So weit im Leben, so nah am Tod

Berge bedeuten intensives (Er-)Leben – doch absolute Sicherheit vor Gefahr und Tod ist nicht zu haben. Der Psychologe und Krisenseelsorger Dr. Andreas Müller-Cyran skizziert dieses Grund-Dilemma des Bergsports und zeigt, wie man mit traumatischen Erfahrungen umgehen kann.

Wer in die Berge geht, sucht das Leben: Die körperliche Betätigung, die Beanspruchung vielleicht bis an die eigenen Grenzen, die Bewegung in der Natur, die alpine Umgebung mit ihren Schwierigkeiten intensivieren das Lebensgefühl. So unmittelbar und ausgesetzt sich selbst und die Natur erleben wie im Gebirge, das ist sonst vielleicht nur auf dem Meer möglich.

Leben an der Grenze

Die Qualität des Lebens wird gesteigert wahrnehmbar, wo es an die Grenze kommt. Aber dort kann es auch verloren gehen. Natur ist nicht nur Herausforderung, sie kann zur Überforderung werden, übermächtig. Dann geht Menschenleben verloren. Diese Feststellung ist durchaus nicht neu, sie ist banal. Wenn diese theoretische Banalität aber zur persönlichen Realität wird: Dann sind Schrecken und Entsetzen bei Überlebenden und Hinterbliebenen maximal. Zwar sterben die meisten Menschen am Berg durch Herzinfarkt und nicht durch Alpinunfälle; intensive Medienberichte mögen da die Wahrnehmung täuschen. Aber das Risiko existiert: Schon ein Stolpern kann im Steilgelände den Tod durch Absturz bedeuten. Ob Risiko die schwierige Tour attraktiv(er) macht, sei dahingestellt. Fest steht: Wer sich in ausgesetztes alpines Gelände begibt, weiß, dass er bei aller Vorsicht, trotz bester Ausrüstung und großer Erfahrung, nie hundertprozentig sicher sein kann. Wem das Risiko zu groß oder zu unkalkulierbar ist, der muss es nicht eingehen. Wer sich aus guten Gründen darauf einlässt, sollte Risiken aber auch bewusst wahrnehmen und aktiv reduzieren.

Fotos: Andi Dick (2), privat

Natur ist mehr und größer als wir Menschen; dadurch zieht sie an und fasziniert – ängstigt aber auch. So wie im Genuss des Sonnenuntergangs die Sorge vor dem nächtlichen Abstieg mitschwingt.

Dazu gehört immer, dass Natur mehr und größer ist, als wir Menschen (uns) fühlen und wahrnehmen; dadurch zieht sie an und fasziniert. Was fasziniert, kann auch Angst machen, manchmal Todesangst – die Kehrseite des intensiveren (Er-)Lebens am Berg. Und diese Angst ist keine Angststörung, kei-

Trauer ist keine Krankheit, sondern Ausdruck tiefer Menschlichkeit. In Gedenkkreuzen wie unter dem Hochfeiler wird die Erinnerung an verunglückte Bergsteiger bewahrt.

Dazu gehört auch die Akzeptanz der Tatsache, dass jede Bergtour in einer Tragödie enden kann. Wer das verleugnet, verkennt die Realität – und gefährdet sich und andere.

Tragödien sind nicht häufig, aber es gibt sie. Wer jemals damit konfrontiert wurde, weiß, dass sie das Leben verändern – nicht erst dann, wenn man ihre ganze Tragweite begreift, sondern sobald sie eintreten. Die vertraute Umgebung erlebt man plötzlich als fremd und unheimlich. Einfachste Gedanken und Maßnahmen stehen unter akutem psychischem Schock nicht mehr zur Verfügung. Wer Hilfe holen möchte, dem kann es mitunter extrem schwerfallen, den Unfallort für die Bergretter klar zu bezeichnen.

Wirklichkeit in Auflösung

Denn im Moment des Unglücks funktionieren wir mental völlig anders. Erinnern und Verstand sind reduziert. Auch Gefühle, vor allem Trauer, sind in den ersten Stunden (noch) nicht vorhanden. Warten auf Hilfe bei Todesgefahr kann sich wie „eine Ewigkeit" anfühlen: Das Zeitgefühl ist verloren, aus Minuten werden Stunden. Nicht wenige Menschen haben den Eindruck, was um sie herum vorgehe, sei gleichsam ein Traum. Man erlebt, als sei man im falschen Film; Wirklichkeit scheint sich aufzuheben. Auch die Person löst sich auf: Viele von Unglücken Betroffene fühlen sich in befremdlicher Weise nicht mehr selbst als Urheber dessen, was sie tun und sagen. Sie beschreiben, wie automatisch, wie ferngesteuert zu handeln. Manche sehen sich aus einer Kameraperspektive in der Szene stehen. Andere hören sich beim Reden zu – und wundern sich, wie sie nach außen relativ cool und gefasst wirken. Geräusche werden ausgeblendet, manche Szenen werden wie in Zeitlupe erinnert. In der Psychologie spricht man von „ich-fremden Erfahrungen".

Ein kleiner Trost: Diese Veränderungen bedeuten nur selten den Beginn einer Krankheit (Traumafolgestörung). Im Gegenteil: Der Sinn dieser mentalen Extremfunktion liegt darin, sämtliche inneren Ressourcen zu aktivieren, um eine als lebensbedrohlich wahrgenommene Situation zu überleben. Dieses Überlebensprogramm entstammt der Frühzeit des Menschen: Wenn der Säbelzahntiger angreift, dauert Nachdenken zu lange. In Zeiten von Mobiltelefon, Satellitenortung und Luftrettung ist diese Aktivierung mentaler Ressourcen leider nicht mehr immer sinnvoll, im Gegenteil. Wenn man wieder in sicherer Umgebung ist und über sein Verhalten nachdenkt, entstehen häufig massive Schuldgefühle: Man meint, hinter seinen eigenen Ansprüchen an „vernünftiges, zielführendes" Handeln zurückgeblieben zu sein.

