizepräsidentinnen. Was ist eure Motivation für diese große ehrenamtliche Aufgabe? Gibt es etwas, worauf ihr besonders stolz seid? Und müsst ihr gelegentlich auch mal fluchen?

Burgi: Meine Motivation war es, mich für den Bergsport und speziell für den Leistungssport starkmachen zu wollen. Ich finde, dass ich da vieles gut begleiten konnte. Klar gibt es die ein oder andere Situation, wo man auch mal tüchtig flucht und sagt „warum tust du dir das eigentlich an, hier im Ehrenamt so intensiv zu arbeiten? Du könntest deine Zeit auch anders verbringen“. Aber letztendlich hat einfach der Spaß überwogen – der Spaß an der Arbeit, aber auch die Lust, mit einem Team zusammenzuarbeiten. Das hat mich dann bei der Stange gehalten.

Annika: Meine Motivation ist einfach konkret aus diesen Versammlungen heraus gekommen. Wenn du da mit richtig vielen Leuten bist – bei uns in der JDAV sind das gerne mal um die sechshundert – dann streitet man sich stundenlang um irgendeine Position. Diese dann für alle vertreten zu dürfen, gibt richtig viel Kraft.

Melanie: Bei mir war das mit der Motivation so eine Sache, weil ich eigentlich gar nicht Vizepräsidentin werden wollte. Bis ich dann irgendwann für mich entschieden habe, dass es auch nicht



Foto: DAV/Tobias Hase

V.l.n.r.: Melanie Grimm, Annika Quantz und Burgi Beste sind sich einig: Es gibt wenig andere Bereiche im Leben, wo man eine so große Selbstwirksamkeit erfährt wie im Ehrenamt.

richtig ist, Leistungen in Anspruch zu nehmen und die anderen machen zu lassen. Also habe ich mich für dieses Amt entschieden und wollte es ausprobieren.

Meine Position und meine Aufgaben musste ich mir dann auch erst mal erarbeiten. Aber ich hatte dabei nie das Gefühl, dass ich allein bin – sowohl mit den Präsidiums-kollegen als auch mit den Hauptamtlichen. Irgendwo war immer jemand, der sich auskannte oder mit dem man sich austauschen konnte.

Was bedeutet es, als Frau im Präsidium zu sein? Welche Herausforderungen gibt es – und sind diese anders als bei den Kollegen?

Melanie: Frauen haben definitiv immer noch mit anderen Herausforderungen zu kämpfen als Männer. Zum einen glaube ich, weil es nach wie vor so ist, dass wir Frauen insgesamt mehr auch in anderen Bereichen eingesetzt sind,

einschließlich der Care-Arbeit. Hinzu kommt, dass du dich als Frau beweisen musst. Wir Frauen haben zwar ein Gefühl dafür, dass wir es können, postulieren das aber nicht.

Annika: Ich würde auch sagen, dadurch, dass wir Frauen neue Blickwinkel einbringen, sind wir halt anstrengend. Wenn es uns nicht gäbe, könnte man glaube ich, relativ easy den Status quo weiterverfolgen. Aber wenn da Frauen aufkreuzen – und wir drei sind alle nicht auf den Mund gefallen – und sagen, was wir wollen und für richtig halten, empfinden manche das als nervig. Man könnte das aber auch feiern: Das sind Leute, die neue Impulse einbringen.

Webinar-Reihe für Frauen, die im DAV aktiv sind oder werden wollen, und sich für eine aktive Mitgestaltung in einem DAV-(Führungs-)Gremium interessieren

- Unterschiedliche Kommunikationsstrategien und der zielführende Umgang damit, 17. September 2026
- Führung lernbar machen (Wissen über Macht, Netzwerke und Sichtbarkeit), 3. Dezember 2026



Alle Infos und das komplette Interview online

Im Präsidium sieht es momentan (noch?) gut aus, ansonsten sind wir mit Frauen in Ehrenämtern, auch in Führungspositionen, noch nicht so weit. Jetzt soll eine Geschlechterquote in der Satzung verankert werden. Wie seht ihr das? Ist der DAV auf einem guten Weg? Was fehlt, was könnte man noch ändern?

Melanie: Also aus meiner Sicht ist das im Moment zumindest noch sehr stark ein Zufallsprodukt, ob eine Frau im Präsidium landet oder Erste Vorsitzende einer Sektion wird. Ich glaube, dass wir das, so wie es jetzt auch angegangen wird, systematisch aufbauen müssen. Dass wir Angebote machen müssen, die Frauen wahrnehmen können, wenn sie denn motiviert sind, in solche Ämter einzusteigen.

