



# Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 74. Jahrgang /// 2/2022

## Freundschaft

Gemeinsam unterwegs



**DEUTSCHLAND** Radtour  
Eifel-Mosel-Taunus

**SICHERHEIT** Unfälle  
beim Klettern vermeiden

**PIEMONTE** Ein Almsommer  
im Naturpark Alpe Veglia

**TIROL** Wandern in den  
Kitzbüheler Alpen



# UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.



GLOBETROTTER



DU BIST NOCH NICHT IM DAV-GLOBETROTTER CLUB?  
JETZT INFORMIEREN UND KOSTENFREI ANMELDEN UNTER:

[WWW.GLOBETROTTER.DE/DAV](http://WWW.GLOBETROTTER.DE/DAV)



Offizieller Handelspartner





# Zusammen wachsen

Was Sie vermutlich gerade bei der Strom- und Gasrechnung spüren, merken auch wir in der Panorama-Redaktion. Denn nicht nur Energie, auch Rohstoffe wie Holz und Papier werden teurer. Für uns bedeutet das ein immer schwieriger werden des Jonglieren mit Inhalten, Anzeigen, Seiten-Umfängen und sich daraus ergebenden Druck- und Versandkosten. Immer mit dem Ziel, unserem Anspruch an die inhaltliche Qualität des Magazins gerecht zu werden. Hinzu kommt ein sich änderndes Leseverhalten und der zunehmende Verzicht auf das gedruckte Heft im Briefkasten. Wir müssen uns also anpassen.

Haben früher Print- und Onlineredaktion eher getrennt voneinander gearbeitet, so versuchen wir seit geraumer Zeit sehr bewusst zusammenzuwachsen, mehr in gemeinsamen Themen zu denken und weniger in den Distributionskanälen Papier und Internet. Wir begreifen Panorama zunehmend als unser gemeinsames Produkt, egal ob analog oder digital.

Das ist eine große Aufgabe, weil wir dafür gewohnte Abläufe hinterfragen und aufbrechen müssen. Das schafft Unsicherheiten und erzeugt Konflikte. Konflikte,



Foto: Adobe Stock/Nitr

aus denen wir lernen wollen, um besser zu werden. Wir freuen uns auf diesen kreativen Prozess, auf die gemeinsame Reise, bei der es nicht nur um das Ziel, sondern auch den Weg gehen wird. Viele der Werte, die Bernd Ritschel in seinem Beitrag „Freundschaft am Berg“ (ab Seite 10) beschreibt, spielen dabei auch für uns eine große Rolle: Sowohl „Verantwortung tragen und Wissen weitergeben“ als auch „Reden lernen und zuhören können“ sind unerlässlich, will man gemeinsam erfolgreich sein.

Nichts ist beständiger als der Wandel. In den Bergen schmilzt bereits der Schnee, morgens auf dem Rad höre ich wieder vereinzelt Vögel und vor der Bundesgeschäftsstelle wurden wohl auch schon Schneeglöckchen gesichtet.

Viel Freude beim Lesen, viel Freude draußen!



*Hauke Bendt*

Hauke Bendt  
Redaktion  
DAV Panorama + alpenverein.de

# BÄUME LÖSEN NICHT DAS KLIMAPROBLEM.

**Aber sie sind ein  
smarter Zeitjoker,  
damit die  
Energiewende  
gelingen kann.**



**Wir brauchen Bäume als CO<sub>2</sub>-Speicher,  
die uns Zeit verschaffen, um aus den  
fossilen Energieträgern auszusteigen.**

Mach mit  
und erfahre  
mehr unter:





# Inhalt

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Augenblicke</b>	<b>6</b>
<b>Klassiker</b> – Das große Wiesbachhorn	<b>8</b>
<b>Andalusien</b> – Naturerlebnis Caminito del Rey	<b>18</b>
<b>Berg &amp; Tal</b>	<b>20</b>
<b>Mach's einfach</b> – Was kostet mein Konsum?	<b>40</b>
<b>Wie funktioniert das?</b> – Bergbekleidung und -schuhe reparieren und pflegen	<b>42</b>
<b>So geht das!</b> – Bergsport nachhaltig und klimafreundlich	<b>44</b>
<b>Sicherheitsforschung</b> – Sicherheitsmanagement beim Felsklettern	<b>46</b>
<b>Auf einen Blick</b> – Tiere in Höhenlagen	<b>51</b>
<b>Fitness &amp; Gesundheit</b> – Infektionen am Berg	<b>52</b>
<b>Knotenpunkt</b> – Slow	<b>55</b>
<b>Posteingang</b>	<b>63</b>
<b>Paradiso-Gruppe</b> – Klettern im Vallone di Piantonetto	<b>68</b>
<b>Promotion</b>	
Reisenews	<b>75</b>
Produktnews	<b>78</b>
Outdoorworld	<b>80</b>
<b>Kitzbüheler Alpen</b> – Mehrtagestour auf dem KAT Walk	<b>86</b>
<b>Alpenverein aktuell</b>	<b>90</b>
<b>Vorschau und Impressum</b>	<b>98</b>

**Titelbild: Bernd Ritschel.** Abstieg vom Lochkogel in den Stubaier Alpen nach einem ausgefüllten Bergtag.



**10 Freundschaft:** Wer mit eng verbundenen Menschen in den Bergen unterwegs ist, erlebt mehr als übliche Bergtouren.



**32 Eifel-Mosel-Taunus per Rad** – Ruhige Mehrtagestouren in stetem Auf und Ab bietet der grüne Westen Deutschlands entlang stillgelegter Trassen, durch Weinberge und am Limes entlang.



**64 Steph Davis** – Free Solo, Basejumping und Wingsuit-Flüge gehören zu Steph Davis wie ihr Lächeln, ihre Freiheitsliebe und das Annehmen von Höhen und Tiefen.





alpenverein.de/  
magazin



**Südschwarzwald** – Hügelwellen bis zum Horizont, und in der Ferne leuchtet der Alpenkamm.

[alpenverein.de/222-9](http://alpenverein.de/222-9)



**Langlaufen** – Die besten Loipen mit Aussicht in den Bayerischen Alpen, klassisch und zum Skaten.

[alpenverein.de/37962](http://alpenverein.de/37962)



**Klimalehrpfad** – Digitale Stationen mit Infos, Grafiken und Videos zu den Folgen des Klimawandels für den Alpenraum.

[alpenverein.de/klimalehrpfad](http://alpenverein.de/klimalehrpfad)

**70 Piemont** – Leben und Arbeiten auf einer entlegenen Bilderbuch-Alm im Naturpark Alpe Veglia und Alpe Devero.

Fotos: Iris Kürschner, Nadine Ormo, Marmota Maps

CL POCKET  
DIE NATUR  
IN DER  
TASCHE



SWAROVSKI  
OPTIK

SEE THE UNSEEN



# Ein Vulkan für die Forschung

Drei Jahre Vorbereitung, coronabedingt Einreise-Unsicherheit bis zuletzt, eine zweiwöchige Quarantäne vor dem fünftägigen Segeltörn ab Ålesund über den Nordatlantik – diese Hürden meisterte das kleine Team um den Geowissenschaftler Stephan Weinbruch, bevor es den Beerenberg besteigen und untersuchen konnte. 2277 Meter hoch, bildet der eisbedeckte, noch aktive Vulkan einen Großteil der zu Norwegen gehörenden Insel Jan Mayen. Die liegt zwischen Island, Grönland und Spitzbergen und beherbergt nur wenige Menschen in einer Militär- und einer Wetterstation. Regelmäßige Reisemöglichkeiten gibt es nicht.



**Prof. Dr. Stephan Weinbruch** lehrt am Institut für Angewandte Geowissenschaften der TU Darmstadt. Die eindruckliche Forschungsreise nach Jan Mayen mit Besteigung des Beerenbergs schildert er auf [alpenverein.de/222-3](http://alpenverein.de/222-3).







## Zentrale Infos:

Großes Wiesbachhorn  
(3564 m), Kaindlgrat: PD-,  
I-II (Stellen), KS B, T4, 35°.   
750 + 760 Hm im Auf- wie  
Abstieg, 2 + 2 ½ Std. auf,  
2 + 1 ½ Std. ab.

## Wiesbachhorn – Kaindlgrat

# So lange es noch steht

**Dritthöchster Gipfel der Glocknergruppe, höchste Flanke der Ostalpen, Wand des ersten Eishakens, Biancoerat der Tauern: etliche Superlative und spektakuläre Attribute schmücken das Große Wiesbachhorn.**

Als schlanke Pyramide zeigt es sich von der Glocknerseite, als dunkles Dreieck aus Norden; seine geografischen Eigenheiten gelten heute noch, aber alles was mit Schnee und Eis zusam-

cher Rest, oft kann man trockenen Fußes nebendran aufsteigen.

Ein lohnendes, großzügiges Gipfelziel ist das Wiesbachhorn dennoch geblieben, mit viel Netto fürs Brutto: Hat man die etwas aufwendige, aber abwechslungsreiche Anfahrt mit zwei Etappen Shuttlebus und dazwischen einem offenen Schrägaufzug hinter sich, geht es steil aufwärts und genauso wieder runter. Ein Höhepunkt für

## Datencheck

**Talort:** Kaprun (786 m)

**Startpunkt:** Stausee Mooserboden (2050 m), hierher vom Parkplatz Kesselfall (990 m) mit Shuttlebussen + Schrägaufzug; Fahrten von 8:10 – 16:45 Uhr (frühere Fahrten am Wochenende saisonal erfragen)

**Endpunkt:** Stausee Mooserboden

**Hütten:** Heinrich-Schwaiger-Haus (2802 m), 2 Std. vom Mooserboden

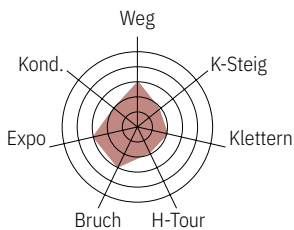
**Führer:** Edwin Schmitt, Wolfgang Pusch; Hochtouren Ostalpen, Bergverlag Rother, München

**Karte:** AV-Karte 1:25.000, Blatt 40, Glocknergruppe

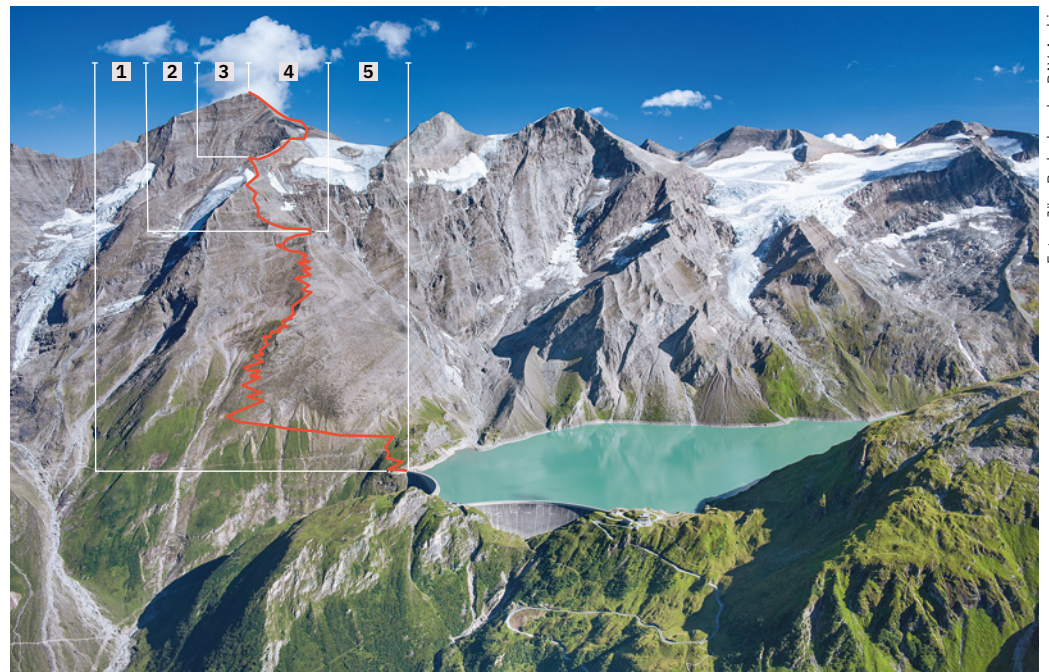
**Beste Zeit:** Juli bis September

**Besondere Ausrüstung:** Bergstiefel, Helm; Notwendigkeit von Steigeisen und Gletscherausrüstung beim Hüttenwirt erfragen

**Erstbegehung:** Die Führer A. und P. Hetz, 9.9.1867



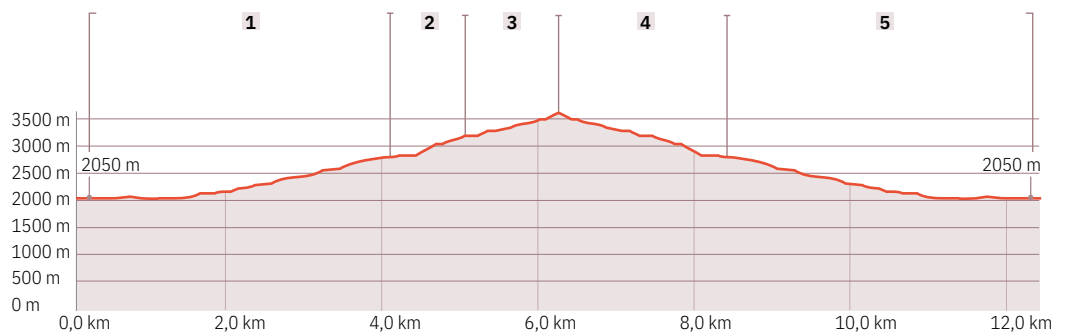
[alpenverein.de/222-8](http://alpenverein.de/222-8)



Fotos: Jörg Bodenbender, DAV-Archiv

menhängt, zeigt die Konsequenzen des Klimawandels. Der Kaindlgrat, benannt nach dem Stifter der ersten Hütte am Berg, dem Linzer Pelzhändler Albert Kaindl, war einst eine elegante Firnschneide – und ist heute nur noch ein kärgli-

hochalpine Tauern-Durchquerungen, etwa vom Kitzsteinhorn-Skigebiet herüber und danach weiter über den Hohen Tenn. Aber auch als Einzelziel lohnt es die Anfahrt; wer in Firn und Fels solide unterwegs ist, kommt hier richtig hoch hinauf. *red*





## Wiesbachhorn – Stück für Stück

### 1 Stausee Mooserboden – Heinrich-Schwaiger-Haus: 2 Std., T3

Die Zufahrt mit zwei Shuttlebussen und dem „größten offenen Schrägaufzug Europas“ zum Stausee Mooserboden dauert eine knappe Stunde. Jenseits der Staumauer beginnt der beschil- derte Wanderweg zur Hütte. Er führt durch eine offene Flanke mit zunehmend großartigem Tief- blick auf die Stauseen und Ausblick auf die umlie- genden Tauerngipfel. Im oberen Teil bewegt man sich auf „Bratschen“: mürbem, plattigem Fels- grund mit Rollsplittaufgabe; die steiler werdende Flanke fordert konzentriertes Gehen, teils sind sogar Geländer-Drahtseile gespannt.

**Taktikipp 1:** In flottem Tempo ist das Wiesbach- horn als Tagestour denkbar; das Fahrzeit-Fenster der Shuttlebusse ist allerdings eng. Eine Hüttenüber- nachung vermeidet Zeitdruck und verspricht schö- ne Stimmungen.

**Taktikipp 2:** Zur Anreicherung des Anreisetages bietet sich die Besichtigung der Stauanlagen an, ein Kräuterlehrpfad oder eine ganze Auswahl von Klet- tersteigen an der „Höhenburg“ am Mooserboden. Oder man wandert vom „Alpincenter Kaprun“ (Seil- bahnen) aussichtsreich und anspruchsvoll unter dem Kitzsteinhorn durch (6 Std.).

### 2 Heinrich-Schwaiger-Haus – Oberer Fochezkopf: 1 Std., KS B, Stellen I

Nur wenige Meter über der Hütte blockiert eine Felsstufe den Weg, die die schwierigste Stelle des Anstiegs bereithält: eine steile Kaminrinne, die leichte Kletterei (I) fordert. Hier gibt es auch einige Drahtseile, wer solide klettert, wird sie aber nicht brauchen. Danach geht es über gestufte Felsplat- ten einfacher (T4) weiter zum Unteren Fochezkopf (3022 m); den Oberen (3159 m) erreicht man je nach Verhältnissen über Schrofen oder Firn.

**Taktikipp 3:** Sind andere Menschen unterwegs, kann es hier sinnvoll sein, den Helm aufzusetzen. Und selber achtet man natürlich darauf, keine Steine loszutreten.

### 3 Oberer Fochezkopf – Kaindlgrat – Großes Wiesbachhorn: 1-1 ½ Std., evtl. 35° Firn, T4

Der Kaindlgrat zog einst als elegante Firnschneide Richtung Gipfel; wenn man ihn heute mit Firn an- trifft, können Steigeisen nützlich sein. Oft und vor allem später im Jahr apert allerdings rechts unter- halb der Fels aus, so dass man trockenen Fußes am einstigen Schmuckstück vorbeilaufen kann.

Danach kann man entweder direkt dem (NW-)Grat weiter folgen bis zum Gipfel oder das relativ harm- lose Kaindlkees überqueren und den Gipfelaufbau über SW-Grat und W-Flanke angehen. Immer sind dabei steile Bratschen zu begehen, die sicheren Tritt fordern, vor allem bei Vereisung.

**Taktikipp 4:** Ob Steigeisen nötig sind (manchmal, vor allem früh im Jahr) oder das Kaindlkees Glet- scherausrüstung fordert (kaum), erfragt man am besten aktuell beim Hüttenteam.

### 4 Abstieg zum Schwaigerhaus: 1 ½ - 2 Std., KS B, Stellen I-II, 35°, T4

Vor allem beim steilen Abstieg vom Gipfelaufbau ist volle Konzentration gefordert – und dann noch mal in den Felsen oberhalb der Hütte.

Variante: Wer gute Kondition und Neugier mit- bringt, kann das Wiesbachhorn überschreiten: über die Wielingerscharte – eventuell noch mit Abstechern zum Hinteren Bratschenkopf und der Klockerin – und das Teufelsmühlkees bis zum Wegbeginn unter dem Vorderen Bratschenkopf. Von hier sind es dann rund 2200 Höhenmeter Tal- abstieg über die Schwarzenberghütte bis zur Glocknerstraße.

### 5 Schwaigerhaus – Mooserboden: 1 ½ Std., T 3-4

Auch der Talabstieg folgt dem Aufstiegsweg. Der letzte Shuttlebus fährt um 16:45 Uhr (aktuelle Fahrzeiten überprüfen).

## Der Mensch zum Berg

„Als die Festgäste kamen, fanden sie den, dem sie ihre Glückwünsche darbringen wollten, tot.“



**Heinrich Schwaiger**, Seiler- meister und Sporthändler aus München, betreute jahrelang als Hüttenreferent die damalige „Kaindlhütte“ am Fochezkopf und plante auch den Ersatzbau dafür. Am 16.8.1902, eine Woche vor der Einweihung der Hütte, stieg er zu letzten Vorberei- tungsarbeiten hinauf – und holt sich dabei eine Lungen- entzündung, an der er kurz vor der Einweihungsfeier starb. Im zu Ehren trägt die Hütte heute Schwaigers Namen.







Gemeinsam in den Alpen

# Freundschaft am Berg

Was wären Bergtouren ohne gemeinschaftliches Erleben? Wo wir auch unterwegs sind, spielen unsere Fähigkeiten, freundschaftliche Bande zu pflegen, eine entscheidende Rolle – sowohl fürs Gelingen der Tour wie auch für die Freundschaft. Das erfahren auch bekannte Bergfotografen in ihrer Entwicklung.

---

Text und Fotos: **Bernd Ritschel**

---





Ein langer Bergtag geht zu Ende – Abstieg vom Lochkogel ins Sulzthal (hinten l. Breiter Grieskogel, r. Seblaskogel). Entspannung auf der Terrasse der Lasörlinghütte. Nur noch wenige Meter fehlen zum Monte Generoso, im Hintergrund glänzen Luganer- und Comersee.







## Verantwortung tragen und Wissen weitergeben

Mit Max und Felix im Tessin

„Was meinst du, Max, das Gelände ist stabil genug, oder? Kannst du bitte Stand bauen und den Felix runter sichern? Ich gehe derweil zu meinem Standpunkt und baue dort alles auf.“

Auf Max ist Verlass, uneingeschränkt und in jeder Situation. Seit vielen Jahren sind wir gemeinsam unterwegs, und wo immer es möglich war, habe ich ihn an meinem Wissen und meiner Erfahrung aus 40 Jahren Bergsteigen, Klettern und Fotografie teilhaben lassen. Als Ausbilder bei der Bergwacht bringt er das technische Know-how sowieso mit, aber was in meinen Augen mindestens genauso wichtig ist, ist das, was man nirgendwo lesen und auch in keinem Kurs lernen kann: Erfahrung und vor allem Intuition. Dafür muss man unterwegs sein, dafür müssen einem Hunderte, ja Tausende Touren in den Knochen stecken. Und nicht nur dort. Intuition und Erfahrung sind nichts Messbares, man kann sie nur fühlen und dankbar annehmen. Sie stecken in den Zellen, in der Seele und irgendwie auch im Herzen derjenigen, die auf Berge steigen.

Ich musste nicht lange überlegen, als ich die Tiefe dieser Schlucht am Ribo sah, selbst von dort, wo Felix sitzen oder stehen sollte, waren

es mindestens noch mal 60 Meter bis in den Schluchtgrund. Man stürzt hier nur einmal, um es auf die Titelseiten der Boulevardblätter zu schaffen. Mein Gefühl sagte „sichern“, auch wenn es zusätzlichen Aufwand erforderte. Die Fotografie dort dauerte nur wenige Minuten. Der Platz war magisch, eine derart wilde und tiefe Schlucht, über Jahrmillionen monumental aus dem Gestein gearbeitet, ist selten. Aber ich spürte: „Das war noch nicht alles, hier geht noch mehr“. Wir kletterten im steilen Wald noch näher an die Schlucht heran, ein weiterer magischer Tiefblick öffnete sich vor meinen Füßen. O.k., hier geht es ohne Sicherung, der Fels ist trocken, auf dieser Rampe kann Felix relativ sicher ein paar Schritte aufsteigen. Auch hier musste ich diese klare Entscheidung nicht hinterfragen. Das gute Gefühl war da.

In diesen Tagen war es eine Freude, mit Max und Felix hier zu arbeiten. Beide lieben die Berge, in den Augen beider konnte ich das Feuer sehen. Nur einen Tag später, oben am Klettersteig des Monte Generoso, wurde mir dann eines sehr, sehr klar: Nur wer Wissen weitergibt, kann auch Verantwortung abgeben. Aus beiden wird dann am Berg gelebtes Vertrauen.





## Freundschaft annehmen und Dankbarkeit zeigen

Mit Mike am Lasörling (Osttirol)

Wer kennt sie nicht, die Begeisterung und manchmal auch die Überheblichkeit junger Jahre? Man (Mann) platzt schier vor Kraft und Motivation. Man (Mann) fühlt sich unschlagbar und unfehlbar. Gefühle zeigen? Fehlanzeige. Über Probleme reden? Wird überbewertet. Und trotz alledem geht Mike noch immer mit mir in die Berge.

Viele tausend Seilschaften sind wohl nie über den Zustand der „Zweckgemeinschaft“ hinausgekommen. Klar, man erreicht auch so das eine oder andere Ziel, aber es ist nicht das Gleiche wie in einer gewachsenen, tiefen Freundschaft. Als wir die Lasörlinghütte verlassen, treten wir in eine mondlose, dunkle Nacht. Ohne Worte gehen wir los. Ich voraus, Mike hinterher. Wir finden unser Tempo. Erst am Gipfelgrat können wir in der heller werdenden Dämmerung die Stirnlampen ausschalten. Wow – wie schön! Ich beschleu-

nige meinen Schritt, um ein paar Bilder zu machen. Dann warte ich wieder auf Mike. Und genau das war früher nicht so. Viel zu oft habe ich in meinem leistungsorientierten „Höher-Schneller-Weiter“ leider nicht auf ihn gewartet. Jetzt sind wir gemeinsam unterwegs, wir frieren gemeinsam und pinkeln gemeinsam, wir lachen gemeinsam und jammern gemeinsam. Und am Gipfel freuen wir uns wie kleine Kinder über ein magisch schönes Licht über den Dolomiten und den Hohen Tauern, über dramatische Wolken über uns und glitzernde Seen unter uns. Was für ein Moment. Mit knappen Worten bedanke ich mich bei Mike, ist er doch extra hierhergefahren – von Hinterwössen ins Virgental –, um mich auf diesen Gipfel zu begleiten. Es hat lange gedauert, bis ich so ein Geschenk und die Qualität unserer Freundschaft erkannt habe. Jetzt weiß ich sie zu schätzen, denn es ist nie zu spät.

Urgesteinsschlucht der Superlative am Ribo, einem Seitenfluss des Valle Onsernone; Felix genießt den kurzen Klettersteig am Monte Generoso (l.). Die Lasörlinghütte liegt in schönster Nachmittagssonne; an klaren Tagen blickt man vom Gipfel des Lasörling bis zur Marmolada (r.).









# Angst fühlen und Verzicht lernen

Mit Margit, Franz und Christian am Lochkogel (Stubai Alpen)

Beschwingt folgen wir einem flachen Tälchen, weglos und einsam. Wir, das sind Margit, Christian, Franz und ich. Bald schon verschwindet die tief stehende Herbstsonne hinter dem zerklüfteten Grat der Reichenkarspitze. Mit einem Schlag wird es kühl, Margit zieht sich umgehend eine kuschlige Jacke an. Tja, wo und wie geht es hier weiter? Motiviert streben wir eine schräg abfallende Rampe an, die uns zum Südgrat des Lochkogels führen soll. Loses Geröll steilt sich vor uns auf. Ab jetzt wird aus der genussvollen Wanderung scheinbar echtes Bergsteigen. Ein Schritt vor und ein halber zurück. Die Oberschenkel brennen, der Atem geht schwer. Wir versuchen, in einer gut 35 Grad steilen Geröllflanke irgendwie an Höhe zu gewinnen. Alles um uns herum scheint lose und locker zu sein, alles rutscht und wackelt. Erst als wir die ersehnte Rampe erreichen, geht es sich etwas leichter. Wenig später treten wir aus dem Schatten zurück ins Licht. Die Sonne blendet in glasklarer Herbstluft. Ein Stück steigen wir noch höher, um uns auf einem flachen Absatz ins trockene Gras zu setzen.

Um uns herum nur Stille und Weite, Schönheit und Friede. 1800 Höhenmeter tiefer verteilen sich die Häuser von Huben im flachen Talboden, weiter tal-ein glitzern die Dächer von Sölden in der tief stehenden Sonne. Beim Blick über die Gipfel bekomme ich eine Gänsehaut: Über 60 Dreitausender erblicke ich unter einem tiefblauen Himmel. Auf Atterkarspitze und Wilde Leck im Süden folgen die vergletscherten Gipfel des Gurgler Kammes. Auf die wuchtigen Berge des Ramolkammes folgt das riesige Gletschermeer der Wildspitze. Im Westen all die Gipfel des Geigenkammes und des dahinter liegenden Kaunergrates.

Nach einer kurzen Rast geht es weiter, jedoch nur noch zu dritt: Christian will im warmen Gras liegen bleiben, zu brüchig und zu riskant erscheint ihm der Grat. Das Gelände wird tatsächlich schnell steiler und vor allem auch brüchig und ausgesetzt. Wir schleichen über schuttbedeck-

te Platten, queren im steilen Gras und versuchen, labile Blöcke am Grat möglichst wenig zu belasten. An ein paar Stellen spüre ich Angst, an zwei Passagen zögere ich und ja, es kommen auch erste Gedanken ans Umdrehen daher. Ein paar Mal beobachte ich Margit und Franz beim Klettern. Beide bewegen sich sicher und konzentriert. Seit über 40 Jahren gehen wir gemeinsam in die Berge. Wie immer kann ich ihren Willen und ihre Motivation, den Gipfel zu erreichen, regelrecht spüren. O.k. Bernd, lass dir Zeit und klettere langsam weiter. Momente der Sicherheit wechseln mit der latenten Angst, den Bogen zu überspannen. Ganz gleich, wo und wohin ich fallen würde, am Gipfelgrat des Lochkogels fällt man ein letztes Mal. Dann werde ich wieder zuversichtlicher, ich spüre meine alte Sicherheit in diesem Gelände, Freude kommt auf, Hoffnung auf den Gipfel. Er ist gottlob nicht mehr weit. Gegenüber, vielleicht noch 20 oder 30 Meter entfernt, steht das Gipfelkreuz in gleicher Höhe. Ein paar letzte wackelige Blöcke müssen überklettert werden. Vorsichtig versuche ich es auf der Ostseite. Mein Gott, diese verdammten Blöcke sind komplett labil, mir scheint es so, als würden sie nur darauf warten, mit mir in die Tiefe zu stürzen. Warum auch immer, aber alle meine Sinne, meine Intuition und meine Erfahrung schreien: „Stopp, bis hierher und nicht weiter“. Ich bin völlig klar, und meine Entscheidung steht so eindeutig wie eine Entscheidung nur stehen kann: Ich werde umdrehen, so kurz vor dem Gipfel. „Du Franz, mir reicht’s, ich drehe um. Viel Spaß euch, seid vorsichtig.“ Wir sind Freunde, gute Freunde, aber es gibt Momente im Leben, da sind wir letztendlich doch alle für uns selbst verantwortlich. Ich weiß, dass ich den Grat problemlos allein abklettern kann, und Franz und Margit wissen, dass sie sicher zum Gipfel und zurück kommen.

Dann beginne ich abzuklettern, im Leben verbleibend, glücklich auch ohne Gipfel. Als 30 Minuten später Franz und Margit zurückkommen, meinen sie nur: „So schlimm war’s eigentlich gar nicht“. Das freut mich für euch – von Herzen.

Am späten Nachmittag am Gipfelgrat des Lochkogel: ein letzter Blick vor dem Abstieg auf das fantastische Panorama von Wildspitze, Geigenkamm und Kaunergrat.



# Geduld lernen, Einsamkeit ertragen und das Warten akzeptieren

(Nur) mit Bernd am Mont Chetiv (Mont-Blanc-Gebiet)

Am Herbstmorgen dieses besonderen Shootings liegt der Glacier Planpincieux still zwischen den steilen Graten der Grandes Jorasses.

Mein Gott, war ich müde an diesem letzten Morgen auf dem Gipfel des Mont Chetiv. Drei Jahre lang hatte ich jeden freien Tag den „Alpengletschern“ geschenkt, hatte meine Frau und meine Tochter wieder einmal viel zu oft allein zu Hause gelassen. Aber meine DNA kann nicht anders, ich will und muss bei so einem Projekt alles geben, das heißt alle gesetzten Ziele, alle geplanten Touren, alle in meiner Fantasie erschaffenen Bilder auch umsetzen. Jetzt und hier zu Hause, wo ich

diese Zeilen schreibe, lässt mich abermals eine Gänsehaut am ganzen Körper zittern – der Moment dort oben war tatsächlich magisch.

Wie schon so oft in meinem Leben startete ich in völliger Dunkelheit. Den Beginn des schmalen Weges hatte ich schon am Vorabend erkundet. Still und gleichmäßig stieg ich höher. Meine Gedanken kreisten um das Buch, um das so gewaltig große Thema der „Alpengletscher“. Über mir Millionen Sterne, die Luft kalt und klar. Oben angekommen, legte ich den Rucksack auf eine Felsplatte und schaute mich um. Ich wollte alles zelebrieren, jeden Moment dieses letzten Shootings aufsaugen. Schnell fand ich schöne Standpunkte und baute das Stativ auf. Dieses Mal ganz langsam, dann zog ich mich um, trank ein paar Schlucke und ließ meinen Blick über die gesamte Südseite des Mont-Blanc-Massivs wandern. Was für eine episch schöne Landschaft. Dann begann – wie schon tausendmal zuvor – das Warten, wie so oft war ich viel zu früh dran. Daheim fehlt sie mir gelegentlich, die Geduld. Die Berge, vor allem in Kombination mit der Fotografie, lehren mich jedes Mal wieder aufs Neue, Geduld zu haben. Wortlos saß ich da und schaute immer wieder auf die gleichen Grate und die gleichen Gletscher. Vor allem der Peutereygrat und der Brenvagletscher zogen mich in ihren Bann. Es gab Momente in dieser Stunde bis zum Sonnenaufgang, da hätte ich gerne einen guten Freund oder meine Familie an meiner Seite gehabt, um diese Momente zu teilen. Schnell aber war alles wieder gut. Plötzlich wurde ich ganz ruhig, ich hatte alle Zeit der Welt und genoss die Einsamkeit. Warum war alles wieder gut? Ganz einfach: Weil ich das Warten angenommen hatte. Wenig später ging die Sonne auf, so kraftvoll und so klar, wie es mein Geist in diesem Moment auch war. Mein Körper schwankte zwischen unbändiger Kraft und völliger Erschöpfung. Eine Stunde später war ich fertig, glücklich. Dankbar und zufrieden stieg ich wieder ab.

Manchmal gibt es nichts Schlimmeres, als allein in den Bergen unterwegs sein zu müssen. Ganz oft jedoch gibt es für mich nichts Schöneres, als allein in den Bergen unterwegs sein zu dürfen.







## Reden lernen und zuhören können

Mit Jolly auf der Krapfenkarspitze (Karwendel) ... und – leider nicht – am Mount Hunter (Alaska)

„Bernd, ich fahre nicht mit zum Mount Hunter, ... und außerdem ist Conny schwanger.“ Jollys Worte im April 1990 trafen mich ins Mark. Ich war schockiert und sprachlos, hatten wir doch in all den Jahren zuvor so viele wunderbare und wilde Touren zusammen erlebt und gemeistert, so viel Freude miteinander gehabt. In diesem Moment fehlten mir jedoch nicht nur die richtigen Worte, sondern, und das war viel schlimmer, ich hatte meine Fehler und vor allem die unausgesprochenen Probleme in unserer Freundschaft nicht mal ansatzweise verstanden. Was blieb, war verbrannte Erde und eine Freundschaft in Trümmern. Ja, wir – das waren dann noch Mike, Eddi und ich – bestiegen den Mount Hunter, aber ein so wichtiger Teil von uns fehlte – Jolly.

Es sollte Jahre dauern, bis wir ganz langsam wieder zueinanderfanden und über die wirklichen Probleme, den wirklichen Grund seiner Absage und vor allem die damit verbundenen Gefühle reden konnten. Eine Seilschaft ist halt doch nicht nur eine erfolgsorientierte Zweckgemeinschaft am Berg, sondern ein Team mit Höhen und Tiefen, mit Gefühlen und Verletzbarkeit und manchmal auch mit unterschiedlichen Erwartungen. Empathie war damals für mich noch ein Fremdwort.

Genau 30 Jahre später liegen wir im herbstlich goldenen Gras am Gipfel der Krapfenkarspitze. Wir reißen unsägliche Männerwitze, lachen über die eigenen Probleme und erzählen uns von den intimsten und persönlichsten Problemen. Beide haben wir in unseren Ehen anstrengende und nicht enden wollende Kapriolen und Krisen erlebt – und wir haben sie überlebt! Haben mit und durch unsere Frauen verstanden, Gefühle in Worte zu fassen, Probleme anzusprechen und nach Lösungen zu suchen.

„Jolly, kannst du dich bitte mal links vom Kreuz auf diesen Stein setzen? Super – danke.“ Seit mehr als 35 Jahren kennt er dieses Spiel der Fotografie. Damals empfand ich es als „normal“, dass er mir „Model“ ist, heute bin ich dankbar dafür und versuche mich, wann immer es geht, dafür erkenntlich zu zeigen. Damals sagte ich sicher auch das eine oder andere Mal „Danke“, mehr aber auch nicht. Ich war nicht in der Lage, dieses so wichtige Gleichgewicht von „geben und nehmen“ in der Balance zu halten. Auch das war ein Grund für seine Absage am Mount Hunter.