Die Psychotraumatologie kennt ein Phänomen, das als „Schuld der Überlebenden" bezeichnet wird: Nach der Katastrophe sind Überlebende nicht froh und dankbar dafür, überlebt zu haben. Sie grübeln vielmehr darüber nach, was sie hätten tun können oder was sie versäumt haben, um das Unglück zu vermeiden oder den Verunfallten zu retten. Das kann im schlimmsten Fall bis zum Versuch einer Selbsttötung gehen. Es werden immer Dinge passieren, vor denen wir hilflos und ohnmächtig sind – das zu akzeptieren fällt besonders bei Unglücken mit Todesfolge unendlich schwer.

Leider sind veraltete Vorstellungen der Trauerpsychologie aus den 1970er Jahren noch weit verbreitet: Wir müssten den Verstorbenen loslassen. Es entspricht dagegen einem tiefen menschlichen Bedürfnis, die Trauer um liebe Menschen, die wir verloren haben, mit größter Beständigkeit zum Ausdruck zu bringen: Nichts ist dauerhafter als Grabsteine. So darf der trauernde Mensch sein Leben lang eine Erinnerung an den Verstorbenen behalten. In die Erinnerung kann sich Freude mischen, aber es wird auch immer Trauer mit dabei sein. Auch wenn das nicht angenehm ist: Es ist keine Krankheit, sondern Ausdruck tiefer Menschlichkeit.

Wer die Berge liebt und in die Berge geht, liebt und will das Leben. Wer am Berg stirbt, darf von Überlebenden und Hinterbliebenen ein Leben lang im Erinnern bewahrt werden. ■

Dr. Andreas Müller-Cyran ist Seelsorger, Rettungsassistent und in Psychologie promoviert. Als fachlicher Leiter der Krisenintervention der Bergwacht-Bayern engagiert er sich im Krisenmanagement des DAV.

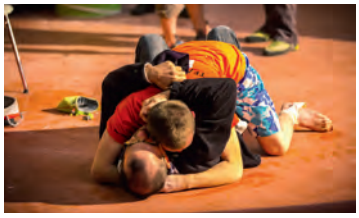
Die nationale Wettkampfsaison 2013

Was für ein Jahr!

Im Jahr 2013 veranstaltete der DAV so viele Kletterwettkämpfe wie noch nie: Unter den 15 Terminen waren sieben Deutsche Jugendcups in allen drei Disziplinen Lead, Bouldern und Speed.

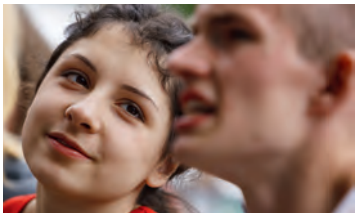
Bei den Damen konnten Monika Retschy (München-Oberland) im Bouldern und Ana Tiripa (Rheinland-Köln) im Lead die Titel holen. In der Herrenklasse hießen die Sieger Stefan Danker (Landshut) und Sebastian Halenke (Schwäbisch Gmünd).

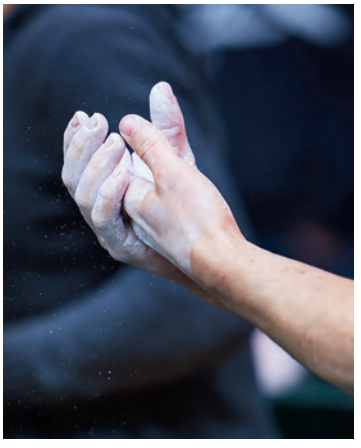
In der Jugend A und B wurden die Meister erstmals über die sogenannte Overallwertung ermittelt: Gewinnen und Deutscher Jugendmeister Klettern werden konnte nur, wer bei Lead, Bouldern und Speed jeweils Top-Platzierungen erreicht hatte. Am besten gelang dies Emilie Gerhardt (Karlsruhe), Patricia Holzmann (Allgäu-Kempten), Kim Marschner (Schwäbisch Gmünd) und Ruben Firnenburg (AlpinClub Hannover). Die Nationaltrainer wie auch der Bundesverband sind mehr als begeistert von dem neuen System und halten es für den richtigen Schritt, um in Zukunft breit aufgestellte Athleten zu haben, die langfristig erfolgreich sind. *cg*



Menschen, Tiere, Sensationen: Durchtrainierte Jungs und Mädels gaben bei den deutschen Kletterwettbewerben 2013 alles – und feierten entsprechend. Perfekte Organisationen durch DAV-Bundesverband und Sektionen vor Ort und coole Musik machten die Veranstaltungen zum Ereignis.

Griff nach deutschen Ehren: Ob dynamisch-trickreich beim Bouldern, Vollgas beim Speed oder klassisch-spannend beim Lead – jede Disziplin hat was. Nur logisch, dass man, um die Jugendmeisterschaft zu gewinnen, in allen Bewerben punkten musste. Das Allround-Konzept hat sich bewährt.





Voller Einsatz: Ob Stefan Danker (o.l.) oder Monika Retschy (o.r.), vor allem beim Bouldern hieß es nicht nur für die neuen deutschen Meister gehörig auspacken. Denn neben dem Publikum schauten auch die Schiedsrichter genau hin. Und so manches Schienbein konnte abends was erzählen.

WETTKAMPF-ERGEBNISSE

Schöne Erfolge für Deutsche gab es bei internationalen Einladungs-Wettbewerben.

Juliane Wurm setzte sich bei den **„Adidas Rockstars"** vor Shauna Coxsey und Akiyo Noguchi an Platz eins (Herren: Jernej Kruder, Rustam Gelmanov, Sean McColl).