Und wir haben auch große Aufgaben vor uns, die wir strukturell angehen müssen und wo wir nicht nur auf Frauen und Männer schauen dürfen – das Spielfeld ist ja viel größer. Aber es bewegt sich was, und das macht mir Hoffnung. Und ansonsten traut euch, liebe Frauen, traut euch! Probiert es einfach aus. Es kann ja nichts Schlimmes passieren.

Burgi: Ich glaube, bei Frauen kommt es schon auch eher auf die Ansprache an, die zeigen nicht von selbst auf, wir müssen sie finden. Und sie auch ein bisschen wie bei der Talentsuche ermutigen.

Also wird es eine Hauptaufgabe sein, Frauen, Gleichstellung und Vielfalt zu fördern.

DAS NEUESTE AUS DER KLETTERSZENE

HALLS & WALLS 2026 – Am 13. und 14. November findet in der Messe Friedrichshafen wieder die Halls & Walls statt – die Messe, Infobörse und Austauschplattform für die Kletterhallenbranche. Eingeladen sind Verantwortliche, Betreibende von künstlichen Kletteranlagen, Routenbauer*innen und Trainer*innen, um mit Profis die aktuellen Entwicklungen beim Indoorklettern zu diskutieren sowie die neuesten Untersuchungen, Projekte und Produkte des Sports kennenzulernen. Parallel zu den verschiedenen Vorträgen stellen Kletterwand- und

Griffhersteller, Hard- und Softwarehersteller sowie Zubehörlieferanten ihre Produkte aus. *red*

Mehr Infos unter:
hallsandwalls.de



Der wichtigste Kletterfels der Lenninger Alb

DROHENDE SPERRUNG AM REUSSENSTEIN ABGEWENDET

– Eine über elf Jahre währende Odyssee neigt sich dem Ende zu: Seit 2014 waren die Wanderwege unterhalb der Burgruine Reußenstein – und somit de facto auch der zum Klettern beliebte Burgfels – aufgrund drohenden Stein- schlags gesperrt. Dank des unermüdlichen Einsatzes orts-



Foto: Heiko Wiening

kundiger Kletterverbände werden Südost- und Mittelfels noch diesen Sommer wieder vollständig für das Klettern freigegeben. Am Burgfels starten im August die notwendigen Felssicherungsmaßnahmen, die bis Ende 2026 abgeschlossen sein sollen. Dann wird auch über die künftigen Kletterregelungen entschieden. Um Flora und Fauna am Reußenstein zu bewahren, muss das Landratsamt für die durch die Felssicherungsmaßnahmen zerstörten Lebensräume (konkret geht es um Kalk-Pionierrasen) Ausgleichsflächen schaffen und hatte entschieden, den Burgfels dauerhaft für das Klettern zu sperren. Dank der Umsiedlung des streng geschützten Pionierrasens und weiterer vorgeschlagener Optimierungsmaßnahmen des Arbeitskreises Klettern und Naturschutz (AKN) Lenninger Alb – wie zusätzlicher Umlenkhaben, um besonders sensible Bereiche in Wandbereichen und auf Felsköpfen zu schützen, sowie Hinweisen in Kletterführern – konnte auch diese Sperrung abgewendet werden. „Beim Ortstermin sind wir ein großes Stück in Richtung einer einvernehmlichen Lösung gekommen, um auch in naher Zukunft wieder am Reußenstein zu klettern. Es zeigt sich, wie wichtig es ist, dass verschiedene Interessensgruppen gemeinsam an einer konstruktiven Lösung arbeiten. Klettersport und Naturschutz stehen nicht in Konkurrenz zueinander, sondern tragen im Kern die gemeinsame Liebe zur Natur und deren Erhaltung. Der Reußenstein zeigt dies eindrucksvoll“, so der AKN-Sprecher Christian Sauck. *red*

Mit feiner Nase gegen Bettwanzen

Spürhund Linus im Einsatz



Fotos: DAV/Franz Güntner, Sarah Pannasch

Bettwanzen sind für Hüttenwirtsleute ein sensibles Thema. Umso wichtiger ist es, einen möglichen Befall frühzeitig zu erkennen. Dabei helfen speziell ausgebildete Spürhunde. Laura Pannasch ist Bettwanzen-Spürhundeführerin und war gemeinsam mit ihrem Hund Linus auf dem Schneibsteinhaus der DAV-Sektion Berchtesgaden im Einsatz.