Ganz gleich, ob in Zweierseilschaft in brüchiger Wand oder im vermeintlich „sicheren Hafen der Ehe“: Auf Dauer hilft nur reden, reden – und eben auch die Fähigkeit, zuzuhören. ■

Freundschaft in den Bergen braucht keine großen Gipfel. Unterwegs mit Jolly an der Krapfenkarspitze im Karwendel.



**Bernd Ritschel**, renommierter Bergfotograf und passionierter Bergsteiger, stellt fest, dass Freundschaften am Berg für ihn immer wichtiger werden. Entsprechend stark kümmert er sich darum.





Natur-Erlebnis  
Caminito del Rey

# Achterbahn fürs Wandern

Im Hinterland der Provinzhauptstadt Málaga in Andalusien führt der bekannte „Königspfad“ spektakulär entlang senkrechter Felswände durch eine wilde Schlucht.

---

Text und Fotos: **Josef Schlegel**

---

**V**orfreude schwingt mit im Rhythmus des von Málaga nach El Chorro vor sich hin rumpelnden Zuges, der mich zum Ausgangspunkt meines nächsten Zieles bringt. Nach der teilweise recht strapaziösen Überquerung der Sierra Nevada möchte ich nun den legendären Caminito del Rey begehen. Vor noch nicht allzu langer Zeit wurde dieser bisweilen als „gefährlichster Klettersteig der Welt“ bezeichnet, da zahlreiche Unfälle sogar etliche Todesopfer gefordert hatten. Heute ist der Begriff „Klettersteig“ irreführend, da auf dem vor einigen Jahren neu angelegten künstlichen Weg entlang der steilen

Felswände der Schlucht „Desfiladero de los Gaitanes“ (Schlucht der Bartgeier) von Klettern keine Rede sein kann. Der geschichtliche Hintergrund des Caminito weist in eine ganz andere Richtung.

Zu Beginn des vorigen Jahrhunderts baute man in der abgelegenen Region Talsperren und Wasserkraftwerke. Um die mehrere Kilometer lange Klamm möglichst direkt überwinden zu können, wurde ein Steg an die Felsen zementiert und ausgebaut. Neben den Bauarbeitern nutzte auch die Bevölkerung diese neue Verbindung nach El Chorro am Stausee des Talendes. Sie bürgerte sich als neuer Schulweg ein und soll sogar mit Fahrrädern befahren und auf Pferden beritten auch nachts zurückgelegt worden sein.

1921 besuchte der spanische König Alfonso XIII. das außergewöhnliche Bauwerk – ein besonderes Ereignis für die damals sehr bedürftige Bevölkerung. Ihm zu Ehren wurde der Weg „Caminito del Rey“ genannt. Was für die Menschen vor etwa hundert Jahren unentbehrlich war, geriet mit zunehmender Verbesserung der Infra-





**Etwa zwei Meter über dem alten, verfallenen Steg führt der gesicherte Wanderweg entlang spektakulärer Felswände durch die Klamm.**

struktur in Vergessenheit. Mangels Benutzung wurde der Caminito nicht mehr instand gehalten; die Erosion tat ein Übriges. Der Weg verfiel, wurde aber für viele auf Abenteuersuche oder für Kletter-Fans interessant, die auch in den Felswänden der Schlucht unterwegs waren. Aufgrund des maroden Zustandes, den die Überreste des alten Pfades noch zeigen, entschloss sich die Provinzregierung von Málaga, den Weg wiederherzustellen. 2015 eröffnet, wuchs schnell die Beliebtheit des neuen Caminito, der zu erschwinglichen Preisen und bei größtmöglicher Sicherheit ein außergewöhnliches Naturerlebnis erschließt. Der Erfolg spiegelt sich in den Wartezeiten für die notwendigen Reservierungen, die mindestens eineinhalb Monate vor dem geplanten Besuch gebucht werden sollten.

Da ich mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs bin, genehmige ich mir einen zweitägigen Aufenthalt in einer zu einem Hotel umgebauten

**INFO** mehr: [alpenverein.de/222-5](http://alpenverein.de/222-5)

#### WANDERN – RESERVIERT UND GESICHERT

Der Caminito del Rey liegt ca. 40 Kilometer nordwestlich von Málaga und ist von El Chorro aus erreichbar. Der gesicherte Wanderweg kann ausschließlich mit Reservierung und in einer Richtung (von Nord nach Süd) begangen werden kann, einzeln oder in geführter Gruppe.

Weitere Infos unter:  
[caminitodelreymalaga.com](http://caminitodelreymalaga.com)

ehemaligen Mehlfabrik in unmittelbarer Bahnhofsnähe. Dort geht auch der Bustransfer zum Nordeingang des Caminito ab. Der kurvenreichen Busfahrt folgen drei Kilometer lohnende Wanderung zum Einlass bei der „Entrada pasarela norte“ – der Caminito ist nur von Nord nach Süd begehbar. Durch einen lichten Kiefernwald mit Ausblick auf den grün schimmernden Fluss, der schließlich in die Klamm des Caminito mündet, träumt man sich dem Abenteuer entgegen. Der Eingang dazu ist ziemlich spartanisch gestaltet: kein Kiosk, kein Gedöns, kein Nepp. Gerade mal ein paar Toiletten und einen Getränkeautomaten gibt es für die Wartenden. Wer an der Reihe ist, eingelassen zu werden, bekommt ei-



**Als Einzelgänger ohne geführte Gruppe kann mich relativ frei bewegen.**



**Josef Schlegel** ist gerne in weniger bekannten Bergregionen unterwegs. Die kaum besuchte Bergwelt um El Chorro begeisterte ihn auch.

nen farblich gekennzeichneten Helm und darf sich mit 19 weiteren Glücklichen auf den Weg machen. Als Einzelgänger ohne geführte Gruppe trage ich einen weißen Helm und kann mich relativ frei bewegen. Grün Behelmte scharen sich dagegen um eine orangefarbene Kopfbedeckung, die „Staff“-Mitglieder ausweist.

Den Verlauf des Weges erklären zahlreiche Beschilderungen. Zunächst ist die „Schlucht der Bartgeier“ zu durchqueren, deren Namensgeber tatsächlich über unseren Köpfen ihre Kreise ziehen. Danach öffnet sich das „Valle de Hoyo“ (Tal der Grube), wobei nahe dem „Cortijo del Hoyo“ (Hof der Grube) ein Hubschrauberlandeplatz für Notfälle eingerichtet wurde. Dieser Abschnitt mag eine Erholungsphase für alle bieten, die ihre Schwindelfreiheit überschätzt haben. Dort sind alte Verbauungen auch in Form von Bewässerungsanlagen teilweise begehbar. Dann folgt der abschließende Höhepunkt.

Die Schlucht wird tiefer, schmaler; die gegenüber zwischen den Tunnels liegenden Bahngleise scheinen zum Greifen nahe. Eine zu überquerende Glasplatte bringt etwas Spannung, die sich auf der über einhundert Meter hoch schwingenden Hängebrücke noch steigert. Dann öffnet sich der Blick endgültig zum Stausee von El Chorro. Nun muss man noch die besagte Bahnstrecke in einem vor starkem Steinschlag geschützten Drahtkäfig überbrücken, bevor die letzten beiden Kilometer bis zum Bahnhof und Hotel zurückblicken lassen zur Klamm mit der Brücke und dem Bahn-Tunnel. Nach der Rückgabestation für die Helme ist noch das gewaltige Viadukt des „El Puente de la Josefona“ zu passieren, dann ist die spektakuläre „Achterbahn fürs Wandern“ definitiv zu Ende.

Der gut erschlossene Caminito bietet ein grandioses Naturschauspiel, aber keine unwägbaren Selbsterfahrungen, die sich passionierte Bergsportler\*innen vielleicht wünschen. Dem kann jedoch die fantastische Bergwelt um El Chorro abhelfen. Denn dort warten viele mehr oder weniger namenlose Cumbres darauf, bestiegen zu werden. Gut zu Fuß und einigermaßen schwindelfrei sollte man dafür allerdings schon sein.



# Lasst Zahlen zählen!

## Schwierigkeitsbewertung für Wanderwege

**Wie schwierig ist schwierig? Auch auf Wanderungen ist diese Frage zur Risiko-Einschätzung entscheidend und wird derzeit durch ein Farben- und Zahlen-Wirrwarr verschiedenster Quellen eher erschwert als erleichtert.**

Worauf darf und will ich mich einlassen? Wer diese Frage ehrlich beantworten kann, hat schon sehr viel für Freude und Sicherheit beim Wandern getan. 2005 stellte die DAV-Sicherheitsforschung aber in einer Studie fest, dass sich 39 Prozent der beobachteten Menschen am Berg übernommen hatten. Um ihnen die Tourenauswahl zu erleichtern, wurde die DAV-Bergwandercard zur Fragebogen-basierten Selbsteinschätzung von Kondition und Trittsicherheit entwickelt. Die Ergebnisse der standardisierten Selbsteinschätzung sind mit einer persönlichen Empfehlung zur maximalen

die erste Möglichkeit für Chaos. Denn eine „leichte“ Kletterei wird oft „schwieriger“ sein als eine „schwere“ Wanderung. Schon wenn man über diesen Satz nachdenkt, stößt man auf die nächste Verunsicherungs-Chance: Was heißt „leicht“, „mittel“ oder „schwer“? Jeweils ein Drittel des Möglichen? Dann sind beim Klettern die Grade I bis IV „leicht“, V bis VIII „mittel“ und IX bis XII „schwer“. Und Finsteraarhorn oder Mönch sind „leichte“ Hochtouren, obwohl die Kletterei dort so schwierig ist wie am Jubiläumsglat.

Komplett durcheinander geht's, wenn im Internet einfach alle Touren beschreiben und bewerten dürfen. So ist auf einem großen Tourenportal der (blaue) Wanderweg zur Grutenhütte mal als leichte, mal als mittlere und mal als schwere Wanderung eingestuft, einmal sogar als „schwere Bergtour“! Oder es wird ein „breiter geschotterter Weg“ als „mittel“ beschrieben wegen „Vorsicht, Stolpergefahr durch rollende Steinchen!“. Solche Tendenzen erschweren eine vernünftige Tourenplanung samt Risikomanagement. Denn um einzuschätzen, ob man für eine Tour geeignet ist, braucht man eine objektive Angabe zu deren Schwierigkeiten. Selbstverständlich muss man auch damit rechnen, dass an Wegen Schäden entstehen können und dass bei schlechtem Wetter alles schwieriger wird. Deshalb unterscheidet ja das 3x3 der Tourenplanung, neben dem Faktor „Mensch“, zwischen den Faktoren „Gelände“ (Schwierigkeit) und „Verhältnisse“ (Wegzustand, Wetter ...).

### Klar definiert

Lange sperrten sich Verantwortliche im DAV mit dem Argument „Was, wenn der Weg weggeschwemmt wird?“ gegen

Schwierigkeitsangaben für Wanderwege. Seit 2009 gibt es sie nun aber, mit dem gemeinsamen Bergwegekonzept von DAV und ÖAV. Zwar werden jetzt auch die Farben Blau, Rot, Schwarz für schnellen Überblick genutzt. Aber das führt nicht zu Chaos, weil sie sich nur auf Wanderwege beziehen und auf klaren Kriterien beruhen.

**Blau:** Einfache Bergwege sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.

**Rot:** Mittelschwere Bergwege sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen



Foto: Jonas Kassner

*Rote Punkte auf den Wegweisern stehen für mittelschwere Wege. Doch wie schwer ist mittelschwer, und ist der Weg auch wirklich geeignet für mich?*

Länge, zu Höhenmetern und Schwierigkeiten einer Wanderung verbunden. Und eine Farbeinteilung mit Blau, Rot, Schwarz erleichtert wie bei Skipisten die Wahl des machbaren Weges.

Doch der Farbcode – oder seine sprachliche Entsprechung „leicht – mittel (anspruchsvoll) – schwer“ – findet sich nicht nur auf offiziellen Wegweisern: Das Übersicht versprechende Schema wird auch in Zeitschriften verwendet und wird auf Tourenseiten im Internet aus Bequemlichkeit auf alle möglichen Disziplinen übertragen: Wanderung, Bergtour, Hochtour, Klettersteig, Klettern ... Und schafft damit schon



	Farbe	steil	Absturz- gefahr	Sicherungen	Kletter- steig bis	Klettern bis	weglos
T 1	Gelb						
T 2	Blau						
T 3	Rot	●	●	( ● )			
T 4	Schwarz	●	●	●	(A)	(I)	
T 5	Schwarz	●	●	●	B-C	I	●
T 6	Schwarz	●	●	●	D-E	II	●

#### Wege und ihre Schwierigkeiten:

Die Schweizer Skala reicht von T1 - T6. In Deutschland und Österreich gibt es eine übersichtliche Farbeinteilung auf Wegweisern und in Führern.

aufweisen. Es können zudem kurze versicherte Gehpassagen (z.B. Drahtseil) vorkommen.

**Schwarz:** Schwere Bergwege sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/ oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.

Nur mit solchen Kriterien funktionieren Farb- und Zahlen-skalen. Bernhard Kühnhauser ist in seinem AV-Führer „alpin“ für die Berchtesgadener Alpen sogar noch einen Schritt weiter gegangen und differenziert die „schwarzen“ Touren noch, je nachdem wie viel wegloses Gelände vorkommt und wie lang und schwer Kletter- und Klettersteigpassagen sind. Zusammen mit den ganz leichten „Talwegen“ (Gelb) erhält er sechs Schwierigkeitsstufen – und ist damit sehr nahe bei der Wanderskala des Schweizer Alpenclubs, der seine Wege mit T1 bis T6 (T für Trekking) einstuft. Die Kategorien 5 und 6 heißen in Deutschland oft auch „alpine Routen“ (oder „Bergtouren“); auf ihnen ist auch mit wildem weglosem Gelände, deutlich schwierigerer Kletterei (bis kurze Stellen III) und auch im Sommer mit Firnhängen oder gar Gletschern zu rechnen. Eine T6-Wanderung kann heikler sein als eine leichte Hochtour, weil man in Steilgras und Schrofen nicht sichern kann.

#### Nichts ersetzt die Erfahrung

Natürlich machen weder Zahlen noch Farben allein glücklich: Erst wenn man ein paar Wege und Steige gemacht hat, bekommt man ein Gefühl dafür, was hinter der Definition steckt. Und man muss sich im Klaren sein, dass sich diese Definitionen je nach Land (Bayern, Tirol, Salzburg, Vorarlberg ...) unterscheiden können – und dass Autor\*innen oft noch ihren eigenen Senf erfinden. Tipp an die Nutzer\*innen: die Definitionen lesen! Ideal wäre: Beispieltouren nennen!

Es reicht allerdings nicht, nur den technischen Schwierigkeiten einer Tour überlegen zu sein: Auch den konditionel-

len Anspruch muss man locker erfüllen können. Auch hier sorgen qualitative Kategorien – etwa drei Gipfelsymbole oder sechs Kästchen – oft für Chaos. So findet man auf einem Tourenportal in der Kategorie „schwere Wanderung“ zwei Touren, die beide eine Maximalwertung in der Rubrik „Kondition“ bekommen haben: die gemütliche Halbtags-tour zur Pleisenhütte (14,7 km, 895 Hm, 6:15 Std.) und den sportlichen Karwendellauf (50,7 km, 2250 Hm) – angegeben mit der Laufzeit von 8 Stunden.

Dieses Beispiel zeigt auch, dass Zeitangaben immer mit Vorsicht zu genießen sind. Die Gehzeiten auf Alpenvereins-Wegweisern werden laut Bergwegekonzept nach der DIN-Norm 33466 ermittelt: Eine Stunde entspricht vier Kilometern Strecke, 300 Höhenmetern im Auf- und 500 im Abstieg (mit Summierungsvorschrift für Höhe und Strecke). Schon diese Vorgabe schaffen nicht alle. „Für Bergsteiger besser geeignet“ hält der Führerautor Kühnhauser seinen Ansatz, dass pro Stunde sogar fünf Kilometer Strecke, 400 Höhenmeter rauf und 600 runter zu schaffen seien. Und nicht nur beim Trailrunning werden selbst diese Vorgaben noch übertroffen. Wobei klar sein sollte, dass nicht nur schlechtes Wetter, sondern auch schwierigeres Gelände die Gehgeschwindigkeit bremsen. Einen cleveren Ansatz verfolgten die DAV-Mitarbeiter Stefan Winter und Georg Hohenester in ihrem Führer „Bayerns Berge“: Sie gaben für jede Tour an, wie sich die Schwierigkeiten über die Zeit verteilen. Bedauerlich, aber verständlich, dass sich dieses aufwendige Beispiel nicht durchsetzte.

Wie würde eine ideale „Bewertungs-Welt“ aussehen: Die Portal-Programmierung und die Online-Tourenbeschreibung sollten nicht nur Farbcodes verwenden, sondern zumindest parallel nach etablierten Schwierigkeitsskalen bewerten. Wer die Portale nutzt, sollte sich nicht von den Farben verleiten lassen, sondern auf die Disziplin und die konkreten Anforderungen der Wunschtour achten. Und natürlich sich über aktuelle Verhältnisse informieren – da hat das Internet seinen großen Vorteil. *red*



# Heimvorteil?

DAV startet in die Wettkampfsaison 2022

## Termine:

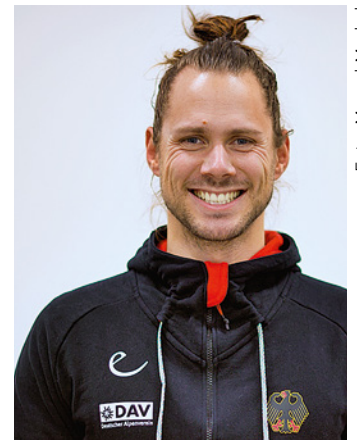
- 5.3. **Deutscher Jugendcup Bouldern**, Braunschweig
- 1.-3.4. **Weltcup Bouldern und Speed**, Austragungsort offen
- 2.4. **Deutscher Jugendcup Bouldern**, Stuttgart
- 8.-10.4. **Weltcup Bouldern**, Meiringen (SUI)
- 29.4.-1.5. **Weltcup Bouldern**, Japan (VERSCHOBEN)
- 6.-8.5. **Weltcup Bouldern und Speed**, Seoul (KOR)
- 7.-8.5. **Deutscher Jugendcup Lead und Speed**, Kempten
- 20.-22.5. **Weltcup Bouldern**, Salt Lake City (USA)
- 27.-29.5. **Weltcup Bouldern und Speed**, Salt Lake City (USA)
- 11.-12.6. **Deutsche Meisterschaft Bouldern**, ausstehend
- 22.-26.6. **Weltcup Bouldern und Lead**, Innsbruck (AUT)
- 30.6.-2.7. **Weltcup Lead und Speed**, Villars (SUI)
- 8.-10.7. **Weltcup Lead und Speed**, Chamonix (FRA)
- 22.-23.7. **Weltcup Lead**, Briançon (FRA)
- 11.-18.8. **EM im Speed, Lead, Bouldern und Combined**, München
- 2.-3.9. **Weltcup Lead**, Koper (SLO)
- 24.-26.9. **Weltcup Lead und Speed**, Bali (INA)
- 10.-11.9. **Deutscher Jugendcup Lead**, Frankfurt
- 30.9.-2.10. **Weltcup Lead und Speed**, Wujiang (CHN)
- 1.10. **Deutscher Jugendcup Speed**, Neu-Ulm
- 1.-2.10. **Deutsche Meisterschaft Lead und Speed**, Neu-Ulm
- 6.-9.10. **Weltcup Bouldern und Lead**, Chongqing (CHN)

Auch ohne Olympische Sommerspiele hat dieses Jahr für Wettkampf-Fans, Kader und Trainer\*innen einiges zu bieten, obwohl ... ganz ohne Olympia kommt auch dieser Beitrag nicht aus. Das Highlight-Event in diesem Jahr sind sicherlich die Europameisterschaften in München (offiziell: European Championships, kurz EC22), die 50 Jahre nach den – Achtung, erste Olympia-Referenz – Spielen 1972 in München stattfinden. „Back to the Roofs“ (eine Anspielung auf die transparenten Zeltdächer des Olympia-Parks) lautet daher auch der Slogan dieses Multi-Sport-Events. Von den „Roofs“ werden unsere Athlet\*innen allerdings nicht zu viel sehen, das Klettern findet von 11. bis 18. August am Königsplatz statt, auch keine schlechte Kulisse. Und hoffentlich mit Heimvorteil: Immerhin trainieren viele Kadermitglieder in und um München. Bei der EC22 gibt es gleich vier Medaillenentscheidungen: Lead, Bouldern, Speed sowie Lead und Bouldern im Combined-Format. Von so vielen Medaillen kann man bei den nächsten – Achtung, zweite Referenz – Olympischen Spielen 2024 in Paris nur träumen: Hier wird es nur zwei Medaillensätze für Speed sowie Lead und Bouldern als Kombi geben. Aber immerhin einen Satz mehr als in Tokyo. Wir sind gespannt, was 2028 in Los Angeles passiert. Die Zeichen für mehr Klettern bei Olympia stehen nicht schlecht: Gerade im Dezember hat das Executive Board des IOC vorgeschlagen, Klettern auch in Kalifornien und darüber hinaus dauerhaft in das Programm aufzunehmen.

Doch bis dahin gilt es noch einige Wettbewerbe zu meistern: International beginnt die Saison am 1. April mit dem Speed- und Boulderweltcup (der Austragungsort war zu Redaktionsschluss noch offen). Vierzehn Wettkampftermine sieht der Kalender in diesem Jahr vor – erstmalig ist die indonesische Insel Bali auch Schauplatz eines Lead- und Speed-Wettbewerbs. National gibt es zwei Wettkampftermine: Am 11. und 12. Juni findet die Deutsche Meisterschaft Bouldern statt. Der Ort stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Am 1. und 2. Oktober reisen die Lead-Stars und Speedies dann zur DM Lead und Speed nach Neu-Ulm.

Mit dabei ist dann ein neues Gesicht: Peter Schnabel. Der 34-jährige Leipziger war bis letzten Sommer noch hauptamtlicher Leichtathletik-Trainer, jetzt ist er der neue Bundestrainer Speed. „Ich fühle mich sehr wohl mit dieser Aufgabe, ich bin im Trainerteam extrem gut und offen aufgenommen worden“, sagt Schnabel. (Interview: [alpenverein.de/peter-schnabel](https://alpenverein.de/peter-schnabel)). Und auch seine Schützlinge zeigen sich vom neuen Trainer begeistert: „Ich finde es immer wieder erstaunlich, wie Peter, der ja früher nichts mit Klettern zu tun hatte, auch an der Wand bei jedem von uns spezifische Schwächen erkennt und Vorschläge hat“, erzählt Deutschlands erfolgreichste Speedkletterin, Franziska Ritter (Interview: [alpenverein.de/franziska-ritter](https://alpenverein.de/franziska-ritter)).

Auch im übrigen Trainerteam hat sich einiges getan: Ingo Filzwieser ist neuer Bundestrainer für Lead, Bouldern sowie Combined im Paris-Format und Friederike Kops Bundestrainerin Nachwuchs. Nico Schlickum bleibt der „Funktionstrainer Bildung und Wissenschaft“ und Maxi Klaus kümmert sich weiterhin um den Schwerpunkt Lead. In letzterer Disziplin fühlt sich vor allem Newcomerin Martina Demmel zu Hause: Die 20-Jährige begann erst vor rund viereinhalb Jahren zu klettern, ist jetzt amtierende Deutsche Meisterin im Lead, 9a-Kletterin und hat 2020 bereits über 200 Routen im achten Franzosengrad abgeknipst (Interview: [alpenverein.de/martina-demmel](https://alpenverein.de/martina-demmel)). Was die neue Saison bringt, hat unsere Glaskugel nicht verraten, aber eines steht fest: Es wird spannend!



Peter Schnabel, neuer Bundestrainer in der Disziplin Speed

Foto: Marcel Merkel



## Die Suche nach den Schnellsten in Deutschland

**SKIMO-MEISTERSCHAFTEN** – Nachdem letzte Saison pandemiebedingt alle nationalen Wettkämpfe im Skibergsteigen (kurz: Skimo) abgesagt werden mussten, konnten die besten deutschen Athletinnen und Athleten in diesem Winter wieder starten.

Am 8. Januar fiel der Startschuss: Bei der Deutschen Meisterschaft kürten die DAV-Sektion Allgäu-Kempten und der Ski-Club Immenstadt am Mittagberg im Allgäu die Schnellsten in der Disziplin Vertical. Im Rennen der Frauen sorgte Tatjana Paller vom DAV Bad Tölz für eine Überraschung: Die 3,5 Kilometer und 680 Höhenmeter bewältigte sie in nur 36 Minuten und 4 Sekunden und sicherte sich damit ihren ersten Meisterschaftstitel – dabei läuft die 26-Jährige gerade mal ihre zweite Saison. Bei den Herren siegte Andreas Seewald vom Gebirgsjägerbataillon 231, dicht gefolgt von Stefan Knopf vom DAV Berchtesgaden.

Am 19. und 20. Februar wartete die nächste Großveranstaltung auf die deutsche Nationalmannschaft Skimo-

TeamGermany: der Jennerstier 2022 in Berchtesgaden. Neben den Deutschen Meisterschaften im Sprint und Individual war diesmal auch die Österreichische Meisterschaft im Sprint zu Gast. Während in weiten Teilen Deutschlands der Orkan Zeynep für Verwüstung sorgte, war das Wetter am Jenner bestens. Die guten Bedingungen lockten nicht nur die Skimo-Elite an die Hänge oberhalb des Königsees – im Rahmen des Skimo-Alpencups nahmen auch Hobby-Sport-



Foto: Nils Lang

Auch am Jenner war Tatjana Paller wieder ganz vorne. Nach dem ersten Platz im Allgäu sichert sie sich in Berchtesgaden mit einem Doppelsieg in den Disziplinen Sprint und Individual das Triple.

treibende am Kampf um den Titel „Jennerstier“ teil. Eine besondere Premiere: Für die ganz kleinen Skimo-Fans (9-13 Jahre) richtete die Sektion Berchtesgaden erstmals einen Kids Cup aus.

Eine Athletin durfte sich besonders freuen: Unter den deutschen Teilnehmerinnen ging der erste Platz im Sprint wie im Individual an Tatjana Paller. Zusammen mit ihrem Sieg am Mittag holte die Newcomerin in dieser Saison das Tripple. Bei der DM-Wertung im Sprint der Senioren Herren konnte David Sambale vom DAV Immenstadt den Wettbewerb für sich entscheiden – das Rennen dominierte Finn Hösch vom DAV Bergland München. Der 19-Jährige siegte in der U20-Kategorie und kam als schnellster Athlet überhaupt über die Ziellinie. Am folgenden Tag jubelte Marc Dürr vom DAV Immenstadt: Mit etwa einer Minute Vorsprung sicherte er sich den Meisterschaftstitel im Individual. *red*

Mehr Infos und alle Ergebnisse gibt es unter [alpenverein.de/skimo](http://alpenverein.de/skimo).

...weil wir einfach  
frei bleiben möchten!

**TATONKA**  
EXPEDITION LIFE

Deshalb sind unsere Trekking- und Tourenrucksäcke mit leistungsfähigen Tragesystemen ausgestattet, die dich auf anspruchsvollen Touren zuverlässig unterstützen. Zudem sorgen wir durch die eigene Produktion nach TÜV-zertifizierten Sozialstandards für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Wie zum Beispiel bei unserem **Yukon 60+10 Trekkingrucksack** für deine nächsten Outdoor-Abenteuer.

NACHHALTIG DURCH  
LANGLEBIGKEIT

HOCHWERTIGE QUALITÄT  
& VERARBEITUNG

FAIRE &  
TRANSPARENTE  
PRODUKTION





# Skigebiet quo vadis?

## Geplanter Skigebietsausbau am Alberg im Bayerischen Wald

Das kleine Familienskigebiet am Alberg bei Mitterfirmiansreut (auch Mitterdorf genannt) im Bayerischen Wald soll modernisiert und ähnlich wie der Grüntal im Oberallgäu auch für einen lukrativen Sommerbetrieb ausgebaut werden. Geplant sind ein neuer 6er- und ein neuer 4er-Sessellift als Ersatz für alte Lifte, ein Ausbau der Beschneiungsanlage mit Erweiterung des Speicherteichs und für den Sommer allerlei Attraktionen rund um eine „Fly-Line“, eine Art Seilrutsche über eine Strecke von 1600 Metern. Geplante Investitionssumme: 20 Millionen Euro. Ein Antrag auf staatliche Seilbahnförderung über 5,7 Millionen Euro wurde im Januar dieses Jahres bereits bewilligt. Doch die Genehmigungsverfahren stehen noch aus und dabei werden auch die Naturschutzverbände beteiligt.

Einnahmen aus dem Tourismusgeschäft spielen in der attraktiven Mittelgebirgsregion nahe der tschechischen Grenze eine wichtige Rolle. Aus Sicht des Deutschen Alpenvereins und der zuständigen Sektionen ist es nachvollziehbar, dass modernere Lifte im bestehenden Skigebiet gebraucht werden. Doch neben den Rodungen, die mit den Erweiterungen verbunden wären, sind vor allem neue Anlagen für technische Beschneigung kritisch zu bewerten. Das Skigebiet am Alberg liegt in einer Höhenlage zwischen 840 und 1140 Meter über NN. Es gilt somit zwar (noch) als relativ schneesicher, weil das Klima hier bereits kontinentaler geprägt ist, doch dürfte es angesichts der fortschreitenden Klimaerwärmung selbst in dieser geografischen Lage und trotz Technischnee nur eine begrenzte Zukunft haben.

Besonders kritisch sieht der DAV die geplante „Fly-Line“ und weitere Installationen. Der Verband lehnt Anlagen die-

ser Art in den Alpen wie in den Mittelgebirgen entschieden ab. Zu begrüßen wären dagegen innovative Angebote, die auf eine nachhaltige touristische Entwicklung zielen. Zum Beispiel könnten Konzepte wie in den erfolgreichen Bergsteigerdörfern umgesetzt werden und somit die Möglichkeiten für naturverträglichen Bergsport wie Mountainbiken, (Winter-)Wandern, Skitouren- und Schneeschuhgehen, ausgeschöpft werden. Wichtig wäre auch ein Mobilitätskonzept und damit auch eine deutliche Verbesserung für die Erreichbarkeit der Region mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Der DAV ist gerne bereit, seine weitreichende Expertise in diesen Fragen einzubringen. *ms*



Noch ist der Alberg relativ schneesicher, doch der Klimawandel wird auch hier schon bald etwas verändern.

Fotos: Manfred Scheuermann

## Neue Regeln in Bella Italia

**VERSICHERUNGSPFLICHT AUF ITALIENS PISTEN** – Wer auf den Pisten Südtirols, oder sonst wo in Italien, die Ski anschnallt, muss seit diesem Jahr einen neuen „Ausrüstungsgegenstand“ mit sich führen: Eine Haftpflichtversicherung (und eine ausgedruckte Bestätigung darüber) muss ab sofort vorgewiesen werden können. Die gute Nachricht: Die DAV-Mitgliedschaft beinhaltet eine Sporthaftpflichtversicherung, die subsidiär eintritt, d.h. nur wenn keine eigene private Haftpflichtversicherung besteht. Der Nachweis kann hier heruntergeladen werden: [alpenverein.de/37830](http://alpenverein.de/37830)



Wer auf den Pisten Südtirols unterwegs ist, muss seit diesem Jahr eine Haftpflichtversicherung vorweisen können.

Weitere neue Regeln auf Italiens Pisten: Für alle Ski-, Snowboard- und Rodelfahrer\*innen bis 18 Jahre gilt eine Helmpflicht. Der Helm muss CE-zertifiziert sein. Auch das Thema Alkohol wird zukünftig streng gehandhabt, alkoholisierte Skifahrer erhalten ab 0,5 Promille eine Geldbuße, ab 0,8 Promille gilt es als Straftat mit entsprechenden Maßnahmen. Italiens neues Wintersportgesetz bringt zudem auch neue Regeln für Ski- und Pistentouren, Schneeschuh- und Winterwanderungen: Wer sich auf Wintertour in Gebiete begibt, in welchen Lawinengefahr herrscht, muss mit LVS-Gerät, Sonde und Schaufel ausgerüstet sein. *red*

Foto: IDM Südtirol/Harald Wishtaler





## DER HÖCHSTE GIPFEL NORDAFRIKAS: JEBEL TOUBKAL, 4167 m

MAROKKO

Wir durchstreifen einsame Berber-Dörfer und wandern durch schönste Berglandschaft im Lepiney-Tal über den Pass Tizi n'Aguelzim zur Toubkalhütte, 3186 m. Die Hütte ist Ausgangspunkt für die Besteigung des 4167 Meter hohen Jebel Toubkal, des höchsten Atlas-Gipfels und damit auch höchsten Gipfels Nordafrikas. Zum Ende der Tour ein voller Tag in der Königsstadt Marrakesch.

Trekking: Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

Gipfel: Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

8 Tage

ab 695,-

Englisch sprechender Bergwanderführer • ab/bis Marrakesch  
• 4 × Hotel im DZ, 3 × Hütte im Lager • überwiegend Vollpension • Busfahrten und Besichtigungen lt. Detailprogramm • Gepäcktransport • Versicherungen\*

8 Tage | 2 – 15 Teilnehmer

Termine: 01.05. | 08.05. | 15.05. | 22.05. | 29.05. | 12.06. | 17.07. |

14.08. | 11.09. | 18.09. | 25.09. | 02.10. | 09.10. | 16.10.2022

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-132

EZZ € 125,-

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) MAJEB



## KILIMANDSCHARO: ZELTTREKKING AUF DER LEMOSHO-ROUTE

TANSANIA

Die Lemosho-Route empfiehlt sich allen, die sich vielleicht zum ersten Mal in solchen Höhen bewegen und Wert auf eine sehr gute Höhenanpassung legen. Kombinieren Sie Ihre Wunschroute auf den Kilimandscharo mit einer Safari in die schönsten Nationalparks Ostafrikas oder einer Badeverlängerung an den Traumstränden Sansibars.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

Alle weiteren Routen am Kilimandscharo im Angebot!

10 Tage

ab 2495,-

Englisch sprechender Bergführer • ab/bis Moshi • 2 × Hotel\*\*\* im DZ • 7 × Zweipersonenzelt • Essens- und Toilettenzelt • Vollpension • Transfers • Nationalparkgebühren • Träger • Sauerstoffsyst. • Versicherungen\*

10 Tage | 2 – 12 Teilnehmer

Termine: 17.07. | 31.07. | 14.08. | 28.08. | 11.09. | 25.09. |

09.10. | 23.10.2022

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-117

EZZ € 105,-

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) TANLEB

## TRAUMZIELE IM FRÜHLING UND SOMMER



DAV Summit Club GmbH Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins  
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 |  
info@dav-summit-club.de | [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de)

### Die wilde Bergwelt im Norden Albanien entdecken

8 Tage

Termine: 22.05. | 29.05. | 05.06. | 12.06. | 04.09. | 11.09.2022

ab € 765,-

[www.davsc.de/ABWAN](http://www.davsc.de/ABWAN)

### Kreta – auf den schönsten Etappen des Weitwanderwegs E4

9 Tage

Termine: 30.04. | 14.05. | 21.05. | 04.06. | 18.06. | 24.09. | 08.10. | 15.10.2022

ab € 1065,-

[www.davsc.de/GITRE](http://www.davsc.de/GITRE)

### Pyrenäen-Überquerung von Nord nach Süd

9 Tage

Termine: 18.06. | 20.08. | 10.09.2022

ab € 1495,-

[www.davsc.de/ESKAT](http://www.davsc.de/ESKAT)

### Perlen des Kaukasus – Wanderreise Armenien und Georgien

12 Tage

Termine: 29.05. | 10.07. | 14.08. | 11.09.2022

ab € 1295,-

[www.davsc.de/AMGEO](http://www.davsc.de/AMGEO)

### Ihr Traum vom Sechstausender – Trekking in der Cordillera Urubamba und Besteigung Nevado Chachani, 6076 m

14 Tage

Termine: 07.05. | 04.06. | 09.07. | 30.07. | 20.08. | 03.09. | 24.09.2022

ab € 2595,-

[www.davsc.de/PECHA](http://www.davsc.de/PECHA)

### Trans Slovenia: mit dem MTB über die Julischen Alpen nach Triest

8 Tage

Termine: 28.05. | 18.06. | 25.06. | 16.07. | 13.08. | 14.08. | 27.08.2022


ab € 1250,-

[www.davsc.de/RAMSLO](http://www.davsc.de/RAMSLO)

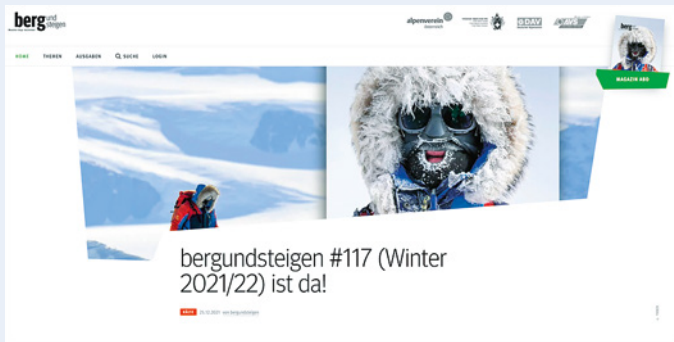




## TV-DOKU: KEIN SCHNEE VON GESTERN

[bit.ly/ZDF-Schnee](https://bit.ly/ZDF-Schnee) 

Wie kann man dem Klimawandel in den Alpen begegnen? Die Dokumentation „Kein Schnee von gestern“ widmet sich ersten Lösungsansätzen auf Berghütten, in Skigebieten und Alpentälern – aber auch den Möglichkeiten, wie sich Bergsport und Naturschutz im Winter vereinen lassen. Denn eins ist allen klar: Es ist höchste Zeit für ein Umdenken.