Auf Kalymnos beim **„The North Face Festival"** gewann Alex Megos vor Kilian Fischhuber und Daniel Woods (Damen: Caroline Ciavaldini, Nina Caprez, Barbara Zangerl)

Beim **Arco Rockmaster**, dem Kletter-Wimbledon, gewann der deutsche Handicap-Starter Günther Grausam Silber in der Kategorie der Beinamputierten, hinter dem Spanier Urko Barmona Barandiaran.

Die Leadwertung gewannen Mina Markovic (SLO) vor Jain Kim (KOR) und Akiyo Noguchi (JPN) und Julian Ramon Puigblanque (ESP) vor Jakob Schubert (AUT) und Domen Skofic (SLO) – mit sieben Titeln ist „Ramonet" absoluter Rekordgewinner.

Beim Bouldern siegten Alex Puccio (USA) und Rustam Gelmanow (RUS), beim Speed Alina Gaidamakina (RUS) und Libor Hroza (CZE).

Die **„Arco Rock Legends"** für das eindrucksvollste Sportjahr gingen an Adam Ondra (CZE, Fels) und Mina Markovic (SLO, Wettbewerb).

Fotos: Marko Kost (13), Patrick Lehner (3), Nico Altmaier/Vertikal Axis (3)

DAV kooperiert mit NADA

Gemeinsam gegen Doping

Seit dem 1.10. kann der DAV im Kampf gegen Doping auf einen starken Partner vertrauen: Die Nationale Antidoping-Agentur NADA kümmert sich um das komplette Kontroll- und Ergebnismanagement in den DAV-Wettkampfsportarten Klettern und Skibergsteigen. Damit ist der DAV der achte Sportverband im DOSB, der auf diese Art mit dem Kompetenzträger gegen Doping kooperiert. Die NADA wird selbstständig die Trainings- und Wettkampfkontrollen bei den DAV-Sportlern und Kadermitgliedern durchführen, bei Auffälligkeiten ist das verbandsunabhängige Deutsche Institut für Schiedsgerichtsbarkeit zuständig.

NADA
NATIONALE ANTI DOPING AGENTUR

Der DAV hatte bereits seine Antidoping-Ordnung dem NADA-Regelwerk angepasst, die Kooperation beim Kontroll- und Ergebnismanagement ist nun ein weiteres klares Statement für sauberen Bergsport. Aber auch für die Prävention kann der DAV künftig auf die Unterstützung der NADA bauen: Ihr Programm „Gemeinsam gegen Doping" will Sportler, Trainer, Lehrer und Eltern gleichermaßen über die Gefahren und Risiken durch Manipulation und Doping aufklären. NADA-Mitarbeiter sollen künftig die DAV-Sportler und Trainer verstärkt zu diesem Thema schulen. *mk*

| Info: nada-bonn.de und gemeinsam-gegen-doping.de |

Wettkämpfe Skibergsteigen

Der Winter naht mit großen Schritten …

… und die DAV-Nationalmannschaft Skibergsteigen steht schon in den Startlöchern. Nach einem erfolgreichen Sommer und einem Trainingscamp Ende Oktober im Pitztal warten Toni Palzer (Berchtesgaden), Sepp Rottmoser (Rosenheim), Cornelius Unger (Rosenheim) und Toni Lautenbacher (Bad Tölz) nun auf die ersten Wettkämpfe im Schnee. Traditionell haben die Kaderläufer auch im Sommer nicht geschlafen – Toni Palzer holte sich zum Beispiel den deutschen Meistertitel im Berglauf bei den Herren. Die Weltcupsaison beginnt Mitte Januar in Verbier (SUI) und hat ihren Höhepunkt mit der Europameisterschaft in Andorra Mitte Februar.

Davor werden die DAV-Kaderläufer erst einmal bei kleineren Rennen ihre Form testen. Dabei wird das DAV-Team in jedem Fall eine gute Figur machen, denn auch in diesem Jahr wurden die Jungs wieder vom Bekleidungspartner maloja eingekleidet. In der maloja-Zentrale in Rimsting gab es zum Saisonbeginn das neue Gewand bei einem kleinen Umtrunk und den legendären Grillwürstl; bei dieser Gelegenheit konnten auch die anderen Poolpartner ihr neues Material übergeben.

Besonders einer aus dem Team dürfte sich auf den Saisonstart freuen: Jugendweltmeister Toni Palzer, der im Jugendbereich bereits alles gewonnen hat, was es zu gewinnen gibt, darf in der kommenden Saison international erstmals bei den Herren antreten. *mk*

| Internationaler Terminkalender: ismf-ski.org |

Fotos: www.maloja.de, Andi Dick

Die DAV-Skitourenexperten (v.l.n.r.): Matthias Keller (Ressortleiter Spitzenbergsport), Toni Lautenbacher, Cornelius Unger, Anton Palzer, Josef Rottmoser (Kader), Bernhard Bliemsrieder (Betreuer), Martin Dufter (Riap Sport), Engelbert Fuchs (Physiotherapeut)

Weitere Partner im Sponsoring-Pool der DAV-Nationalmannschaft Skibergsteigen: Alpina, Ski Trab, La Sportiva

JUGENDCAMP SKIBERGSTEIGEN – JETZT ANMELDEN!