Interview: Miriam Roth

Laura, wie läuft so ein Monitoring auf einer Alpenvereins-hütte ab?

Grundsätzlich genauso wie in Hotels oder Privatwohnungen. Wir arbeiten Zimmer für Zimmer ab. Damit Linus zwischendurch motiviert bleibt, verstecke ich an einer Stelle, an der sicher keine Bettwanzen vorkommen – zum Beispiel im Dusch- oder Stiefelraum – ein kleines Trainingsröhrchen. Anschließend sucht er systematisch alle Schlafräume ab. Wenn ich merke, dass ein Bereich nicht gründlich genug abgesucht wurde, gehen wir ihn einfach noch einmal durch. Parallel kontrolliere ich mit den Augen und einer Taschenlampe mögliche Verstecke. Oft liegen diese aber hinter Holzverkleidungen oder an Stellen, an die wir gar nicht herankommen. Genau dort spielt Linus seine Stärke aus.

Warum können gerade Berghütten betroffen sein?

Berghütten haben einen hohen Gästewechsel. Viele Wandernde übernachten auf mehrtägigen Touren jede Nacht in einer anderen Unterkunft. Dadurch können Bettwanzen unbemerkt mit Gepäck oder Kleidung eingeschleppt werden – genauso wie in Hotels oder Ferienwohnungen.

In der Ausbildung lernt der Hund, den Geruch von Bettwanzen sicher zu erkennen – dieses Mal hat Linus nichts entdeckt.

Was macht Hunde wie Linus zur perfekten Unterstützung beim Bettwanzen-Monitoring?

Hunde haben – je nach Rasse – bis zu dreihundert Millionen Riechzellen. Wir Menschen haben dagegen nur etwa fünf Millionen. Bettwanzen sind perfekte Versteckkünstler und im frühen Entwicklungsstadium mit bloßem Auge kaum zu erkennen. Linus kann ihren Geruch sogar hinter Holzverkleidungen oder Tapeten wahrnehmen und die Stelle sehr genau lokalisieren. Trotzdem muss man ehrlich sagen: Auch ein Hund ist keine Maschine und kann keine hundertprozentige Sicherheit garantieren.

Was passiert, wenn Linus tatsächlich Bettwanzen findet?

Dann informiere ich die Hüttenwirtin oder den Hüttenwirt und empfehle eine professionelle Schädlingsbekämpfung. Wer versucht, Bettwanzen selbst zu bekämpfen, riskiert oft, dass sie sich noch weiter ausbreiten.

Was können Hüttengäste selbst tun?

Am wichtigsten ist, die Hinweise der Hütte ernst zu nehmen. Dazu gehört beispielsweise, Rucksäcke möglichst nicht mit ins Lager zu nehmen oder Kleidung in den vorgesehenen Beuteln aufzubewahren. Wer den Verdacht hat, Bettwanzenkontakt gehabt zu haben, sollte das den Hüttenwirtsleuten mitteilen. Zu Hause empfiehlt es sich, Kleidung möglichst heiß zu waschen und das Gepäck zunächst getrennt aufzubewahren.

Mit Handarbeit und Herzblut

SANIERUNG WANDERWEG „ENGERATSGUND“ – Ein beliebtes Stück Allgäuer Wanderidylle erstrahlt in neuem Glanz: Der Wanderweg „Engeratsgund“, der von der Alpe Käser im Hintersteiner Tal zum Engeratsgundsee führt, wurde im Sommer 2025 behutsam und umweltschonend saniert. In enger Zusammenarbeit zwischen der Gutsverwaltung Hinterstein als Grundbesitzer und Bewirtschafter, der DAV-Sektion Allgäu-Immenstadt als Weghalter, sowie der Firma Leo Finsterer als ausführendes Unternehmen konnte ein Projekt realisiert werden, das gleichermaßen dem Naturschutz, den Bewirtschaftern wie auch der Sicherheit der Wandernden gerecht wird.

Die Besonderheit der Maßnahme: Der gesamte Eingriff erfolgte ohne den Einsatz schwerer Maschinen. Stattdessen setzte das



Foto: DAV-Sektion Allgäu-Immenstadt

Hubert Stärker und Michael Fracaro auf dem frisch sanierten Wanderweg.