## NEUES DESIGN, MEHR FUNKTIONEN: [bergundsteigen.com](https://bergundsteigen.com)

Bergundsteigen ist das Sicherheitsmagazin für den Bergsport, herausgegeben von DAV, ÖAV, AVS und SAC. Seit einigen Jahren baut das Magazin sein Online-Angebot stetig aus: 2018 startete ein Blog und Ende 2021 erfolgte ein kompletter Relaunch der Webseite: Rund 1500 Fachartikel aus 30 Jahren sowie über 250 Blogbeiträge sind nun einfach über die neue Suchfunktion zu finden. Ein neues Design verspricht Lesespaß an Rechner und Smartphone – und das alles ohne Werbung.



## MAMMUTWERK IN SCHWARZ-WEISS

[massiv.photo](https://massiv.photo) 

Thomas Biasotto liefert mit seinem vierhundertseitigen Bildband „Massiv“ ein monumentales Werk ab: Die (größtenteils) in Schwarz-Weiß gehaltenen Bergbilder verführen zum Suchen von Kletter-, Aufstiegs- und Abfahrtslinien mit Auge und Finger. Eingestreut sind kurze Erlebnisberichte von Alpinist\*innen und deren Porträtbilder. Der Erlös des Buches geht an Organisationen zum Schutz der Alpen.

# Überall die Berge

## FÜR SPASSVÖGEL: BRENDAN LEONARD

Der US-Amerikaner Brendan Leonard ist Autor, Grafiker, Filmemacher, Bergsportler – und ein ziemlich witziger Typ. Auf [semi-rad.com](https://semi-rad.com) schreibt er seit zehn Jahren mit einem Augenzwinkern über seine Erlebnisse in der Natur und beim Sport. Empfehlenswertes Buch: „Bears don't care about your Problems“; auf Instagram postet er regelmäßig originelle Grafiken: [@semi\\_rad](https://www.instagram.com/semi_rad)

## FÜR COUCH-POTATOES: REEL ROCK

Jährlich zieht die Reel Rock Film-tour Freunde der Vertikalen in ihren Bann. Wer nicht bis zum Start der neuen Reihe warten möchte, kann sich schon mal kostenfrei sieben Staffeln der Tour ansehen. Highlights: „A Line Across the Sky“ mit Alex Honnold und Tommy Caldwell (Staffel 2), „The Inner Wall“ mit Andy Kirkpatrick (Staffel 4) und ein Trip in die Mongolei mit Hazel Findlay (Staffel 7). [win.gs/3opcQtN](https://win.gs/3opcQtN)

## FÜR ITALIEN-REISENDE: ICLIMBING

Der Verlag Versante Sud veröffentlichte zum Jahreswechsel eine neue App für Italiens Klettergebiete. Dank umfangreicher Filterfunktion zum Beispiel nach Schwierigkeit, Exposition oder Absicherung finden Fels-Fans in Italien die passenden Klettergärten, Mehrseillängenrouten und Bouldergebiete. Praktisch: Die ausgewählten Kletterspots kann man dann für 99 Cent kaufen und auf das Handy laden. Ganze Gebietsführer kosten zwischen 20 und 30 Euro. [bit.ly/iclimbing](https://bit.ly/iclimbing)

## FÜR SKI-BUMS: THE FIFTY

Manche Menschen sammeln Briefmarken, der Amerikaner Cody Townsend sammelt Skiabfahrten. Sein Traum: Er möchte in drei Jahren die fünfzig besten Freeride-Routen der USA befahren – ein Projekt, das vor ihm noch niemand versucht hat. Und natürlich geht es ihm nicht nur um die Abfahrt, sondern auch um den Aufstieg aus eigener Kraft. Seine Erlebnisse hält er in äußerst humorvollen und selbstironischen Episoden auf Youtube fest. [skithifty.com](https://skithifty.com)



## Tickerplätze: Im Netz gefunden

Die Lawinensituation immer im Blick: [avalanche.report](https://avalanche.report)



**MALTES  
GESPRÄCHE:**  
Dörte Pietron

**Malte Roeper: Unter Bergsteigern ist Freiheitsliebe ja häufig ein großes Thema, geht aber oft einher mit einer gewissen Bindungsscheu. Wie ist das bei dir?**

**Dörte Pietron:** Also Bindungsscheu habe ich nicht. Freiheit ist total wichtig, ich kann mir das überhaupt nicht anders vorstellen. Ich wollte nie so ein Angestelltenverhältnis, wo man Montag bis Freitag arbeitet, diese Regelmäßigkeit stört mich einfach. Ich brauche die Freiheit, auch kurzfristig entscheiden zu können. Und habe jetzt aber mit Corona festgestellt, dass ich schon einen gewissen sicheren Rahmen brauche, um meine Freiheit auch ausleben zu können, zum Beispiel Reisefreiheit. Im Prinzip habe ich schätzen gelernt, dass es auch gewisse Regeln gibt, die ich brauche. Und dazu gehört halt auch eine feste Beziehung. Ich glaube, es ist anstrengend, wenn man ständig die Beziehung wechselt.

**Du wirst immer als die Vorkämpferin im deutschen Frauenalpinismus herausgestellt, reicht's dir damit manchmal?**

Ich hatte da nie Bock drauf, ich habe einfach immer das gemacht, was ich machen wollte. Zufälligerweise bin ich fast überall die einzige Frau gewesen und habe deshalb immer diese Aufmerksamkeit bekommen, stehe aber nicht gern im Rampenlicht. Andererseits habe ich auch selbst den Unterschied erlebt, wie viel schwieriger es ist für Frauen, in Männerdomänen Fuß zu fassen. Ich hatte zwar nie das Gefühl, dass jemand mir Steine in den Weg gelegt hat, aber: Sich etwas zuzutrauen, was vor dir noch niemand gemacht hat, ist halt was anderes.

Das vollständige Interview: [alpenverein.de/222-1](http://alpenverein.de/222-1)

## „Ich brauche die Freiheit“

Dörte Pietron erzählt im Gespräch mit Malte Roeper von ihren Anfängen im extremen Bergsteigen, als es noch keine geeigneten Klamotten für Frauen gab, und dass sie auf die Rolle der Vorreiterin im Frauenalpinismus eigentlich keine große Lust hat.

1981 in Heidelberg geboren, gelang **Dörte Pietron** 2003 als erster Frau die Aufnahme in den bis dahin rein männlich besetzten DAV-Expeditions-kader. Die Diplom-physikerin und Bergführerin pen-



Foto: Christian Pfanzelt

deltete lange zwischen Patagonien und den Dolomiten, stand zwei Mal auf dem Cerro Torre und vier Mal auf dem Fitz Roy. Seit 2011 leitet sie den damals neu gegründeten Expeditions-kader der Frauen.

# RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.

**Freiheit.  
ICH  
FEIER  
DICH!**



**UND WAS  
FEIERST DU?**



Jetzt mitmachen  
und gewinnen!



**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](http://bergsteigerdoerfer.org)

Foto: Dietmar Walser

## UNESCO-Biosphärenpark Großes Walsertal / Lechquelleengebirge

# Walser Stolz – Tradition und Wandel

### Tipps

**Wohin?** Thüringerberg, St. Gerold, Blons, Fontanella/Faschina, Sonntag/ Buchboden, Raggal/Marul

**Wie hin?** Mit der Bahn nach Bludenz, von dort aus fahren Busse (Linie 76, 27 und 78) in die umliegenden Dörfer.

**Erkundigen:** Verein Großes Walsertal Tourismus, Tel.: 0043/(0)5552 302 27, [info@walsertal.at](mailto:info@walsertal.at), [walsertal.at](http://walsertal.at)

### Unterkommen

- ▶ 8 Bergsteigerdorf-Partnerbetriebe im Tal
- ▶ Freiburger Hütte (1931 m), DAV Freiburg-Breisgau
- ▶ Biberacher Hütte (1846 m), DAV Biberach
- ▶ Göppinger Hütte (2245 m), DAV Hohenstaufen-Göppingen
- ▶ Frassenhütte (1740 m), ÖAV Vorarlberg

### Vorbereiten

- ▶ Alpenvereinskarte 1:25.000, Nr. 3/2
- ▶ AV-Führer Bregenzerwald und Lechquelleengebirge, Bergverlag Rother
- ▶ Vorarlberg: Kletterführer alpin, Panico Alpinverlag 2021

**Aufsteigen:** Z.B. Rote Wand (2704 m), Gamsfreiheit (2211 m), Breithorn (2081 m), Westl. Johanniskopf (2573 m), Misthaufen (2436 m), Glatthorn (2133 m), Zitterklapfen (2403 m), Bratschenkopf (2520 m)

### Anschauen

- ▶ Propstei St. Gerold
- ▶ biosphärenpark.haus
- ▶ Museum Großes Walsertal

**Entlang des Lechquelleengebirges erstreckt sich das Große Walsertal über sechs Gemeinden und endet am Rande des Bregenzerwalds. Sanfte Graspyramiden im Norden und schroffe Gipfel im Süden rahmen das 25 Kilometer lange Kerbtal ein.**

Immer wieder wird das Große Walsertal für sein exzellentes Energiemanagement ausgezeichnet. Das Reparaturcafé und die Brennholzbörse zeigen, dass Nachhaltigkeit regional wunderbar umgesetzt werden kann. Stolz ist man im Walsertal allerdings nicht nur auf den Fortschritt, sondern auch auf die Tradition. Ursprünglich aus dem schweizerischen Wallis stammend, wird noch heute der Käse „Walserstolz“ nach 600 Jahre alter Handwerkskunst und aus regionaler Heumilch hergestellt. Ursprünglichkeit zeichnet die Region schon immer aus.

### BERGE

Für eine Tour mit der Familie bietet sich eine Wanderung zum Hohen Frassen an. Vom grasbedeckten Glatthorn geht es weiter südlich Richtung Türtschhorn. Wer klettern möchte, sollte sich am Schöneberg (sieben Mehrseillängengrouten von IV bis VI+) oder auch an der Roten Wand versuchen (Mehrseillängengrouten III bis X, überwiegend „sanft“ saniert). Mountainbiken lässt sich's gut rund um das Breithorn.



### KULTUR

Im Museum Großes Walsertal lassen sich Relikte zur Lebensweise der Einheimischen bestaunen. Die Walser halten sich an ihre traditionelle Dreistufenlandwirtschaft, seit 2011 immaterielles UNESCO-Kulturerbe, bei der das Vieh in den Sommermonaten auf die Alpen getrieben wird. Aus der Milch der Kühe wird in dieser Zeit auf 22 Sennalpen Butter und Käse hergestellt. Das Walserherbst-Festival verknüpft Tradition und Zeitkultur.

### NATUR

Das gesamte Tal ist im Grunde ein einziges Biotop bestehend aus Feuchtgebieten, Magerwiesen und den Naturschutzgebieten Faludriga-Nova und dem Gadental. Die Faludriga-Nova ist von alpinen Gräsern und Latschen bedeckt und bildet eine wichtige Ruhezone für Wildtiere. Die Heu- und Magerwiesen im Walsertal blühen am buntesten und sind die artenreichsten in Vorarlberg.

### GENUSS

Die Propstei St. Gerold bietet neben einem üppigen Klostergarten auch renovierte, lichtdurchflutete Zimmer für Gäste. Vorwiegend traditionelle Gerichte mit regionalen Zutaten gibt es in der dazugehörigen Gaststube. Das Kellergewölbe des Klosters beherbergt über siebenzig österreichische Weine. Wer die Walser Küche zu Hause ausprobieren möchte, findet im Biosphärenpark-Kochbuch „Wilde Kräuterrezepte“ raffinierte Gerichte von verschiedenen Gasthäusern des Tals. red



Der Klettergarten Waldfluh bietet 14 Routen mit den Schwierigkeitsgraden von III bis VIII+.



Im Winter lassen sich die umliegenden Berge wunderbar mit Tourenski oder Schneeschuhen erklimmen.



Der Walderlebnispfad Marul erinnert mit seinem Labyrinth und dem Wasserfall an einen großen Abenteuer-spielplatz für Kinder.



# Macht Sinn! Macht Spaß! Macht Mut!

**ÜBER DEPRESSION AUFKLÄREN** – Seit einem Jahrzehnt klärt die MUT-TOUR zum Thema Depressionen auf. Auch 2022 sind Teilnehmende wieder in ganz Deutschland unterwegs, um auf mehrtägigen Etappen ungezwungen Wissen rund um eine der hierzulande häufigsten und meistunterschätzten Krankheiten zu teilen. Menschen mit und ohne Depressionserfahrung begeben sich dabei in kleinen Gruppen auf Tour, entweder auf dem Tandemfahrrad oder wandernd in Begleitung von Pferden. Gemeinsam machen sie nicht ganz alltägliche Outdoor-Erfahrungen und haben auf den Etappen Gelegenheit zum intensiven Austausch. Sie machen Station an neuen Orten und kommen unter-



Foto: Sebastian Burger

*Gemeinsam auf Tour, um sich gegenseitig zu unterstützen und Menschen zu informieren.*

wegs mit interessierten Leuten ins Gespräch. Auf diese Weise setzt sich die MUT-TOUR für einen offenen Umgang mit Depressionen ein. Das Gemeinschaftserlebnis, die tägliche Bewegung und die Naturerlebnisse während der MUT-TOUR sollen Menschen, die schon einmal mit Depressionen zu tun hatten, unterstützen. Die Termine für 2022: Vorbereitungstreffen ab April, auf Tour geht's am 18. Juni in Aurich, neue Teilnehmende sind immer willkommen! *red*

**Infos auf [mut-tour.de](http://mut-tour.de), Interview mit dem Initiator Sebastian Burger auf [alpenverein.de/222-6](http://alpenverein.de/222-6)**

**LÖSUNG IN SICHT AM BATTERT?** – Die Battertfelsen sind eines der bedeutendsten Klettergebiete von Baden-Württemberg und besitzen mit einer 130-jährigen Klettertradition deutschlandweit großen sporthistorischen Wert. Die Badener Wand hat mit mehr als 60 Kletterrouten eine überregionale alpinsportliche Bedeutung. Die alpin geprägten Mehrseillängentouren sind wohnortnah und helfen so im Sinne des Klimaschutzes, Fahrten in entfernte Klettergebiete zu vermeiden. Nun ist die Badener Wand akut von einer ganzjährigen Sperrung bedroht, Wanderfalken haben seit 2004 im linken Wandteil einen Nistplatz gefunden. Seit der Rückkehr der Vögel setzt sich der Arbeitskreis Klettern und Naturschutz (AKN) Battert für den Schutz der Wanderfalken ein und unterstützt eine saisonale Sperrung des Wandbereichs um den Horstplatz. Im Mai sind Gespräche mit der Regierungspräsidentin Sylvia M. Felder geplant, die bereits Verständnis für den Klettersport signalisiert hat. Der DAV-Landesverband und AKN Battert begrüßen die Aufnahme von Gesprächen und die gemeinsame Suche nach sinnvollen Lösungen.

**Mehr Infos sowie die vollständige Resolution unter [alpenverein.de/37868](http://alpenverein.de/37868)**

*red*

## Evelyn Matejka: Die Veggie-Wirtin



Schon mal was von der Franz-Fischer-Hütte im Riedingtal im Lungau gehört? 2021 hat die Hütte das Umwelt-Gütesiegel der Alpenvereine erhalten –

nicht zuletzt aufgrund des besonderen Speisenangebots. Hüttenwirtin Evelyn hat seit dem ersten Corona-Sommer Mut gefasst und das umgesetzt, was ihr schon lange am Herzen lag: Sie kocht nur noch vegetarisch, auf Wunsch vegan. Die Franz-Fischer-Hütte ist in den Tauern inzwischen zu einem echten Geheimtipp geworden. Evelyn weiß warum: „Weil wir und unser Team uns seit jeher mit den Themen Nachhaltigkeit, Gesundheit und pflanzliche Ernährung beschäftigen.“ Die Gäste sind jedenfalls begeistert!



Fotos: Evelyn Matejka

### Für 4 Personen

#### Füllung

1 Weißkrautkopf  
2-3 Karotten  
1 gr. Pastinake  
1 Zwiebel  
Etwas Knoblauch  
Räuchertofu  
1/8 l Weißwein

#### Gewürze

Sojasauce  
Salz, Pfeffer  
Galgant gemahlen  
Frische Petersilie  
1 EL Senf  
Zitronensaft oder Sojasauce  
Suppengewürz

#### Strudelteig

250 g Mehl o. Vollkornmehl  
½ TL Salz  
1 EL Apfelessig  
Kaltes Wasser nach Bedarf  
2 EL Öl  
2 EL Pflanzenmargarine geschmolzen

#### Biersauce

1 Pastinake  
1 Karotte  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Öl  
1/8 l Bier  
1/8 l Gemüsebrühe  
1 TL Paprikapulver geräuchert  
1 Knoblauchzehe zerdrückt  
1 EL Sojasauce  
Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran



## Krautstrudel auf Biersauce

**Füllung:** Zutaten fein schneiden und mit wenig Öl andünsten, mit dem Wein ablöschen und Gewürze zugeben.

**Strudelteig:** Zutaten vermengen und zu einem Teig verkneten. Teig mit Öl einpinseln und eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur rasten lassen. Teig dünn ausrollen, mit den Händen weiter auseinanderziehen und mit der geschmolzenen Margarine einstreichen. Mit der Füllung belegen und Strudel einrollen. Nochmals mit Öl bepinseln und ca. 30 Minuten bei 170°C backen.

**Biersauce:** Gemüse würfelig schneiden und mit Öl anbraten, mit dem Bier ablöschen und unter Zugabe einer Tasse Gemüsebrühe weichkochen und würzen. Mit Pürrierstab zerkleinern, ein Stück Margarine dazugeben und fertig abschmecken.

*red*

**Mehr Rezepte:**  
[alpenverein.de/soschmeckendieberge](http://alpenverein.de/soschmeckendieberge)





Weiter geht's in hohen Graden mit dem Spiel, welche Bewertung angemessen sei: **Stefano Ghisolfi** (ITA) gab der härteren Variante zu „Erebor“ den Namen „The Lonely Mountain“ und diesmal „nur“ den Grad 9b (XI+/XII-). **Adam Ondra** (CZE) wiederholte sie als Erster und bestätigte den Grad, **Jakob Schubert** (AUT) kletterte „Erebor“. In Siurana knackte Schubert alle Routen im Capella-Sektor so souverän, dass er sie um einen Grad abstufte: „King Capella“ (9b) und „La Capella“ (9a+, XI+) an einem Tag, später dann „Furia de Jabali“ (9a+) und ein Flash von „Jungle Speed“, die er von 9a auf 8c+ (XI-) abwertete. „Furia de Jabali“ kletterten auch **Alex Megos** (GER) und **Adam Ondra** – und Ondra holte sich die

erste Wiederholung von „Trofeo dell'Adriatico“ (9a+) in Arco, die **Gabri Moroni** (ITA)

gerade eröffnet hatte. Zwei 9a-(XI)-Routen fügte **Anak Verhoeven** (BEL) ihrer beachtlichen Sammlung hinzu: „Joe Cita“ in Oliana und „Esclatamasters“ in Perles; die letzte stieg sie nach einer Stunde noch einmal und hingte dabei die Expressschlingen während der Begehung ein, was heutzutage eher ungewöhnlich ist. In der Schwierigkeit bemerkte sie dennoch keinen großen Unterschied. Die erste

Frauenbegehung des Fontainebleau-Klassikers „Karma“ (8A+) gelang dem Jungstar **Oriane Bertone** (FRA). Beim Bouldern

ist 8C+ nahezu das Ende der Fahnenstange, aber ein recht breites: „Off the wagon low“ (Val Bavona) kletterten **Yannick Flöhé** (GER) und **Sergij Topishko** (UKR); **Ryuichi Murai** (JAP) stieg „Floatin“, sein Landsmann **Kazuma Ise** „Hallucination“. Und **Simon Lorenzi** (BEL) eröffnete „Big Conviction“ in Fontainebleau.

## AUF DÜNNEM EIS – ODER OHNE

Ein eigenartiger Winter: mal viel, dann wenig Schnee, dafür eine lange Hochdruckphase im Januar. Findige Alpinisten konnten davon profitieren.

Die erste Winter-Solobegehung von „Rolling Stones“ (1200 m, ED 3-4, WI 5+, VII-, A3) in der Nordwand der Grandes Jorasses kostete **Charles Dubouloz** sechs Tage (13.-18.1.) und einige blaue Zehen, bei Temperaturen bis -30 °C – eine der stärksten alpinen Leistungen der letzten Jahre, wird kommentiert. Sein Partner vom Chamlang im Herbst 2021, **Benjamin Védrières**, machte zur gleichen Zeit gemeinsam mit **Leo Billon** und **Sébastien Ratel** die wohl erste Alpinistil-Winterbegehung der legendären John-Harlin-Route (1800 m, E3-4, Foto links) am Eiger auf der Original-Linie. „Wie so oft im Winter waren die leicht bewerteten Seillängen die härtesten“, erklärte Billon. Die dritte der großen Nordwände, das Matterhorn, hatte im Herbst gute Verhältnisse und viel Besuch. **Simon Messner** und **Martin Sieberer** starteten um vier Uhr morgens mit dem Zug von Täsch, erreichten um 9:15 Uhr den Einstieg der Bonattiroute und um zwei Uhr nachts die Solvayhütte.

Auf besonders dünnem Eis bewegten sich Ende Dezember **Simon Gietl** und **Jakob Steinkasserer** (ITA) bei Rein in Taufers, so dass sie ihren „Fokus“ (180 m, WI 7-, M8) sehr scharf halten mussten. Die Schwierigkeitsangabe gibt Simon nur widerwillig, denn „es war das dünnste Eis, das ich je geklettert habe ... Fallen kam nicht in Frage“. So dünn, dass ein Totenkopf das Topo zierte, war die Glasur in „Strappazzati dalla Luna Piena“ (470 m, ED+, M6+, AI5, 90°) an der Cima Busazza überm Tonalepass,

überlebt von **Emanuele Andreozzi**, **Matteo Faletti** und **Francesco Nardelli** (ITA).

Als ob der Bigwall „Frozen Fight Club“ (780 m, A3, M7, Foto rechts) nicht schon schwer genug wäre: **Marcin Tomaszewski** und **Damian Bielecki** (POL) eröffneten die Route am Fuß des Uli Biaho Tower im Karakorum in elf Dezembertagen mit Temperaturen bis -32 °C. Dabei brauchten sie nur neun Bohrhaken, zum Haulen und Abseilen.

An den Achttausendern hält derweil das professionell geführte Bergsteigen auch im Winter Einzug: Ein Jahr nach der ersten Winterbesteigung des K2 sollte ein siebenköpfiges nepalisch-pakistanisches Team eine Taiwanesin auf den zweithöchsten Gipfel führen; zwei nepalische Mannschaften suchten im Winter eine Route von Nepal auf den Cho Oyu, der wegen Chinas restriktiver Coronapolitik als Reiseziel ausgefallen ist. Starke Stürme zu Winterbeginn ließen **David Göttler** (GER) und **Hervé Barmasse** (ITA) ihren Versuch in der Rupalfanke des Nanga Parbat abbrechen. *red*

## Stimmen aus der Wand

„Die Hände in Fetzen, die Füße gefroren, aber Tränen in den Augen. Ich habe meinen Traum wahr gemacht.“ **Charles Dubouloz** (FRA) nach dem Winter-Solo in „Rolling Stones“ „Wir hatten viel Glück und haben es geschafft, keinen Fehler zu machen, das ist viel.“ **Marcin Tomaszewski** (POL) zum „Frozen Fight Club“

# HighLife

Highlights aus dem modernen Alpinismus



**LOWA**

simply more...

# BUCH DIR EIN ZIMMER MIT AUSBLICK

BE YOUR OWN RENEGADE.



25 JAHRE  
**RENEGADE**

RENEGADE GTX MID Ws | UVP: 210.00 € | ALL TERRAIN CLASSIC    







Eifel-Mosel-Taunus per Rad

# Zeitsprung durch die Jahrtausende

Der grüne Westen Deutschlands ist ideales Terrain für stille Mehrtagestouren mit dem Fahrrad. Wer von der Eifel durch die Täler von Mosel, Rhein und Lahn zieht, rollt an Seen vorbei, über stillgelegte Bahntrassen und durch Weinberge. Im Finale geht es am Limes entlang auf die Höhen des Taunus.

---

Text und Fotos: **Thorsten Bröner**

---





**N**ationalpark Eifel, Obersee, ein Platschen lässt die Wasseroberfläche erzittern. Der Ranger an unserer Seite verharrt. Ralf Hilgers deutet am Ufer auf abgenagte Birkenstämme und flüstert: „Biber.“ Ich spähe durch die Äste auf den See und erkenne nichts. Da ist nur ein Kreis, der schnell verschwindet und einen perfekten Wasserspiegel hinterlässt. Satt-

grün steht der Laubwald im Wasser Kopf. Nebel steigt auf, die schrägen Sonnenstrahlen tauchen die Szene in ein mildes Licht.

Es ist der letzte Samstag im Juni, acht Uhr am Morgen des dritten Reisetages. Wir sind seit zwei Stunden mit Ralf Hilgers unterwegs. Er trägt einen Schnauzbart, einen Rangerhut und führt an einer Leine seine Hündin „Molly“, eine Slowaki-

**Im Westen Deutschlands kann man viele Wehrbauten besuchen. Die Burg Eltz ist einer der schönsten.**



sche Schwarzwildbracke. Uns zeigt er die zweite Etappe des Wildnis-Trails. Vom Dorf Einruhr sind wir durch den Wald gewandert und am Wasser entlang immer tiefer in den Park hinein.

Kamille fasst den Weg ein. Auf meine Frage, wie viele Tier- und Pflanzenarten es im Nationalpark gibt, überrascht uns Ralf Hilgers mit der exakten Zahl: „Das kann ich genau sagen, weil wir am Mittwoch Leistungspflichtprobe hatten.

**Die Urfttalsperre im Nationalpark Eifel bietet sich auch für Spaziergänge an. Entlang der Rur durch Monschau und durch die Wälder der Eifel lässt es sich hervorragend Gravelbiken. Rechts: Rangerführung auf dem Wildnis-Trail.**

10.847 Arten sind es.“ Der im Januar 2004 ausgerufenen Nationalpark reicht von Nideggen im Norden bis an die belgische Grenze. Etwa 400 Höhenmeter trennen die Gipfel der Hocheifel von den Tälern der Flüsse Rur und Urft.

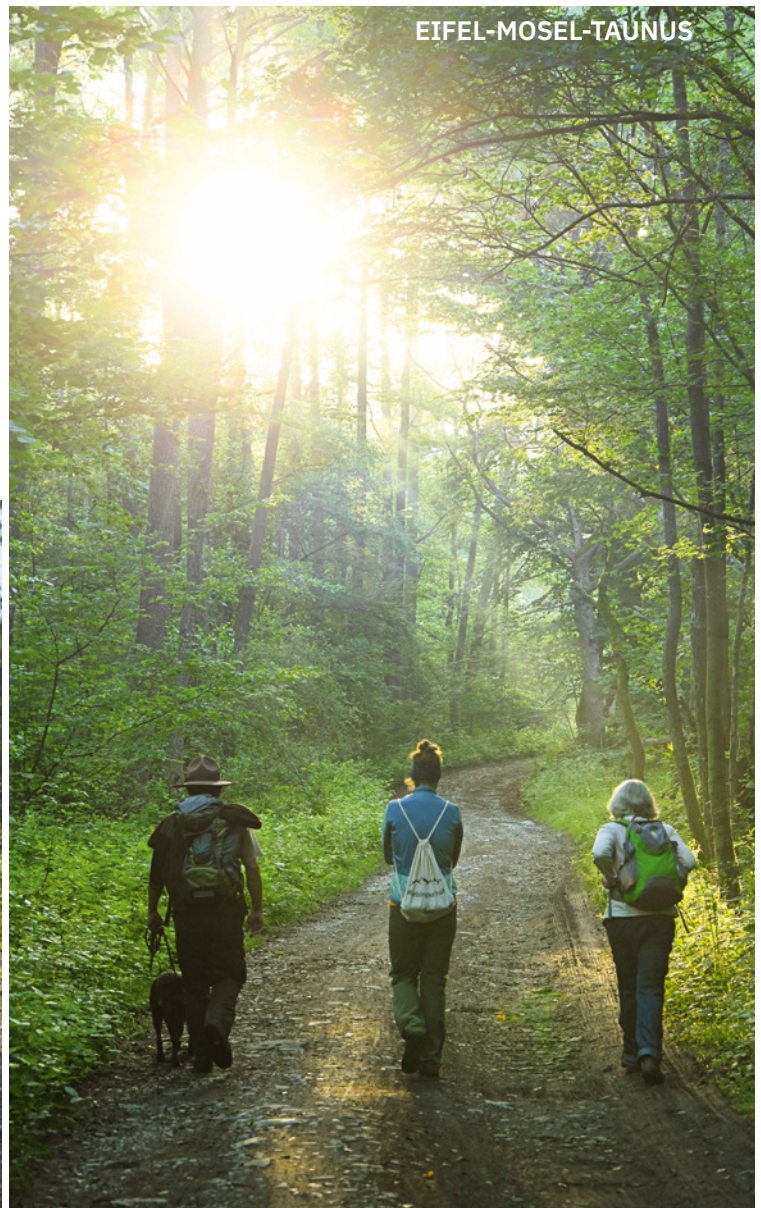
Oberhalb der massigen Urfttalsperre macht der Trail seinem Namen alle Ehre. Ralf Hilgers erzählt im Eifeler Platt: „Unsere Schreibtischtäter hatten hier einen Radweg ausgewiesen, den gibt





es nicht mehr.“ Der Schotterweg steigt steil wie eine Skisprungschanze an. Der Puls pocht, die Luft wird knapp. Ralf Hilgers mahnt: „Wenn man da von oben mit dem Fahrrad als Familienvater mit drei Kindern ankommt, wird es abenteuerlich. Manche fahren ja auch mit E-Bikes her.“

Zu beiden Seiten liegen umgestürzte Laubbäume. Dazwischen Fingerhut-Blumen. Wir wandern über die Dreiborner Hochfläche. Das mit Büschen



durchsetzte Grasland war bis 2005 ein Truppenübungsplatz. Im Süden grast eine Schafherde. Im Osten liegt die ehemalige Ordensburg Vogelsang. Hinter den dicken Mauern eine NS-Dokumentation und die Nationalpark-Erlebnisausstellung „Wildnis(t)räume“. Das Land wellt sich. Am Horizont Wälder, Wiesen, Windräder. Dazwischen Dörfer.

Vor dem Bahnhof der Stadt Düren sind wir in den Sattel geklettert. Von dort aus leitete uns das Flüsschen Rur zum Nationalpark Eifel. Die Reise führt durch das Rheinische Schiefergebirge. Als Nächstes schnaufen wir auf das Hohe Venn, ziehen durch die Vulkaneifel zur Mosel und über die Höhen des Taunus. 580 Kilometer verteilt auf neun Etappen. Was wir noch nicht ahnen, manche Wege fordern richtig.

Die einstige Tuchmacherstadt Monschau ist unser nächster Übernachtungsort. Frühmor-

---

### Wir schnaufen auf das Hohe Venn, ziehen durch die Vulkaneifel zur Mosel und über die Höhen des Taunus.

---

gens holpern wir über das Kopfsteinpflaster. Die Gassen sind noch leer. Fachwerkhaus reiht sich an Fachwerkhaus. Es gibt wenig Platz, so dass sich die Bauten die umliegenden Hänge hinaufziehen. Unten wirft die Rur Schleifen. Sie und der im Zentrum mündende Laufenbach wurden im Juli 2021 zum Wildwasser. Es rauschte durch die Altstadt, riss Pflastersteine mit sich und flutete Keller. Drei Wochen vor der Flutkatastrophe radeln wir stromaufwärts. Die Rur hat sich in die Schieferschichten geschnitten. Im Wasser liegen Felsbrocken. Daneben eine schmale Blumenwiese, dahinter krallen die Bäume ihre Wurzeln in die Hänge. Geschottert zieht sich der Weg rüber nach Belgien und auf das Hohe Venn.

Hier in den Ardennen entladen von Westen heranziehende Regenwolken ihre nasse Fracht. Auf dem 5000 Hektar großen Hochplateau fallen





bis zu 1500 Millimeter Niederschlag. So bildete sich zum Ende der letzten Eiszeit auf den kargen, wasserstauenden Böden eine mehrere Meter dicke Torfschicht. Am 694 Meter aufragenden Signal de Botrange durchfurchen Bäche die Hänge. Geschützt wird das Hochmoor im länderübergreifenden Naturpark Hohes Venn-Eifel.

In der Region Wallonien radeln wir in einem Routennetz mit Knotenpunkten. An jeder Kreuzung stehen Wegweiser mit Ziffern. Wer mit dem Rad unterwegs ist, kann sich spontan eine individualisierte Tour zusammenstellen. Unsere springt von Nummer 72 zu 71, von 63 zu 83 und 43. Letztere liegt am Vennbahn-Radweg. Mit ihm kosten wir die gewonnenen Höhenmeter aus. Die Räder flitzen über eine stillgelegte Bahntrasse. Auf dem Gleis neben dem Radweg kommen uns ab elf Uhr mehrere Draisinen entgegen, vierrädrige Gefährte angetrieben mit Muskelkraft. Schnaufend, aber gut gelaunt genießen die Menschen ihren Ausflug.

Egal wie man unterwegs ist, die Eifel macht Laune. In dem Mittelgebirge fällt es leicht, eine Mehrtagestour zu erstellen. Unser Plan ist es, Richtung Osten zu ziehen. Die Wege sollen ver-

---

Die Mosel legt ihre Schleifen in die Höhenzüge von Eifel und Hunsrück, sie umarmt Weinberge und von Burgen bewachte Kleinstädte.

---

kehrsfrei sein. Genau das bieten die Eifel-Höhen-Route, der Kylltal-Radweg und der Eifel-Ardenner-Radweg. Wir brauchen sie nur aneinanderzureihen. Das Oleftal runter, durch herrlich stille Wälder zur Kyll und weiter hügelhaft, hügelab in die Vulkaneifel. Schotterwege, Asphalt, Wiesentrails – alles dabei.

Auf der Fahrt von Nordrhein-Westfalen rüber nach Rheinland-Pfalz verliert der Wald an Dominanz. Nun warten Hügel mit weiten Blicken auf. Sie sind Relikte des Vulkanismus. Gut erhalten haben sich die Maare, das sind trichterförmige Senken vulkanischen Ursprungs, die mit Wasser vollgelaufen sind. Die fotogensten serviert der Maare-Mosel-Radweg. Auf seinen knapp 60 Kilometern geht es von 410 Meter Höhe runter auf 108 Meter. Vom heilklimatischen Ort Daun aus folgt man mit dem Rad der stillgelegten Bahntrasse auf eine Hochfläche. Nahe am Weg leuchten die drei Dauner Maare riesigen Augen gleich im Sonnenschein.