Für Nachwuchsläufer und interessierte Quereinsteiger gibt es auch in diesem Jahr wieder die Gelegenheit, ins Wettkampfskibergsteigen hineinzuschnuppern. Beim Jugendcamp des österreichischen Fachverbandes ASKIMO, das bereits seit mehreren Jahren gemeinsam mit dem DAV durchgeführt wird, können Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren, die schon etwas Erfahrung im Skitourengehen haben, Wettkampfluft schnuppern. Das Camp findet vom 29.11.-1.12. in St. Ulrich am Pillersee (Tirol) statt. Staatlich geprüfte Bergführer und Trainer geben ihr Wissen über alpine Gefahren, Trainingsplanung und Materialkunde weiter. So berichtet beispielsweise der spanische Trainer Javier Martin de Villa vom Camppartner Dynafit über seine Arbeit mit der Weltmeisterin Mireia Miro.
Teilnahmegebühr: € 25,- pro Person, Info und Anmeldung:
askimo.at

DAV-SKITOURENRENNEN 2014

Leider wird die Hochgratrallye in Oberstaufen 2014 nicht stattfinden, damit bleiben folgende DAV-Rennen für den nationalen Wettkampfkalender:

- 10.1. Fizan Skitourensprint Mittenwald, skitourensprint.de
- 11.1. Gamsrenna Blomberg Bad Tölz (mit Bergwertung zur DM Vertical Race), doschauher.de
- 22.2. Jennerstier Berchtesgaden (DM Single), jennerstier.de

Neben dem Langlaufrennen „Tour de Bayerwald" findet Anfang Januar erstmals auch am Arber ein Skitourenrennen statt.
Infos: tour-de-bayerwald.de

SEEBERGER

DAV Skitourenrennen 2014

Berg-Jubiläum: 100 Jahre Denali

Großer Gipfel, große Kälte

Monster aus Fels und Eis: Um rund 4000 Meter überragt die Südwand des Denali (6168 m) das Basislager am Kahiltna-Gletscher.

„Nachttemperaturen um minus 40 Grad, Höhenstürme, Erfrierungen, Höhenkrankheit erwarten einen im Gipfelbereich – kein Wunder, dass es jährlich über 1000 Leute versuchen", schrieb die US-Zeitschrift „Alpinist" über den Denali. „Der Große" bedeutet sein Name in der Sprache der einheimischen Athapasken. 1896 wurde der höchste Berg Nordamerikas nach dem 25. US-Präsidenten William McKinley benannt – Denali passt besser zu dem mächtigen Massiv, das über hundert Kilometer weit sichtbar über die Tundra Alaskas aufragt.

Weit war einst der Anmarsch: über vereiste Flüsse, auftauende Sümpfe, riesige Gletscher bis hinauf in die Kälte, mit fünf Paar Strümpfen in den Mokassins. Am 7. Juni 1913 erreichten Erzdiakon Hudson Stuck (GBR) und die Alaskaner Henry Peter Karstens, Walter Harper und Robert Tatum erstmals den Gipfel über den langen Muldrowgletscher. Die heutige Normalroute über den „West Buttress" (Westsporn) nach Flug zum Kahiltna-Gletscher entdeckte der große Bergfotograf und Erschließer Bradford Washburn. Dank dem Zugangsstil „Fly an hour or walk a week" (flieg eine Stunde oder geh eine Woche) gibt es heute am Riesenmassiv über 40 Routen und Varianten aller Schwierigkeiten.

Als Zentrum des Denali Nationalparks ist der Gipfel gut bewacht: Man muss Gebühr zahlen, sich bei den Parkrangern an- und abmelden und am Normalweg „Clean Mountain Cans" für die Fäkalien mitführen. Im Jubiläumsjahr 2013 waren nur 1151 Bergsteiger unterwegs, so wenig wie seit 1997 nicht mehr. Dafür lag dank Top-Wetter die Erfolgsrate statt bei 52 heuer bei 68 Prozent; das gab's zuletzt 1983. Vielleicht lag's auch daran, dass der Gipfel neuerdings „nur" noch 6168 Meter hoch ist? Die neue Höhenangabe hatte die „Statewide Digital Mapping Initiative" schon vor zwei Jahren per Radar ermittelt, aber erst jetzt veröffentlicht. *red*

NIKWAX WATERPROOFING

Einfacher, sicherer, trockener

Schmutz und eingedrungene Feuchtigkeit zerstören die Feuchtigkeit transportierenden Eigenschaften von Daune

Eine saubere, imprägnierte Daunenfüllung wehrt die Feuchtigkeit ab und hält die Körperwärme im Jackeninneren

Nikwax Down Wash
reinigt effektiv, ohne die isolierenden Eigenschaften der Daune zu beschädigen

Nikwax Down Proof
imprägniert Daunenprodukte auf die sichere Art und ist besonders leistungsstark

NIKWAX DOWN WASH
NIKWAX DOWN PROOF

Auf Wasserbasis
NIKWAX WATERPROOFING
Ohne Fluorcarbone (PFC)

Wir von Nikwax tun alles, um Umwelt und Gesundheit der Menschen bestmöglich zu schützen. Wir sind das einzige etablierte Unternehmen für Pflege- und Imprägniermittel für Outdoorkleidung, welches über ein Sortiment von Produkten verfügt, die völlig auf Wasserbasis wirken, nicht brennbar sind und kein Fluorkarbon (PFC) enthalten. Wir haben immer die Nutzung von PFCs vermieden, weil wir überzeugt sind, dass sie für die Gesundheit des Menschen und die Umwelt eine Gefahr darstellen. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf der Webseite www.nikwax.com/umwelt.

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

Expedkader im Interview: Josef Pfnür

»Immer nur klettern ist nicht gut.«

Josef Pfnür ist einer der stärksten Kletterer im Kaderteam. Aber die Leidenschaft für Fels ist nur eines seiner vielen Interessen.

Sepp, ein paar Highlights aus deinem Kletter-Sommer?

Es war ein guter Sommer mit viel Zeit zum Klettern durch Wechsel der Arbeitsstelle. Sportkletter-Klassiker wie „Rêve de Papillon" (8a) in Buoux, Dolomitentouren wie „Moderne Zeiten" an der Marmolada oder „Perlen vor die Säue" (300 m, 7b+) an der Kleinen Zinne. Aber man muss nicht immer fortfahren, daheim gibt's auch Schmankerl, zum Beispiel die „Unendliche Geschichte" am Untersberg (12 SL, VIII+), die hat großartigen Fels.

Was kannst du beim Bergsport erleben, was der Alltag nicht bietet?