Team auf traditionelle Handarbeit, um den sensiblen Naturraum zu schützen. „Wir wollten bewusst keine großen Baumaschinen einsetzen, um die alpine Vegetation nicht unnötig zu belasten“, erklärt Michael Fracaro, der als Geschäftsführer der Sektion Allgäu-Immenstadt für das Projekt verantwortlich war. „Das bedeutet natürlich mehr körperlichen Einsatz – aber dafür bleibt die Landschaft intakt.“

Im Zuge der Sanierung wurden insbesondere Nassstellen trockengelegt sowie heikle und rutschige Passagen entschärft, die in der Vergangenheit immer wieder für Schwierigkeiten gesorgt hatten. Durch gezielte Entwässerungsmaßnahmen, die Verwendung natürlicher Materialien vor Ort und eine sorgsame Wegführung konnte die Begehrbarkeit deutlich verbessert werden. Zudem wurden verschiedene zusätzlich entstandene Wege zurückgebaut und der sanierte Hauptweg durch klare Beschilderung markiert. Hubert Stärker von der Gutsverwaltung Hinterstein als Eigentümer der betroffenen Flächen begrüßt das Ergebnis: „Uns war wichtig, dass der Eingriff im Einklang mit der Natur geschieht und gleichzeitig dem steigenden Bedarf an sicheren Wanderwegen und den Anforderungen der Alpwirtschaft Rechnung trägt.“ Speziell das Projektmanagement und die darauf folgende Umsetzung seien ein hervorragendes Beispiel für partnerschaftliche Kooperation zwischen Weghalter und Grundbesitzer, betonen DAV wie Gutsverwaltung.

red



DAV Wash Bag I
Kulturbeutel zum Aufhängen

Mitglieder
22,95 €



COCOON
Microfaser Handtuch
recycltes Polyester,
Größen M und L

Mitglieder
ab 15,95 €



I LIKE PAPER
Notizbuch DIN A6
Alpenvereinskarten-Upcycling

Mitglieder
19,95 €



THIES Hüttenschuhe
versch. Größen und Farben,
AV-Hütten-Branding

Mitglieder
37,95 €



DAV alpin
Tourenrucksack
34+ Liter „Made by DEUTER“

Mitglieder
179,95 €



Hier geht's
zur Newsletter-
Anmeldung:



Sonnenenergie, Komposttoiletten und Bienenzucht

Nachhaltigkeit auf DAV-Hütten

Als Naturschutzverband liegen dem DAV auch bei seinen Hütten Nachhaltigkeit und Energieeffizienz am Herzen. Jedes Jahr zeichnet eine Kommission Hütten aus, die anspruchsvollen Kriterien hinsichtlich Energieversorgung, Abwasserreinigung und Abfallmanagement erfüllen.

2026 gehören die Brunnenkopfhäuser in den Ammergauer Alpen zu den prämierten Vorzeigeprojekten. Mit der Auszeichnung sind Fördergelder verbunden, die – neben zusätzlicher Unterstützung wie in diesem Fall durch eine befristete Pachtreduktion der Staatsforsten Oberammergau – für den Erhalt vieler Berghütten mittlerweile unabdingbar sind.

Auf 1602 Metern bewegen sich die Brunnenkopfhäuser im Spannungsfeld von Denkmalschutz und moderner Infrastruktur. 2027 feiern die von König Maximilian II. erbauten Gebäude ihr 175-jähriges Jubiläum und zählen damit zu den ältesten Schutzhütten im Alpenraum. Der Weg zur Auszeichnung war geprägt von großem ehrenamtlichem Engagement: Mitglieder investierten unzählige Stunden, um Stromversorgung, Photovoltaik, Wasseraufbereitung, Abwassertechnik und Komposttoiletten auf den neuesten Stand zu bringen. Ein positiver Nebeneffekt der Maßnahmen: Langjährige Probleme wie Feuchtigkeit im Keller und eine unzuverlässige Energieversorgung konnten gleich mit behoben werden.

Eine Urkunde für das Hüttenteam

„Die Energie für die Brunnenkopfhäuser beziehen wir aus der Sonne und speichern sie in Batterien. Trinkwasser aus der eigenen Quelle wird mittels UV- und Mikrofiltern aufbereitet. Und unsere Komposttoiletten – bereits Anfang der 2000er Jahre in einem Pilotprojekt installiert und nun modernisiert – helfen, Wasser zu sparen“, fasst Lars Evers, Hüttenreferent der Sektion Bergland, die Maßnahmen zusammen.

