SPORT FUNDGRUBE
Markensportartikel billiger

MARKEN
WINTERSPORT-ARTIKEL
zu KAMPFPREISEN

Alpin Ski Fischer, Head, Blizzard, Völkl, Elan, Sugar Mountain, Pale
z.B. **Pale Carving Ski**
ab 49,99 EUR

Skischuhe Head, Nordica, Tecnica, Dalbello, Lange, Dolomite, Alpina
z.B. **Alpina Skischuhe**
ab 39,99 EUR

Skijacken Salewa, Exxtasy, Campagnolo, Dare2be, Icepeak, Sugar Mountain
z.B. **Dare2be Skijacken**
wasserdicht, winddicht, atmungsaktiv, integrierter Schneefang
ab 49,99 EUR

Skihosen Salewa, Exxtasy, Berghaus, Campagnolo, Icepeak, Sugar Mountain
z.B. **Sugar Mountain Skihosen**
wasserdicht, winddicht, atmungsaktiv
ab 24,99 EUR

NEU **Online-Shopping auf**
www.sport-fundgrube.com

Brennpunkt
6 **Berg Heil!**
Höhepunkte im Bergsteigen, Tiefpunkt für den Alpenverein: die Jahre 1918-45

Namen & Nachrichten
10 Weihnachts-Gewinnspiel
12 Alpenvereinsjahrbuch * Kalender * Tien-Shan-Karte * Ticker
14 Podium: Josef Klenner zu „Berg Heil!“
16 Ehrenamtler-Porträt * Traditionssteig gerettet * Ticker
18 Menschen

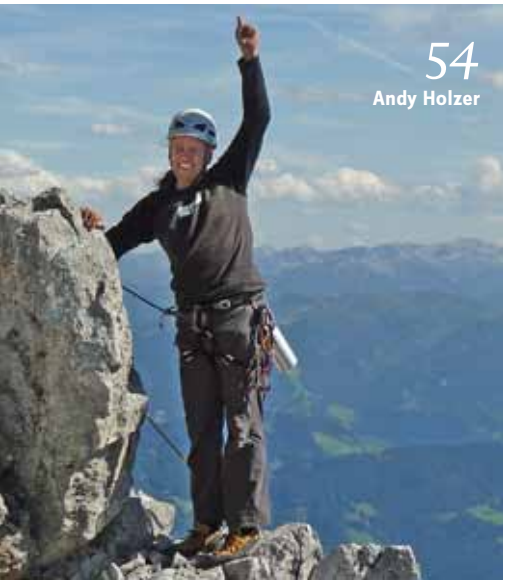
Bergsport heute
20 Wandchinesisch – leicht gemacht
22 Interview mit Gerlinde Kaltenbrunner
24 Jugend-WM und EYC * Deutscher Sportklettercup * Lead-Weltcup
26 Expedkader-Interview: Max Dünßer
27 Expedkader: Trainingscamps Frauen- und Männerteam
28 Skibergsteiger-Wettkämpfe * Zusatzqualifikation Freeride * Schneeschuh-Faltblatt
30 DAV Summit Club News
32 spitz & breit

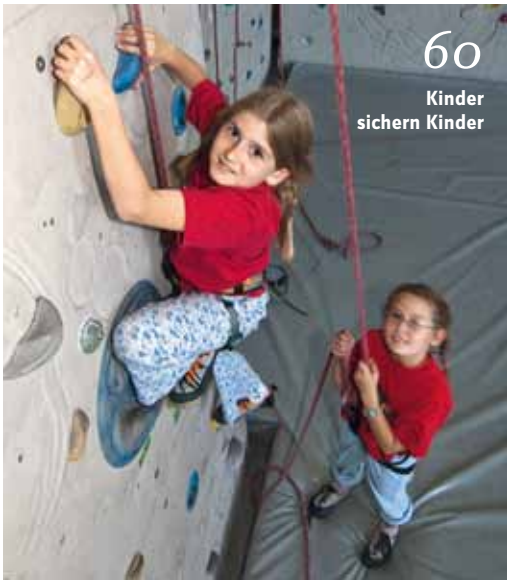
Unterwegs
34 **Eini und auffi**
Vor den Toren Münchens warten fünf große Reviere auf Skitourenfreunde. Sie eignen sich für sportliche Trainingstrips auf der Skipiste, für klassische Tagestouren oder längere Skitourenurlaube.
44 **Das alte Nepal neu entdecken**
Das Bergsteiger-Traumland Nepal braucht keine Werbung. Aber Besucher, die sich auf menschlich nahe Begegnungen mit seinen Einwohnern und ihrer Kultur einlassen möchten.

Porträt
54 **Andy Holzer**
Er ist blind. Er klettert bis zum siebten Grad und ist an Achttausendern unterwegs. Und er „lehrt die Sehenden sehen“.