Mein wichtigstes Gefühl dabei ist die Freiheit. Draußen in der Natur vergisst du den Alltag: Du kommst aus der Arbeit raus, gehst an den Fels und hast deine Ruhe. Beim Klettern vergisst du alles, bist nur noch im Moment drinnen. Wichtig ist mir auch das enge gemeinsame Unterwegssein mit dem Freund, und dass man auch mal blödeln kann, solange es nicht gefährlich und ernst ist. Ich mache auch gerne mal Genussklettertage. Da kann ich mich besser auf die Bewegungen und die Umgebung konzentrieren. Ich schaue sowieso nicht nach der schwersten Tour, sondern nach guten Linien.

Was gibt es sonst noch in deinem Leben? Welche Hobbys?

Ich koche sehr gerne – wenn ich Zeit habe, also leider selten. Dabei probiere ich gerne alles, was ich nicht kenne, zum Beispiel asiatisch oder mit Meeresfrüchten, Heimisches eher selten. Auch auf Reisen gehe ich gerne: Letztes Jahr war ich mit einem alten Freund drei Wochen auf Europatour durch die Groß- und Hauptstädte. Barockkirchen gefallen mir besonders gut. Nach Wien fahre ich jedes Jahr einmal; die Albertina mag ich besonders gerne. Man braucht auch mal was Anderes, immer nur klettern ist nicht gut. Irgendwann ist sonst die Motivation ausgebrannt.

Du kamst übers Bouldern zum Klettern und hast am Anfang sehr unter Höhenangst gelitten. Wie hast du die überwunden?

Eigentlich nur durch Gewöhnung, ich bin immer wieder klettern gegangen und irgendwann hat mir die Höhe nichts mehr ausgemacht. Auch jetzt noch, wenn ich im Frühling raus an den Fels gehe, sind die ersten Stürze gewöhnungsbedürftig. Aber generell macht mir das Stürzen mittlerweile eher Spaß, wenn gut gesichert wird und die Route gut eingebohrt ist.

Wie hältst du's generell mit dem Risiko?

Es kommt immer auf den Tag an. Ein bisschen Risiko muss man beim Bergsport immer eingehen, aber es muss berechenbar sein. Man weiß ja ungefähr, welche Schwierigkeit man klettern kann. Und man denkt darüber nach, was passieren könnte. Wenn man sich dann fürs Einsteigen entscheidet, sollte man diese Gedanken aber abschalten und mit voller Konzentration klettern.

Auch im superklassischen Sportklettergebiet Buoux hat der Pfnür Sepp ordentlich durchgezogen.

Wie geht es dir im Expedkader?

Die Truppe passt super. Wir haben beim Auswahlcamp schon zusammengehockt und gesagt: Auch wenn wir nicht reinkommen, machen wir was zusammen. Jeder hat ein Gebiet, wo er besser ist, aber man ist nicht neidisch auf den anderen, sondern lernt voneinander. Und natürlich habe ich jetzt neben den bisherigen Kumpels aus meiner Gegend mehr Auswahl an Partnern; wenn einer Zeit hat, ruft er die anderen an oder schreibt's in Facebook. *red*

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

Josef Pfnür (*22.5.1990, Sektion Berchtesgaden) hat 2012 seine Meisterausbildung als Metallbauer abgeschlossen.

HIGHLIGHTS

- Repentance Super (WI IV, 5), Cogne/Italien
- Verlängerung von Katalan Power (X+/XI-, 30 m), Berchtesgaden
- Red Rain (Boulder 8A+), Königssee
- Pumprisse mit Brandler-Einstieg (260 m, VIII+), Kaiser Fleischbankpfeiler, onsight
- Ginat (1000 m, ED2, WI V, 5), Droites Nordwand

Mehr Fragen und Antworten unter alpenverein.de -> Bergsport -> Expeditionen

DAV-Kletterzentrum Buchen

Wetterfest klettern im Odenwald

Fotos: privat (2), DAV Buchen, Christof Nettekoven

Wer nicht squashen will, kann klettern: viele bunte Griffe in der neuen Halle in Buchen

Zwischen den großen Kletterhallen von Würzburg, Darmstadt, Heilbronn und Heidelberg betreibt die Sektion Buchen ihr neues Kletterzentrum. Nachdem die bisherige Kletterhalle zu klein und unattraktiv wurde, fasste man den Entschluss, am bisherigen Gebäude anzubauen. Dazu konnte die Stadt Buchen als Kooperationspartner gewonnen werden. Im Oktober 2011 erfolgte der erste Spatenstich, und nach eineinhalb Jahren Bauzeit wurde das Projekt fertiggestellt. Was dabei herauskam und am 3. Mai eröffnet wurde, kann sich sehen lassen. Im Eingangsbereich empfängt die Kletterfreunde eine gemütliche Lounge, die zum Chillen und Unterhalten einlädt. Dann folgen etwa 100 Quadratmeter Kletterfläche mit großzügigem Boulderbereich. Hier finden Anfänger und Gelegenheitskletterer leichtere Routen. Die Fortgeschrittenen können sich im Herzstück des Kletterzentrums austoben. Der neu errichtete Turm mit einer Höhe von 15 Metern bietet auf rund 510 Quadratmetern Kletterfläche und 32 Linien 60 Routen aller Schwierigkeitsgrade. Auch die neue Geschäftsstelle der Sektion Buchen ist in dem Gebäude eingezogen. Die Betreuung der Mitglieder macht den ehrenamtlichen Helfern sehr viel Spaß. Und wer womöglich nicht klettern wollen sollte, kann direkt daneben Squash spielen. *rb*

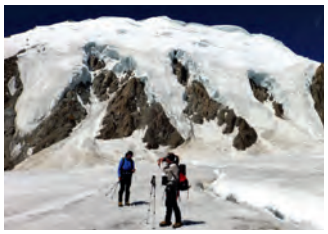
Kletterfläche:	620 m² bis 14,5 m, großzügiger Boulderbereich
Routen:	60 Routen aller Grade
Öffnungszeiten:	Mo-Fr 17-22 Uhr, Sa, So, Feiertage 12-22 Uhr
Kontakt:	DAV-Kletterzentrum Buchen, Kilgensmühle 3, 74722 Buchen, Tel.: 06281/564 98 42, klettern@dav-buchen.de, dav-buchen.de -> Kletterzentrum

Expeditionen: Kader und gefördert

Dreimal gut zugeschlagen

› **Expedkader Herren Sommercamp.** Beim ersten Trainingslager der Expedjungs in den Dolomiten waren leider einige verletzt oder krank, dafür stieß Simon Gietl als Co-Trainer dazu. Bei wechselndem Wetter beging das Team alpine Sportklettereien, Abenteuerrouten und Klassiker wie „Moderne Zeiten" an der Marmolada. Danach gab's Theorie: Bergrettungslehrgang in Garmisch, Mentaltraining und Leistungsdiagnostik.