Auch die Förderung der Biodiversität ist auf den Brunnenkopfhäusern ein großes Anliegen: Imker Quirin Weber startet mit seinen Bienen einen Zuchtversuch auf über 1600 Metern und ein Beweidungsprojekt untersucht, wie verschiedene Rinderrassen die Artenvielfalt und die Humusbildung fördern können. Außerdem erforscht die Hochschule Koblenz mit einer Wetterstation im Hüttenumfeld die Auswirkungen des Klimawandels. Für diesen Einsatz wurde die Urkunde am Tag der offenen Tür im Mai feierlich an Hüttenwirt Christian Deser sowie Lars Evers und Stefan Kehl von der Sektion Bergland übergeben.

Nachhaltige DAV-Hütten alpenweit

Ebenfalls ausgezeichnet wurde das Stöhrhaus am Untersberg in Berchtesgaden. Auf 1894 Metern gelegen, blickt es auf 125 Jahre Geschichte zurück – und ist zugleich technisch auf der Höhe der Zeit: Photovoltaikanlage, modernisierte Klärtechnik und seit 2025 installierte Komposttoiletten sorgen dafür, dass der Wasserverbrauch deutlich reduziert wird. Eine Notwendigkeit, denn das Trinkwasser stammt ausschließlich aus gesammeltem Regen und wird mittels UV-Filter aufbereitet – ein konsequenter Schritt im Umgang mit knappen Ressourcen.

red



Fotos: DAV Bergland



WEITERE AUSZEICHNUNGEN 2026

- Barmer Hütte
- Gruttenhütte
- Oberlandhütte
- Reintalangerhütte
- Tegernseer Hütte
- Verpeilhütte
- Watzmannhaus

Das Team der Brunnenkopfhäuser bringt das gerade verliehene Umweltgütesiegel an der Hütte an.



WIR SIND DAV!

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



Frischer Schwung

Christine Sommer

DAV Augsburg – Christine kümmert sich als Kommunikationsexpertin und Inhaberin einer Bike-School seit 2024 um die Öffentlichkeitsarbeit der MTB-Abteilung; seit 2025 ist sie zudem als Trainerin aktiv. Ihr Einstieg ins Ehrenamt war eng mit dem Aufbau des Bikeparks „Skill-up“ verknüpft: Sie trug maßgeblich dazu bei,

den Weg für das Vorhaben zu ebnen. Seitdem gestaltet sie die Entwicklung intensiv mit – von der Kommunikation über Sponsorenakquise bis zum Eröffnungsereignis. Dabei sucht sie nach der optimalen Lösung für jedes Detail, sei es beim Strecken- und Nutzungskonzept oder der Einbindung von Partnern. Und der Aufwand lohnt sich: Jeden Tag trainieren bis zu zweihundert Personen ihre Mountainbike-Skills auf dem Gelände.

„Unsere Vision war es, einen Ort im urbanen Raum zu schaffen, an dem sich Menschen verschiedener Herkunft und Altersgruppen treffen. Dass nun auch Jugendliche, die vielleicht nicht das neueste und coolste Bike haben, ‚eine Heimat‘ im Skillup gefunden haben, zeigt, dass das Konzept aufgegangen ist.“



Hohe Berge

Joachim Schneider

DAV Landau/Pfalz – Vom Rhein an die großen Wände: Obwohl nur knapp über dem Meeresspiegel geboren und aufgewachsen, entdeckt Joachim schon mit sechzehn Jahren seine Begeisterung für Fels und Berge – zunächst im Siebengebirge und in der Eifel, bald auch in den Alpen. Seit 1967 führt er Hochtouren für seine

Sektion, ehemals Bonn, heute Landau/Pfalz, und bringt dabei enorme Erfahrung ein. Fast 1700 Alpentouren stehen in seinem Tourenbuch, darunter anspruchsvolle Klassiker wie die Major-Route am Mont Blanc, die Nordwände von Petit Dru, Droites und Courtes oder der Walkerpfeiler, den er mit sechzig Jahren eindrucksvoll kletterte. Als Hochtourenführer gibt er sein Wissen stets weiter, ohne sich selbst in den Vordergrund zu stellen. Kamerad*innen schätzen besonders sein Gespür für Risiko und Machbarkeit. Auch jetzt – nach seinem achtzigsten Geburtstag – bleibt er dem Bergsport eng verbunden.