Hinter dem Scheitelpunkt der Bahntrasse drehen die Räder immer schneller. Einfach laufen lassen, in die Kurven legen und die vorbeiziehenden Eindrücke genießen, die Viadukte, Brücken, Tunnels und den breiten Asphaltweg. Richtung Süden senkt sich das Land. Wir begleiten den Alfbach, passieren das Pulvermaar und lassen uns von der 74 Kilometer langen Lieser zur Mosel führen.

Der Strom hat eines der malerischsten Täler Deutschlands aus dem Rheinischen Schiefergebirge gewaschen. Die Mosel legt ihre Schleifen in die Höhenzüge von Eifel und Hunsrück. Sie umarmt Weinberge und von Burgen bewachte Kleinstädte. Hier müssen wir uns entscheiden: auf dem Mosel-Radweg Strecke machen? Oder in der Höhe durch die Weinberge fahren? Wir freuen uns auf beides. Da am Himmel dunkle Wolken drohen, fällt die Wahl zunächst auf den Uferweg via Bernkastel-Kues und Traben-Trarbach dem Etappenort Pünderich entgegen.

Anderentags zieht sich unsere Route in Kehren zur Marienburg empor und folgt ein Stück der Kammlinie. Wir strampeln zum Prinzenkopfturm, stellen die Fahrräder ab und steigen zur Aussichtsplattform hinauf. Unten dehnt sich das Moselland im Breitband-Format aus. Grüne Wälder, dahinter die Marienburg eingerahmt von Weinbergen und dem Fluss zu beiden Seiten.





An den Hängen ziehen sich Winzerdörfer entlang. Schiefergedeckte Häuser kuscheln sich um eine Kirche. In Bremm zwingen Serpentine in die kleinen Gänge. 370 Höhenmeter auf fünf Kilometer. Zur Belohnung gibt es den Ausblick auf einen der steilsten Weinberge weltweit, den Calmont mit bis zu 65 Grad Neigung. Die Böden mit ihrem

Abseits touristischer Hotspots führt die Route durch sattes Grün. Nahe der Moselschleife bei Bremm bietet der Calmont sogar Klettersteig-Atmosphäre.

Schieferverwitterungsgestein lassen edle Rieslingweine reifen. Der in Terrassen abfallende Höhenzug ist nur zu Fuß begehbar. Wir hangeln uns oben einen Waldpfad entlang und ziehen durch das verwunschene Tal des Ellerbachs hinab zur Mosel. Die folgenden Stopps gelten der Stadt Cochem und der Burg Eltz. Mit dem Märchenbau beginnt

## Sonderangebote für DAV-Mitglieder!

### Glucosamin Chondroitin Plus Trinkpulver

Mit Vitamin C und Mangan, die wichtig für Knorpelaufbau, Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke sind.  
Best.-Nr. 2528 Monatspackung statt 24,50 **nur € 21,-**

### Sport-Balsam

Vielfach bewährt bei Überlastung der Muskulatur und Gelenke.  
Best.-Nr. 2529 150-ml-Tube statt 12,- **nur € 9,50**

### Energie Reis-Riegel Geschmack: Himbeere

Der langanhaltende und leckere Wandersnack.  
Best.-Nr. 2523 50-g-Riegel statt 1,50 **nur € 1,20**  
Best.-Nr. 2524 11er-Pack statt 15,- **nur € 12,65**

Profitiere von diesen und weiteren Monatsangeboten.



[www.sanct-bernhard-sport.de/DAV](http://www.sanct-bernhard-sport.de/DAV)

Telefon: 07334/96540 Angebote gültig bis: **30.04.2022**

Kräuterhaus Sanct Bernhard KG ▪ Helfensteinstr. 47 ▪ 73342 Bad Ditzingenbach

**12,-**  
**9,50**

*Für Gelenke und Beweglichkeit!*

**24,50**  
**21,-**

**SPORT BALSAM**

**GLUCOSAMIN CHONDROITIN PLUS**  
TRINKPULVER

Sanct Bernhard Sport

Nahrungsergänzungsmittel mit Glucosamin, Chondroitin, Collagen-Hydrolysat (Ferdigel®), Vitamin C, Vitamin B2 und Mangan



**INFO**mehr: [alpenverein.de/222-4](http://alpenverein.de/222-4)**EIFEL-MOSEL-TAUNUS PER RAD**

**Strecke:** Die Route ist auf mehreren Abschnitten steigungsintensiv. Entspannte Kilometer bieten die Fahrten längs der Flüsse Rur, Kyll, Mosel, Rhein, Lahn und auf dem Maare-Mosel-Radweg. Passagen mit Asphalt wechseln mit Schotter.

**Beste Zeit:** Man kann die Tour zwischen Mitte Mai und Mitte Oktober gut radeln. An touristischen Punkten ist es an den Wochenenden belebter.

**Anreise:** Die Endpunkte Düren und Butzbach haben einen eigenen Bahnhof. Fernbusse steuern die in der Nähe gelegenen Städte Köln und Frankfurt an.

**Etappen:**

1. Düren – Heimbach (RurUfer-Radweg), 33 km
2. Heimbach – Monschau (RurUfer-Radweg, Urftseeroute), 49 km
3. Monschau – Hellenthal (RurUfer-Radweg, Eifel-Höhen-Route, Vennbahn-Radweg) 61 km
4. Hellenthal – Daun (Eifel-Höhen-Route, Kylltal-Radweg, Eifel-Ardennen-Radweg), 69 km
5. Daun – Pünderich (Maare-Mosel-Radweg, Mosel-Radweg), 95 km
6. Pünderich – Moselkern (Mosel-Radweg), 78 km
7. Moselkern – Bad Ems (Mosel-Radweg, Rheinradweg, Lahnradweg), 57 km
8. Bad Ems – Idstein (Deutscher Limes-Radweg), 79 km
9. Idstein – Butzbach (Deutscher Limes-Radweg), 64 km

→ Gesamt: 585 km

**Informationen:** [eifel.info](http://eifel.info), [nationalpark-eifel.de](http://nationalpark-eifel.de), [visitmosel.de](http://visitmosel.de), [limesstrasse.de](http://limesstrasse.de)

**Literatur:**

- ▶ Thorsten Brönnert: Deutschlands schönste Radfernwege, Bruckmann Verlag
- ▶ Mosel-Radweg, Esterbauer Verlag
- ▶ Deutscher Limes-Radweg, Esterbauer Verlag

**Ausgesuchte Unterkünfte des Autors:**

- ▶ Landhaus Weber, Schwammenauelerstr. 8, Heimbach, [landhaus-weber-eifel.de](http://landhaus-weber-eifel.de)
- ▶ Hotel Royal, Stadtstr. 4-6, Monschau, [hotelroyal.de](http://hotelroyal.de)
- ▶ Gästehaus Jütten, Giescheid 30, Hellenthal, [gaestehaus-juetten.de](http://gaestehaus-juetten.de)
- ▶ Sporthotel & Resort Grafenwald, Im Grafenwald 1, Daun, [sporthotel-grafenwald.de](http://sporthotel-grafenwald.de)
- ▶ Hotel zur Marienburg, Hauptstraße 32, Pünderich, [hotel-zur-marienburg.de](http://hotel-zur-marienburg.de)
- ▶ Landhotel Ringelsteiner Mühle, Elztal 94-95, Moselkern, [ringelsteiner-muehle.de](http://ringelsteiner-muehle.de)
- ▶ Aktivhotel Alter Kaiser, Koblenzer Straße 36, Bad Ems, [aktivhotel-alterkaiser.de](http://aktivhotel-alterkaiser.de)
- ▶ Hotel Felsenkeller, Schulgasse 1-5, Idstein, [hotel-felsenkeller-idstein.de](http://hotel-felsenkeller-idstein.de)

**Abtauchen in die Vergangenheit: Das Kastell Holzhausen ist eines der am besten erhaltenen Limeskastelle Deutschlands.**

das siebte Teilstück. Der Alkenker Bach führt hoch in den Hunsrück. Wir sausen runter zum Schloss Stolzenfels und bummeln längs des Rheins nach Koblenz. Oben Stille, unten Gewusel. Über das Deutsche Eck rollen, ein Imbiss in der Altstadt und entlang der Lahn in den Naturpark Nassau. Links läuft der Westerwald aus, rechts der Taunus. Im schmalen Tal dazwischen zieht sich Bad Ems in die Länge.

Vor Ort reicht die Badetradition bis in die Römerzeit zurück. Später entspannten Könige, Kaiser und Zaren am Ufer der Lahn. Bei einem Aufenthalt schrieb der russische Schriftsteller Fjodor M. Dostojewski: „Das Städtchen Ems liegt in einer tiefen Schlucht zwischen bewaldeten Hügeln. An Felsen, die malerischsten der Welt, lehnt sich das Städtchen. Es gibt Promenaden und Gärten – und alles reizend.“

Bad Ems zählt zweifach zum Unesco-Weltkulturerbe. 2021 adelte man die Stadt mit dem Titel „Bedeutende Kurstädte Europas“. 2005 wurde der Obergermanisch-Raetische Limes ein Welterbe. Letzterem gebühren die finalen 140 Kilometer. Ab dem 1. Jahrhundert n. Chr. errichteten römische Legionäre in Germanien eine Grenzbefestigung – den Limes. Er verband den Rhein mit der Donau. Beide Flussradwege sind Klassiker. Dazwischen Wald, Wiesen, Felder, Kleinstädte und viel Ruhe.

Die vorletzte Etappe beginnt und wir schalten in die kleinen Gänge. Steil ansteigend zieht sich der Limes-Radweg in den Westlichen Hintertaunus. Mit seinen 550 Kilometern ist der Obergermanisch-Raetische Limes nach der Chinesischen Mauer das zweitlängste Bodendenkmal.

Wir fahren mal im Rausch zu Tal, dann wieder im Schnecken tempo bergan. Über die Grenzbefestigung ist Gras gewachsen. Die Stürme der Zeit haben die Spuren verwaschen. Alle Spuren?





Nein! Auf dem Boden der heutigen Gemeinde Pohl stand vor rund 1900 Jahren ein Kleinkastell. Uns lockt ein Nachbau mitsamt Palisade und Wachturm. Für elf Uhr sind wir mit Thomas Steffen verabredet.

Wir treffen uns in einem der drei Gebäude. Dessen Bauweise täuscht weiße Steinquadermauern mit roten Fugenstrichen vor. Thomas Steffen erzählt: „Die Theorie des Archäologen ist, dass in Pohl einhundert nach Christus eines der ersten Kastelle am Limes entstand. Er wurde gerade aufgebaut und von der Provinzhauptstadt Mainz gesteuert. Man hat Holz-Erde-Kastelle errichtet, die man schnell bauen konnte und vielleicht eine Generation oder eineinhalb gehalten haben.“

Der Limes diente vor allem als Demarkationslinie. Die Legionäre schlugen eine Schneise in den Wald. Hinein stellten sie eine Palisade, später auch Wachtürme. Im Grenzverlauf gab es viele Durchlässe für den Handel. Auf die Frage, wo man ein erhaltenes Stück des Limes sehen kann, erwidert Thomas Steffen mit Blick auf meine

Der Limes! Auf der einen Seite dehnte sich die römische Provinz Germania superior aus, gegenüber lag Germania Magna.



**Thorsten Bröner** ist Autor von fast 20 Radbüchern. Er hat alle großen Mittelgebirge Deutschlands beradelt und schätzt die ruhigen Waldfahrten. [thorstenbroenner.de](http://thorstenbroenner.de)

Outdoorkarte: „Hier oben im Wald liegt die Turmstelle 2/25. Sie fahren hier hoch und nehmen den Wiesenweg parallel zur B260. An der Kreuzung ist die Turmstelle.“

Zurück auf den Fahrrädern begeben wir uns auf die Suche. Der im GPS markierte Weg ist mit Brennnesseln zugewuchert. Wir tasten uns schiebend durch das Unterholz einen Hohlweg entlang. Darüber greifen die Äste von Buchen und Birken ineinander. Rechter Hand ein zirka zwei Meter hoher Wall. Der Limes! Auf der einen Seite dehnte sich die römische Provinz Germania superior aus, gegenüber lag Germania Magna, das Siedlungsgebiet der nicht unterworfenen Germanen.

Die letzte Etappe verläuft über ruhige Nebenstraßen und zugewucherte Forstwege. Vorbei an weiteren Relikten der Grenzbefestigung, rauf auf den Großen Feldberg und runter ins Fachwerkstädtchen Butzbach. Dort in der Wetterau liegt das Reiseziel. Der Radweg ginge noch bis zur Donau. Die Fahrt vollenden wir später einmal: Rom wurde ja auch nicht an einem Tag erbaut. ■■■



# Weniger ist mehr

## Was kostet mein Konsum?



„Konsum“ ist der größte Block in der durchschnittlichen persönlichen Emissionsbilanz der deutschen Bevölkerung. Doch manche Dinge braucht man einfach. Welche Alternativen zum „Kauf's nicht!“ habe ich, um die Klimawirkung meines Einkaufs zu verringern?

**R**und 40 Prozent der Gesamtemissionen, die jeder Mensch in Deutschland jährlich verursacht, gehen auf Konsum zurück, schreibt das Umweltbundesamt: 4,56 von 11,61 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalenten. Und damit sind nicht Mobilität, Ernährung und Wohnen (Strom + Heizung) gemeint. Das bedeutet bei etwa 800 Milliarden Euro Konsum-Ausgaben in Deutschland: Jeder Euro eines Einkaufs erzeugt durchschnittlich ein halbes Kilogramm CO<sub>2</sub>-Emissionen. Kein Wunder, dass die Initiative „Klimaneutral leben in Berlin“ schreibt: „Nur durch ein Begrenzen des Konsums können ambitionierte Klimaschutzzielwerte erreicht werden.“

Doch merkt sie gleich darauf an, das stehe „im Widerspruch zum Paradigma eines kontinuierlichen Wirtschaftswachstums“. Auch nicht überraschend, denn der Wachstumszwang und sein Werkzeug Werbung sind ja letztlich Ursache dafür, dass unser Lifestyle die Lebensgrundlagen unserer Enkelkinder aushöhlt. Sich zu emanzipieren von aufgedrängten Bedürfnissen wie den „Farben der Saison“ oder dem jährlich neuesten Ski- oder Smartphone-Modell wäre also nicht nur für den Geldbeutel ein Segen.

### Kriterien für notwendige Einkäufe

Wer die Karte „Vermeidung“ spielen will, den Supertrumpf im Nachhaltigkeits-Spiel, kann sich fragen, ob es die Anschaffung wirklich braucht? Oder ob sie nicht noch ein bisschen warten kann, weil man den Wanderschuh oder Anorak länger nutzen oder reparieren kann? Ob man das Zelt oder den großen Trekkingrucksack besitzen muss oder nicht auch leihen oder teilen könnte? Oder ob man etwas selbst machen oder gebraucht kaufen kann?

Scheint ein Kauf unvermeidbar – weil die Kletterschuhe aus dem Leim gehen oder die Socken fadenscheinig werden –, greift die zweite Priorität der Nachhaltigkeit: „Reduzieren“. Um die Auswirkungen eines Produktes auf Umwelt, Klima und Sozialgemeinschaft abzuschätzen, gibt es verschiedene Ansätze. Am umfassendsten sind die „Ökobilanz“ (Life Cycle Assessment, LCA) und der „CO<sub>2</sub>-Fußab-

druck“ (Product Carbon Footprint, PCF). Sie versuchen, sämtliche Umweltwirkungen im gesamten Lebenszyklus – Rohstoffgewinnung, Herstellung & Verarbeitung, Transport, Nutzung & Verkauf, Entsorgung – zu erfassen und zu bewerten. Doch zieht das Öko-Institut nach einer komplexen Studie das Fazit, Zahlenwerte anzugeben sei hier „nicht sinnvoll und wenig handlungsrelevant“. So ist zum Beispiel für die Ökobilanz eines Waschmittels der entscheidende Faktor, bei wie viel Grad man wäscht und wie voll die Maschine ist. Zudem gibt es keine allgemeingültigen Antworten für die „Systemgrenzen“, also, wie weit man den Herstellungsprozess zurückverfolgt.

Deshalb können wir vor einem notwendigen Kauf nur verschiedene Nachhaltigkeitsaspekte betrachten, uns zu informieren versuchen und dann in einer Gesamtschau abwägen. Einige Beispiele:

- **Kreislaufwirtschaft:** Besteht das Produkt aus recycelten Rohstoffen? Ist es so konstruiert, dass es sich gut recyceln lässt (schwierig: Kleben, Verbundstoffe)? Hat der Hersteller ein Rücknahmesystem?
- **Langlebigkeit:** Sind Rohstoffe und Verarbeitung qualitativ hochwertig? Hat das Produkt eine Chance, mein „Lieblingsteil“ zu werden, das ich gerne und lange nutze? Ist es unabhängig von Moden? Lässt es sich gut reparieren? Bietet gar der Hersteller einen Reparaturservice an?
- **Effizienz:** Bei technischen Geräten wie einem Auto lässt sich vergleichen, wie viel Energie für eine Leistung (Fahrkilometer) nötig ist. Dabei ist der „Best in class“-Ansatz verbreitet – mehr Einfluss hat aber oft ein „small is beautiful“: Ein Normalmodell etwa verbraucht rund ein Viertel weniger als das gleiche in SUV-Version. Obacht geben heißt es auch auf den „Rebound-Effekt“: also nicht den geringen Verbrauch als Rechtfertigung für beliebiges Fahren zu missbrauchen. Und schwer zu erkennen ist die „Graue Energie“, die in der Herstellung steckt – wie etwa für die Lithium-Batterie von Elektroautos.
- **Produktion:** Hier helfen verschiedene Siegel einzuschätzen, wie umweltgefährdend die Rohstoffe sind, wie res-



## Cleverer konsumieren

### VERMEIDEN

#### Bedürfnis

Brauch ich's wirklich?  
Jetzt schon?

#### Besitz

Leihen? Teilen?

#### Neu

Gebrauchtkauf?  
Selber machen?

*Wer bei Konsumententscheidungen die angegebenen Kriterien im Dreischritt „Vermeiden – Reduzieren – Kompensieren“ berücksichtigt, kann seinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck deutlich verringern.*

### REDUZIEREN

#### VERHALTEN

#### Kreislauf

Recycelt? Recyclingfähig?  
Rücknahmesystem?

#### Langlebig

Qualität? Lieblingsteil?  
Reparaturservice?

#### Effizient

Best in class? Achtung  
Rebound! Graue Energie?

#### „Gut“ produziert

Ressourcenschonend?  
Rohstoffe? Schadstoffe?

#### Sonst nachhaltig

Arbeitsbedingungen?  
Regional? Transport?

#### AUSWAHL

#### Einkauf

Einzelhandel?  
Retouren?  
Einkaufsfahrt?

#### Nutzung

Sorgsam behandeln!  
Pflegen!  
Reparieren!  
Lange nutzen!

#### Second Life

Verschenken?  
Spenden?  
Verkaufen?  
Korrekt recyceln!

### KOMPENSIEREN

#### Wie viel emittiert 1 Euro?

Je nach Produktgruppe  
200-600 g CO<sub>2</sub> / Euro



Illustration: macrovector/Freepik

sourcenschonend sie verarbeitet werden oder ob heikle Giftstoffe zum Einsatz kommen. Staatliche oder von Branchenverbänden entwickelte Siegel verdienen mehr Vertrauen als Firmen-Eigenkonstruktionen. Und das neue Lieferkettengesetz sollte helfen, graue Flecken der Produktgeschichte zu erhellen.

- **Weitere Kriterien** sind etwa faire Arbeitsbedingungen, Tierwohl, regionale Fertigung und kurze Transportwege. Auch dazu gibt es diverse Siegel.

Diese Informationen bleiben oft etwas schwammig, sind nicht einfach zu bekommen und können auch im Widerspruch zueinander stehen, etwa wenn recycelte oder alternative Materialien weniger robust sind als konventionelle. Da bleibt nur: „Mit Köpfchen über den Daumen peilen“. Doch Umweltbewusstsein endet nicht bei der Produkt-Entscheidung: Das persönliche Verhalten hat oft einen ähnlich großen Einfluss – auf mehreren Ebenen.

- **Einkauf:** Kaufe ich beim lokalen Fachhandel oder beim Internet-Konzern? Lasse ich liefern oder hole ich's selbst ab? Wenn ich fahre: Lohnt sich das für die eingekaufte Menge? Nicht vergessen: Schuhe oder Bekleidung ausprobieren sollte man im Laden – Internet-Retouren kosten zweimal Transportenergie und werden teilweise direkt vernichtet.
- **Nutzung:** Wer etwa Wanderschuhe sorgsam behandelt und richtig pflegt, wird sie lange gut nutzen können (sie-

he auch S. 42/43). Und vieles lässt sich reparieren – selbst oder als Dienstleistung. Jedes Jahr Nutzung verschiebt den Neukauf.

- **Second Life:** Was nicht mehr gefällt, aber noch funktioniert – oder wenn die Hose am Bund eng wird – lässt sich verschenken, spenden oder verkaufen. Und mit korrekter Entsorgung kann manches Produkt wieder zum Rohstoff werden.

Wer versteht, dass jeder Einkauf einer Treibhausgasemission entspricht, könnte für ausgewählte Produkte diese Emission kompensieren, damit der Konsum zumindest rechnerisch klimaneutral wird. Nur: Wie viel CO<sub>2</sub> verursacht ein Euro Konsum? Die eingangs erwähnten 500 g/Euro sind aus Statistiken des Umweltbundesamtes abgeleitet; in dessen CO<sub>2</sub>-Rechner entspricht ein Euro Konsum ungefähr 630 g CO<sub>2</sub>. Der WWF differenziert in seinem Rechner nach drei Produktgruppen: Freizeit + Kultur (200 g/Euro), Kleider + Schuhe (300 g/Euro) und Möbel + Haushaltsgeräte (600 g/Euro). Der Zahlungsdienstleister Klarna bietet eine App an, die bei einem Interneteinkauf den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck im Warenkorb anzeigen soll – die Frage nach den Rechnungsgrundlagen bleibt offen. Mit Blick auf die Komplexität eines gesamten Produkt-Lebenszyklus wird man wohl eine plausible Abwägung treffen müssen. Fundierend auf dem guten Gefühl, nichts Unnötiges gekauft zu haben und das verantwortungsbewusst ausgewählte Produkt sorgsam und lange zu nutzen. *red*



# Waschen und flicken statt weg und neu

## Bergbekleidung und -schuhe pflegen und reparieren

Der Glanz neuer Bergsport-Ausrüstung währt meist nicht lange. Gerade Bekleidung und Schuhe müssen beim harten Einsatz im Gebirge einiges wegstecken. Doch mit etwas Pflege lässt sich die Lebensdauer und die Atmungsaktivität der hochwertigen Produkte erheblich verlängern.

Text: **Martin Prechtl**  
Illustrationen: **Georg Sojer**

### Membran-Bekleidung

Moderne Hardshell-Bekleidung besteht häufig aus einem 3-Lagen-Laminat: innen ein Futterstoff, in der Mitte die Membran, außen robustes Obermaterial. Softshells mit Windstopper-Membran können genauso behandelt werden wie Hardshells. Auch für Softshell-Bekleidung gibt es spezielle Imprägniermittel und Flicker.

#### Waschen

Schweiß, Schmutz, Hautfett, aber auch Sonnencreme setzen der innen liegenden Membran auf Dauer zu. Darunter leidet die Atmungsaktivität. Nach intensivem Gebrauch müssen die Sachen daher gewaschen werden. Dazu verwendet man normale Flüssigwaschmittel ohne Weichspüler oder spezielle Waschmittel für Funktionsbekleidung in geringer Dosis.

#### Reparatur

Löcher, Risse und Schnitte bedeuten nicht das Ende für Hardshell-Bekleidung. Ein Reparatur-Set mit Klebeflicken hilft weiter, z.B. von Kleiber, McNett oder Gear-Aid. Damit der Flicker langfristig haftet, sollte er ca. 1,5 cm nach allen Seiten über die beschädigte Stelle hinausreichen.

#### Imprägnieren

Durch mechanischen Abrieb und auch durchs Waschen geht die Durable-Water-Repellent-Imprägnierung (DWR) verloren. Dann durchfeuchtet der Oberstoff bei Regen schnell. Das beeinträchtigt die Funktionsfähigkeit der Membran. Hier hilft nur: neu imprägnieren! Es gibt drei Arten von Imprägniermitteln für Hardshells:

**a) Einwasch Imprägnierung:** Beim vollständigen Bad im Imprägniermittel wird auch die Innenseite der Hardshell behandelt. Vorsicht: Porenlose Membrane wie z.B. Dermizax verlieren dadurch ihre ursprünglichen Eigenschaften.

**b) Sprays mit PFC:** Imprägniermittel mit polyfluorierten Chemikalien können unabhängig von der jeweiligen Membran verwendet werden. Sie erzielen die besten

Ergebnisse, wenn es um den sog. ABERLEFFEKT geht. Bedingung: Wärmebehandlung nach dem Auftragen! Leider sind PFC-Sprays biologisch nicht abbaubar und verschmutzen die Umwelt massiv.

**c) Sprays ohne PFC:** Diese Produkte funktionieren bei jeder Art von Membran, sind umweltverträglich und mittlerweile nahezu genauso effizient wie die PFC-haltigen Varianten.

**Fazit:** Im Zweifelsfall sind Sprays ohne PFC die beste Option!

### Bekleidung imprägnieren

1. Reißverschlüsse schließen und groben Schmutz entfernen.
2. Waschen: geringe Menge Flüssigwaschmittel, Schonwaschgang (max. 30 Grad), zwei Spülgänge.
3. Hardshell an einem gut belüfteten Ort ausbreiten.
4. Muss ein Flicker aufgeklebt werden, vorher Hardshell vollständig trocknen lassen, direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.
5. Folie des Flickers entfernen, vorsichtig aufkleben und von der Mitte aus glattstreichen, einen zweiten Flicker von der Innenseite aufkleben.
6. Zur Verbesserung der Klebewirkung Flicker mit einem Handtuch abdecken und bei geringer Hitze anbügeln.
7. Imprägniermittel aus kurzer Distanz gleichmäßig auf das Kleidungsstück sprühen und mit einem feuchten Tuch oder einem weichen Schwamm einarbeiten. Reißverschlüsse und Kapuze nicht vergessen!
8. Abschließende Wärmebehandlung – sofern vom Hersteller empfohlen: Trockner, Föhn oder Bügeleisen mit Tuch bei schwacher Hitze.

Wer sich das alles nicht zutraut, aber trotzdem ein optimales Ergebnis will, kann die Dienstleistung von Spezialisten in Anspruch nehmen, z.B. bei Globetrotter oder über Vaude bei Mayer und Kuhl.



## Bergschuhe mit Membran

### Waschen

Schuhe mit Membran müssen von Zeit zu Zeit gewaschen werden. Genauso wie bei den Hardshells mindern auch hier Schweißrückstände, Hautfett und Schmutz die Funktionsfähigkeit. Ohne Reinigung kommt es zudem schneller zur Beschädigung von Außenmaterial und Innenfutter. Die Wasserresistenz geht verloren, Nähte quellen auf, Sohle und Geröllschutz werden porös. Die Schuhe verschleifen also viel schneller, Blasenbildung und neue Druckstellen sind mögliche Folgeerscheinungen.

**a) Membranschuhe aus Leder:** Reinigung von Hand.

**b) Membranschuhe aus synthetischem Material:** Reinigung von Hand oder Maschinenwäsche – aber Vorsicht (Funktionswaschmittel, Schongang max. 30 Grad, Schleudern mit max. 400 Umdrehungen pro Minute)!

### Reparatur

Schäden kündigen sich meistens an. Trotzdem empfiehlt es sich, bei größeren Touren eine kleine Tube Sekundenkleber mitzunehmen, um abgelöste Sohlen wieder ankleben zu können. Mit Gummistreifen, die sich aus alten Fahrradschläuchen schneiden lassen, bessert man provisorisch einen beschädigten Geröllschutz aus. Recht viel mehr lässt sich unterwegs nicht machen. Erfahrene Schusterbetriebe haben dagegen umfassende Möglichkeiten: Neubesohlung und das Ausbessern des Geröllschutzes, aber auch das Einziehen neuer Nähte, Ösen und Nieten, das Einkleben eines neuen Fersenfutters sowie der Austausch des Dämpfkeils sind möglich.

### Imprägnieren

Für Membranschuhe gibt es ähnlich wie für Regenjacken ein breites Angebot an Imprägniermitteln. Imprägniertes Obermaterial saugt sich nicht mit Wasser voll. Die Schuhe bleiben daher leichter und atmungsaktiver. Schuhwachs kommt bei Glattleder zum Einsatz, Imprägniersprays bei Rauleder und Kunstfaser (vgl. Imprägnierung von Hardshells). Keine öligen und fettenden Pflegemittel!

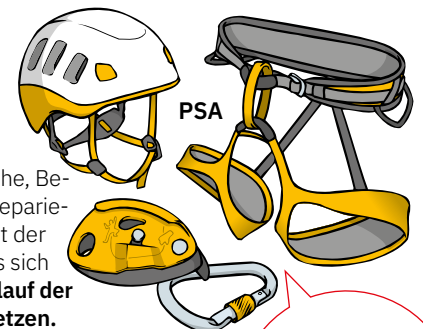
### Schuhe imprägnieren

1. Schnürsenkel und Einlegesohlen entfernen, separat mit lauwarmer Seifenlauge (wenig Spülmittel) waschen.
2. Schuhe ausschütteln, Außenseite von grobem Schmutz befreien, Bürste und lauwarmer Seifenlauge genügen.
3. Schuhe mit sauberer, lauwarmer Seifenlauge volllaufen lassen. Um das Futter nicht zu beschädigen, keine Bürste benutzen, sondern Innenseite mit einem weichen Schwamm auswischen.
4. Zwei bis drei Tage bei Zimmertemperatur trocknen lassen, keine direkte Sonneneinstrahlung, keine Hitzequellen, mit Zeitungspapier ausstopfen, zur Vermeidung von Schimmel Zeitungspapier regelmäßig wechseln. Gefahr bei unzureichender Trocknung: Zersetzung des Sohleninneren (Hydrolyse).
5. Imprägniermittel aufsprühen (Spray) bzw. einreiben (Wachs). Membranschuhe aus Leder dürfen dabei noch etwas feucht sein.
6. Überschüssiges Imprägniermittel mit einem Tuch einarbeiten. Einwirkzeit: 24 Stunden.
7. Membranschuhe aus Rauleder abschließend mit Raulederbürste behandeln.



## Andere Ausrüstungsgegenstände reparieren oder entsorgen?

Stöcke, Rucksäcke, Ski-, Schnee- und Kletterschuhe, Bekleidung und Tourenski – das alles lässt sich gut reparieren, das schont Umwelt und Geldbeutel. Doch mit der **persönlichen Schutzausrüstung (PSA)** verhält es sich anders. Hier gilt: **Bei Beschädigung oder nach Ablauf der vom Hersteller angegebenen Lebensdauer ersetzen.**



## Gebrauchte Bergsportartikel wiederverwerten?

Zahlreiche Ausrüstungsgegenstände, insbesondere getragene Kleidungsstücke, lassen sich recyceln. Manche Firmen in der Outdoor-Branche werben sogar mit einem Recycling-Service und bieten Produkte an, die aus wiederverwerteten Materialien hergestellt sind. Natürlich ist das auch der Versuch, sich ein nachhaltiges, „grünes“ Image zu verpassen. Beim Kauf lassen sich die Recycling- und Upcyclingversprechen der Hersteller aber meistens nicht überprüfen. Produkte, bei denen wiederverwertete Materialien zum Einsatz kommen, sind im Zweifelsfall aber trotzdem eine gute Wahl.



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



# Steter Tropfen ...

## Bergsport nachhaltig & klimafreundlich

... höhlt den Stein – nicht durch Kraft, sondern durch häufiges Fallen. Das aus dem Lateinischen stammende Bonmot mag allen als Ansporn dienen, die sich der Klimakrise entgegenstellen und zu einer nachhaltigen Lebensweise beitragen möchten. Es geht nur gemeinsam, jeder Beitrag zählt – Tropfen für Tropfen.

Text: **Max Bolland**  
Illustration: **Georg Sojer**

### Der Blick in den Spiegel

Kernproblem bei der Bewältigung der Klimakrise: Es ist allzu verlockend, auf andere zu zeigen. Wichtig ist, in den Spiegel zu blicken und zu überlegen, was man selbst besser machen kann. Wer im Gebirge unterwegs ist, kann beispielsweise am dramatischen Gletscherrückgang die Erwärmung des Weltklimas der letzten Jahrzehnte live beobachten. Die Reduktion des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes und die Schonung lebenswichtiger Ressourcen wie Wasser sollte da

selbstverständliches Anliegen sein. Den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck diverser Aktivitäten und Lebensstile kann jeder selbst ermitteln (z.B. uba.CO<sub>2</sub>-rechner.de). Für den Bergsport lässt sich zusammenfassen: Die Mobilität ist CO<sub>2</sub>-Emissionär Nummer 1 – mit weitem Abstand. DAV-interne Berechnungen zu den Ausbildungskursen von Trainer\*innen kommen auf ein Ergebnis von über sechzig Prozent des Ausstoßes, der über die Fahrten zu und an den Kursorten erfolgt. Bergsport = Motorsport? Muss das sein?

### Die gedankliche Mauer sprengen

Nach wie vor ist es häufig eine zum Selbstverständnis gewordene Gewohnheit, sich für die Fahrt zur Wanderung, in den Klettergarten oder zur Mountainbike-Tour ins Auto zu setzen, um das Ziel vermeintlich bequem, schnell und unabhängig zu erreichen. Alternativen dazu können das Fahrrad, öffentliche Verkehrsmittel oder Ziele in der näheren Umgebung und mit guter Anbindung an den ÖPNV sein. Ist die Anreise im Auto nicht vermeidbar, können Fahrgemeinschaften, Mitfahrforen oder Poolfahrten (z.B. von Sektionen) den individuellen Fußabdruck deutlich senken. Generell sollte der Fahraufwand in einem gesundem Verhältnis (mindestens 1:4) zur Aufenthaltsdauer stehen. Knackpunkt Flugreisen – der CO<sub>2</sub>-Ausstoß durch Flugreisen ist nicht nur exorbitant hoch, sondern durch die Schadstoffemission in großer Höhe auch besonders schädlich. Bei genauem Blick auf unsere Alpen und Mittelgebirge wird auch schnell klar, dass es hier lohnende Ziele für mehr als nur ein Bergsteigerleben gibt: Wenn das Gute liegt so nah, warum in die Ferne fliegen! Flugreisen sollten also ein spezielles Erlebnis sein und nicht alltäglich. In Sachen CO<sub>2</sub>-Einsparung ist eine Veränderung der eigenen Mobilitätsgewohnheiten im Bergsport mit Abstand der effektivste Hebel.





### Der Alpenverein wird klimaneutral

Der DAV hat sich auf seiner letzten Hauptversammlung einem engagierten Ziel verschrieben: Bis 2030 wird der gesamte Verband mit seinen 356 Sektionen klimaneutral. Infos: [alpenverein.de/klimaschutz](https://alpenverein.de/klimaschutz)

## Ernährung

Die Bilanz in Sachen CO<sub>2</sub>-Ausstoß und Ressourcenverbrauch ist beim Fleisch besonders schlecht. Fleisch als ein exklusives Nahrungsmittel (Sonntagsbraten) zu konsumieren, könnte somit einen guten Beitrag leisten, nicht nur zur Schonung von Ressourcen (die Produktion von 1 kg Fleisch benötigt durchschnittlich 6000 l Wasser), sondern auch um die Zahl der über 750 Millionen Tiere, die jährlich in Deutschland geschlachtet werden, zu verringern. Regionale und saisonale Lebensmittel aus biologischem Anbau verbessern die persönliche CO<sub>2</sub>-Bilanz zusätzlich und unterstützen die heimischen Produzenten.