› **Gefördert ins Karakorum.** Mit Unterstützung der DAV-Expeditionsförderung fuhren fünf Leute aus der Region Köln nach Pakistan und konnten in der Region Shimshal einen Gipfel erstbesteigen, den sie Koh-e Gulistan (6224 m) nannten: AD-, 50°, II – Expeditionen müssen nicht immer extrem schwer sein.



Große Bergwelt, freundliche Menschen und keine Attentate in Pakistan

› **Expedkader Damen Abschlussexpedition.** Pünktlich zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe kamen die steilen Mädels aus Indien zurück, mit einer ganzen Ladung von Erstbegehungen und -besteigungen im Gepäck. Ausführliche Reportage in Heft 1/14. *red*

| Aktuelles immer unter: alpenverein.de -> Bergsport -> Expedition |

Silvretta – Wenn die Sonne ruht und nur die Sterne ziehen, zieht man Boulder am besten, mit „maximum grip". Ob Markus Eder auch noch die Magie des Moments erlebt hat?

Fotos: Claudia Ziegler, David Bumann, PatitucciPhoto, Kai Maluck

Licht-Bewegungs-Kunst

Wallis – Berge bewegen sich nicht, nur die Sterne ziehen. Wenn die hektischen Menschen mit ihrem Lichtsmog im Tal bleiben, kann sich in der Höhe die Magie des Moments entfalten, die der Schweizer Licht-Maler David Bumann eingefangen hat.

Am Fels – Mit der ersten Damenbegehung von „Des Kaisers neue Kleider" (9 SL, X+) ist Barbara Zangerl (AUT) auch die erste Frau, die die legendäre „Trilogie" (mit „Silbergeier" und „End of Silence") klettern konnte. ✽ „Des Kaisers neue Kleider" kletterte auch Jacopo Larcher (ITA), außerdem „Vint ani do" (340 m, X-) in den Dolomiten onsight. ✽ Die „Goinger Wunderwelt" an der Hochgrubachspitze, erstbegangen von seinem Onkel Thomas, konnte Guido Unterwurzacher erstmals frei klettern; Bewertungsvorschlag 8b (X). ✽ Einen „Vertikalen Jungfraumarathon" machten die Schweizer Roger Schäli und David Hefti: 3300 Höhenmeter von Lauterbrunnen auf die Jungfrau in 16 Stunden, unterwegs kletterten sie „Stägers Bürtblätz" (12 SL, VIII+) und „Fätze un Bitze" (11 SL, VIII). ✽ 5:39 Stunden für die „Nose" (1000 m, VI, A2) – damit unterbot Mayan Smith-Gobat (NZL, mit Libby Sauter, USA) ihre Frauen-Rekordzeit um fast zwei Stunden. Wegen des US-Haushaltsstreits wurde danach das Yosemite gesperrt, doch die Kletterer stiegen einfach bei Nacht ein. So auch Jorg Verhoeven (NED), der sich solo und per Grigri gesichert den „Freerider" (IX+) hinaufkämpfte. ✽ Mit VIII+ (9 SL) bewerten die Südtiroler Ulrich Viertler und Josef Hilpold ihre klassisch erstbegangene „Wüstenblume" am Heiligkreuzkofel. ✽ Gar nur mit VIII-/VIII checkt die „Mayr/Auer" an der Kastenwand im Stubai ein – aber wenn Hansjörg Auer und Much Mayr von „psychisch super fordernd" reden und erzählen, dass „Fallen keine Option" war, weiß man, was an sieben Haken und zwei Birdbeaks auf sieben Seillängen gespielt wird.

Am Berg – Die „Schweizer Maschine" ist wieder da: Ueli Steck stieg in 28 Stunden solo durch die 2500 Meter hohe Südwand der Annapurna (8091 m) und wieder herunter. Auf der unbegangenen Linie, die Jean-Christophe Lafaille und Pierre Beghin 1992 versucht hatten (Beghin stürzte beim Rückzug ab), traf er „Jahrhundertverhältnisse" an, „nur ein paar Aufschwünge waren senkrecht", und brauchte sein 6-mm-Seil nur zum Abseilen. ✽ 46 SL, VII+, A4 – das sind die Daten von „Bushido", der Neutour der Polen Marek Raganowicz und Marcin Tomaszewski am Großen Trangoturm, für die sie zwanzig Tage

in der Wand waren. ✱ 1999 gelang Stephan Siegrist (SUI) die zweite Winterbesteigung des Cerro Torre – nun machte er die wohl dritte mit Dani Arnold (SUI), Thomas Huber (GER) und Matias Villavicencio (ARG). ✱ Die ersten im Winter auf dem berüchtigten Monte Sarmiento waren Natalia Martines und Camilo Rada (ARG/CHI) über die Neutour „Suerte de Sarmiento" (400 m, D+) in der Nordwand. ✱ Eisige Abenteuer erlebten Nicholas Favresse, Sean Villanueva, Stephane Hanssens und Evrard Wendenbaum (FRA/BEL) bei ihrer Neutour „Roter Ritter" (1200 m, VIII+/IX-, M7-8) am Südpfeiler des Kyzyl Asker (5842 m) in Kirgistan.