„Die Berge sind mein Lebensinhalt – ob allein bei Klettertouren oder in meiner Funktion als Hochtourenführer für den DAV. Mir macht es Freude, diese Begeisterung weitergeben zu können.“



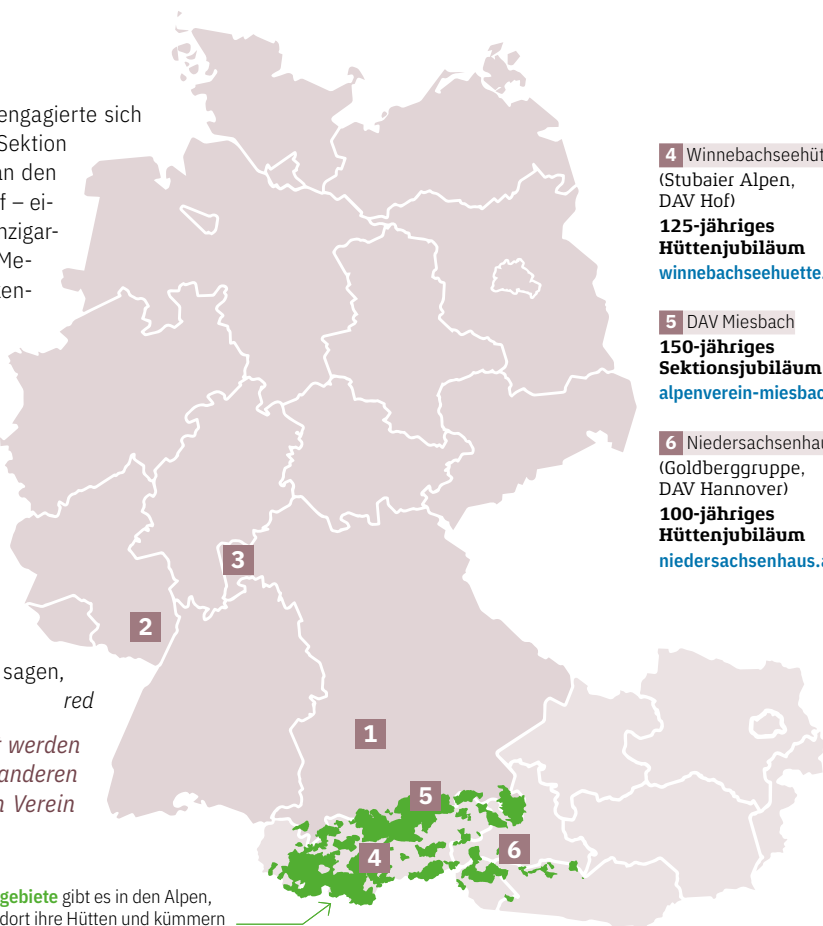
Helfende Hände

Rolf Mahlein

DAV Aschaffenburg – Rolf engagierte sich von 2015 bis 2025 bei der Sektion Aschaffenburg als Aufsicht an den Kletterpfeilern in Waldaschaff – einer im Rhein-Main-Gebiet einzigartigen Anlage. Die beiden 23 Meter hohen ehemaligen Brücken-

pfeiler bieten 21 abwechslungsreiche Sportkletterrouten sowie eine Alpinroute, an der auch Sicherungstechniken vermittelt werden. Zum Ehrenamt kam der gelernte Controller eher pragmatisch: Nach dem Erwerb der Kletterscheine Toprope und Vorstieg wurden helfende Hände gesucht – und Rolf meldete sich. Besonders schätzt er die Vielfalt der Kletternden und den Austausch über Generationen hinweg. Weniger erfreulich sind Dienste bei schlechtem Wetter, doch die Freude am Miteinander überwiegt. Wichtig für diese Aufgabe sind Offenheit und Spaß am Umgang mit Menschen. Für Rolf ist das Ehrenamt auch eine persönliche Lektion: Mut haben, Dinge anzupacken – oder bewusst nein zu sagen, wenn es nicht passt.

„Traut euch! Schaut euch um, wo etwas eingebracht werden kann, das auf der einen Seite Spaß macht und auf der anderen Seite auch der Gemeinschaft beziehungsweise dem Verein weiterhilft.“



4 Winnebachseehütte
(Stubai Alpen,
DAV Hof)
**125-jähriges
Hüttenjubiläum**
winnebachseehuette.com

5 DAV Miesbach
**150-jähriges
Sektionsjubiläum**
alpenverein-miesbach.de

6 Niedersachsenhaus
(Goldberggruppe,
DAV Hannover)
**100-jähriges
Hüttenjubiläum**
niedersachsenhaus.at

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 10. November:



Skihochtouren in der Ortlergruppe

Ein mehrtätiges Ski-Abenteuer, bei dem man schon am Startpunkt das große Finale, die Königspitze, im Blick hat.