## Konsum

Das nachhaltigste Kleidungs- und Ausrüstungsstück ist das, welches wir anhaben, und das am besten über einen möglichst langen Zeitraum. Je länger wir einen Konsumartikel verwenden und je weniger wir neu anschaffen, umso besser für die Umwelt. Vieles lässt sich reparieren und flicken (Tipp s. S. 42/43). Wer Gebrauchtes kauft, tut der Umwelt ebenfalls etwas Gutes. Wer neu kauft, sollte darauf Wert legen, dass das Produkt zu 100 Prozent gefällt und passt und somit entsprechend gern und lang getragen wird. Auf Langlebigkeit des Produkts, Klimaneutralität und Nachhaltigkeit des Herstellers achten. Siegel wie z.B. Fair Wear Foundation, Blauer Engel, Bluesign oder GOTS (Global Organic Textile Standard) können Hilfe für eine nachhaltige Kaufentscheidung sein (Infos zu den Siegeln unter [siegelklarheit.de](https://siegelklarheit.de)).

## Bergtourismus nachhaltig

Einige populäre Bergorte und Gipfel der Alpen sind Opfer des Massentourismus geworden – mit all seinen negativen Begleiterscheinungen. Besonders bedenklich: Es wird sehr viel unternommen, um sehr vielen Leuten den Zugang zu den Bergen zu ermöglichen. Wer dem entfliehen möchte, braucht häufig nur ins Nachbartal zu gehen, wo statt dem „Weltberühmthorn“ das „Kenntkeinesauhorn“ steht. Die Dörfer und Berge dort sind häufig im wahrsten Sinne des Wortes vom Aussterben bedroht. Sanfter Tourismus ist hier eine echte Chance für gegenseitige Begegnung und Nutzen für die einheimischen Bevölkerung.

**Fazit:** Eine Fragestellung bewegt den Alpinismus seit mehr als hundert Jahren: Ist es wichtiger, was wir machen, welchen Berg wir besteigen oder wie wir das machen? Die Stilfrage des Bergsteigens muss mittlerweile den Fokus auch auf die großen Problemstellungen unserer Zeit richten. Nicht nur, wie schwer, wie hoch, wie schnell, sondern wie nachhaltig und klimafreundlich sind wir unterwegs? Sinnbildlich wie wörtlich: Lassen wir unseren Müll liegen oder nehmen wir den vorgefundenen mit ins Tal hinab und hinterlassen die Berge, das Klima und ihre Natur auch für nachfolgende Generationen in einem ordentlichen Zustand? ■■■■

### Tipps:

- ▶ An den eigenen **kleinen Beitrag** glauben
- ▶ **Vermeiden** = Mobilität überdenken + Alternativen finden
- ▶ **Ressourcenschonung** bei Konsum, Tourismus, Ernährung
- ▶ **Kommuniziere** über das, was du beiträgst!
- ▶ **Gedankenfokus:** Wie bin ich unterwegs?



**Max Bolland** ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule [erlebnis-berg.com](https://erlebnis-berg.com).



# Raus an den Fels? Aber sicher!

## Sicherheitsmanagement beim Felsklettern

Die meisten Unfälle beim Felsklettern folgen einigen wenigen Unfallmustern, die immer wiederkehren. Die DAV-Sicherheitsforschung klärt über die typischen Unfallursachen und häufigsten Fehlerquellen beim Sportklettern am Fels auf.

Text: DAV-Sicherheitsforschung  
Illustration: Georg Sojer

**I**mmmer mehr Menschen zieht es zum Sportklettern (von der Halle) nach draußen. In den letzten zwei Jahren hat sich pandemiebedingt der Andrang in den Klettergebieten noch verstärkt. Im Vergleich zu anderen Bergsportdisziplinen hat das Sportklettern zwar ein geringes Unfallrisiko, beim Klettern in der Natur aber ist das Gefahrenpotenzial komplexer und größer. Denn die Natur ist kein standardisiertes Sportgerät und es gibt einige Unterschiede zum Hallenklettern.

Der DAV-Sicherheitsforschung werden regelmäßig Unfälle beim Felsklettern gemeldet, daraus lassen sich Verhaltensmuster und typische Fehlerquellen erkennen. Sicherheitsmanagement und Gefahrenbewusstsein helfen, die Risiken zu begrenzen.

### Absicherung

Die Absicherung ist nicht überall gleich gut. Hakenabstände sind nicht (wie in der Halle) standardisiert, meist sind sie größer. Qualität von Gestein und Fixpunkten variieren. Es gibt

keine gesetzliche Verpflichtung für eine regelmäßige Überprüfung von Fixpunkten. Daher ist man beim Klettern eigenverantwortlich unterwegs, Keile und Friends sind gelegentlich sinnvoll. Hinweise zur Absicherung gibt ein (aktueller!) Kletterführer. Aber Achtung: Was in einem Gebiet als „gut abgesichert“ gilt, kann in einem anderen eine „Abenteurroute“ sein!

Immer wieder kommt es zu schweren Verletzungen durch Bodenstürze: vor dem ersten Haken oder bei weiten Hakenabständen in Bodennähe (hier unbedingt Stürzen beim Clippen vermeiden). Auch Erfarene können durch eine kleine Unachtsamkeit, Abrutschen, Griff- oder Trittausbruch, verschmutzte Schuhsohle oder schlichtweg Überforderung stürzen.

Deswegen sollte immer eine Art „Sturzrisikochek“ vor dem Losklettern durchgeführt werden: Wo sind die Hakenabstände besonders weit, wann wäre ein Sturz gefährlich zum Beispiel durch Bodensturzgefahr oder ungünstiges Gelände wie Absätze und Vorsprünge (**Abb. 1**).

Bis zum ersten Haken wird gespottet – situationspezifisch, also abhängig von Gelände, Hakenhöhe und Gewichtsunterschied. Wichtig für den Sichernden: Genügend Seil bis zum ersten Haken vorbereiten! Um einen Bodensturz vor einem hohen ersten oder weit entfernten zweiten Haken zu verhindern, kann man diese per Clipstick vorhängen. Vor allem in Bodennähe ist Schlappseil zu vermeiden: Schnell und präzise die richtige Seilmenge ausgeben, nach dem Clip sofort Über-

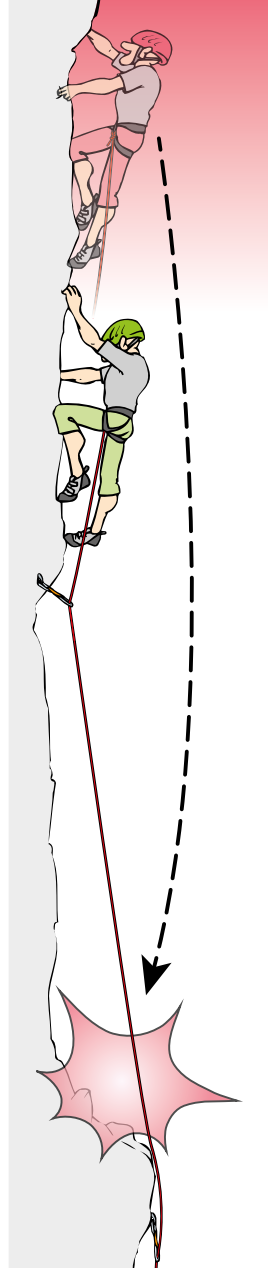


schuss einholen. Eingehängt wird normalerweise aus einer stabilen Position im „Clippfenster“ (Haken in Höhe der Hüfte bis Stirn) – bei einer guten Position geht es manchmal auch schon früher, denn oft sind die schwierigsten Passagen direkt am Haken oder kurz danach. Steife „Verlängerungsexen“ („Panik-Exe“, „Cliphilfe“) helfen kleineren Personen bei hoch gesetzten Haken (oft platzieren große männliche Erstbegeher die Haken so, dass sie sie mit gestrecktem Arm einhängen können). Beim Über-Kopf-Clip ist allerdings doppelte Aufmerksamkeit angesagt, denn ein Sturz beim Clippen aus tiefer Position mit ausgezogenem Seil endet auch tiefer. Für den zweiten Versuch oder weitere Kletternde kann man heikle Stellen durch verlängerte Exen entschärfen (**Abb. 2**).

Auch vermeintlich sichere Zwischensicherungen können versagen: Allein 2020 wurden der DAV-Sicherheitsforschung fünf Sportkletterunfälle gemeldet, bei denen Haken oder der Fels (z.B. Sanduhren) versagten. Zur Erkennung und Bewertung fragwürdiger Fixpunkte informiert der Beitrag „Achtung Ausreißer“ (DAV Panorama 2/21, [alpenverein.de/222-10](https://alpenverein.de/222-10)), zur Hakenkorrosion der Artikel „Bohrhaken-Materialkorrosion“ in bergundsteigen #107; die DAV-Bohrhakenbroschüre liefert ausführliches Hintergrundwissen und eine technische Anleitung zum Setzen von Bohrhaken.

## Felsausbruch

Naturfels kann brechen, selbst in vielbegangenen Routen: Frostsprengung (Achtung im Frühling!) oder Veränderungen des Wasserverlaufs durch Schwund von Vegetation können Strukturen lockern. Weiß man, dass das Gestein nicht überall bombenfest ist, oder dass über der Wand ein Wanderweg entlangführt, schützt ein Helm. Sichern oder Pausieren sollte man immer außerhalb der „Steinschlagzone“. Vor allem bei überhängendem Gelände ist der sicherste Ort nahe an der Wand. Zum Testen eines Griffs oder Tritts klopft oder tritt man vorsichtig dagegen (ein hohler Klang verrät lockeres Gestein) und belastet vorsichtig nach unten (Achtung: nicht nach „außen“) aus einer stabilen Position (Dreipunktregel = drei Extremitäten stabil am Fels).



**Abb. 1:** An gewissen Stellen muss man einen Sturz unbedingt vermeiden – etwa, wenn in gestuftem Gelände Aufprallgefahr droht.

## Unbeabsichtigtes Aushängen von Karabiner oder Seil

Ein erschreckender Unfallbericht: Ein Kletterer stürzt in einer langen Route in dreißig Meter Höhe rund eineinhalb Meter über der letzten Zwischensicherung. Der Sichernde ist aufmerksam und sichert ohne Schlappseil, trotzdem stürzt der Kletternde etwa zwanzig Meter weit und wird glücklicherweise kurz vor einem Absatz gebremst. Was war passiert? Die beiden letzten Zwischensicherungen hatten sich beim Sturz selbstständig aus den Haken ausgehängt. Grund: Sie waren mit der Schnapperöffnung in Kletterrichtung eingehängt. Außerdem waren die hakenseitigen Karabiner der Exen zusätzlich mit einem Gummi fixiert (normalerweise fixiert man nur den seilführenden Karabiner), was deren Bewegungsspielraum eingeschränkt und das Aushängen zusätzlich begünstigt hatte. Auch ungünstige Körperbewegungen (etwa Hängenbleiben mit dem Oberschenkel) können beim Überklettern einer Exe diese so drehen, dass sie sich aushängt oder in (engen) Hakenösen verkantet. Auch das Seil kann sich unbeabsichtigt aushängen, vor allem wenn es falsch herum eingehängt ist, also „von außen in Richtung Fels“ laufend (**Abb. 3**).

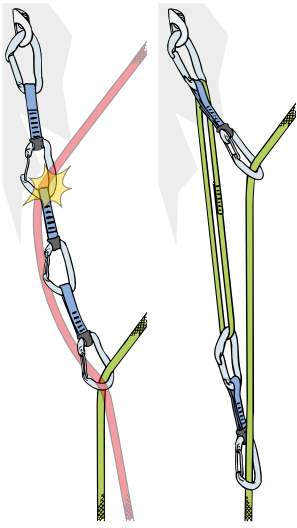
Was also tun? Die Exe so in den Haken einhängen, dass die Schnapperöffnung entgegen der Kletterrichtung und (bei Ringen) weg vom Fels zeigt; das Seil „vom Fels weg nach außen“ clippen. An „neuralgischen“ Stellen oder wenn die Kletterrichtung nicht ganz klar ist, der nächste Haken weit entfernt und mit einem Sturz zu rechnen ist, kann man entweder zwei Exen gegenläufig clippen oder eine „Sicherheits“-Exe mit Schraubkarabinern (oder bei Belastung selbst verriegelndem Karabiner) verwenden.

## Ablassen, Abseilen, Umbauen

Mit am häufigsten gemeldet werden Unfälle beim Ablassen oder Abseilen; sobald die Sicherungskette belastet ist, führen Fehler zwingend zum Unfall. Meistens rauscht ein zu

*Diesen Text, andere Artikel der Sicherheitsforschung und weiterführende Informationen zum Thema gibt es unter [alpenverein.de/sicherheit](https://alpenverein.de/sicherheit) Hinweise zu Klettern und Naturschutz unter [alpenverein.de/10291](https://alpenverein.de/10291)*





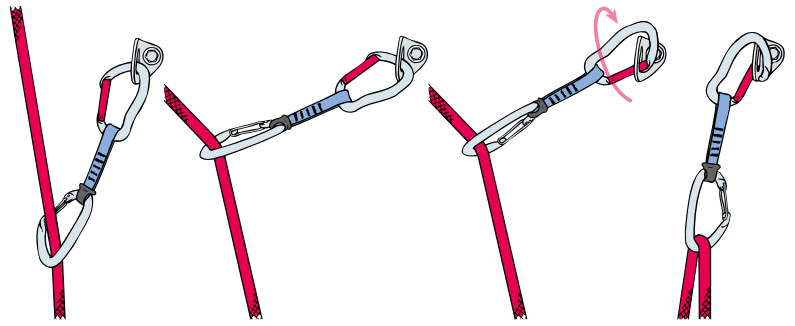
**Abb. 2:** Mit verlängerten Exen können weite Hakenabstände entschärft werden. Wenn man mehrere „Stationen“ clippen will, um die Sturzhöhe zu reduzieren, droht beim Sturz Schmelzverbrennung der Schlinge (Textil auf Textil, roter Seilverlauf). Um zusätzlich zu clippen, nutzt man besser eine zusätzliche kurze Exe – oder eine lange Bandschlinge (rechts).

kurzes Seilende durch das Sicherungsgerät und ein Bodesturz ist die Folge. Auch totale Blackouts (etwa Abseilgerät falsch eingehängt, s. DAV Panorama 4/20 „Abseilen: Das richtige Set-up“) oder Kommunikationsfehler kommen vor und wirken sich fatal aus. Typischer Fall: Wegen des (Alpinkletter-)Kommandos „Stand“ denkt die sichernde Person, die kletternde wolle abseilen, und nimmt sie aus der Sicherung; wenn diese sich dann ins Seil setzt, um abgelassen zu werden, stürzt sie ungebremst zu Boden.

Deshalb muss die Seilschaft vor dem Losklettern absprechen, wie sie vorhat die Route abzubauen: Ablassen oder Abseilen. Erste Wahl beim Sportklettern ist immer das Ablassen. Dann sind auch nur die eindeutigen (Sportkletter-) Kommandos „Zu“ und „Ab“ nötig. Abseilen sollte man nur, wenn eine Bohrhakenlasche (kantig), eine Band- oder Seilschlinge oder ein Baum als Umlenkung fungiert – oder man spendiert dann einen Karabiner oder Maillon (Schraubglied), um bequem abgelassen zu werden. Wenn die Umlenkung nach hinten versetzt auf dem Felskopf liegt (etwa im Sandstein), ist Abseilen natur- und felschonender.

Vor dem Start klären, ob die Länge des Seils ausreicht, um bis zum Boden abzulassen. Typische Fehler: Seil abgeschnitten und zu kurz für die Route. Oder: Start von einem etwas erhöhten Vorbau – sichernde Person steigt ab zum Wandfuß. Auch wenn die Route etwas abseits der Falllinie verläuft oder eine Verlängerung der ersten Seillänge geklettert wird, droht die Gefahr, dass beim Ablassen das Seil zu kurz ist. Einfache und effektive Gegenmaßnahme: Ein Knoten im Seilende verhindert, dass das Seil durch das Sicherungsgerät rutscht. Am besten einen Achterknoten oder doppelten Sackstich verwenden.

Fatale Fehler passieren oft beim Umbauen einer Route. Einen Partnercheck gibt es „dort oben“ nicht, deshalb immer: Selbstcheck/Doppelcheck und das Prinzip der Redundanz beachten – lieber doppelt gesichert als gar nicht! Die ganze Sicherungskette, zumindest die letzte Zwischensicherung – und der Stand – sind eingehängt als Back-up, falls sich die Selbstsicherung aushängen sollte. Nach dem Umbauvorgang unbedingt „Belastungstest“



**Abb. 3:** Der Schnapper des hakenseitigen Karabiners muss entgegen der Kletterrichtung zeigen. Sonst kann er sich verkanten und aushängen.

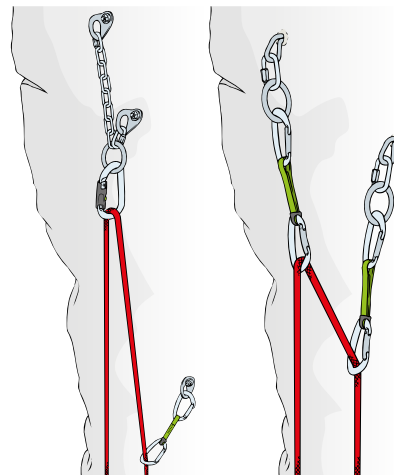
(„auf Zug gehen“) mit dem eigenen Gewicht vornehmen, bevor man die Selbstsicherung entfernt (**Abb. 4**).

### Sicherungsfehler

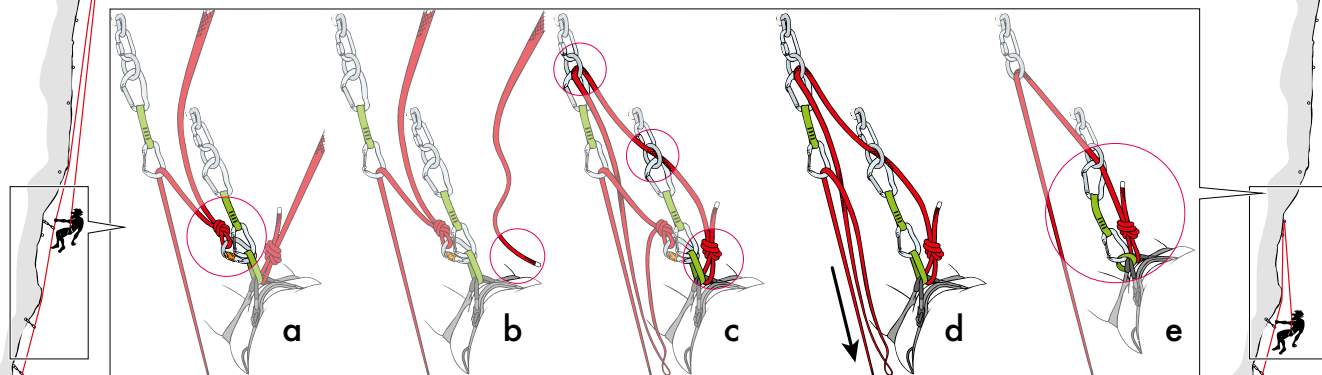
Auch Sicherungsfehler können zu Unfällen führen: Fehler bei der Bedienung des Sicherungsgeräts oder Schlappseil, wie aus der Halle bekannt – aber auch aus den unterschiedlichen Rahmenbedingungen am Fels bedingt. So kann ein Stolperer beim Sichern – wegen unebenem, verblocktem oder absturzträchtigem Gelände – die kletternde Person unsanft aus der Wand ziehen. Deshalb Sicherungsposition auf einer möglichst ebenen Fläche wählen, außerhalb der Steinschlaglinie. An Dächern und Kanten in Bodennähe kann man sich den Kopf anschlagen, wenn

### Toprope am Fels einrichten

- ▶ Umlenkung genau beurteilen, da sie (spätestens beim Abbauen) der einzige Sicherungspunkt ist.
- ▶ Optimal: an zwei Fixpunkten; produktionsbedingte Mängel, Korrosion oder Setzfehler sind nie ganz auszuschließen.
- ▶ Topropen an nur einem Fixpunkt in absoluten Ausnahmefällen (Pfalz, Franken etc.) nach positiver Beurteilung des Umlenkens möglich.
- ▶ Sicherungsseitigen Seilstrang in letzter Zwischensicherung eingehängt lassen, wenn möglich und sinnvoll.
- ▶ Umlenkung entweder mit einem Safelock oder zwei gegenläufigen Karabinern/Exen.
- ▶ An eigenem Material topropen, um Fixmaterial (Haken, Ring, fixer Karabiner usw.) zu schonen.



Selbst in Franken spricht sich allmählich herum, dass auch bei Klebehaken Redundanz in der Umlenkung sinnvoll ist; zur Materialschonung verwendet man eigene Exen und Karabiner fürs Topropen. Wenn möglich, hängt man zudem noch die letzte Zwischensicherung als Back-up ein. Zum Abbauen der Route fädelt man das Seil durch beide Ringe.



**Abb. 4:** Beim Umbauen ist man immer redundant gesichert (c): durch die Selbstsicherungs-Exe (oder -Schlinge) und zusätzlich durch das Kletterseil, das mit Schraubkarabiner und Sackstich- oder Achterknoten im Anseilring fixiert wird. So lassen sich auch überlange Touren mit Zwischenstand sicher abbauen. Wichtig ist immer: Vor Aushängen der Selbstsicherung Belastungstest (e)!

man vom Sturzzug hochgezogen wird. Und ungeeignetes Schuhwerk bedeutet erhebliche Verletzungsgefahr beim An-die-Wand-gezogen-Werden.

Unterschiedliche Geländeformen im Routenverlauf fordern viel Mitdenken und Erfahrung beim Sichern. Um Anprallverletzungen auf einem Absatz oder einer Kante zu vermeiden, muss man mal härter, mal luftiger sichern. Viel Knicke und Kanten oder ein Zickzack-Routenverlauf bedeuten höhere Seilreibung und reduzieren den „wirksamen“ Gewichtsunterschied – aktiv-dynamisches Sichern wird wichtiger, aber auch schwieriger (s. DAV Panorama 6/2016 „Gewichtsunterschiede beim Klettern“).

Übrigens: Höhere Seilreibung entsteht auch, wenn man beim Sichern zu weit weg von der Wand steht, durch den spitzeren Winkel („Knick“) des Seils in der ersten Exe (**Abb. 5**).

#### Materialversagen

Unfälle durch Materialversagen sind selten, aber möglich. Seile können durch scharfe Felskanten reißen oder in Karabinern (Fixexen, vor allem im Überhang, werden mit der Zeit scharf eingeschliffen); mehr in DAV Panorama 5/2016,

# KLEIN, ABER

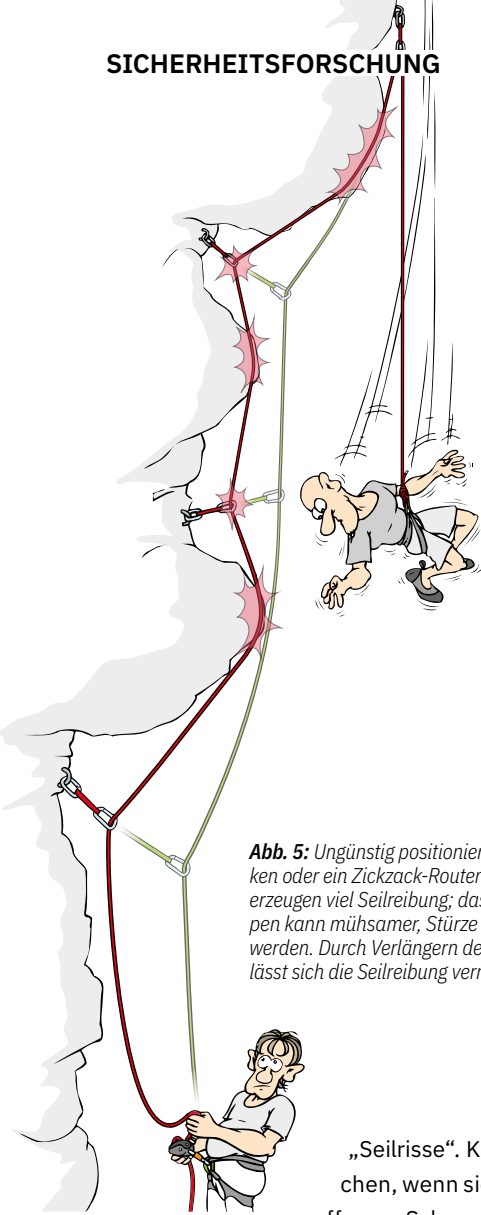
# 2GO: UNSERE NATÜRLICHEN SNACKS.



**Seeberger.**  
Macht Appetit auf Natur.

#AppetitAufNatur





**Abb. 5:** Ungünstig positionierte Haken oder ein Zickzack-Routenverlauf erzeugen viel Seilreibung; das Clippen kann mühsamer, Stürze härter werden. Durch Verlängern der Exen lässt sich die Seilreibung verringern.

„Seilrisse“. Karabiner können brechen, wenn sie bei einem Sturz mit offenem Schnapper belastet werden.

Unterschiedliche Mechanismen sind in Panorama 3/2017 „Wie brechen Karabiner“ beschrieben. Beim Klettern darauf achten, dass nach dem Einhängen der Exe beide Schnapper (haken- und seilseitig) geschlossen sind und sich der Karabiner nicht ungünstig in einer (engen) Hakenöse verkantet. Gegebenenfalls eine Bandschlinge oder eine vernähte Kevlar- oder Dyneema-Rundschlinge in den Haken fädeln, und darin die Exe einhängen. Altes Schlingenmaterial (vor allem Bandschlingen) am Fels mit Vorsicht nutzen oder Back-up anlegen (Panorama 4/2019, „Geht’s noch?“).

### Am Fels: Langsam aufwärts!

Jedes Sportklettergebiet ist anders. Unterschiedliche Haken- und Felsqualität und -anzahl, komplexe Geländeformen und Routenverläufe bergen Gefahrenpotenzial, dem man mit Wissen und Erfahrung risikobewusst begegnen kann. Es gibt Situationen, in denen Stürze unbe-

## Risikobewusst am Fels

### Partnercheck und Team-Set-up

- ▶ Gewichtsunterschied klären und gegebenenfalls Maßnahmen ergreifen
- ▶ Sicherungskompetenz und Tagesform berücksichtigen
- ▶ Kommunikationsregeln vereinbaren – Kommandos „Zu“ und „Ab“
- ▶ Partnercheck wie bekannt: Gurte und Gurtverschlüsse, Anseilpunkt und Anseilknöten, Karabiner und Sicherungsgerät, Seilende mit Knoten fixiert?

### Routenbeurteilung

- ▶ Felsqualität abschätzen
- ▶ Absicherung: Hakenqualität, Hakenabstände, Qualität von Fixexen (Schlinge intakt? Karabinerfunktion, scharfe Kanten?)
- ▶ Wo und wie besteht Bodensturzgefahr? „No Fall“-Zonen? Zusätzliche Absicherungsmöglichkeiten: mobile Sicherungsmittel, Sanduhren, Bäume ...
- ▶ Evtl.: Kritische Haken mit Clipstick vorhängen, Schlingen verlängern für Rotpunktversuch.
- ▶ Umlenkung besonders kritisch beurteilen: Darf auf keinen Fall versagen, da einziger Sicherheitspunkt beim Abbauen
- ▶ Umlenkung überhaupt vorhanden? Geeignet zum Ablassen oder eher Abseilen? Seillänge ausreichend?
- ▶ Geländeformen (Absätze, Bänder, Vorsprünge) und Seilverlauf berücksichtigen. Ggf. Zwischensicherungen verlängern
- ▶ Genügend Exen (lieber ein paar mehr) mitnehmen + Verschlusskarabiner zum Umbauen

### Beim Klettern

- ▶ Fragwürdige Griffe testen (klopfen, vorsichtig belasten, rütteln)
- ▶ „Einfädeln“ (Seil am Bein) vermeiden (Überschlag)
- ▶ Besondere Aufmerksamkeit in Passagen, wo man nicht stürzen „darf“ (s. Abb. 1). Dort nur „reversibel klettern“ (Bewegung lässt sich rückgängig machen) oder wenn Sturz sehr unwahrscheinlich. Richtige Selbsteinschätzung wichtig.
- ▶ Clippen aus stabiler Position
- ▶ Exen richtig einhängen: Schnapper weg von Kletterrichtung, Seil weg vom Fels
- ▶ Sichernden warnen vor heiklen Passagen mit Sturzgefahr

dingt vermieden werden müssen! Deswegen: Mit Respekt zum Fels gehen. Wenn man vom Hallenklettern kommt: Erst einmal tiefstapeln, in niedrigeren Schwierigkeitsgraden Erfahrungen sammeln und sich langsam ans eigene Limit herantasten, um sich nicht in unangenehme Situationen zu bringen oder zu überfordern. Vor allem beim Umbauen und Ablassen ist Vorsicht geboten – alle Handlungsschritte ruhig, sorgfältig und redundant ausführen.

Vor allem bei nicht ganz eingespielten Seilschaften mit unterschiedlichem Background (Alter, Gebiet, Herkunft, „Sporthängen“ oder „Alpinfuchs“) – aber nicht nur da – ist Kommunikation entscheidend! Immer gegenchecken, lieber einmal zu viel als zu wenig, denn vier Augen sehen mehr als zwei. Ist die Strategie beider bekannt, kommt es weniger zu Missverständnissen. Vor dem Einstieg werden immer alle relevanten Punkte (Gewichtsunterschiede, Reibung im Routenverlauf, heikle Stellen, loses Gestein, Routenlänge kompatibel mit Seillänge, Abbauen) besprochen und geeignete Maßnahmen ergriffen. Und dann heißt es: Ran an den Fels!



**Julia Janotte** und ihre Kollegen **Lorenz Hüper** und **Lukas Fritz** analysieren bei ihrer Arbeit in der DAV-Sicherheitsforschung unter anderem das Unfallgeschehen und die Risiken beim Sportklettern.

# Tiere in Höhenlagen

Hier leben die wohl bekanntesten Bewohner der Alpen. Wollt ihr mehr über sie erfahren? Steckbriefe der einzelnen Gattungen und eine Erklärung der Höhenstufen findet ihr unter dem Link.  
 Infos: [alpenverein.de/alpentiere](http://alpenverein.de/alpentiere)



Bartgeier



Steinadler



Alpendohle

Gletscherfloh



Alpensteinbock



NIVALE STUFE



Alpensalamander



Murmeltier

ALPINE STUFE



Rotfuchs



Rothirsch

SUBALPINE STUFE



Wolf



Tiroler Grauvieh

MONTANE STUFE




Mehr über Alpentiere gibt es in unserem Alpenbuch: [dav-shop.de](http://dav-shop.de)

Gelbbauchunke



KOLLINE STUFE





# Berg oder Tal?

## Infektionserkrankungen beim Bergsport

---

In der Pandemie ist der Umgang mit den üblichen Infektionserkrankungen etwas aus dem Blickfeld geraten. Im Folgenden ein kleiner Überblick über die häufigsten Infektionen und ein paar einfache Ratschläge, wie wir mit ihnen vernünftig umgehen sollten.

Text: **Dominik von Hayek**

---

**I**nfektiöse Erkrankungen müssen am Berg vor allem deshalb beachtet werden, weil wir uns unter Bedingungen bewegen, bei denen sich Infektionen im Körper besonders gut ausbreiten können. Lang andauernde körperliche Anstrengung, Sonne oder große Höhe können die Immunabwehr schwächen. Bei Kälte oder Sauerstoffmangel können sich Erreger besser im Körper ausbreiten, insbesondere die Atemwege leiden unter der kalten trockenen Höhenluft. Banale Infekte, mit denen das Immunsystem zu Hause gut zurechtkommen würde, können sich zu schweren Infektionen (Lungen- oder Nierenbeckenentzündung) auswachsen oder sogar auf andere Organe übergreifen (Herzmuskel- oder Gehirnhautentzündung). Das Risiko, sich auf der Tour selbst zu infizieren, ist zumindest im Alpenraum nicht wesentlich höher als im Alltag, auf Tour erworbene Infektionen spielen nur bei Mehrtagesunternehmungen eine besondere Rolle.

Die meisten Infektionen bestehen schon vor dem Start und werden erst dann zum ernsthaften medizinischen Problem, wenn wir trotzdem am Berg aktiv sind. Deshalb ist die wichtigste Maßnahme gegen eine Infektion, dass wir nicht aufbrechen, wenn wir schon Krankheitssymptome bemerken, und mit einer Infektion lange genug zu Hause bleiben, bis sie wirklich auskuriert ist. Und dass wir frühzeitig umkehren, wenn wir Krankheitssymptome bemerken. Das mag alles ausgesprochen banal klingen, ein Großteil der Infektionen, mit denen man in der Praxis konfrontiert ist, ließe sich aber genau dadurch verhindern. Dass die dafür nötige realistische Selbsteinschätzung und ein konsequentes, defensives Verhalten niemandem leichtfallen, gehört natürlich auch zum persönlichen Erfahrungsschatz des bergsteigenden Arztes: Der lange ersehnte Jahresurlaub, die gebuchte Tour oder das gute Wetter lassen den gesunden Menschenverstand dann gerne in den Hintergrund treten.

### Atemwegsinfektionen

Am häufigsten kommt ein durch Viren verursachter grippaler Infekt mit den typischen Symptomen (Fieber, Abgeschlagenheit, Husten, Schnupfen, Kopf-, Glieder- und Halsschmerzen in unterschiedlicher Ausprägung) vor. Neben der Schonung helfen symptomlindernde Medikamente und verschiedenste Hausmittel. Begleitend können eine Bronchitis, eine Mandel- oder Nebenhöhlenentzündung auftreten, die häufig durch Bakterien verursacht werden. Typischerweise erkennt man das am farbigen Auswurf – und dann rückt die ärztliche Abklärung näher. Unumgänglich ist diese bei Anzeichen für eine Lungenentzündung mit deutlichem Fieber, Atemnot und atemsynchronen Brustschmerzen. In der Höhe ist zu beachten, dass alle Atemwegsinfekte das Risiko für die Höhenkrankheit erhöhen.

### Infektionen von Haut und Bindegewebe

Ein großes Problem können vor allem auf Mehrtagestouren bakteriell infizierte Blasen und Wunden darstellen – typischerweise mit schmierigem Sekret.

scio  
- NATURE -

## BAD AIBLINGER MOORPRODUKTE

Aktiv  
bleiben!

Moor lockert  
die Muskulatur



**Helfen Sie sich selbst** mit einer lang anhaltenden Wärmetherapie bei Hals-Nacken-Verspannungen, Rücken- oder Gelenkschmerzen oder bei Muskelkater.

Erhältlich über über Apotheken, Versandhändler oder Sanitätsfachgeschäfte.



WWW.SCIO-NATURE.DE . MADE IN GERMANY



**Aktiv sein oder schonen?**

- ▶ **Grundsätzlich gilt:** Auf Warnzeichen des Körpers achten und ernst nehmen, nicht krank aufbrechen!
- ▶ **Bei folgenden Symptomen besser nicht auf Tour gehen:** Krankheitsgefühl, Müdigkeit, Schwitzen, erhöhte Temperatur, erhöhter Ruhepuls (mehr als 15 Prozent über dem persönlichen Normalwert), Husten, Halsschmerzen, Brennen beim Wasserlassen, Durchfall.
- ▶ **Richtig ernst kann es werden, wenn man sich darüber hinwegsetzt und/oder folgende Alarmzeichen dazukommen:** Neu aufgetretenes Herzstolpern, Herzrasen in Ruhe, Schmerzen oder Stechen im Brustkorb, Atemnot, erneutes Fieber, Flankenschmerzen, Nackensteife. Diese Symptome sollte man unbedingt medizinisch abklären.



Meist reichen eine sorgfältige, engmaschige Wundreinigung, eine lokale antiseptische Behandlung mit jodhaltigen Lösungen und ein stabiler Verband aus. Ein weiterer Dauerbrenner beim Bergsport sind Nagelbettinfektionen, aber

auch infizierte Haarfollikel – betroffen sein können Kopf, Bartbereich, Brust und Rumpf. Die lokale antiseptische Therapie allein hilft oft nicht, hier sind eher Schonung und Entlastung angesagt. Wird der gerötete Hof des umgebenden Gewebes größer oder tritt eine Überwärmung im betroffenen Bereich auf, dann hat man es mit einer Weichteilinfektion zu tun, die meist mit Antibiotika und somit ärztlich behandelt gehört. Ein Sonderfall ist die durch Viren verursachte, wiederkehrende Herpes-Infektion, meist an den Lippen. Mit der frühzeitigen Anwendung von Aciclovir-haltigen Salben lässt sich eine Ausbreitung und bakterielle Superinfektion meist verhindern. Und natürlich müssen wir beim Bergsport immer berücksichtigen, dass die von Zecken übertragenen Borrelien oder FSME-Viren bis in 2000 Meter Höhe vorkommen können. Eine prompte, schonende Entfernung der Zecken und die regelmäßige FSME-Impfung sind eine gute Prophylaxe. Kann sich eine Zecke länger festbeißen, sollte man danach auf das Auftreten einer typischerweise ringförmig wachsenden Rötung achten, die unbedingt antibiotisch behandelt werden muss.