Ueli Steck (r.) mit seinem Teamkollegen Don Bowie unter der Annapurna-Südwand.

Am Rande – Rekorde aller Art: Als „höchstgelegene Highline der Welt" bezeichnet Lukas Irmler (GER) seinen Seiltanz auf 5222 Metern am Yanapaccha in Peru. Die „längste Seilschaft der Welt" mit 193 Mitgliedern marschierte am Großglockner von der Stüdlhütte bis 3100 Meter Höhe. Und mit den „Triple Summits", den jeweils drei höchsten Gipfeln der sieben Kontinente, schaffte es Christian Stangl (AUT) nun ins Guinness Buch – der nächste Schritt wäre, mit „7x7" die Leistung ins Quadrat zu setzen. Kein großer Rekord, aber der erste Wingsuit-Basejump direkt vom Gipfel des Zinalrothorns gelang den Schweizern Julian Zanker und Yannick Gundi. ✱ Flott gelaufen: Rekorde gab es beim diesjährigen „Ultra Trail du Mont Blanc" über 168 km und 9600 Hm: Xavier Thévenard (FRA) brauchte 20:34:57 Stunden, die Amerikanerin Rory Bosio 22:37:57; damit wurde sie Siebte im Gesamtklassement. Blöd gelaufen: Nach seinen 4:57 Stunden von Chamonix zum Montblanc und zurück und 2:52 aller-retour Breuil – Matterhorn wollte Kilian Jornet (ESP) mit Emelie Forsberg den Frendopfeiler (1100 m, D+) zur Aiguille du Midi hinaufjoggen, musste aber nach Wetterverschlechterung vom Heli gerettet werden. ✱ Hilfe kann helfen: Das letztes Silvester abgebrannte Kletterresort Laos (greenclimbershome.com) konnte dank einer Spendenaktion wieder eröffnet werden. ✱ Pioniere: Trotz Nanga-Parbat-Attentat fanden die Braunschweiger Kai Maluck, Clemens Pischel und Gaby Lappe in Pakistan freundliche Aufnahme und konnten die „Rodeoplatten" (570 + 700 Hm, VI) am Pakora Brakk (4980 m) eröffnen. ■

Aufgeschnappt

Ich habe mir immer wieder gesagt: „Jetzt musst du einfach nur noch etwas kämpfen". Ueli Steck (SUI) beschreibt die letzten Meter durch die Nacht aus der Annapurna-Südwand zum Gipfel. ***Technoklettern wird erst lustig, wenn das Material so schlecht ist, dass es ausbrechen kann.*** Jorg Verhoeven (NED) erzählt von seinem Erkenntnisgewinn im Yosemite. ***In Flatanger warten noch mindestens vier Projekte von 9b+ bis 9c. Ich schätze, ich muss ein bisschen trainieren.*** Adam Ondra plant schon den Sommer 2015 in Norwegen.

Ein echtes Portaledge-Hochlager bezogen die Braunschweiger in den „Rodeoplatten".

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

REISETIPPS
für Panorama-Leser

Engagiert reisen – Ferne, Nähe, Heimat

Was man unter „Engagiert reisen“ versteht? Wahrscheinlich definiert es jeder für sich. Der DAV Summit Club, die Ski- und Bergsteigerschule des DAV, versteht darunter das ganz Besondere. Ziele, bei denen die Bergführer und Reiseleiter ins Schwärmen kommen. Angebote, die mit deren persönlichem Engagement und unter der Idee der Nachhaltigkeit entstanden sind.

HEIMAT

SELLRAIN

Schneeschuhtouren für Genießer

Zwei Gipfelziele, drei Übergänge, optionale Bahnanreise und dazu eine Alpenvereinshütte mit Umweltgütesiegel: So kann der Winter für Schneeschuhgeher im Sellrain bestens beginnen. Der gemeinsame Aufstieg zur Schweinfurter Hütte auf gut präpariertem Winterwanderweg ist bereits das erste Erlebnis, dann warten viele schöne und nicht zu lange Touren: Längentaler Scharte über Finstertalalm und den Stausee; der Schartenkopf über die Zwieselbachalm; das Zwieselbachjoch mit Übergang zur Winnebachseehütte – hochalpine Szenerie, herrliche Blicke und gemütliches Hüttenambiente. Die Ausrüstung kann übrigens komplett geliehen werden.

TERMINE

ab 29.12. bis einschließlich 16.3.2014, 5 Nächte im Vierbettzimmer inkl. HP und Tourentee, Gepäcktransport
Preis ab € 670,-
Buchungscode: SSRGUBEN

EUROPA

MALLORCA

Gemeinsam nach dem Twin-Konzept

Mallorca ist eine der attraktivsten Inseln im Mittelmeerraum; Wanderer aus ganz Europa schätzen die Küstenwanderungen entlang schroffer Kalksteinfelsen oder anspruchsvolle Touren auf die Gipfel der Serra Tramuntana, das Wanderprogramm vom angenehmen Hotel in Port de Sóller ist abwechslungsreich zusammengestellt. Ob Sie sich auf eine kürzere oder längere Wanderung begeben möchten, entscheiden Sie flexibel vor Ort, täglich stehen zwei unterschiedliche Inselwanderungen zur Wahl – und für jede Tour ein kompetenter DAV Summit Club Kultur- und Bergwanderführer wie Gerhard Wiesenbauer oder Gerhard Hug.