Fotos: Karin Steinbach, Michael Pröttel

Weitere Themen:

Thema: Ehrenamt

Menschen: Spitzenkletterin Lara Neumeier

Technik & Taktik: Notfall alpin



September: Klettern & Bergsteigen in den Dolomiten

Oktober: Wandern in den Lukaner Voralpen

Online: alpenverein.de/zwischenuebergang

Bergurlaub in St. Antönien

Das Bergsteigerdorf am Fuß des Rätikon in Graubünden ist zu jeder Jahreszeit der ideale Ausgangspunkt für Bergsportfans.

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
78. Jahrgang, Nr. 3, September - November
ISSN 1437-5923

Inhaber und Herausgeber

Deutscher Alpenverein e.V.
Anni-Albers-Str. 7, 80807 München
Tel.: 089/140 03-0
Fax: 089/140 03-98
dav-panorama@alpenverein.de
alpenverein.de/panorama

Redaktion

Christine Frühholz (verantwortlich, Adresse siehe oben) – cf (Menschen, Knotenpunkt, Sicherheitsforschung)
Philipp Radtke – pr (Berg & Tal, Klassiker, Sicherheitsforschung, Materialkunde, Technik & Taktik, Knotenpunkt)
Julia Behl – jb (Reportage, Thema, Auf einen Blick, Fitness & Gesundheit, Posteingang, Alpenverein aktuell, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Jonas Kassner – jk (Reportage, Thema, Klassiker, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Hauke Bendt – hb (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)

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

eingesandte Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Für in Panorama/auf alpenvereinaktiv.com im Rahmen von Tourenvorschlägen gemachte Angaben kann trotz sorgfältiger Bearbeitung keine Haftung übernommen werden. Eine Haftung wird insbesondere für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben (z.B. Dauer, Verlauf, Schwierigkeitseinstufung, örtliche Gegebenheiten, Zugänglichkeit von Wegen) ausgeschlossen. Bergtouren und andere Outdooraktivitäten sind mit Gefahren verbunden, die Sie eigenverantwortlich einschätzen müssen, bevor Sie einem Tourenvorschlag folgen. Informieren Sie sich vor allem über Wetter, örtliche Gegebenheiten, die aktuelle Situation vor Ort, aktuelle und rechtliche Zugänglichkeit usw. und berücksichtigen Sie bei allen Angaben u.a. die eigene Verfassung und Fähigkeiten, Erfahrung, Kenntnisse und Ausrüstung. Bitte berücksichtigen Sie mögliche Fehler von etwaigen GPS-Trackings.

Gestaltung und Produktion von DAV Panorama

Sensit Communication GmbH, 81543 München, sensit.de. Gestaltung und Layout des JDAV-Magazins „Knotenpunkt.“ sind eine Eigenentwicklung der JDAV; es wird getrennt von DAV Panorama produziert (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

An dieser Ausgabe wirkten mit:

Manuela Beck, Max Bolland, Thorsten Brönnner, Andi Dick, Lukas Fritz, Lena Güldner, Klaus Gräbe, Benedikt Haufs, Stefan Herbe, Hanna Hörmann, Julius Kersch, Cornelia Kress, Martin Prechtel, Bernd Ritschel, Malte Roeper, Miriam Roth, Ernst Schick, Janina Schimschar, Hilmar Schmudt

Umgezogen?
Mitgliedschaft kündigen?
Panorama digital statt print?

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

Verantwortlich für Anzeigen

Ad Alliance GmbH
Picassoplatz 1, 50679 Köln
Verantwortlich für Anzeigen (v.i.S.d.P.):
Arne Zimmer,
General Director Print + Crossmedia,

Tel.: 040/28 66 86 43 60

Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter ad-alliance.de

Verlag (technische Umsetzung)

TERRITORY GmbH, Großer Burstah 31,
20457 Hamburg

Druck

Mohn Media Mohndruck GmbH, 33311 Gütersloh
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 1/2026: 971.738,
davon ePapers: 353.360
Innenteil gedruckt auf PerlenJoy 70,
Umschlag auf Steinbeis Select
Erscheinungsweise: viermal jährlich
Der Bezugspreis ist für A-Mitglieder, Kinder/
Jugendliche mit Einzelmitgliedschaft,
Junioren und bestimmte B-Mitglieder
durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.



www.blauer-engel.de/uz195
• ressourcenschonend und
umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• überwiegend aus Altpapier

KJ2

Dieses Druckerzeugnis wurde mit
dem Blauen Engel ausgezeichnet!