**Infektionen des Verdauungstraktes und der Harnwege**

Magen-Darm-Infekte können sowohl von Viren als auch Bakterien und ihren Toxinen (Giftstoffen) verursacht werden, typische Symptome sind Durchfall, Erbrechen, Übelkeit und bisweilen auch Fieber. Hausmittel und frei verkäufliche Medikamente können die Beschwerden lindern, besonders zu achten ist auf eine ausreichende Trinkmenge zum Ausgleich des erheblichen Flüssigkeits- und Elektrolyt-Verlustes. Wer sich auf der Tour mit Trinkwasser aus Bächen oder Seen versorgt, sollte eine mögliche Kontamination mit krankmachenden Bakterien, Viren und Protozoen (z.B. Amöben) durch Weidetiere bedenken. Mit Hilfe von Ab-

kochen, Keramikfiltern oder Entkeimungs-Tabletten lässt sich das Risiko minimieren. Ein weiterer Klassiker ist die bakterielle Blasenentzündung, die wegen der kürzeren Harnröhre vor allem Frauen trifft, typischerweise mit häufigem, brennendem Wasserlassen verbunden. Anfangs können die klassischen Hausmittel (Tees, Beerenextrakte etc.) helfen, kommen starkes Krankheitsgefühl, Fieber oder Flankenschmerzen hinzu, sind das typische Alarmzeichen für eine Nierenbeckenentzündung, die ärztlich behandelt werden muss.

**Eigen- und Fremdschutz bedenken**

Die häufigsten Infektionserkrankungen müssen nicht unbedingt medizinisch abgeklärt werden, die Symptome kennen wir meist gut. Und viele haben Erfahrung mit ihren speziellen, immer wiederkehrenden Verdächtigen und dafür erprobte Medikamente zur Verfügung: bei wiederkehrenden Nebenhöhlen-, Blasen-, Haarfollikel- oder Nagelbettentzündungen mit ihren jeweiligen Warnzeichen. Die häufig praktizierte Strategie: „Ist nichts Ernstes, umdrehen kann ich immer noch“ mag zwar oft funktionieren, ist aber trotzdem gefährlich: Im Gebirge ist ein Rückzug mit einem ernsthaft Erkrankten nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für alle anderen Beteiligten riskant – viele vergessen das angesichts der in den Alpen allzu selbstverständlich scheinenden Option, einen Helikopter rufen zu können. Und nicht nur in Zeiten der Pandemie gilt es, an den Schutz der anderen vor einer Infektion zu denken: Wer sich mit einer Atemwegs- oder Magen-Darm-Infektion tapfer auf eine Hütte schleppt, wird mit anderen Gästen definitiv keine Freundschaft schließen. Denn nicht nur Corona-Viren sind ansteckend, auch andere Viren und Bakterien können sich durch Kontakt- oder Tröpfcheninfektion unter Hüttenbedingungen sehr gut ausbreiten.



**Dr. Dominik von Hayek** arbeitet als Facharzt für Allgemeinmedizin, Berg- und Höhenmedizin in München.

Foto: Adobe Stock/megaflopp



DAS MAGAZIN  
DER JUGEND  
DES DEUTSCHEN  
ALPENVEREINS  
22/2

**SLOW**

**ALPEN  
MARKT  
WIRTSCHAFT  
UND  
KULTUR**

 **jdav**



## WORTSCHATZ



### Me-Time

Oder auch „Zeit für mich“. „Ich brauche meine Me-Time“ bedeutet, dass man eine Pause benötigt und für sich sein möchte, um das zu tun, worauf man Lust hat – OHNE jemand anderen. Und damit will man auch niemandem an den Karren fahren. Sich Zeit nehmen, um nachzudenken oder einfach nur um zu sein, ist legitim und kann etwas Befreiendes haben – und kann helfen, sich über seine eigenen Wünsche und Stärken, aber auch Schwächen und Fehler klar zu werden. **FSI**

## WARTE MAL!

Unser Alltag wird immer vollgepackter, dagegen können wir uns kaum wehren. Irgendwann finden wir fast keine Zeit mehr für die Dinge, die wir eigentlich gerne machen würden. Geschweige denn Zeit nur so für uns. In den sozialen Netzwerken sehen wir dann auch noch Bilder von anderen Leuten, die allem Anschein nach deutlich mehr Freizeit haben und täglich auf Berg- oder Skitour sind. Wie wir mit diesem Druck umgehen und wie viel tatsächlich an den „tollen Bildern“ dran ist, erklärt euch Janina. Und warum es vielleicht keine so gute Idee ist, alles vermeintlich Verpasste in den nächsten Urlaub zu packen, weiß Sepp: Es geht um das Phänomen „Multisporturlaub“, warum weniger manchmal mehr ist und warum einen Gang runterschalten gelegentlich mehr Freude bringen kann. Es geht also ums Runterkommen, ums Abschalten und Entschleunigen. Wie sich eine Gruppe auf ein Tempo, das für alle passt, einigen kann und warum es dennoch in bestimmten Situationen auf Geschwindigkeit ankommt, hat Silvan für euch zusammengetragen.

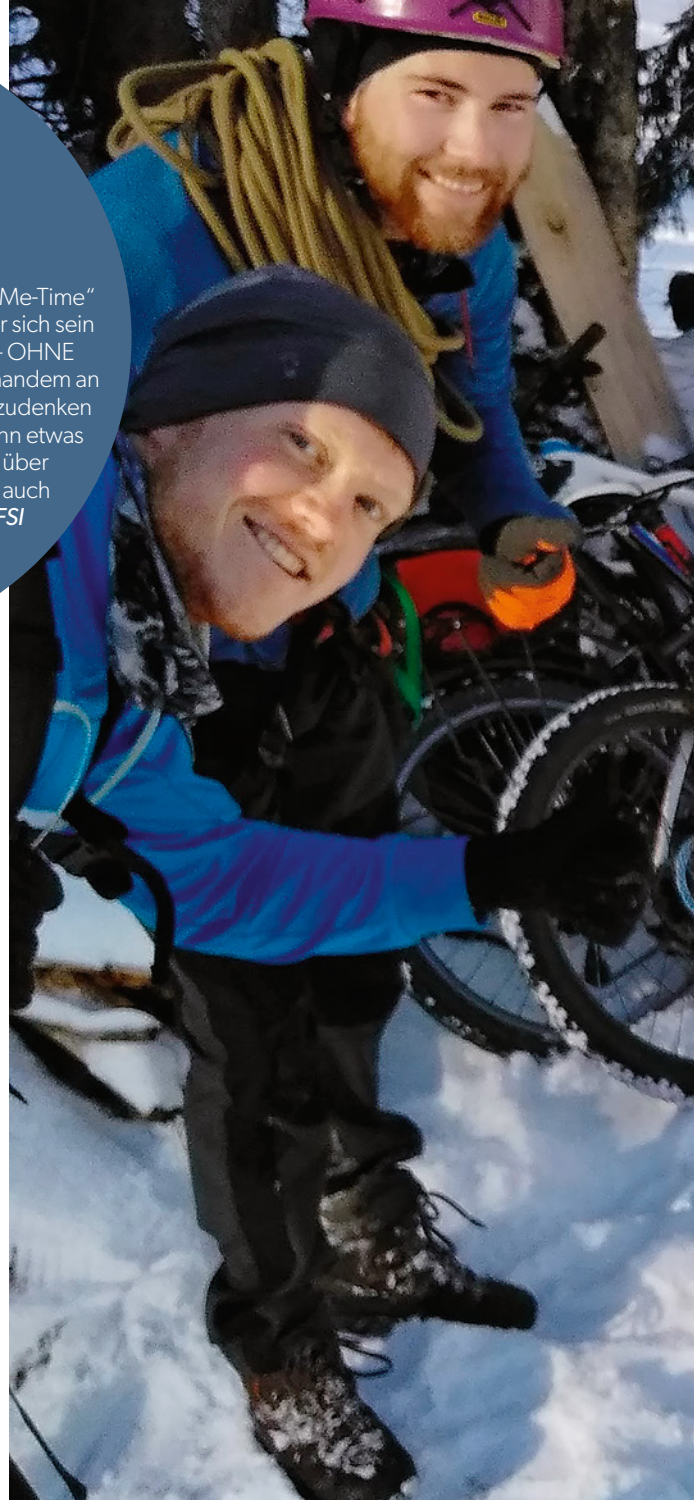
Und auch unsere Kinderseite steht im Zeichen der Langsamkeit – Daniela berichtet über Schnecken.

Und jetzt habt viel Spaß beim Lesen und vor allem: Lasst euch Zeit!

Franzi




**Titelbild:** Die nächtliche Aufnahme am Lagginhorn im Wallis brauchte reichlich Zeit. Ein Teil des Bildes wurde 2,5 Stunden belichtet, die Sterne werden so zu Lichtbahnen. Der andere Teil zeigt die Sterne so, wie wir sie vom Blick in den Nachthimmel kennen. © Silvan Metz



Nach der morgendlichen Skitour mittags schnell durch den Klettersteig und abends eine Runde auf dem Rad – so strukturiert der moderne Freizeitextremist einen Urlaubstag in der Übergangszeit. Bleibt da noch Zeit zum Durchschnaufen und Genießen?

Von **SEPP HELL**





Klettergerümpel, Mountainbikes und Schnee – ein vollgepackter Bergausflug an den Blankenstein  
© Sepp Hell

GENUSS STATT HEKTIK AM BERG

# GANG RAUS BEIM GANG RAUS

**W**ie war das als Kind? Im Sommer und Herbst brachen die Eltern mit uns zu Berg- oder Fahrradtouren auf, im Winter zum Skifahren. Dazwischen gab es Zeiten, in denen wir die Berge einfach mal in Ruhe ließen. Später kamen im Hochsommer noch Kletter- und Hochtouren, im Frühjahr Ski-(hoch-)touren dazu. Und so groß die Freude war, wenn's nach einer Pause endlich wieder losging, so schön war auch das Ende einer Saison, wenn es wieder ruhiger wurde und man einmal Zeit für sich, seine Freunde und andere Hobbys hatte.

**Und heute?** Zum Skifahren können wir uns im Sommer ein Gletschergebiet suchen oder mitten im Winter zum Wandern oder Klettern günstig einen Flug in eine warme Region irgendwo im Süden buchen. Es ist also quasi alles immer möglich und die Übergangszeiten können sogar die intensivsten Jahreswochen werden. Immer mehr Menschen werden hier zu Freizeitextremisten, die auf den „Multisporturlaub“ stehen: Nach der Firnskitour frühmorgens, machen wir über Mittag schnell einen Klettersteig oder eine Ausfahrt mit dem Kajak. Und weil das

noch nicht genug ist, hängen wir abends noch einen Trailrun oder eine Runde auf dem Rad dran. Mit ein wenig Glück reicht der geräumige Van inklusive Dachträger und Anhänger für die Anfahrt dann gerade so aus.

**Neben dem Bedürfnis,** die Freizeit möglichst vielfältig und aufregend zu gestalten, haben wir den Anspruch, das ganze Jahr über das Trainingslevel hoch zu halten: Auch wenn das Wetter an diesem Sommer



# GEH-SCHWINDIGKEITEN

Von verblüffend langsam über stinknormal und ganz schön schnell bis unfassbar schnell: In extrem unterschiedlichen Geschwindigkeiten geht's in den Bergen voran.

## Höhenmeter/Stunde:



**0,00000011**

### Berg-Wachstum

Rund 1 mm/Jahr heben sich die Alpen. Durch die Erosion geht dieser Höhengewinn aber weitgehend wieder verloren.

**0,0022**

### Gletscher

200 Meter/Jahr fließt der 22,6 km lange Aletschgletscher vom höchsten (3800 m) zum niedrigsten Punkt (1630 m). Der (flachere) Jakobshavn-Gletscher auf Island schafft durchschnittlich 7 km pro Jahr, im Sommer 2012 waren's sogar 17 km/Jahr.

**0,12**

### Projektklettern

60 Tage (à ca. 5 Stunden) arbeitete Alex Megos an der 35 m langen Route „Bibliographie“ (XII-) in Céüse, bis ihm der Durchstieg gelang.

**4,5**

### Bigwall-Klettern Extrem

33 Tage (à ca. 8 Std.) arbeitete Silvia Vidal solo in ihrer Bigwall-Erstbegehung „Sincronia màgica“ (1200 m) in Patagonien.

**30**

### Bigwall-Klettern Standard

3 Tage (à ca. 10 Std.) ist die übliche Zeit für die „Nose“ (900 Hm, VII, A2) am El Capitan.



FORTSETZUNG

tag perfekt für den Grillabend mit Freunden wäre und wir eigentlich noch die Alpinklettertour vom Wochenende in den Knochen haben, schlurfen wir wohl oder übel zum Routenspulen in die Kletterhalle – ganz nach dem Motto: „Am Ende des Sommers muss ich auf jeden Fall eine 8 reißen!“

**Im Winter** folgt eine anstrengende Wochenend-Skitour auf die andere. Und zusätzlich strampeln wir uns dreimal die Woche vorm Bildschirm im Wohnzimmer auf unserem smarten Rollentrainer ab, die App ermöglicht Rennen gegen andere Heimtrainierende weltweit: „Jetzt war ich im Herbst so fit auf dem Rad, da will ich im Frühjahr nicht wieder bei null anfangen!“

**Können wir** bei diesem Freizeitverhalten noch abschalten? Unsere Ausflüge und Urlaube wirklich noch genießen? „Ich geh auch gern einfach nur mal so auf den Berg ...“, meinte eine bergnah lebende Jugendleiterin einmal nachdenklich. „Für die Leute aus der

Stadt müssen sich die Berge immer rentieren, also mindestens ein Klettersteig dabei sein.“

**Muss also denn wirklich jede Tour ein neues Highlight werden? Eine Rekordzeit, eine bestimmte Route oder ein Gipfel abgehakt werden?**

Manchmal ist weniger mehr, wenn wir uns bewusst Zeit nehmen zum Trödeln und Genießen, wenn wir uns mal am und nicht vom Wochenende erholen.

**Muss es jedes Mal eine neue Tour sein, für die eine umfassende Planung erforderlich ist?**

Es ist herrlich, sich einmal wieder auf eine bekannte Tour einzulassen, fast keinen Planungsaufwand zu haben und so den Stress im Vorfeld zu reduzieren.

**Muss die Anreise in die Berge unbedingt sein?**

Wir könnten am Wochenende auch eine Run-

de joggen gehen oder eine Radtour von der eigenen Haustüre aus starten, statt durch die weite Berganreise Zeit zu verplempern und die Freizeit wieder exakt durchtakteten zu müssen.

**Muss der Trainingszustand auf Biegen und Brechen erhalten werden?**

Mit bewussten, längeren Regenerationsphasen kann sogar ein nachhaltigerer Erfolg erzielt werden. Reduzieren wir im Sommer beispielsweise das Klettertraining, können Knochen- und Sehnenapparat gegenüber den schneller wachsenden Muskeln aufholen. Folge: Das Verletzungsrisiko sinkt. Sogar die Profis machen das übrigens so.

**Nehmen wir** doch einfach immer wieder mal den Gang raus, fahren das Tempo runter und reduzieren wir den Freizeitstress ein wenig. Und lasst uns in den Bergen doch wieder ein bisschen mehr zu dem Kind von früher werden, das einfach nur mit großen Augen die Schönheit der Natur bewundert!

300

**Bergwandern**

Das ist die Normzeit (Aufstieg) für die Beschilderung von Wanderwegen.

458

**Bigwall-Speed**

So flott waren Alex Honnold und Tommy Caldwell 2018 in der „Nose“ (900 Hm) am El Capitan bei ihrem Speedrekord von 1:58:07 Std.

730

**Eiger Speed**

2:28 Std. war 2011 die Bestzeit von Dani Arnold (SUI) für die 1800 Hm der Eiger-Nordwand.

1.660

**Skimo**

25:55 Min. war die Siegerzeit von Rémi Bonnet (SUI) bei der Skimo-WM im Vertical über 720 Höhenmeter.

2.070

**Berglauf Speed**

Den Rekord der Herren beim Rennen Kilomètre Vertical de Fully (Schweiz) hält Philip Goetsch (ITA): Für die 1000 Höhenmeter brauchte er gerade mal 28:53 Min.

10.385

**Speedklettern**

5,2 Sekunden ist der Weltrekord von Vedriq Leonardo (INA) für die genormte 15-Meter-Speedkletterwand.

EXPERTENINTERVIEW ZU FOMO

# DIE ANGST, DAS LEBEN ZU VERPASSESSEN

*Fear of Missing Out (FoMO) wird von der Jugend zunehmend als Problem wahrgenommen. Was ist das überhaupt?*

FoMO beschreibt die Angst, dass man etwas verpasst. Das bezieht sich vor allem auf positive Erfahrungen, die Freund\*innen und Familie teilen, an denen man selbst aber nicht teilnimmt.

*Welche Rolle spielen die sozialen Medien?*

Soziale Medien bieten die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen. Und das bedeutet auch, dass wir mitkriegen können, was andere machen. Das heißt, wir kriegen über soziale Medien ständig präsentiert, was andere tun und was wir im Moment alles nicht tun könnten. Und das befeuert das Gefühl, etwas zu verpassen.

*Wer ist von FoMO betroffen?*

Im Prinzip wir alle. Aber die Frage ist, wie stark sie bei den Einzelpersonen ausgeprägt ist. Das hängt unter anderem mit dem Alter zusammen: Je jünger man ist, desto höher ist die Tendenz zu FoMO. Auch bestimmte Persönlichkeitseigenschaften, wie Neurotizismus und das soziale Umfeld, in dem man aufwächst, können FoMO begünstigen. Menschen, die eher nachdenklich und ängstlich sind, wird hoher Neurotizismus zugeschrieben. Das wiederum kann Angststörungen und depressive Verstimmungen begünstigen und hat einen Einfluss, wie stark ausgeprägt FoMO ist.


*Was kann man gegen FoMO machen?*

Kinder und Jugendliche sollten versuchen

sich klarzumachen, dass nicht alles in den sozialen Medien wahr ist; also oft längst nicht so toll ist, wie es dargestellt wird. Weniger Zeit in den sozialen Medien zu verbringen, hilft natürlich auch. Denn die Zeit, die in den sozialen Medien verbracht wird, ist ja wiederum Zeit, die nicht im „realen“ Leben mit den Freund\*innen verbracht wird. Daher wäre es sinnvoller, mehr Zeit mit Menschen zu verbringen, die einem wichtig sind. Dadurch würde man auch weniger verpassen, was diese machen, und wäre öfter dabei.

*Was kann man machen, um der FoMO in Coronazeiten zu entkommen?*

Gemeinsame Videokonferenzen mit Freund\*innen können helfen, auch wenn hier ebenfalls bekannt ist, dass zu viel „müde“ machen kann. Trotzdem wäre mein Tipp, eine Echtzeit-Verbindung zu den Freund\*innen übers Telefon herzustellen, wenn man sich

nicht sehen kann. Das ist auf jeden Fall besser, als ihnen auf den sozialen Medien nur dabei zuzuschauen, was sie vermeintlich gerade Tolles erleben. 

Realität oder digitale Scheinwelt – die Grenzen verschwimmen.

 Sepp Hell





# ALLES ZU SEINER ZEIT

„Geschwindigkeit ist Sicherheit“ oder „Wer sichere Schritte tun will, muss sie langsam tun“. Ja was denn nun? Die Sprichwörter sind sich uneinig, doch immer mit der Ruhe, ich erkläre das schnell.

Von *SILVAN METZ*

**I**ch muss nicht so schnell gehen, ich genieße lieber – solche Aussagen hört man am Berg hin und wieder, wenn gerade jemand im Trailrunning-Outfit vorbeigehuscht ist und Sekunden später bereits hinter der nächsten Kehre verschwunden ist. An dieser Haltung gibt es nichts auszusetzen, außer vielleicht die subtile Unterstellung, schnelles Berggehen habe mit Genießen nichts zu tun. Geschwindigkeit kann schließlich auch ein genussliches Selbstziel sein.

**Allerdings gibt es** hier einen Haken: Niemand muss immer schnell gehen, aber alle sollten immer schnell gehen können. Es gibt Touren, bei denen klar ist, dass Zeit und Schnelligkeit ein begrenzender Faktor sind. Frühjahrs-skitouren mit Nassschneelawinen am Nachmittag sind ein Beispiel. Auf anderen Touren müssen bestimmte Teilabschnitte schnell überwunden werden. Kein Mensch möchte stundenlang unter Seracs oder in Steinschlagrinnen herumschleichen. Wer hier schneller durch ist, ist der Gefahr kürzer ausgesetzt und somit sicherer unterwegs! Logisch, oder? „Ja, aber beim Genusswandern betrifft mich das doch nicht!“ Das stimmt leider nicht. Auch bei einfachen Wanderungen muss man manchmal den Turbo zünden. Sommergewitter können sich in kurzer Zeit entwickeln, dann will man nicht ewig brauchen, sondern möglichst schnell auf der schützenden Hütte sein.

**Halten wir fest:** Man braucht eine Geschwindigkeitsreserve. Dazu ist ein gutes Tempomanagement nötig, welches einem ein paar Körner für Gefahrenstellen oder den Notfall übrig lässt. Schon beim Start ist Disziplin gefragt: Wer zu schnell lossprintet, dem geht schnell die Puste aus, die verfrühte Verschnaufpause macht dann den Zeitgewinn zunichte. Pausen sollten strategisch geplant werden und Kraft geben für Passagen, in denen es schnell gehen muss. Wir wollen also an ungefährlichen Stellen langsam genug gehen, um



Kleine Pause? Hier lieber nicht. Manchmal ist Geschwindigkeit Sicherheit.

© Silvan Metz

in den gefährlichen schnell genug sein zu können.

**Im Gegensatz dazu** gibt es Situationen, in denen Langsamkeit Sicherheit bedeutet: Im Absturzgelände wollen Hände und Füße präzise platziert werden. Hektisches Agieren birgt hier eine große Gefahr. Auch in Situationen, in denen die Orientierung schwierig oder die Lawinensituation angespannt ist, hilft ein gemächliches Tempo, ruhig zu werden und bessere Entscheidungen zu treffen.

**Wir haben nun** für alle Situationen ein geeignetes Tempo geplant, doch wie hält man das mit einer Gruppe ein? Je nach Konditions-Level langweilen sich die einen, während andere ihre Reserven zu früh verfeuern. Ein „Tempo passt, oder?“ des Guides ist da wenig zielführend. Die einen können fröhlich „Ja klar!“ rufen, andere wollen sich nicht die Blöße geben. Falls sich die Schwächeren doch beschweren, ist das meist ein Zeichen,

dass sie ihre Komfortzone schon längst verlassen haben. Besser ist es, unverfängliche Gespräche zu führen und „Verdächtige“ gezielt anzusprechen – so merkt man, wer außer Atem ist, ohne die Person unter Druck zu setzen. Die Zugpferde dagegen kann man dauerhaft mit aufwendigen Fragen löchern. Redefluss lenkt ab und die zusätzliche Anstrengung bremst aus. Als geübter Talkmaster lässt sich so unbemerkt das Gruppentempo vereinheitlichen und mit passenden Gesprächsthemen sogar die Stimmung kontrollieren!

**Und was, wenn** die leitenden Personen selbst zu schnell sind? Vielleicht ist euch schon aufgefallen, dass viele Bergführer\*innen einen einzelnen Wanderstock dabei haben. Der entlastet nicht nur die Knie, sondern dient auch als Taktgeber, mit dem sich das eigene Tempo regulieren lässt. Probiert es mal aus!



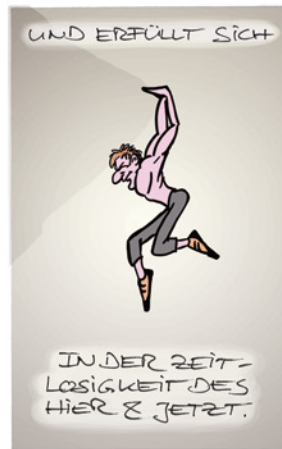
Vier Jahreszeiten an einem Tag – in den Bergen ist alles möglich! Nach Regen und Schneesturm auf dem Weg zum Geigelstein blickte am Gipfel die Sonne durch und beim Rückweg war schönstes Bergwetter.



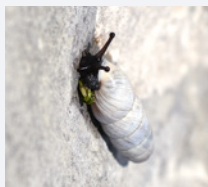
Damit Miriam Haunolder zukünftig für wechselhafte Bedingungen bestens gewappnet ist, stiftet der JDAV-Partner Mountain Equipment mit dem Softshell-Fäustling G2 Alpine Combi Mitt im Wert von 69,95 Euro den idealen Handschuh. Mit einem Griff wird der leichte Fäustling zum Fingerhandschuh und die robuste Innenhand aus Ziegenleder verträgt auch kräftiges Zupacken im Fels.

Und dein Bergmoment? Schicke deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Zwischenfall, was auch immer – an [bergmoment@alpenverein.de](mailto:bergmoment@alpenverein.de); als Text (280 Zeichen lang), oder als Foto mit Text (140 Zeichen lang). In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung.

## SDW ...







Die kleine Zylinder-Felsenschnecke lebt ausschließlich in den hohen Bergen Österreichs. Zwischen 1500 und 2650 Metern fühlt sie sich wohl.  
 © Naturhistorisches Museum Wien

## SCHNECKEN AM BERG

Wusstest du, dass Schnecken auch fernab von Salatköpfen und Blumenbeeten leben? Selbst auf kargen Felsen und Moränen kriechen sie umher. Manche kennt man aus dem Tal, wie zum Beispiel die Weinbergschnecke. Andere sind wahre Gebirgsspezialisten und kommen nur oberhalb der Baumgrenze vor.

Die Bergschnecken sind aber gar nicht so einfach zu entdecken, die meisten Exemplare sind winzig: Das Haus der Zylinder-Felsenschnecke wird nur rund 13 mm hoch. Da muss man schon genau hinsehen, zumal sie es eher feucht und schattig mag. Sie lebt ausschließlich in den Kalkalpen Österreichs über 1500 Metern Höhe und ist ultra-langsam, sie bewegt sich manchmal nur wenige Zentimeter pro Tag. Aktuelles Problem für viele Bergschnecken: Erwärmt sich das Klima, können sie nicht weiter nach oben ausweichen. Das liegt nicht an ihrer Geschwindigkeit. Oft leben die Tiere bereits auf Gipfeln, wo ihre Vorfahren die letzte Eiszeit überdauert haben. Höher hinaus geht es also nicht. Wer dort oben also noch auf Schneckenbeobachtung gehen möchte, sollte sich besser beeilen. **DER**

## GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



# Verletzt, was tun?

profelan® arnika nach Müller-Wohlfahrt



## Soforthilfe bei

- ▶ Prellungen
- ▶ Verstauchungen
- ▶ Blutergüssen

Mit den natürlichen Wirkstoffen der Arnikablüten.

## profelan.de

profelan® arnika nach Müller-Wohlfahrt.  
Wirkstoff: Arnikablütentinktur. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Rezeptfrei in der Apotheke.  
PZN: 00502434 (100 g Creme)

## oxano® mobil nach Müller-Wohlfahrt



## Aktivkur mit Nährstoffen

- ▶ für gesunde Knorpel
- ▶ und Gelenke

## mobil.oxano.de

Nahrungsergänzungsmittel  
PZN: 12420492 (60 Kapseln)

[formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG D-81829 München

## Skitouren auf der Alpe Devero

DAV Panorama 6/2021, S. 16 ff.  
**Korrektur** – Vielen Dank für den tollen Artikel, wir haben die Durchquerung des Beverin-Naturparks gerade selbst gemacht. Ein Hinweis: Die Angabe zum Piz Beverin „wir sollen vor der Leiter über den Südhang abfahren“ kann man nicht so stehen lassen, dort ist ein Wildschutzgebiet ausgewiesen und keine Skiroute verzeichnet, es drohen also empfindliche Strafen.

W. Mayer

**Anmerkung der Redaktion:** Vielen Dank für den wichtigen Hinweis, die Autorin hatte versehentlich „Südhang“ geschrieben; abfahren ist sie über den Nordhang.

## Mitgliedschaft bringt Vorteile

DAV Panorama 1/2022, S. 94  
**Freifahrtschein?** – Wie ihr den Mitgliedsausweis in der Januar-Ausgabe anpreist, ist doch etwas zu viel des Guten. Jeder von uns weiß, was für Vor- und Nachteile es hat, beim DAV Mitglied zu sein. Aber der „Ausweis für die Berge“ liest sich mehr wie ein Freifahrtschein für Heilfürsorge und Bergrettung. Seit Jahren steigen die Bergunfälle durch mangelnde Erfahrung, Ausrüstung und Selbstüberschätzung. Die Bergrettung ist im Sommer fast schon im Dauereinsatz, ehrenamtlich natürlich. Wegen irgendwelcher Urlauber, die dank des „Ausweises für die Berge“ darauf vertrauen können, in den Bergen voll versichert unterwegs zu sein und sich um nichts sorgen zu müssen – nicht mal um den richtigen Weg. Vielleicht bringt ihr auch mal einen Bericht über unsere Bergretter und deren Arbeit. Ansonsten macht ihr ein ganz schönes Magazin.

A. Roitner

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

Rubriken finde ich in der neuen Ausgabe nicht mehr. Ich fände es sehr bedauerlich, wenn gerade diese tollen Serien dem Redesign zum Opfer gefallen sein sollten. Unglücklich ist es aus meiner Sicht auch, wenn in einer Printausgabe auf Artikel hingewiesen wird, die ausschließlich online verfügbar sind. Da wäre es besser, wenn vertiefende, weitergehende Informationen zu einem Thema ausschließlich online bereitgestellt werden würden. Zudem war in der aktuellen Ausgabe ein Artikel zum „Räuber Kneißl Radweg“ zu finden. Ich bin ein begeisterter Radfahrer, aber ein solcher Artikel hat aus meiner Sicht im DAV-Magazin nicht viel verloren. Im ADFC-Magazin Radwelt finde ich schließlich auch keine reinen Wandertouren. Kombinationen aus beidem – umweltfreundliche Anreise mit dem Rad und anschließend Wanderung – fände ich dann schon wesentlich interessanter. Gerade unter dem Nachhaltigkeitsaspekt. Am besten noch kombiniert mit dem ÖPNV.

M. Mohr

**Weiter so** – Ein großes Lob für die Reisebeschreibungen ausschließlich per Bahn! Endlich, ich freue mich sehr. Weiter so! Nur schade, dass ihr auf Seite 40/41 die Anreise über Zürich vergessen habt. Ja, es gibt auch DAV-Mitglieder entlang der Rheinschiene!

Nico

**Unterhaltsam** – Ich finde es unglaublich unterhaltsam, die Ausschweifungen der (böse gesagt) vermutlich „alten weißen Männer“ zu lesen, die ellenlang begründen, warum sie das DAV Panorama nicht mehr lesen, nur weil sie sich in ihrer Weltsicht angegriffen fühlen. Fakt ist: Durch den immensen Mitgliederanstieg der letzten Jahre ist der DAV nun mal um einiges diverser und jünger geworden. Und ich finde es toll, dass durch Themenschwerpunkte oder Wording in den Artikeln darauf eingegangen wird.

S. Herb

## Panorama-Rebrush

**Kompliment** – Ich finde das letzte Heft richtig gelungen. Die Themen-Mischung – besonders die gekonnte Mischung aus wirklich notwendiger Warnung und konstruktiver Aufklärung bzw. Taktik-Tipps zum Jubel-Grat. Das reflektiert schön den Zwiespalt, den viele ja auch zu Recht an Organisationen wie dem DAV kritisieren: Dass die Erschließung und Info (und Kurse) eben auch mehr unerfahrene Berggeher\*innen motivieren. Schön, dass in dem Beitrag weder die Spaziergänger\*innen mit dem erhobenen Zeigefinger ermahnt

## gesucht/gefunden



Fundstücke & Suchanzeigen online:  
[alpenverein.de/gesucht-gefunden](http://alpenverein.de/gesucht-gefunden)

werden, noch die Tourenbeschreibung sich wie ein Spaziergang liest, da sehr viel Können im Stillen vorausgesetzt wurde. Irgendwie bin ich beim Durchblättern richtig hängen geblieben, was mir sonst selten passiert. Und bin dann doch neugierig geworden und hab ins Vorwort geguckt – mache ich sonst auch selten. Also, herzlichen Glückwunsch zu den neuen Themenstellungen und zum gelungenen (dezenten) Redesign.

Anke

**Gratulation** – Ganz begeistert habe ich das neue DAV Panorama durchgeblättert und finde euren Re(h)brush echt gelungen! Ihr habt es geschafft, das Heft mit kleinen, feinen Stellschrauben irgendwie noch ein bisschen cooler und lesenswerter zu machen.

N. Ahrens

**Schade** – Mit großer Begeisterung lese ich seit Jahren das DAV-Magazin. Besonders fasziniert haben mich immer die drei Artikelserien „Bergsteckbrief“, „Wendepunkte“ und „Komm auf Touren“. Diese





**D**a hat sie all diese atemberaubenden Sachen geklettert, mit Seil oder free solo, zwei Männer durch Unfälle beim Base-Jumping verloren, springt selbst aber immer noch – und das Erste, was an dieser Frau auffällt, ist: dieses umwerfende Lächeln. Ein Lächeln, das uns sagt, wie schön das Leben sein kann, wie aufregend, voller Poesie und trostreich dazu. Wenn das jetzt klingt wie aus einem Rosamunde-Pilcher-Film, dann muss man sagen: Okay, hat die Pilcher eben recht. Schön ist vor allem auch, was Stephanie „Steph“ Davis sagt und denkt, etwa:

„Klettern ist meine Art, die Welt zu lieben.“ Oder: „Mein Lebensweg war immer Impuls, nie die bewusste Entscheidung, ich habe mich nur dem gefügt, was unausweichlich schien.“

Und wie schön das Leben sein kann, muss ja eben keineswegs im Widerspruch zu den Schicksalsschlägen und Tragödien stehen, die das Leben nun einmal auch bereithält. Die US-Amerikanerin hat es geschafft, ihren Freiheitsdrang in ein so beneidenswert glückliches Leben zu gießen, dass sie von all dem wilden Zeug, das sie erlebt hat, nichts bereuen muss. Und wer so irre

**Steph Davis und Mario Richards an der gewaltigen Felsnadel: „Ancient Art“, eine der ungewöhnlichsten Klettereien an den Fisher Towers in Utah.**

Steph Davis

# Nach dem Absprung kein Zurück

Text: Malte Roeper

**Schwierigste Klettereien, Free-Solo-Begehungen, Base-Jumps und Wingsuit-Flüge – dafür ist Steph Davis bekannt. Und für ein kompromisslos selbstbestimmtes Leben, zu dem die Tiefen ebenso gehören wie die Höhen.**

wild unterwegs war und ist wie sie, kann das mit Ende vierzig ja nicht immer behaupten.

1973 gebirgs- und felsfern an der amerikanischen Ostküste geboren, liegt der Fokus während Kindheit und Schulzeit auf guten Noten und Klavierspiel, bis zu sechs Stunden täglich, so wollen es die strengen Eltern. Sie hinterfragt nicht, lernt fleißig, nach der Schule bekommt sie sofort mehrere Universitätsstipendien angeboten. Kurz vor Beginn des Stipendiums für Jura nimmt, Welch Wink des Schicksals, ein Bekannter sie für einen Tag mit an den Fels: „Ich spürte sofort eine solche

Leidenschaft fürs Klettern, dass ich dachte: Huch, was ist das?! So ein Gefühl kannte ich noch nicht! In mir steckt so etwas wie Leidenschaft?!“

Nach einer Woche bricht sie das Stipendium ab und klettert, klettert, klettert. Um Miete zu sparen und möglichst wenig Zeit mit Kellnern und anderen Jobs zu vergeuden, kündigt sie die Wohnung und zieht in einen kleinen Camper, das klassische „Dirtbag“-Kapitel ihrer Vita. Auch ein Alex Honnold war lang so unterwegs, ebenso ihr späterer Ehemann Dean Potter. Der Preis der Freiheit ist, das könnten wir übrigens auch bei





Rosamunde Pilcher nachlesen, die Einsamkeit. Und frei will sie sein, unbedingt, aber nicht einsamer als notwendig ... und legt sich einen Hund zu. Und lebt seither mal mit, mal ohne Mann, aber nie ohne Vierbeiner. In einem ihrer ersten Interviews antwortet sie auf die Frage nach ihrem Wohnsitz, schwer zu sagen, aber der Tierarzt ihres Hundes, der sei da und da.