Knotenpunkt
71 **Nachhaltigkeit**
72 Editorial * Definition * Impressum
73 Huckepack zum Park
74 Mehr Schein als Sein?
75 „Wir müssen uns anpassen.“
76 Die nachhaltigste Lösung?
77 Schlicht, aber clever
78 Jeden Tag was Gutes
79 Gämschenklein
80 Grün angemaltes Mäntelchen * Erbse-Comic

Titelbild: **Manfred Scheuermann.**
In Sichtweite des Wendelsteins kann man an der Soinwand eine winterliche Zauberwelt erleben.





Service

60 **Sicherheitsforschung** Kinder sichern Kinder: Kinder klettern oft besser als Erwachsene. Trotzdem darf man sie nicht unbeaufsichtigt sichern lassen. Die Empfehlungen des Alpenvereins.

64 **Tipps & Technik** Sicher Sichern: Sicherungsfehler sind die Haupt-Unfallursache beim Klettern. Mit geschickter Ausbildungsmethodik lernen Kinder und Anfänger die Handgriffe schnell und solide.

68 **Fitness & Gesundheit** Klettertraining: Training steigert Leistung, Sicherheit und Spaß beim Klettern. Die neuesten Tipps zur effizienten Trainingsplanung.

82 Memminger Hütte
Die Memminger Hütte an ihrem Traumplatz im Lechtal ist beliebte Etappenstation auf dem Fernwanderweg E5, aber auch Ausgangspunkt für Bergsteiger.

86 Natur & Umwelt
86 Kulturlandschaft Alpen: Verlorenes Arten-Paradies?
88 Bergwaldtagung: Neues Waldbewusstsein

89 Hütten, Wege, Kletteranlagen:
89 Das DAV-Bergwegekonzept
90 Versicherungskammer-Trainees helfen bei Wegesanierung am Wendelstein
91 Hüttenwirt: Hamburger Skihütte * Kletteranlage: Baden-Baden

92 Kultur & Medien
90 Edelweiß und Hakenkreuz: Ausstellung und Buch Alpenverein 1918-1945
91 Veranstaltungen im Alpinen Museum
93 Neue Bücher und Kalender 2012

Reportagen

100 Acht Mädels und ein Berg
„Mädels zum Arapi" nannte sich ein Team von acht jungen Frauen der JDAV, die in Albanien eine 800-Meter-Wand im achten Grad erschlossen.

104 Bergsteigerdörfer
18 „Bergsteigerdörfer" gehören zur Initiative der Alpenvereine, die alpine Strukturen erhalten will. Sie bieten gastliche, authentische Ausgangspunkte zu schönen Tourenrevieren.

Rubriken

3 Editorial: Heile Bergsteigerwelt?
81 Leserpost
110 Reisenews
115 Produktnews
120 Kleinanzeigen/outdoorworld
129 Händleradressen
130 Impressum und Vorschau

TIEFSCHNEEKURSE
MIT ABS - TECHNIK

Tiefschneelust statt Pistenfrust (= Freeriden!)

Welcher Skifahrer hat mit schwerem Schnee (Bruchharsch etc.) nicht seine Probleme? Mit der ABS-Technik haben Sie einen unkomplizierten Schwung für jede „Schneegemeinheit".

ABS-Technik

Andrehen, Beugen, Strecken - die wesentlichen Bewegungen, wenn's mit Ski um die Kurve geht. Z. Bsp. das Andrehen: Durch Schwingen der Hände in die neue Schwungrichtung wird der Schwung eingeleitet (der Körper angedreht). Beim Tiefschneefahren am Schwungende immer die bogenäußere Hand hochschwingen ... dadurch kommen auch die Skispitzen nach oben ...

Neugierig geworden?

Kurse von November bis Mai in Garmisch-Zugspitze (D), Arlberg/Stuben (A), Kaprun (A), Rauris (A), Sterzing (I), Davos (CH), Disentis (CH)

Unter anderem auch Spezialtermine nur für Frauen.

Info/Anmeldung

Garhammer Ski Tours

Tel. +49-8146-1556
+49-8026-9298896
info@garhammer.com
www.garhammer.com

Unsere Hotel-Partner

Zum Wohlfühlen - auch nach dem Skifahren

Kaprun/Kitzsteinhorn/ A
Hotel Mühle, www.kaprun.at/muehle
Grainau/Garmisch/Zugspitze/ D
Hotel Eibsee, www.eibsee-hotel.de
Sterzing/Ratschings/Südtirol/ I
Hotel Lamm, www.hotellamm.it
Disentis/ CH
Hotel Montana, www.montana-disentis.ch

POWERED BY ORTOVOX
UNSEREM PARTNER FÜR SICHERHEIT IM TIEFSCHNEE