Persönliche Beratung 0 89/642 400

AMICAL ALPIN
powered by DAV SUMMIT CLUB

NEPAL | ANNAPURNA-GEBIET

11 Tage

www.davsc.de/HITOPANN



Inkl. Flug

ab € 1495,—
pro Person

Top-Angebot Nepal:

Lodge-Trekking zum Poon-Hill inkl. Flug



Duftender Bergurwald, kultiviertes Bauernland, Rhododendren und Orchideen. Vom Aussichtsberg Poonhill, 3194 m, genießen wir das Panorama der Himalaya-Gipfel. Unter uns tost der Kali Gandaki in der tiefsten Schlucht der Erde. Sechs Tage Lodge-Trekking führen von den Subtropen in die faszinierende Bergwelt des Himalaya. Mit Flug und einem sagenhaft günstigen Preis eine rundum gelungene Sache!

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

- ✓ Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in
- ✓ Flug ab/bis München
- ✓ 3 × Hotel****(*), 1 × Hotel***, 5 × einfache Lodge, jeweils im DZ
- ✓ 9 × Frühstück, 7 × Abendessen
- ✓ Gepäcktransport auf dem Trekking durch Träger
- ✓ Versicherungen*

10 – 20 Teilnehmer*innen EZZ ab € 95,—

ab 12 Personen werden zwei Gruppen gebildet

Termine: 16.09. | 16.11. | 23.11. | 30.11. | 07.12. | 09.12.2026
und 27.01. | 03.02. | 10.02. | 17.02.2027

DEUTSCHLAND | ALLGÄU

4 Tage

www.davsc.de/HRTOPALL

ab € 329,—
pro Person

Top-Angebot: Genuss-

Wandertage im Allgäu



Erleben Sie eine abwechslungsreiche Wanderwoche im Allgäu. Zum Auftakt führt die leichte Steigbach-Kneipp-Tour durch das idyllische Tobel mit erfrischenden Kneipp-Momenten. Am zweiten Tag erwartet Sie eine aussichtsreiche Rundwanderung mit Wasserfall, Alpe Gund und Gipfelerlebnis am Stuiben mit Blick bis zum Bodensee. Die „Energiefluss-Runde“ begeistert mit der Nagelfluh-Hochebene, Moorlandschaften und gemüthlicher Einkehr. Zum Abschluss tauchen Sie in die Ruhe des Zauberaldes ein und genießen alpine Natur pur.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

- ✓ Geprüfte*r Bergwanderführer*in
- ✓ 3 × Berggasthof im Zimmerlager (4-Bett-Zimmer mit Stockbetten) oder DZ gegen Aufpreis
- ✓ Frühstück
- ✓ Gepäcktransport zur Unterkunft
- ✓ Versicherungen*

8 – 12 Teilnehmer*innen

Termine: 06.09. | 20.09. | 27.09. | 04.10. | 08.10. | 15.10. | 18.10. | 22.10. | 29.10.2026

VINOS

Sonne im Gesicht. Rosado im Glas.

ÜBER
50%
RABATT

~~61,65 €~~

29,99 €*



SCHOTT
ZWIESEL

VIER
GLÄSER
INKLUSIVE

VERSANDKOSTENFREI* BESTELLEN: vinos.de/panorama



Salud Amigos
30 Jahre Lebensfreude



Bester Fachhändler
Spanien 2026



Schnelle Lieferung
in 1-2 Werktagen



Über 140.000 Top-Bewertungen
von glücklichen Kunden

*Gratisversand gilt für Neukunden, sonst 2,99 € Versand je Bestellung. Angebot enthält 6 Roséweine à 0,75l/Fl. und 4 Gläser von Schott Zwiesel. Angebot nur gültig innerhalb Deutschlands. Sollte ein Wein ausverkauft sein, wird automatisch der Folgejahrgang oder ein mind. gleichwertiger Wein beigelegt. Aktueller Paketinhalt unter vinos.de/panorama. Weitere Produktinformationen (Lebensmittelkennzeichnung) finden Sie unter vinos.de auf der jeweiligen Artikelseite. Angebot ist gültig, solange der Vorrat reicht. Es gelten unsere AGB. Grundpreis/L: 6,66 €. Preise verstehen sich inkl. MwSt. Bild mit KI generiert. Büro: Wein & Vinos GmbH, Hardenbergstr. 9a, 10623 Berlin, 030 330 855 05 (Mo-Fr 9-16 Uhr). **Vorteilsnummer: 42975**

**ZUM
PAKET**