Mit ihren Stipendien hatte Steph Davis alle Karten für eine steile und sichere Karriere, sie wirft sie alle weg. Sie ist Anfang zwanzig, Zeit der entscheidenden Weichenstellungen „für das Leben, für später“, wie es immer so schön heißt. Davis verweigert sich in diesem Moment nicht nur dem klassischen Rollenbild von Mutter und Hausfrau, sondern ausdrücklich auch dem modernen Rollenbild der Karrierefrau, wie es in den 1980er Jahren gerade eben erst in Fahrt gekommen ist. Klettern ist völliger Randsport, Outdoor klingt noch nach Outlaw, in Europa soll es ein paar Profis geben, aber was hat das mit ihr zu tun? Nichts. Sie geht so viel wie möglich klettern, will nicht haben, sondern sein.

Nun wird sie immer stärker, fällt auf, der Klettermarkt beginnt zu wachsen, Lynn Hill öffnet mit ihrer freien Begehung der Nose 1993 anderen Frauen die Tür. Davis bekommt erste minimale Sponsorengelder, unternimmt kleine Expeditionen. Genauso nomadisch und frei im Geist lebt der ein Jahr ältere Dean Potter, neuer Stern am amerikanischen Dirtbag-Himmel. Sie verlieben sich, führen eine leidenschaftliche On-Off-Beziehung, an der auch die 2002 geschlossene Ehe wenig ändert. Beide verfolgen stur die eigenen Ziele und Projekte, er lebt in seinem geliebten Yosemite, sie drei Bundesstaaten weiter bei den Sandsteintürmen von Moab. Als zweite Frau klettert sie frei durch den El Cap, als erste gelingt ihr die Salathé-Wall in „Potters Yosemite“. Am „Diamond“, nur dreihundert Meter hoch, trotzdem eine der begehrtesten Felswände Nordamerikas, klettert sie free solo eine Route im achten Grad, ist in den Nullerjahren eine der besten Kletterinnen der Welt. 2005 besteigt sie mit Dean Potter als erste Frau den Torre Egger in Patagonien, vom nächsten Gipfel wagt er den ersten Base-Jump – die Gattin muss schauen, wie sie allein runterkommt. Davis bekommt einen Sponsoringvertrag mit einer der traditionsreichsten und angesagtesten alpinen Marken:



„Es war nicht nur das Geld, es fühlte sich an wie die Anerkennung, die ich von meinen Eltern nie bekommen hatte. Egal, was für Touren ich geschafft hatte, da hieß es immer nur ‚Wann gehst du wieder an die Uni?‘“

Sie beginnt mit Yoga und propagiert vegane Ernährung, ein paar Jahre läuft alles prima. Dann bleibt Potter bei einem Konflikt mit dem gemeinsamen Hauptsponsor halsstarrig, der

**Mehr als faustbreit, schmaler als ein Kamin: Steph Davis 2004 im finalen Offwidth-Riss in „Freerider“ (900 m, IX+), einer Variante der Salathé-Wall am El Capitan. 2004 gelang ihr die erste freie Frauenbegehung.**

Sponsor kündigt beiden, die Ehe scheidet endgültig. „Es war zum Verzweifeln“, erinnert sie sich. „Ich hatte meine bürgerliche Karriere weggeworfen, mit dem Klettern trotzdem noch eine Karriere gemacht und die schien jetzt vorbei. Immer wenn irgendwas schlecht lief oder ich traurig war, dann hatte ich bis dahin immer noch das Klettern, da war ich glücklich. In dem Moment damals tat Klettern richtig weh. Ich dachte an diese große Angst beim Klettern, die Angst vorm Fallen und vorm Sterben. Und irgendwie dachte ich, sch... drauf, ich will's jetzt wissen. Ich leih mir einen Base-Schirm und mache genau das: Ich lasse mich eine Wand runterfallen. Ich habe es sofort geliebt.“

Aus der Suche nach einem emotionalen Ausweg wird ein neuer Lebensinhalt, bald springt sie beinahe täglich von ihren geliebten Sandsteintürmen in Moab, die sie vom Klettern schon so lang und so genau kennt: „Diese Entscheidung, ich springe jetzt, das ist ein sehr kraftvoller Moment: Du musst dir sicher sein, dass du das willst – denn nach dem Absprung gibt es kein Zurück.“

Sie beginnt auch das Wingsuit-Fliegen und verliebt sich neu – natürlich in einen Base-Jumper, den Kanadier Mario Richard, den sie 2011 heiratet. Sie gründen die weltweit erste Firma, die Tandemsprünge mit dem Base-Schirm anbietet. Wieder läuft alles, Mario hat sich als einer der erfahrensten Base-Jumper und Wingsuit-Flyer der Welt noch nie auch nur bei der Landung den Fuß verstaucht. Und kommt zwei Jahre später, nach nur zweijähriger Ehe, bei einem gemeinsamen Wingsuit-Flug ums Leben. Davis ist als Erste gestartet und sicher gelandet, Richard kommt nicht bis zu ihr, ist irgendwo aufgeschlagen und sofort tot. Wieder ein Lebensentwurf geplatzt, zertrümmert, am Ende, sie ist gefühlt das zweite Mal Witwe, denn in der Zwischenzeit ist auch Dean Potter bei einem Sprung tödlich verunglückt.

Die nervenstarke Superwoman ist nicht gefeit vor Depressionen, wer wäre das jetzt, sie ist vierzig, kinderlos, allein und ohne regelmäßiges Einkommen, es geht tiefer in den Keller als je zuvor. „Ich schaltete um auf Alpinmodus, Blick auf den Boden und ein Schritt nach dem anderen. Aber Kämpfe und Niederlagen gehören zum Leben dazu, und wenn wir das akzeptieren, wird es

**„Und irgendwie dachte ich, sch... drauf, ich will's jetzt wissen. Ich leih mir einen Base-Schirm und mache genau das.“**

einfacher. Und ein wertvoller Aspekt von Verlust und Trauer ist auch, dass du dankbar wirst für alles, was du hattest, und für alles, was du hast und immer noch unbestreitbar schön ist.“ Und irgendwann zieht über das Grab ihrer Träume mit Mario die Hoffnung wieder ihr frisches Grün, nach langer Finsternis kommt irgendwann sogar ganz vorsichtig die Lust aufs Fliegen zurück. Sie zögert lange, traut sich nicht allein. Bis sich ein Bekannter von Mario meldet, Ian Mitchard. Er insistiert, dass – wenn sie nicht allein fliegen will – er sie begleitet, damit sie das wieder machen kann.

Der Flug gelingt. Und, tja, dann verliebt sie sich in den acht Jahre jüngeren Ian. Sie ziehen zusammen. Irgendwann denkt er: „Wenn wir jetzt heiraten, würde sich überhaupt nichts ändern“, also macht er ihr einen Antrag, eine Logik, die absolut auch die ihre ist. Seit 2018 sind sie verheiratet – eine Wendung, wie sie sich auch eine Rosamunde Pilcher nicht schöner hätte ausdenken können.

Noch im selben Jahr kommt eine Pointe, die man sich aber unmöglich ausdenken konnte: Der Werbespot einer Luxus-Automarke feiert Steph Davis' Verweigern der bürgerlichen Karriere. Hier biedert sich der Blech gewordene Konformismus des PS-Fetischismus dem Nonkonformismus an: Ihr Abzweigen vom „ordentlichen“ Lebensweg nach der Schule wird mit dem Abbiegen eines Luxus-Geländewagens von der Asphaltstraße auf einen Feldweg gleichgesetzt. Was für eine unfreiwillige Verbeugung des Materialismus vor dem Mittelfinger, nein, viel besser: vor dem Schulterzucken einer damals Achtzehnjährigen gegenüber allem, was die Mitte der Gesellschaft zu bieten hatte. Ein Auto und all diesen Tand kann man kaufen, Freiheit aber ist nicht käuflich, schon gar nicht die im Geiste. „Manchmal nehmen wir Risiko wahr als eine ausschließlich negative Option“, sagt Steph Davis. „Aber ich denke, das trifft es nicht. Oft vergessen die Leute, dass Nichtstun und nichts Erleben auch eine ständige Option sind.“



**Malte Roeper**, Filmemacher und Autor, kletterte die Eiger-Nordwand als erster Deutscher im Alleingang. Von Steph Davis war er schon immer ein Fan.





Klettern im Vallone di Piantonetto

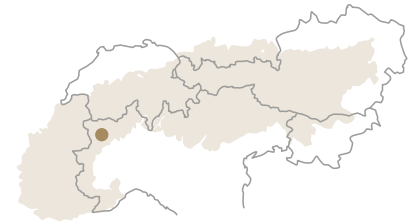
# Klassik meets Moderne

Text und Fotos: Stefan Heiligensetzer

**Im südlichen Gran-Paradiso-Gebiet bietet das Vallone di Piantonetto großzügige hochalpine Klettereien und gut gesicherte Routen in Hüttennähe. Wer rauen, griffigen Granit liebt, wird hier glücklich.**

**E**s ist Anfang Juli, das Einklettern im Kalk haben wir schon hinter uns, jetzt soll es Granit sein. Schnell konnte ich Christian davon überzeugen, dass ein etwas unbekannteres Ziel eine gute Wahl wäre. Schon zwei Jahre zuvor durfte ich im südlichen Gran-Paradiso-Nationalpark das Rifugio Pontese kennenlernen – und war begeistert. Gut kann ich mich noch an den rauen Hochgebirgsgranit und das einsame Ambiente im Vallone di Piantonetto erinnern. Genau das Richtige für uns.

Warmklettern im Valle del Orco und dann Alpinklettern im Piantonetto war damals das Programm. Unterkunft bei Mara, der lebenswürdigen Hüttenwirtin des Rifugio Pontese, die ihre Gäste mit bester piemontesischer Küche verwöhnt. Mit „Pin-Up“ am Becco della Tribolazione (3360 m), gut gesicherten elf Seillängen bis 6a+ in feinstem Granit, hatte ich Blut geleckt. Eine Nacht im hoch gelegenen Bivaccho Carpano und 13 Seillängen bis 6c in „Hasta Siempre“ am Mon-



**Fantastische Kletterei im griffigen Granit der Route „Grassi-Re“ am Becco della Tribolazione (3360 m).  
Im Hintergrund der Torre del Gran S. Pietro.**

te Nero (3422 m) machten mich dann völlig abhängig. Hier musste ich wieder her!

Mara empfängt uns herzlich, als wäre ich erst gestern da gewesen. Auch Gianni, ihr Lebenspartner, Bergführer und Autor des lokalen Kletterführers (siehe Infokasten) ist da. Ein fleißiger Erschließer und Sanierer in der Region.

Schon beim Aufstieg vom Lago Telessio stach uns die tolle Pyramide des Becco della Tribolazione ins Auge. Trotz der Zweifel, ob wir wirklich schon gut für den granitene Kaltstart gerüstet sind, entscheiden wir uns für deren Südostwand. Sie bietet mit 14 Touren von 240 bis 480 Meter Länge eine breite Auswahl mit alpinem Charakter. In knapp drei Stunden Zustieg nähern wir uns über Alpwiesen, Schotter, Schnee und schlussendlich in leichter Kletterei über den „Zoccolo“ an. Dann sind wir in der Grassi-Re unterwegs, einem beliebten Klassiker mit einer maximalen Schwierigkeit von 6a. Die Stände sind saniert, statt eines Topo gibt es aber nur ein Wandfoto. Der Fels ist toller rauer Granit, aber schon in der zweiten Länge stellt sich die Frage „Wohin?“. Gleich mehrere Möglichkeiten bietet die Wand, mich lockt eine schöne Rissverschneidung. Zu spät wird klar, dass die zu weit nach links führt, und die Korrektur bringt uns über einen ausgesetzten kleinen Balkon zurück zur Originalroute. „Routenführung nicht immer leicht zu finden“, schrieb der Führerautor Gerd Klotz 2013 – wie wahr. Auch in der Folge nicht sicher, ob wir genau dem Weg der Erstbegeher folgen, erreichen wir in abwechslungsreicher, spannender und mit Keilen und Friends gut zu sichernder Kletterei den Gipfel. Die Aussicht ist fantastisch: Der Gran Paradiso scheint zum Greifen nahe, und der Monte Viso sticht im Westen einsam aus den Wolken. Abseilen, absteigen – wir sind gerade recht zum Abendessen auf der Pontese. Alpine Klettertage im Piantonetto sind lang.

Aber auch kürzere Tage sind möglich. Im Umkreis von 15 bis 50 Minuten zur Hütte finden sich ausreichend alpine Spielplätze, die zum Teil durchgehend mit Bohrhaken gesichert sind. Tolle Klettereien, die einen „Hütten-Tag“ kurzweilig

**INFO** mehr: [alpenverein.de/222-7](http://alpenverein.de/222-7)



### KLETTERN UM DAS RIFUGIO PONTESE

**Charakter:** Rauer, griffiger Hochgebirgsgranit. Großzügige alpine Klettereien und hüttennahe gut gesicherte Klettergebiete. Das Beherrschen des Umgangs mit mobilen Sicherungsmitteln ist Pflicht. Pickel und Steigeisen sind insbesondere in der ersten Jahreshälfte bei den Zustiegen hilfreich.

**Stützpunkte:** Rifugio Pontese (50 Min. vom Lago Telessio), Reservierungen unter [info@rifugiopontese.it](mailto:info@rifugiopontese.it), [rifugiopontese.it](http://rifugiopontese.it); Bivaccho Carpano (ca. 2 ½ Std. von der Hütte).

**Führer:** „A sud del Paradiso“, Gianni Predan/Rinaldo Sartore, Eigenverlag 2018, bei Freytag & Berndt, EAN: 9995341201005 (keine Topos); „Gran Paradiso“, Gerd Klotz, Rother Verlag, 2013

**In abwechslungsreicher, spannender und mit Keilen und Friends gut zu sichernder Kletterei erreichen wir den Gipfel.**



**Stefan Heiligensetzer,** Berg-Reisejournalist, Reiseleiter und Fotograf, klettert gerne im Kalk und im Urgestein. Die Granitfelsen südlich des Gran Paradiso haben es ihm besonders angetan.

werden lassen. Auch wir nutzen die Gelegenheit an der „Testa Rossa“ und der „Bastionata“.

Das nächste große Ziel ist wieder ein Klassiker. Die Loredana am Becco di Valsoera (3369 m) führt in zehn Seillängen auf den Vorgipfel und ist saniert. Klingt doch gut. Einzig der Einstieg sei nicht leicht zu finden, wird uns berichtet. Die Warnung bestätigt sich. Über eine Stunde irren wir am Wandfuß umher, bis wir endlich durch eine Kombination aus Zufall, Glück und Ausschlussverfahren den so gar nicht offensichtlichen Einstieg entdecken. Dann allerdings folgt absoluter Genuss. Klassische, gut zu sichernde Risskletterei wechselt mit Wand- und Plattenpassagen. Die Blicke über das Vallone und in Richtung Tribolazione sind umwerfend. Die Routenfindung ist offensichtlich, der Fels ein Traum. Hochzufrieden kehren wir am Abend zur Hütte zurück und freuen uns auf Maras exzellente Küche und ein kühles Bier.

In vier Klettertagen lernten wir ein alpines Kleinod kennen. Italienische Gastfreundschaft und alpines Klettern mit einigem Plaisier machen einen Besuch auf dem Rifugio Pontese mehr als lohnenswert. Wir werden wiederkommen. Denn zu tun gibt es hier genügend.





Alpe Veglia

# Bilderbuch-Alm

Die Alpe Veglia am oberen Ende des Ossolatals mit ihrer einsam-wilden Landschaft wird bis heute im Sommer als Viehweide genutzt. Die Autorin hat dort einige Wochen als Helferin gearbeitet – und war begeistert von diesem schönen Flecken Erde.

---

Text: **Johanna Bauër**

---





**S**eit etlichen Jahren schon tausche ich im Sommer gelegentlich meinen Schreibtischstuhl gegen einen Melkschemel, um ein paar Wochen oder Monate in den Bergen verbringen zu können. Gehe zum Arbeiten auf eine Alm oder Alp, möglichst in einer Region, die ich noch nicht kenne. Im Sommer 2021 arbeite ich einige Wochen als Almhilfe im oberen Ossolatal im Piemonte. Der Tag beginnt um fünf mit Melken. Während die Milch im Kessel einlabt, gibt's Frühstück, dann wird die Milch der 35 Kühe weiterverarbeitet zu Käse, Joghurt und Butter. Unsere Tage sind gut ausgefüllt mit Arbeit, aber auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Anfang Juli geht es von der unteren Alm in Nembro, wo wir die ersten fünf Wochen sind, 500 Höhenmeter weiter nach oben auf die ausgedehnten Almweiden der Alpe Veglia.

Almauftrieb, das klingt so romantisch, bedeutet jedoch vor allem eines: viel Organisation und ein paar Tage zusätzliche Arbeit. Denn es sind ja nicht nur die Kühe, die nach oben wandern: Hühner, Hund und Katzen mitsamt Verpflegung für Mensch und Vieh – alles muss mit. Und dann noch der Stromgenerator für den Weidemelkstand, die Melkmaschinen, Salzlecksteine, die Eimer und das Melkfett, die Käsereifen und die Käsetücher, die Zentrifuge fürs Abrahmen, das Bittersalz für den Ricotta, Werkzeug und Verbandsmaterial, unsere persönlichen Sachen von Gummistiefeln über Regenzeug bis hin zur Zahnbürste und, und, und ...

„Transumanza“ lautet das italienische Wort für unseren Umzug. Es bedeutet für die Alpe der Familie De Giuli, eine Dreistufen-Almwirtschaft zu betreiben, eine im Grunde archaische Lebensform. Seit Jahrhunderten ziehen Bergbauernfamilien aus dem oberen Ossolatal durch die enge Schlucht, die der Fluss Cairasca gegraben hat, mit ihren Tieren hoch zur Alpe Veglia. Und Giuseppe De Giuli macht es mit seiner Familie heute nicht viel anders. Er ist Almbauer wie seine Vorfahren, nutzt dabei aber auch gerne mal moderne Methoden. Als 14-Jähriger musste er noch mit dem Hirtenstock hinter den Kühen herlaufen und sie

Anfang Juli um fünf Uhr morgens auf der Alpe Veglia: Die Kühe scharen sich um den mobilen Weidemelkstand und wollen gemolken werden.

Foto: Maren Hagel





Als höchster Gipfel steht der imposante Monte Leone (3553 m) über dem von Gletschern geformten Hochtal. Hier wächst das Gras für Giuseppe Kühe, aus deren Milch er seinen „Grasso d’Alpe“ herstellt, einen Vollfett-Käse, wie er für diese Region typisch ist.

ganztags hüten. Heute kontrolliert er elektrische Weidezäune oder holt die Tiere gelegentlich mit dem E-Bike zum Melken. Und drunten in Nembro reift der wertvolle „Grasso d’Alpe“, der Alpkäse, im ausrangierten Container eines Übersee-Frachtschiffs – absolut sicher vor Mäusen und Fliegen und unter idealen Bedingungen.

Giuseppe arbeitete als Hirte auf verschiedenen Almen im oberen Ossolatal, bevor er den Betrieb seines Vaters übernahm. Auf der Alm hat er auch seine Frau, Silke Derlien, kennengelernt. Silke, die ursprünglich aus Norddeutschland stammt, kam als Bergwanderführerin ins Ossolatal. Zuvor hatte sie als Erlebnispädagogin einige Jahre in den Rocky Mountains gearbeitet. 2012 kam Sohn Danio zur Welt. Alle drei leben je nach Jahreszeit an unterschiedlichen Orten: Im Winter sind die Kühe im Stall in Crevoladossola. Ende Mai, Anfang Juni beginnt die Almzeit, und die ganze Familie zieht zunächst ins Cairascal nach Nembro. Mitte Juli geht es weiter hoch zur Alpe Veglia. Dort bleiben sie mit ihren Tieren, solange es die Weide hergibt. Dann ziehen sie bis Ende Oktober zurück nach Nembro, wo das Weidegras inzwischen nachgewachsen ist. Ihre Arbeit im Sommer auf der Alm wäre nicht möglich ohne zusätzliche Freiwillige, die Silke und Giuseppe meist über WWOOF Italia, eine Netzwerkplattform für Freiwilligenarbeit auf ökologisch betriebenen Höfen, oder das Schweizer Älpler-Forum „z’Alp“ rekrutieren.

Es erscheint rätselhaft, warum der Naturpark Alpe Veglia und Alpe Devero – anders als das weiter südlich gelegene Val Grande oder das Maira-Tal – in Deutschland wenig bekannt ist. Was aber nicht heißt, dass die Region im Sommer einsam wäre. Vom Großraum Mailand aus bietet er sich als Ziel für Tages- und Wochenendausflüge an, und auch wer auf der GTA (Grande Traversata delle Alpi) unterwegs ist, durchstreift ihn gleich auf einer der ersten Etappen. Der Naturpark Alpe Veglia Devero ist ein gigantisches, von eiszeitlichen Gletschern geformtes Hochtal, das in Richtung Wallis von einigen imposanten Gipfeln umgeben ist: Helsenhorn (3272 m), Hillehorn (3181 m) Monte Rebbio (3192 m), Punta d’Aurona (2985 m) und Wasenhorn (3246 m). Majestätisch überragt sie alle mit 3553 Metern der Monte Leone, der höchste Berg der Lepontinischen Alpen.

Der zwischen 1898 und 1905 erbaute Simplon-Eisenbahntunnel verläuft direkt unter dem Monte-Leone-Massiv. Ihm verdankt der Naturpark letztlich seine Existenz – und die Tatsache, dass hier immer noch Kühe grasen. Denn nach den Plänen einer italienischen Elektrizitätsgesellschaft sollte die weite Veglia-Hochebene vor 50 Jahren in einem gewaltigen Stausee versinken. Doch es gab Widerstand aus Naturschutzkreisen und nach geologischen Untersuchungen auch ernsthafte Bedenken, dass der Simplontunnel durch den Druck der Wassermassen be-



schädigt werden könnte. Die Pläne für den Stausee verschwanden in den Schubladen – die Alpe Veglia wurde zum ersten regionalen Naturpark des Piemonts erklärt. Einige Jahre später folgte die benachbarte Alpe Devero als Naturpark nach, und seit 1995 gibt es den vereinigten „Parco Naturale Veglia e Devero“, der eng mit dem angrenzenden Schweizer Landschaftsschutzgebiet Binnental kooperiert.

Entlang der historischen Saum- und Schmugglerpfade lässt sich heute wunderbar grenzüberschreitend in Richtung Wallis wandern: über den Albrunpass (Bocchetta d'Arbola), den Geisspfad (Passo della Rossa), den Ritterpass (Passo di Boccareccio), die Furgubäumlicke (Forca d'Aurona) oder über den Chaltwasser- und Simplonpass. Das Haus, das die Parkverwaltung Silke und Giuseppe saisonal als Wohnhaus und „Almhütte“ verpachtet, liegt am Eingang zur Hochebene und ist zugleich Naturpark-Informationspunkt.

### Entlang der historischen Saum- und Schmugglerpfade lässt sich heute wunderbar grenzüberschreitend in Richtung Wallis wandern.

Als ausgebildete Wanderführerin gibt Silke auch gerne Auskunft über die Gegend und Anregungen für Ausflüge. Man kann sich hier zugleich mit Lebensmitteln versorgen, die auf der Alpe produziert werden und von deren Verkauf die Familie lebt: Alpkäse und Joghurt, Ricotta und „Primo Sale“, eine regionale Frischkäse-Spezialität, die geschmacklich an Mozzarella erinnert.

Schöner Zufall: Ein paar Tage nach unserem Auftrieb kommt der Schweizer Sagenerzähler und Kulturvermittler Andreas Weissen mit einer Wandergruppe der Schweizer Alpen-Initiative zur Käse-Verkostung am Haus vorbei. Er ist Autor eines Wanderführers, in dem der Naturpark ausführlich beschrieben ist. Weissen organisiert seit mehr als 25 Jahren Wanderwochen, im Wallis und im Piemont ebenso wie im gesamten Alpenraum. Er war neun Jahre Präsident der Internationalen Alpenschutzkommission CIPRA, arbeitete als Regionalkoordinator des WWF im

### ALMAUFTRIEB MIT ADELE

Ach, Adele! Gestern Abend noch, beim Melken, hätte ich dich spontan eine meiner Lieblingskühe genannt. Nicht nur, weil du mich mit deinem warmen, weiß-braun gefleckten Fell an die Milchkühe in meiner oberbayerischen Heimat erinnerst. Laut Herdenbuch trägst du sogar Simmentaler-Gene in dir, bist also ideal an die Bedingungen in den Alpen angepasst. Souverän und ruhig hast du dich auf der unteren Alm in Nembro zweimal täglich an den Weidemelkstand gestellt und brav deine Milch abgeliefert. Nie hätte ich gedacht, dass du so störrisch sein kannst!

Alle, Mensch und Tier, wollen heute von der unteren Alm nach oben auf die Alpe Veglia umziehen. Nur Adele will nicht, sie streikt. Es will einfach nicht in ihren sturen Schädel, dass dort oben eine neue Almweide, frisch und unberührt, mit den leckersten Bergkräutern wartet, viel besser als die abgenagten Weiden unten. Kein Bitten und kein Flehen hilft, kein Drohen und kein Schreien, kein Schwingen des Hirtenstocks und auch – ich schäme mich es hier niederzuschreiben – keine unsanfte Berührung ihres Hinterteils.

Doch bevor sich Verzweiflung bei mir breitmacht, blicke ich mich um: Die Sonne geht gerade hinter der Alpe Ciamporino im Osten auf und taucht die schroffen Berghänge in goldenes Morgenlicht. Der Anblick ist einfach so schön! Zum Glück kommt irgendwann Giuseppe's Jeep auf dem kurvenreichen Weg nach unten gefahren. Hilfe in Sicht! Der Rest der Herde ist längst oben. Zu viert feuern wir nun die wanderunwillige Adele an und schaffen es schließlich, sie zum Weitergehen zu bewegen. Mit knapp zwei Stunden ist der Aufstieg zur Alpe Veglia unten am Ponte Campo ausgeschildert, Adele und ich haben es nach gut drei Stunden endlich geschafft.



Fotos: Johanna Bauer, Maren Hägel (2), Jacob Balzani Lööv



**INFO** mehr: [alpenverein.de/222-2](http://alpenverein.de/222-2)



## ALPE VEGLIA

**Anreise:** Mit der Bahn nach Brig, von dort mit der Schweizer Regionalbahn Brig-Domodossola nach Varzo. Weiter mit dem Prontobus nach San Domenico/Ponte Campo.

### Unterkunft:

- ▶ Rifugio CAI Città di Arona, 65 Betten, geöffnet Juni bis Ende September, im Oktober je nach Witterung und nur auf Anfrage, [rifugiocaiaarona.com](http://rifugiocaiaarona.com)
- ▶ Albergo della Fonte (Cornú), [albergolafonte.com](http://albergolafonte.com)
- ▶ Albergo Lepontino (Cornú), [albergolepontino.it](http://albergolepontino.it)
- ▶ Albergo Alpino Monte Leone (Isola): [facebook.com/AlbergoAlpinoMonteLeone](https://facebook.com/AlbergoAlpinoMonteLeone)
- ▶ Es gibt auch einen kleinen Zeltplatz bei Isola und ein Lädchen zur Selbstversorgung.

### Karten/Führer:

- ▶ Geo4Map: Carta escursionistica n°9 Alpe Veglia, Val Divedro, Monte Leone, Monte Cistella 1:25.000 [libreria geografica.com/carte/355-alpe-veglia-9.html](http://libreria geografica.com/carte/355-alpe-veglia-9.html)
- ▶ Schweizer Online-Karte: [s.geo.admin.ch/92854840fa](http://s.geo.admin.ch/92854840fa)
- ▶ Andreas Weissen: Binnental – Veglia – Devero. Naturpark-Wandern ohne Grenzen zwischen Wallis und Piemont. Rotpunktverlag 2015
- ▶ Tim Shaw: Ossola. Zwischen Lago Maggiore, Monte Rosa und Nufenenpass. 50 Touren. Mit GPS-Tracks. Rother Wanderführer 2019

### Internet:

- ▶ [valdivedro.it/nostro-territorio/alpe-veglia](http://valdivedro.it/nostro-territorio/alpe-veglia)
- ▶ [visitossola.it/de/naturpark-veglia-devero](http://visitossola.it/de/naturpark-veglia-devero)
- ▶ Azienda Agricola von Giuseppe und Silke: [formaggidegiuli.it](http://formaggidegiuli.it)

Oberwallis und hat die Geschäftsstelle des Netzwerks Schweizer Pärke in Bern aufgebaut.

Auf meine Frage, was für ihn das Besondere an diesem Almen-Hochtal ist, meint er: „Ich bin viel in den Alpen herumgekommen, doch ich kenne wenige noch vergleichbar intakte alte Almsiedlungen wie Cianciavero. Es gibt kaum Bausünden hier heroben.“ Die kann man zwar weiter unten im Skiresort San Domenico besichtigen – eine Dauerbaustelle, durch die man auf der Fahrt zum Parkplatz Ponte Campo kommt. Doch für ihn als „agropastoralen Nostalgiker“, wie Weissen



Fotos: Maren Hagem, S. Naumann Fotografe

## Kälbergeburten auf der Weide – auch solche besonderen Momente gehören zu einem Almsommer auf der Alpe Veglia.

scherzhaft meint, ist Veglia einfach „der Ort, an dem ich mich am schönsten suhlen kann“. Die Alpe ist nur zu Fuß erreichbar, „das selektioniert“. Nur einige wenige Einheimische dürfen die serpentinenreiche Bergstraße im Sommer mit dem Jeep befahren, im Winter versinkt die Veglia-Hochebene im Tiefschlaf – ungestörter Rückzugsraum für gefährdete Tierarten wie Steinbock und Birkhuhn.

Eiszeitliche Gletscher haben die alpine Hochebene ursprünglich geformt. Der Mensch hat daraus über Jahrhunderte die Almenlandschaft geschaffen, wie sie sich heute präsentiert: ausgedehnte Weiden, von denen Generationen von Menschen Felsen und Steine entfernt haben. An den Rändern und Berghängen darüber eine Zone mit Alpenrosen- und Blaubeerbüschen. Typisch für den Park sind auch Lärchenwälder mit herrlichen alten Bäumen, wie man sie sonst selten sieht. Die Häuser in den kleinen Almdörfern Cianciavero, La Balma, Airone und Cornú sind aus Stein und mit schiefgedeckten Dächern, wie sie für die romanisch besiedelten Gebiete in den Südalpen charakteristisch sind.

Almen sind für Mensch und Tier wahrhaftig „Orte guten Lebens“, wie der Titel eines Buches von Werner Bätzing lautet. Der Professor für Kulturgeografie und Alpenforscher hat sich immer für die nachhaltige Entwicklung der Alpen eingesetzt und mit dem piemontesischen Weitwanderweg GTA den sanften Tourismus in dieser Region mit angestoßen. Der Park ist auch im europäischen Naturschutznetz Natura 2000 als Flora-Fauna-Habitat aufgelistet. Naturschutz, Tourismus und Almwirtschaft, das geht mit ein bisschen gutem Willen von allen Seiten gut zusammen.



**Johanna Bauer,** Journalistin und Autorin, war als Sennerin auch schon im Berner Oberland, im Großen Walsertal und in den Bergen oberhalb des Comer Sees unterwegs.



# Panorama

## promotion

**FÜR ALLE  
BERGSPORT-  
BEGEISTERTEN**

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

## 360° Alpen

Stoneman Taurista – die  
ultimative MTB-Challenge



### Freiheit vom Alltag

Von einem Felsplateau über  
Tafelberge blicken, so fasziniert  
die Sächsische Schweiz.



### Mobiles Feuer

Mit dem windsicheren Cam-  
ping Schmelzfeuer® wird jeder  
Abend im Freien reizvoll.



### Rallye mit Kultstatus

Tirol BikeRallye: das coolste  
Etappenrennen der Alpen –  
ganz ohne Stoppuhr.





360° Alpen

# Der Stoneman Taurista

*Die Salzburger Sportwelt lässt Bikeherzen höherschlagen: Kilometerlange Trails schlängeln sich durch eindrucksvolle Natur und bieten Action und Abwechslung. Hier wartet einer der berühmt-berüchtigten Signature Trails der Alpen: der Stoneman Taurista – ein Must-bike der Region!*

Sieben Sportorte, 500 Kilometer Mountainbike-Netz, 25 ausgeschilderte MTB-Touren und ein ganz besonderer Signature Trail der Extraklasse: Warum die Salzburger Sportwelt die Top-Region für Mountainbike-Fans ist, muss man wirklich nicht erklären. Hinzu kommen die Downhill- und Freeride-Strecken im Bikepark Wagrain, die für einen zusätzlichen Adrenalinkick sorgen. Aber die Region hat nicht nur sportliche Herausforderungen und Action auf abwechslungsreichen Single Trails, Downhill-Tracks und E-Bike-Routen zu bieten, sie besticht auch durch außergewöhnliche Naturlandschaften. Die Idylle des Landlebens wirkt authentisch und entspannend, der Flow stellt sich ganz automatisch ein. Als Ausgangspunkt für den Mountainbike-Urlaub stehen die sieben Ferienorte Flachau, Wagrain-Kleinarl, St. Johann, Radstadt, Altenmarkt-Zauchensee, Eben und Filzmoos zur Auswahl. Sie sind alle perfekt als MTB-Home-

base geeignet. In Flachau befinden sich gleich zwei Übernachtungsmöglichkeiten mit voller Bike-Kompetenz: Im Bike- und Skihotel Tauernhof und dem Alpines Gourmet Hotel Montanara warten zertifizierte Guides darauf, die Geheimtipps der Salzburger Sportwelt zu zeigen und mit Rad und Tat zur Seite zu stehen. Das aufs Biken spezialisierte Inhouse-Personal gibt auch wichtige Informationen zum außergewöhnlichsten Trail der Region, der in der Salzburger Bergwelt auf ungewöhnlichen Distanzen herausfordert.

## Der Trail ist das Ziel

Stattliche 123 Kilometer Trail-Erlebnis und 4500 Tiefenmeter sind auf dem Stoneman Taurista zu bewältigen. Er ist die ultimative MTB-Challenge mit 360-Grad-Alpenpanorama. Völlig zu Recht gilt er als der Signature Trail der Region. Der Trail startet am Rossbrandgipfel und verzaubert mit einem unver-

gleichlichen Panorama vom Dachstein mit der Bischofsmütze bis hin zum Großglockner. Auf schmalen Wegen und in leichtem Auf und Ab geht es vom Gipfel durch ein Hochmoor zum Johanneswasserfall nahe Obertauern. Kleiner geschichtlicher Exkurs gefällig? Der seit 1931 als Naturdenkmal geschützte Wassersturz erhielt seinen Namen von Erzherzog Johann, dem Bruder von Kaiser Franz dem Ersten, der nach einem Besuch ein Geländer errichten ließ, um das Naturschauspiel der breiten Bevölkerung sicher zu ermöglichen. Weiter geht es über den wurzeligen Trail vom Sattelbauer hinab nach Flachau. Für diese letzte Abfahrt haben sich die Planer noch einmal ins Zeug gelegt: Schmale Wege führen bergab, bevor sich zum Schluss noch einmal

## INFOS

> Mehr Infos zur Region: [salzburgersportwelt.com](http://salzburgersportwelt.com)

### Bei Bike-Experten übernachten:

> Alpines Gourmet Hotel Montanara: [montanara.com](http://montanara.com)

> Bike- und Skihotel Tauernhof Flachau: [tauernhof.at](http://tauernhof.at)

### Weitere MTB-Regionen:

> [bike-holidays.com](http://bike-holidays.com)



123 Kilometer und 4500 Tiefenmeter: Der Stoneman Taurista ist die ultimative MTB-Challenge für alle, die ambitioniert mountainbiken.



eine extra für den Trail angelegte, neue Waldpassage öffnet. Der frische Waldboden ist eine willkommene Abwechslung auf der Fahrt ins Tal.