TERMINE

11.-20.4. und 17.-26.10., 9-mal HP im Hotel-DZ, inkl. Busfahrten. Eigenanreise
Preis: ab € 1395,-
Buchungscode: ESMAL

EXPEDITION

ANNAPURNA-RUNDE

Lodgetrekking über den Thorong-Pass

Dieser Klassiker ist von Anfang an fester Bestandteil im Nepalprogramm! Die spektakuläre Umrundung des Annapurna-Massivs über den 5416 Meter hohen Thorong-Pass führt durch alle Klimazonen, von den Subtropen bis ins vergletscherte Hochgebirge, und nach dem Pass zum Wallfahrtsort Muktinath, hoch über der gewaltigen Kali-Gandaki-Schlucht, wo der Achttausender Dhaulagiri den Horizont begrenzt. Sie übernachten in ausgesuchten Lodges, einmal in einer Summit-Komfort-Lodge. Zur kompetenten Führung durch zwei Trekking-Guides gehört auch die Höhenanpassung, die bei der Passüberschreitung wichtig werden kann.

TERMINE

März-April und Oktober-November, 23 Tage. Flüge mit Qatar Airways ab Frankfurt, Hotel und 14-mal Lodge
Preis: ab € 2995,-
Buchungscode: HIAHA

Fotos: DAV Summit Club

DAV Summit Club – Am Perlacher Forst 186 – 81545 München
Tel.: 089/64 24 00 – dav-summit-club.de

Unter Bergsteigern …

2014 – ein neuer Aufbruch in die Berge

Jeden Stein hat das Team des DAV Summit Club für 2014 umgedreht, dabei nahezu alles geprüft und wenn nötig verbessert. Die harte Arbeit hat sich gelohnt. Die Nachhaltigkeit der Ski- und Bergsteigerschule des DAV wurde inzwischen von einer unabhängigen Expertenkommission mit dem C.S.R. Gütesiegel von TourCert belohnt. Orientierung dabei gaben das interne Leitbild des DAV Summit Club und das des Deutschen Alpenvereins. Vielfältige, teils widersprüchliche Wünsche und Anforderungen galt es dabei zu vereinen. Ein Beispiel: Für nachhaltiges Reisen sollten wir weniger oft, dafür länger verreisen. Kunden fragen aber verstärkt nach kürzeren Reisen, dafür häufiger. Da sind neue Ideen gefragt, wenn wir Alpinisten die Berge, die wir lieben, nicht nur nützen, sondern auch schützen wollen. Eine davon: Erstmalig können unsere Kunden ganz einfach etwas beitragen, indem sie ihren DAV-Mitgliederrabatt bewusst in eine Spende für unsere Umwelt umwandeln (Näheres dazu später).

Was ist sonst neu im neuen Katalog des DAV Summit Club? Qualität, Sicherheit und Innovation stehen an oberster Stelle. Zur größeren Sicherheit haben wir bei vielen Touren in den Alpen die Teilnehmerzahl nochmals reduziert. Unter dem Schlagwort „Von 0 auf 8000" wurde das Expeditionsangebot neu ausgerichtet; unter anderem findet der Bergsteiger jetzt alle „Seven Summits". Im Katalog sind alle Reisen übersichtlich angeordnet – ob Sonderreise mit einem vertrauten Bergführer, Bike-Reise aus dem extra Bike-Katalog, die vielfach genutzten Angebote für DAV-Sektionen oder Expeditionen. Ein weiteres Plus ist auch dieses Jahr wieder der Frühbucherrabatt von drei Prozent für Abreisetermine ab Januar 2014 – gültig für alle Buchungen bis 30.11., außer für Sonderangebote und Sektionsreisen. Ein spezielles Zeichen gibt Ihnen Planungssicherheit für Reisen mit Durchführungsgarantie ab vier Personen. Mit dem gesamten Team vom Base Camp des DAV Summit Club wünsche ich Ihnen gute Berg-Erlebnisse! ■

Ingo Nicolay ist Geschäftsführer des DAV Summit Club.

GEWINN SPIEL

Das Panorama-Gewinnspiel mit dem DAV Summit Club

KENNEN SIE DEN?

Hier trifft man Anna, Irg und Johann

Erkennen Sie diesen Berg und gewinnen Sie einen attraktiven Preis vom DAV Summit Club, dem weltweit größten Anbieter von alpinen Reisen und Kursen. Zu gewinnen gibt es diesmal acht Gutscheine für einen Lawinen-Sicherheitstag im Wert von je € 49,-. Auf dem LVS-Trainingsfeld bei Ehrwald gegenüber der Zugspitze lernen Sie alles, was bei einem Lawinenunfall lebensrettend wichtig sein kann.
Buchungscode: TVSEC

Foto: Andi Dick

Auflösung des Gewinnspiels aus Heft 5/13
Der Halleranger ist nach der Stadt Hall im Inntal benannt, das Hallerangerhaus mit vielen Klettermöglichkeiten erreicht man von Scharnitz durchs Isartal, ideal per Rad. Der Gewinn, ein Einsteigerkurs für Schneeschuhgeher, ging an Angelika Denig aus Ottobrunn.

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

Einsendeschluss ist der 6. Dezember 2013. Nicht teilnahmeberechtigt sind die Angestellten der DAV-Bundesgeschäftsstelle. Rechtsweg ausgeschlossen.

Erfolgreiches Risikomanagement

200.000 gute Tourentage

Mit 200.000 dokumentierten Tourentagen seit dem Jahrtausendwechsel, die jetzt wissenschaftlich ausgewertet wurden, demonstriert der DAV Summit Club sein Sicherheitsmanagement für Skitouren und Freeride. Zu Beginn 2013 wurden die Lawinenexperten Kristen Kristensen aus Norwegen und Manuel Genswein aus der Schweiz eingeladen, den weltweit einmaligen Tourendatensatz kritisch zu durchleuchten. Die Auswertung zeigt, dass das Risikomanagement greift. Innerhalb der gesamten Einsatzdauer ist erfreulicherweise kein Unfall mit Todesfolge zu beklagen. Damit liegt die Todesfallquote deutlich unter dem statistischen Durchschnittswert, was bei der hohen Anzahl von Tourentagen nur mit einem intelligenten, konsequent angewandten Risikomanagement erreicht werden kann. ■