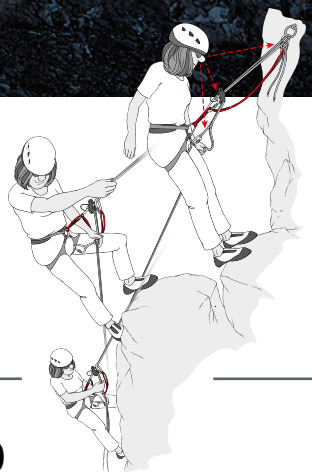
Panorama app
Im App Store und bei Google Play
alpenverein.de/panorama-app

DAV-Expedkader Frauen **46**

# 20

**Titelthema:** Longlines – die „ganz großen Routen der Nördlichen Kalkalpen“ hat Ralf Gantzhorn (†) getestet.



**Nördliche Kalkalpen –** Longlines: Volle Bandbreite **20**

**Thema: Bergsport – Corona – Zukunft** Im grünen Bereich **30**

**Alpencross –** Einmal längs durch: Genf – Nizza mit dem MTB **38**

**Menschen –** DAV-Expedkader Frauen: Wie alles begann **46**

**Wie funktioniert das? –** Alpinrucksäcke: Die 30-Liter-Klasse **56**

**So geht das! –** Notbiwak: Gut durch die Nacht **58**

**Sicherheitsforschung –** Abseilen: Das richtige Setup **60**

**Fitness & Gesundheit –** Wandern gegen Stress: Raufgehen zum Runterkommen **64**

**Knotenpunkt –** Sound der Berge: Wie man in die Berge geht, so schallt es heraus **67**

**Forschungsstationen –** Umweltforschung auf dem Schneefernerhaus **76**

**Mutter – Tochter – Berg –** Zwei Duos unterwegs in den Alpen **94**

Alpencross 38

Forschungsstationen 76

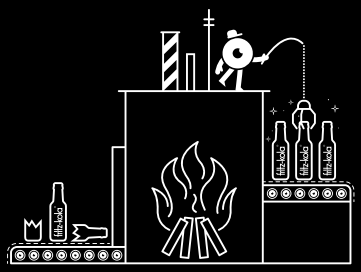
## Standards


| | |
|---|---|
| Editorial: In unsicherem Gelände | 3 |
| Augenblicke | 6 |
| Berg & Tal | 8 |
| Leserpost | 75 |
| Promotion: Reisenews | 81 |
| Promotion: Produktnews | 86 |
| Outdoorworld | 88 |
| Alpenverein aktuell | 100 |
| Vorschau und Impressum | 106 |

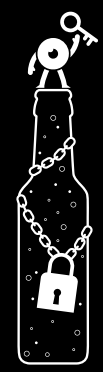
Titelbild: **Ralf Gantzhorn** (†). „Freier als Paul Preuss“ am Hochkönig bietet lang anhaltenden, anspruchsvollen Klettergenuss.


trink aus glas ...

... denn es ist geruchs- und geschmacksneutral, ...




... zu 100 % wiederverwertbar, ...



... lässt kohlensäure nicht entweichen ...

... und besteht zu 60 % aus altglas.