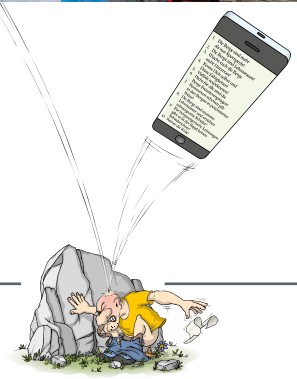
20

Titelthema: Steil hinauf und hinab – im Ehrwalder Becken gibt's passende Touren dazu.

50
Expedkader

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



Skitouren um Ehrwald – Steilheit in Variation 20

150 Jahre DAV – Bildung als Aufgabe: Berge fürs Leben 40

Menschen – Lebensläufe nach dem Expedkader: Peter Anzenberger, Fritz Miller 50

Wie funktioniert das? – Stirnlampen: Ein Überblick über die Helfer im Dunkeln 54

So geht das! – Anständig am Berg: Eine Art Alpin-Knigge! 56

Sicherheitsforschung – Der optimierte Lawinenlagebericht 58

Fitness & Gesundheit – Müde Muskeln: Wenn die Muskeln nicht mehr wollen 62

Knotenpunkt – Das Jubiläumsheft: 100 Jahre – 100 Menschen … und mehr 65

Schweiz – Bahnorama satt: Wintertouren mit der Bahn 74

Klettern in der DDR – Leben in den kleinen Felsen: vor und nach dem Mauerfall 80

See, Serfaus, Ischgl – Sommer im Skigebiet 100

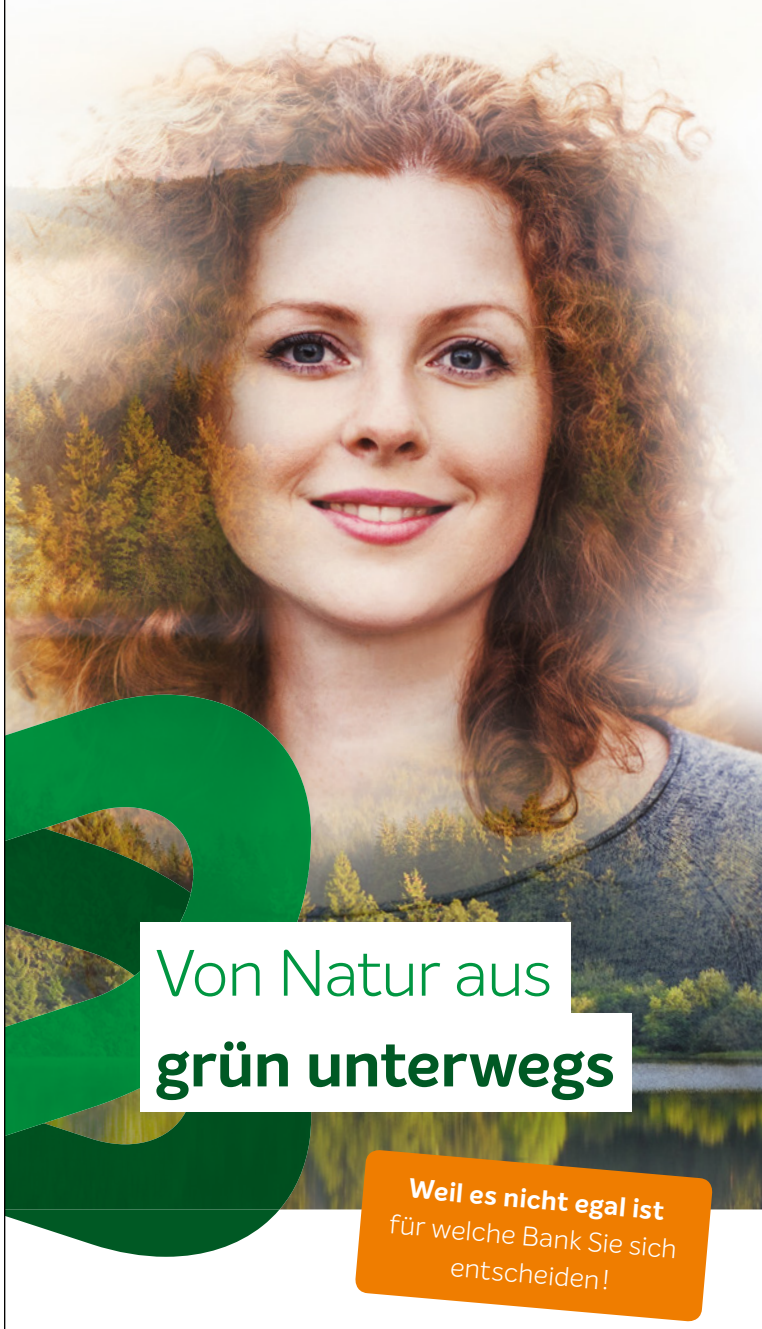
Bildung 40

Schweiz 74

Standards

Editorial: Vereinsklima	3
Augenblicke	6
Berg & Tal	8
Bergsport heute	28
Leserpost	73
Promotion: Reisenews	87
Promotion: Produktnews	89
Outdoorworld	92
Alpenverein aktuell	106
Vorschau und Impressum	114

Titelbild: **Thilo Brunner.** Im Aufstieg zur Biberwierer Scharte in den Mieminger Bergen.



Wenn ich mich für eine Bank entscheide, dann mit gutem Gewissen.

Wenn mit gutem Gewissen, dann für die UmweltBank.

Jetzt Banking grün denken:
www.umweltbank.de
0911 5308-123

UmweltBank
Mein Geld macht grün.