Neben dem Trail-Erlebnis hat der Stoneman Taurista auch ein besonderes Naturspektakel zu bieten. Unzählige Almen und Hütten, Wasser in Bächen, Flüssen und Bergseen, die schroffe Bergwelt der Tauern sowie dichte, dunkle Wälder säumen den Weg. Auf einem der Streckenabschnitte wird es außerdem hochprozentig: Am Mandlberggut sollten Stoneman und Stonelady unbedingt eine kurze Pause einlegen und einen kleinen Schluck der köstlichen Liköre und Edelbrände der hauseigenen Brennerei verkosten – ein Prosit auf die Salzburger Sportwelt!

**Info:** [salzburgersportwelt.com](http://salzburgersportwelt.com)

## Nationalparkregion Sächsische Schweiz

### Freiheit vom Alltag

Nach einem fordernden Aufstieg hinaus auf ein Felsplateau treten und mit pochendem Herzen weit über das Reich der Tafelberge blicken: Es sind solche Momente des Gipfelglücks, die das Wandern in der Sächsischen Schweiz ausmachen. Wandern ist hier immer auch Erleben und Fühlen: die Weite der Panoramen, die Enge der Schluchten, die Hitze der Gipfel, die Kühle der Gründe. Bis zu 600 Meter mächtig ist die Sandsteinplatte, die das Meer der Kreidezeit hinterlassen hat. Wasser, Frost und Wind haben daraus ein natürliches Wanderparadies geformt. Schon vor mehr als 200 Jahren wurde die Sächsische Schweiz für die aktive Erholung entdeckt. Heute ist die Nationalparkregion durchzogen von einem Netz ausgeschilderter und gepflegter Wege. Generationen haben daran mit Herzblut gearbeitet. Es ist eines der spannendsten Wandergebiete Deutschlands mit insgesamt 1200 Kilometern markierter Strecken in je-



dem Schwierigkeitsgrad. Der König unter den Wanderrouten ist der Malerweg Elbsandsteingebirge. Auf 116 Kilometern führt er in acht Tagesetappen verlässlich zu den romantischsten Winkeln und spektakulärsten Ausichten der Region. Und garantiert das Gipfelglück. Gleich Infomaterial für eine Auszeit bestellen unter:

**Info:** [saechsische-schweiz.de/prospekte](http://saechsische-schweiz.de/prospekte)

Foto: Philipp Ziegler

## Etappenrennen mit Kultstatus

### Bereit für die Challenge?

Sechs Tage, drei Länder und fünf Etappen: Die TransTirol BikeRallye, die coolste Rallye der Alpen, fordert einiges. Wer mitfährt, erlebt einzigartige Highlights und individuelle Rennerlebnisse – ganz ohne Stoppuhr. Vom 26. Juni bis 2. Juli führt das Etappenrennen von St. Anton am Arlberg bis nach Livigno. Zu erleben sind spektakuläre Signature Trails und atemberaubende Landschaften. Mit dem Anstieg durch das grandiose Verwalltal startet die Tour. Danach folgt das Naturjuwel Schwarzsee, der Mutzkopf wird erklommen, bis kurz nach dem Passo Alpisella die finale Abfahrt ins Zentrum von Livigno erreicht wird. Das kultige Etappenrennen geht 2022 in zwei Varianten an den Start: Die Classic-Variante reicht über 218 Kilometer und 5650 Höhenmeter, die Challenge-Variante legt noch ein paar Meter obendrauf und führt über 267 Kilometer und 8300 Höhenmeter nach Livigno. Dabei steht das persönliche Erlebnis im Vordergrund. Der einzige Countdown, der läuft, ist der bis zum Rallyestart. Und wer damit noch nicht genug Bike-Spaß gehabt hat, kann sich vom 11. bis 17. September auf den Trails am Nassfeld und am Weißensee auf der TransTirol Pioneer-Edition noch ein weiteres Mal auspowern. Am besten die Termine schon einmal fett im Kalender anstreichen! Oder sich direkt anmelden unter:

**Info:** [transtirol-bikerallye.com](http://transtirol-bikerallye.com)



Foto: Harald Wisthaler





## Groove Mid G-Dry

### TRITTSICHERHEIT AUF UND ABSEITS VON TRAILS

Dieser neue Wanderschuh der italienischen Outdoor-Schuhmarke Garmont vereint Vielseitigkeit, Funktionalität und Schutz auf und abseits von Trails. Entwickelt für den Outdoor- und Freizeitbereich, sorgt der Groove Mid G-Dry für Komfort und Trittsicherheit bei jedem Schritt. Der Comfort Fit mit seiner breiten und besonders bequemen Passform bietet optimalen Halt und gleichzeitig maximale Bewegungsfreiheit – für ein sicheres und komfortables Gehgefühl. Der Schuh ist für Männer in Schwarz/Rot oder Taupe/Gelb und für Frauen in Beige erhältlich.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 140,-, garmont.com

## Nährstoffe für gesundes Bindegewebe

### OXANO®BINDEGEWEBE KAPSELN NACH MÜLLER-WOHLFAHRT

Ein schwaches, verschlacktes Bindegewebe begünstigt viele Alltagsbeschwerden wie zum Beispiel Gelenk- oder Rückenschmerzen. Regelmäßige Bewegung und eine ballaststoffreiche sowie eiweiß- und vitaminhaltige Kost haben vorbeugende Wirkung. Über Nahrungsergänzungsmittel wie oxano®bindegewebe Kapseln kann man gezielt

Extra-Vitalstoffe zuführen wie etwa Aminosäuren, Magnesium, Zink, Silicium und Vitamin C, was zu einer normalen Kollagenbildung beiträgt. NEU: Durch die Verwendung von transparenten Kapseln ist oxano®bindegewebe jetzt frei von Farbstoffen.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 37,50 (60 Kapseln, 2 Kapseln pro Tag), bindegewebe.oxano.de



## Almzeit von Bergader

### ABWECHSLUNGSREICHES SORTIMENT

Die Welt der Berge übt schon immer eine Faszination auf uns Menschen aus. Mit Bergader Almzeit genießen Sie Ihren ganz persönlichen Alm-Moment. Egal ob würzig oder mild, mit aromatischer Paprika, als besonders cremiger Weichkäse oder lieber in extrafeinen Scheiben – Almzeit bietet für jeden Geschmack die richtige Sorte. Alle Bergader-Almzeit-Spezialitäten werden aus frischer Alpenmilch aus der Region hergestellt, sind von Natur aus laktose- und glutenfrei und garantiert ohne Gentechnik. Erhältlich ist das leckere Almzeit-Sortiment im Kühlregal im Supermarkt.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 2,69 (175 g Weichkäse), € 1,99 (150 g Almzeit Scheiben), bergader.de



## Helium GT

### DER SCHLAFSACK FÜR DEN SOMMER

Der neue Lieblingsschlafsack für Bauch-, Rücken- und Seitenschläfer. Leicht, vielseitig und klein packbar – wie auch die Helium-Serie – bietet die GT-Variante mit dem weiteren Schnitt noch mehr Raum und Schlafkomfort. Die gewohnt hochwertigen Materialien sind PFC-frei und zu 100 Prozent recycelt, die 90/10er-Daune mit 700 cuin ist natürlich Down Codex®-zertifiziert. Erhältlich in vier Varianten für Temperaturen von +1°C bis -15°C.

**PREISEMPFEHLUNG:** ab € 299,90, mountain-equipment.de

## TX.Direct

### DER TESTSIEGER VON NIKWAX

Aufs launische Aprilwetter bestens vorbereitet: mit Nikwax TX.Direct. Vom internationalen Labor Intertek unter sechs führenden einwaschbaren PFC-freien Imprägniermitteln zum Testsieger erklärt, mit dem besten Schutz gegen Nässe auf allen getesteten Materialien – auch nach wiederholtem Waschen. Getestet wurde im ISO4920:2012 Spray Rating Test (simulierter Regenschauer) mit jeweils dazugehörigem Waschmittel. Nikwax produziert schon immer Treibgas- und PFC-frei und beweist mit diesem Test einmal mehr, dass „Best Available Technology“ durchaus umweltfreundlich sein kann.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 22,- (Set Tech Wash + TX.Direct Wash-In, je 300 ml), nikwax.de





## Geschmeidige Hände

### HANDCREME MIT JOJOBAÖL UND UREA

Nach einem hektischen Tag gibt es nichts Besseres, als sich etwas Gutes zu tun. Dabei sind es vor allem unsere Hände, die täglichem Stress und Umwelteinflüssen ausgesetzt sind. Sie verdienen ein besonderes Pflegeritual – gerade in den kalten Wintermonaten. Die Enzborn Handcreme mit Jojobaöl und Urea sorgt für spürbar weiche, geschmeidige und gesund aussehende Hände. Kaltgepresstes Jojobaöl schützt vor Austrocknung durch natürliche Fettsäuren und die Vitamine A und E. Urea ist ein Langzeit-Feuchtigkeitsspender. Die Handcreme ist ideal für die tägliche Anwendung. Die Hautverträglichkeit ist dermatologisch bestätigt.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 1,39, € 3,49 und € 6,99 (30, 75 und 250 ml), enzborn.de

## Skill 22 Recco

### TATONKA WANDERRUCKSACK

Dieser Wanderrucksack überzeugt durch geringes Gewicht: Nur 780 Gramm wiegt der Toploader mit belüftetem Tragesystem bei 22 Liter Volumen. Zusätzlich punktet er mit durchdachten Extras. Seine Wanderstockhalterung ist bei sportlichen Touren genauso praktisch wie die Trinksystemvorbereitung oder die ergonomisch geformten, gepolsterten und belüfteten Schultergurte. Das Deckelfach und die seitlichen Einstecktaschen ermöglichen eine gute Platzierung der Ausrüstung und bieten unterwegs schnellen Zugriff. Für ein Plus an Sicherheit sorgt der am Rucksack angebrachte Recco-Reflektor.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 130,-, tatonka.com



## Skotti Grill Max

### DER ERSTE STECKBARE GASGRILL DER WELT JETZT IN XL-VERSION

Großer Hunger, viele Freunde am Tisch? Für alle, die zu Hause, beim Camping oder für ihre Outdoorabenteuer gerne eine extra große Grillfläche nutzen möchten, gibt es den neuen Skotti Max. Dank des mittig geteilten Grillrosts ist das Packmaß sehr handlich, der Grill dadurch flexibel überallhin zu transportieren. Ob Camper, Kofferraum oder Gepäckträger – er findet immer einen Platz. Seine 14 Edelstahlteile sind schnell und ohne Werkzeug zusammengesteckt, zwei Brennerrohre versorgen den Grillrost zügig mit Hitze. Passende Gaskartuschen sind weltweit erhältlich. Ein Adapter ermöglicht den Anschluss an eine große Gasflasche.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 349,-, skotti-grill.eu



## Mobiles Feuer

### ROMANTISCHES LICHT FÜR EIN ULTIMATIVES CAMPING-ABENTEUER

Versinkt die Sonne am Horizont, schlagen Outdoorherzen höher. Diffuses Licht macht eine Nacht im Freien so reizvoll. Dieses windsichere Camping Schmelzfeuer® bringt extra Atmosphäre! Das Feuer wird mit Wachs und Kerzenresten betrieben, eine nachhaltige, sichere und komfortable Alternative zum Lagerfeuer oder zur Fackel. Robust und standfest, einfach auf dem Tisch, auf dem Boden oder auf einem Felsen platzieren, Dauerdocht anzünden und stundenlang den Flammen zusehen! Die spezielle schwarze CeraLava® Keramik ist schmutzabweisend. Ein Klettband fixiert Schale und Deckel für einen sicheren Transport. Tipp: Ein paar Tropfen Anti-Insekten-Öl ins flüssige Wachs geben, das hält Mücken fern.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 129,-, denk-keramik.de

## Verwandlungskünstlerin

### FUNKTIONSJACKE WIRD ZUM WIMMERL

Die perfekte Übergangsjacke: Das Switchform Waterproof Jacket von Royal Robbins lässt sich einfach umhängen, wenn die Sonne kommt. Dank der cleveren Schnittführung wird die wind- und wasserabweisende Funktionsjacke im Handumdrehen zu einem Wimmel, einer Tragetasche oder einem Kissen! Dabei bleibt noch genügend Platz für andere Utensilien. Zudem ist die Jacke nicht nur praktisch, sondern auch nachhaltig durch das aus alten PET-Flaschen hergestellte Garn. Dank der variablen Stylingmöglichkeiten sieht die funktionelle Kleidung auch im Alltag gut aus.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 199,-, globetrotter.de





## HÄNDLERVERZEICHNIS



**IMMER INDIVIDUELL UND GUT BERATEN  
IN IHREM FACHGESCHÄFT!**

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe

**schuh  
keller**  
Perfektion. Tradition. Qualität.

Wredestraße 10  
Ludwigshafen am Rhein  
Tel. 0800 / 5112233  
[www.schuh-keller.de](http://www.schuh-keller.de)

Mein **Ausrüster**  
Ausrüster GmbH | Ludwigstraße 7 | 93086 Wörth a. d. Donau  
www.mein-ausruester.de

Der Bergsportexperte  
Tel. 09482/3738

**terraccamp**

An der Hansalinie 17  
49163 Münster  
Tel. 71 93 66  
-große Zeltausstellung- -Bergsportspezialist-  
www.terraccamp.de

Aegidimarkt 4+7  
48143 Münster  
Tel. 45 777

**Ihre Kleinanzeige in  
DAV Panorama**

Einfach und schnell selber buchen unter  
[kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de)

## HOTELS | UNTERKÜNFTE

**ÖTZTALER BERGFÜHLING**

ab € 63,00 p.P.  
inkl. HP

**HOTEL  
TAUFERBERG**

A-6441 Niederthal 12a +435255/5509  
[WWW.TAUFRBERG.COM](http://WWW.TAUFRBERG.COM)

*Pension Fahrenkamm*

**Urlaub in Schenna** im Herzen von Südtirol.  
Der perfekte Ausgangspunkt für unzählige  
Wanderungen. **Halbpension**, Hallenbad  
und Sauna. Direkt neben der Taser Talstation.

Pichlerstraße 33 - I-39017 Schenna  
Telefon & Fax +39 0473 94 58 72  
[www.pension-hahnenkamm.com](http://www.pension-hahnenkamm.com)

**Wandern ohne Auto!**  
NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol

**Bergerlebnis** 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](http://www.jagerhof.net)

**Berghütten**  
in Österreich für Selbstvers.  
zu verm. Tel. 089/356477200  
[www.berghuetten.com](http://www.berghuetten.com)

**Wanderhotel \*\*\*\***  
im Saastal / Saas-Fee

- 350 km Wanderwege
- Eldorado f. Wanderer + Alpinisten
- 4 Klettersteige • 10 Viertausender
- Bergbahnen + Bus inbegriffen
- 55 Zimmer + 5 Ferienwohn.

**Hotel Kristall-Saphir Superior**  
CH-3905 Saas-Almagell  
[www.kristall.ch](http://www.kristall.ch)  
Telefon +41 279581700  
[kristall@kristall.ch](mailto:kristall@kristall.ch)

**alpenchalets.net**

Österreich, Frankreich, CH, I  
Skihütten und Chalets online buchen  
beim Spezialisten, für 4-24 Personen.  
Tel. +49 721-4672475  
[alpenchalets.net](http://alpenchalets.net)

*Winterfreuden & Genuss* inmitten der Dolomiten

Südtiroler Bergwelt, unsere Liebe zur Natur gespickt mit Leidenschaft  
prägt unsere Arbeit und unser Haus. Großzügige Räumlichkeiten, alle  
Zimmer mit Balkon, Schwimmbad/Sauna, Garage ab 75 € p.P./Tag.  
**Pistenwedeln** ab 518 €, p.P./Woche, ab 20.3. **Sonnenski** ab 704 €  
p.P./Woche mit 7 Tg HP/6 Tg Skipass. **Chalet Filazi** ab 260 € für 2 Pers.  
Kulinarisch verwöhnt Sie der Chef persönlich. Pichler Arnold & Co. KG.

**Moar Latemar**  
Willkommen zu Hause  
[www.hotel-latemar.it](http://www.hotel-latemar.it)  
info@hotel-latemar.it  
+39 0471 615740  
Südtirol - Italien

## REISEVERANSTALTER

**Albanico**

Spanien Portugal Schweiz  
Individuelle Wander- & Trekkingreisen  
Tel.: 0711-833340 · [www.albanico-reisen.de](http://www.albanico-reisen.de)

**Die Birke im Fjell**

7 Tage wandernd in der Wildnis Schwedens  
nur mit Kompass und Karte  
[www.vollholz.de/events/die-birke-im-fjell](http://www.vollholz.de/events/die-birke-im-fjell)

**Nepal Mountain  
Trekking (P) Ltd.**

Einzigartig - Unvergesslich - Professionell  
[www.nepalmountaintrekking.com](http://www.nepalmountaintrekking.com)

**Roman Mueller Treks**

- ▶ NEPAL: DOLPO-TREK
- ▶ ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN
- ▶ OBERENGADIN+BERGELL
- ▶ FASZINATION SEEALPEN

[www.bergwandern-meditation.de](http://www.bergwandern-meditation.de)

**Aktivurlaub Schweden**  
Natur Erholung Abenteuer  
Kanu Outdoor Trekking  
Hütten Ferienhäuser

**RUCKSACK REISEN**  
[www.rucksack-reisen.de](http://www.rucksack-reisen.de)

Caldonazzo – Weekend  
geführte eMTB Touren im Trentino

eMTB Touren und Verleih  
im Bayerischen Wald

**baikn.de**

**BERGSCHULE**  
KLEINWALSERTAL

ERLEBE DEIN  
ABENTEUER  
MIT UNS!

[WWW.BERGSCHULE.AT](http://WWW.BERGSCHULE.AT)

Sie möchten in der  
**Outdoorworld inserieren?**

Anzeigenschluss für die  
am **24.5.2022** erscheinende  
Panorama 3/2022 ist der  
**10. April 2022.**

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona  
**ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN**

**Bergschule  
Ober  
allgäu**

[www.alpinschule.de](http://www.alpinschule.de) ☎ 08321/4953

**Alpinschule  
OBERSTDORF**

Katalog  
anfordern!

**150 Touren  
in Deutschland  
und den Alpen**

Tel: 08322-940750  
[www.alpinschule-oberstdorf.de](http://www.alpinschule-oberstdorf.de)

VERSCHIEDENES

**Schmelzfeuer®**  
Kerzen-Recycling unterwegs

**denk** +49 (0)9563 513320  
www.denk-keramik.de

**interchalet**  
Urlaub im Ferienhaus

Dein Ferienhaus in den Bergen  
findest Du auf [www.interchalet.de](http://www.interchalet.de)

**Ihre Kleinanzeige einfach und schnell selber buchen.**

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und buchen.

Registrieren Sie sich jetzt unter [kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de).

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie gern eine E-Mail an [Meine.Kleinanzeige@ad-alliance.de](mailto:Meine.Kleinanzeige@ad-alliance.de) oder rufen Sie unter Tel. (040) 286686-4222 an.

**Jubin Zuckerlösung**  
Die schnelle Energie aus der Tube

Jubin Pharma Vertrieb  
Rombacher Hütte 10 · 44795 Bochum  
[www.jubin-pharma.de](http://www.jubin-pharma.de)

KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

**Spoccia, Nähe L.Maggiore, renoviertes Haus, 90qm, möbiert, niedrige Räume, Garten, Balkon, Topaussicht, Wanderparadies. VB €70.000**  
[udo.wilkening@gmx.de](mailto:udo.wilkening@gmx.de)

VERMIETUNGEN

**CH-Randa/Zermatt:** Komf. FeWo., 60 qm, TV, Terrasse, ganzjährig geheizt, für 2-4 Pers. zu vermieten. Tel. 07331/9 41 417 ab 19:00 Uhr

Apartments im Bergsteigerdorf **Mallnitz** im Nationalpark Hohe Tauern  
[www.HOENBERGER.at](http://www.HOENBERGER.at)

**Tirol,** uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal (max. 23 P.), ideal zum Skifahren, Wandern [www.sunna-huette.de](http://www.sunna-huette.de)

**Bergurlaub in der Stille** [www.gruiba.com](http://www.gruiba.com)

**Abruzzen:** Kleines Stadthaus (2-4 Personen, Internet): 0170-7081508

VERSCHIEDENES

**Suche malerische Hütte im Schnee** (!), möglichst in Deutschland auf ca. 1.500 mtr für acht Personen aus drei Generationen (Selbstversorger) vom **22.12.2022 bis 28.12.22** mit 4xSchlafzimmern, offener Kamin, gut ausgestattete Küche, **eine Hütte mit Charme** Rückmeldung an: [w.fleischer@ihrcoach.com](mailto:w.fleischer@ihrcoach.com)

**Gipfel-Shirts & Tattoos** (Auto, Wand) von **BergMännle.de** \* Dein Geschenk zur Tour!

**Höhenangst** einfach überwinden! In 1 online Session. [www.annakavelage.de](http://www.annakavelage.de)

BEKANNTSCHAFTEN

74, w, doch noch gerne unterwegs, nur nicht allein, sucht weibliche Mitwanderin, **Raum München-West**, 089/ 896 897 09

**Rm Süddtschl.** Alter Bergfan (1,82/ 79/ 67J./ NR/ NT/finanziell unabhängig), noch recht fit beim Bergsteigen, Klettern, Ski-Alpin, Schneeschuhe und Wassersport. Ich liebe Tanz; Theater und Kulinarik. Suche ebensolche und verlässliche Partnerin für gemeinsame Genußtouren in Berg und Tal, vielleicht auch für den letzten Lebensabschnitt: [alprimus54@gmx.de](mailto:alprimus54@gmx.de)

**Allgäu:** Ich w/60+ suche gute Gesellschaft am Berg. Wandern, Schneeschuhe oder leichte Skitouren. Muttersprache ist English, aber fießend Deutsch: email: [kiwisam1@t-online.de](mailto:kiwisam1@t-online.de)

Eingelaufene vier Paar Wanderschuhe suchen tapfere männliche Mitläufer zwischen fünf und sechs Jahrzehnten, gerne im Vierer- oder Doppelpack aus Raum Halle/Leipzig für ausgedehnte & anspruchsvolle Wanderungen. [isah4xw@gmail.com](mailto:isah4xw@gmail.com)

**Lkr STA** w. (60) sucht MTBler + Bergwanderer f. gemeinsame Touren. Gerne sportlich mit viel Genuss an der Natur. [reich237@web.de](mailto:reich237@web.de)

**Rm73:** Natur+Kultur, attraktive Sie (57/ 167) sucht attraktiven, unkomplizierten + lieben Wegbegleiter. [bmb: mail.fuer.mich.von.dir@gmail.com](mailto:bmb: mail.fuer.mich.von.dir@gmail.com)

**Rm 83:** Servus Bergfreunde. Ich (w, 44) suche nette Gleichgesinnte, die Lust auf Wanderungen oder andere Unternehmungen in der Natur haben. (w/ -50). [reika2@gmx.de](mailto:reika2@gmx.de)



## KLEINANZEIGEN

**Familie: Sportl. + unternehmungslustig** (53+51+14) Rm 72/89, sucht gleichgesinnte Familie(n) für gemeinsame Unternehmungen: familyonbike@web.de

**Suche Allrondbergpartner/in im Raum Allgäu.** Bin m/ Anfang 60, fit und noch motiviert für die Berge. Das Naturerlebnis steht im Vordergrund. MTB, Skitouren, Klettern bis V, Hochtouren bis AD. Geht's Dir a so? Dann meld Di. bergsteigenfuerdieseele@web.de

### REISEPARTNER/IN

**Nepal Oktober 2022:** Ich plane mein 15. Nepal-Trekking im Oktober 2022. Bin DAV-Mitglied und organisiere privat/preiswert. Reisedauer jeweils 23 Tage. Ziel: a) Helambu, Langtang, Heilige Seen von Gosainkund, bis 4500 m, individuell höher oder b) Manaslu-Umrandung über den Larkya-Pass mit etwa 5100 m. Zuverlässiger und erfahrener Trekking-Guide mit Trägermannschaft vorhanden. Weitere Informationen bei helmut.hentschen@gmx.de oder 0162-4093041 oder 07034-61697. Buchung mit preiswertem Storno.

Franziskusweg im Mai, Assisi-Rieti, 3Pers, 15-20km/Tag, Franziskus2022@web.de

Klettersteigpartnerin gesucht. Ich bin 58 Jh.w. und gehe C;D. schreib mir bitte electric\_ariane@arcor.de

**Dolomiten-Wanderung** von Hütte zu Hütte, Bergtour in wilder Felslandschaft; 21.-27. August; kleine nette Gruppe (45-62 J.). Alles Weitere: dolomitenwandern@web.de

### SIE SUCHT IHN

**Die Richtige zum Gipfelkuss!** Sie wünschen sich eine **glückliche Partnerschaft** mit einer **verlässlichen, sportlichen Partnerin?** Attraktive und kluge Frauen freuen sich auf ein **seriöses Kennlernen.** Ein unverbindliches, kostenloses Gespräch mit PV Christine Stegmann kann ihr Leben positiv verändern. MUC 08801/9132 272 o. 0176/20371708 info@cs-partnervermittlung.com

**RM OAL/WM/GAP/OA:** Spontane sportliche Akademikerin NR mit weiblichen Rundungen und 2 kleinen Kindern sucht unkomplizierten bindungswilligen Single 43-51 NR. BmB: my\_mail@my.mail.de

Zwei berg- und outdoorverrückte, sportliche Mädels (46/53 J.) aus dem Rheinland suchen zwei outdoorbegeisterte Jungs für gemeinsame Unternehmungen. Ja, du hast richtig gelesen: 2 Mädels suchen 2 Jungs! Wir sind verrückt genug, dies hier zu versuchen. Du wanderst und kletterst gern und liest diese Anzeige mit Humor und voller Vorfreude? Dann schreib uns an: zweimal-zwei@gmx.net

DD: 48/178/NR (Attr)aktive, schlank Frau sucht ihn für Berge & Me(h)er. BmB. bergundmeer73@web.de

Rm 76 (+ 60 km) unkompl. Sie (56/160, Akad.) möchte von Herzen gemeinsam Aktivitäten und Momente erleben und genießen. Bin sportlich, liebe Berge, Meer, Reisen, Kunst, Kultur und Musik. Die Welt ist zu zweit bunter, wirklich frei und offen für ein Miteinander auf Augenhöhe? Bin gespannt. BmB: berge\_meer93@gmx.de

Rm 5/6/7/8: So alt wie Barbie aber nicht aus Plastik. Genug Grips verhindert vorn überkippen. Prima Figur - knitterfrei. Extrem sportliche und leicht durchgeknallte Frau (46/1,70) sucht für Tisch und Bett, für Berge und See ein sportlichen und humorvollen Mann bis 53 Jahre. BmB: Mail.an.ganz@web.de

Ich 27, Raum Wuppertal.Suche ehrlichen Partner für Sport, Klettern oder Bergsteigen. Zudem Camper Van vorhanden. wzariebke@gmail.com

**Hübsche Allgäuerin,** 37, bergbegeistert, reisefreudig, unternehmungslustig, sucht liebevollen, aktiven ihn für das Abenteuer Leben. Heimatbummlerin@web.de

**RM73** (56,178,sportlich sehr ambitioniert)Der Berg ruft uns zwei.Hörst du es?Dann rein in die Berg -Kletter -Bike oder Skitourenschuhe und ab ins Abenteuer. Auf dein Echo freu ich mich.hierundjetzt13@t-online.de

HH und Umgebung, „Pippi Langstrumpf“ 44J, 2 Kids 11/13 50%, meinen Schuhen fehlen Spielkameraden: Bergstiefel, Kletterschuhe, Skistiefel, Tanzschuhe, Kajakschuhe, Stilletten für Kultur, ohne Schuhe :-)) Geht es Dir auch so? chrischa77@outlook.de

**Ruhrgebiet** Bergfreundin 56/170/NR liebt Klettern, Rad, Ski fahren, Wandern, Tanzen, Yoga, Kunst, Kultur und Kulinarik. Suche ebenso weltoffenen Mann mit ähnlichen Interessen zum Aufbau einer liebevollen Partnerschaft. ellila65@gmx.de

Rm 83: Ich suche DICH (Rm 83) für die großen und kleinen Abenteuer des Lebens! Bin aktiv, sportlich und unternehmungslustig... liebe es, draußen auf Tour zu sein... Berge, Seen, Meer... Sommer wie Winter. MTB und Skitour sind meine liebsten Aktivitäten... Deine auch? Träume leben, zusammen lachen... und noch viel mehr. Ehrlichkeit ist Pflicht...!!! Ich 54/170/64 NR, freue mich auf Deine Nachricht mit Bild an piacemolto@gmx.de

Guck' mal raus - Sonne, Schnee oder Wolken? Egal - lass' uns etwas Neues & Gemeinsames entdecken; bin aus Leipzig, 54J/1,70m. trikoti@wolke7.net

Süddeutschland: Berge & Bike, Gipfelschnaps & Hüttenfeeling, aber auch lecker Essen & Wein, gute Musik, Lachen & Küssen ist schon so meins (42, sportlich, schlank). Deins auch? BmB an weilkuessenfetzt@gmail.com

**R70.** Komm mit in die Berge, lass uns Pläne schmieden, auf der faulen Haut liegen, die Mühen der letzten Meter ertragen, das Erreichte genießen, die Nähe spüren, Träume verwirklichen um dann gemeinsam alt und meschugge zu werden. F 65 sportlich, humorvoll, aktiv freut sich auf ein: schoeneslebenmitdir@web.de

**Rm 86/85/80:** Junggebliebene, hübsche Sie 68/50/158, outdoorbegeistert, unkonventionell sucht Mann mit Herz, Humor und Niveau. BmB und 60+: enjoylife92aux@web.de

Lebensfrohe, wanderfreudige Sie, sucht naturverbundenen Partner, der Berge, Kultur und Reisen gerne zu Zweit erleben möchte. 60 J., **Rm ME, D, K;** claudiasterne@web.de

**RM OAL/WM/GAP/OA:** Spontane sportliche Akademikerin NR mit weibl. Rundungen und 2 kl Kindern sucht unkomplizierten bindungswilligen Single 43-51 NR. BmB my\_mail@my.mail.de

**Rm 73:** W53/168/NR, sportlich, begeisterungsfähig und vielseitig interessiert sucht unkomplizierten ihn für Berg und Tal, Nah und Fern, Kultur und kulinarisches. BmB: larum.loeffelstiel@freenet.de

Lustige 1965erin sucht für WE-Beziehung witzigen, intelligenten Kerl zum Klettern, Lachen, Wandern, Genießen und wenn Du dazu noch gern ins Theater, Museum oder Konzert gehst, kanns eigentlich nur süperb werden. **Raum 9,** bmb: genuss1965@web.de

Sportliche **Fränkin** (66/173/64) sucht gefühlvollen Naturliebhaber für Berge, Rad, LL-Ski und Kulturgenuss. BmB an bergsingen@web.de

**HD/MA/RNK/HN:** Bist du mein Begleiter für Berg und Tal? Ich (28/173/NR), sportlich, besonnen, vielseitig interessiert suche outdoorbegeisterten, zuverlässigen und ehrlichen Mann: wo\_bist\_du@posteo.de

Stromerst du mit mir (48,172,60 Söhne 16u20) durch Landschaft und Leben? Gern mit Berg, LL-Ski und ganz raus aus B. In Herz, Körper, Geist natürlich, froh, beweglich, verbunden... s.findet@posteo

**Rm Wü:** 64jährige sucht Gleichgesinnten der die Leidenschaft wandern mit mir teilt. Ob in der Umgebung oder bei Bergtouren und vielleicht passt auch mehr. heidi-radeln@web.de

**RM87-89:** Solo wohnen/Partnerschaft leben.Junggebliebene Oma(60,1,59), sportlich, empathisch, liebe Berge, Seen u.Meer, MTB o.E., Kultur, Musik, Kino, lesen; sucht Dich, wenn Du Dich angesprochen fühlst.salou.61@gmx.de

**Mädel mit Ski sucht Mann mit Hang.** Hast du einen Hang zum Outdoorsport, bist reiselustig und smart? Wenn du (ca. 35-50) auch das Stadtleben und Kultur liebst, freue ich (sportlich-jugendliche Münchnerin/40/160/51) mich über deine Mail. BmB an: fraumitski@gmx.net

**Ruhrgebiet:** Frau mit Fahrrad und Garten sucht Mann mit Wanderschuhen und Bücherregal. 60, 162, sucht neugierigen, klugen und entspannten Mann. frischluftfanatiker@t-online.de

Ostturingerin, 59,170, NR, möchte mit Dir Berge+Seen, Städte+Kultur, Aktivität+Muße mit Genuss und Sinnlichkeit erleben. wanderfreundin62@gmx.de

**RM 93:** Sie 40J/160/NR sportbegeistert, kulturinteressiert, offen, humorvoll sucht gleichgesinnten Bergfreund. Gern mB an freierfall4@gmx.de

**Rm Stgt:** Natur-/Kultur- & Technikbegeisterte Sie (35/178/NR/Ing./geimpft) sucht gleichgesinnten Begleiter in der Natur und im Alltag. BmB: naturkatze@icloud.com

**Münchnerin** (57, 173, schlank und lebensfroh) sucht aktiven Partner für Berge, Rad, Kultur und Gemütlichkeit mit Herz und Tiefgang. BmB: miteinander20@web.de.

## KLEINANZEIGEN

Rm 47, sportliche, junggebliebene, naturverbundene, humorvolle Sie sucht Ihrsgleichen zwischen 53 -60 J. zum gemeinsamen Erleben & Genießen. BmB. becker.rheurd@freenet.de

**OWL:** Natur- + Kulturliebende sportliche Sie, sucht gebildeten humorvollen Er für Berge und Mee(h)r! sternenstaub.1963@gmx.de

**Rm8/9 Sie** Ende 50, gern in der Natur sportl. unterwegs,wünscht sich empath. Mann zum Leben und Lieben lernen. Bergrose1234@web.de

WEr geht mit mir, Ende 60,schlank und weltoffen,ab und zu gemütlich auf eine Huette zB.(**Neureuth,Tannenuhette...**) maximal 400-500 Hm. HiKu@gmx.net

Kluge, charmante, naturverbundene und lebendige Sie, 57, 1,76, sucht einen kommunikationsaffinen Mann für ein gemeinsames feinfühliges und achtsames Leben. Das Wechselspiel der Blicke muß uns bezaubern können. Ich bin in **München** verortet, aber räumlich beweglich. U. A. w. g. unter: auge-des-staunens@gmx.de

Für das schöne neue im Leben ist es nie zu spät. Suche netten, sportlichen Partner bis 63 für Berge, Biken, Ski alpin und vieles mehr. skyfly-2022@web.de

**Rm87:39/NR** Das Kreuz bedeutet mir mehr als reines Gipfelglück. Mich bewegt im wahrsten Sinn Gott und die Welt, RR+MTB. Und di? Gfrei mit! ruah@gmx.de

**Rm 71:** Zierliche, dunkelhaarige Frau (54/161/ NR, Akad, hübsch und gepflegt) mit Wanderschuhen, Garten und Klavier, sucht einen liebevollen, kultivierten Mann, der meine Liebe zu den Bergen teilt. Ein Bild wäre schön: kaffeebaumliebe@gmx.de

Rm83-MUC: Wandern, Radeln, Reisen. Ich (58) suche sportlichen Partner, um dies gemeinsam zu tun; man4444@gmx.de

**Rm 95:** Sportliche Sie (65+ / 165) liebt MTB, Wandern (Gebirge/ Wintersport, Kunst, Kulur, Reisen) und sucht humorvollen, sportlichen Partner mit gleichen Interessen. Freue mich auf Antwort an: rantanplan53@t-online.de

### Zusammen Pläne schmieden, Ziele verwirklichen und gemeinsame

**Hobbys teilen:** Variantenreiches Sporteln, Reisen in nahe und ferne Gegenden, mit WoMo oder im Hotel, Kultur. Eine sportliche Frau (57J.) sucht einen geselligen, Natur liebenden Mann (+/-5J.), der ebenfalls mit Charme, Humor und einer gewissen Leichtigkeit durchs Leben geht. Ich freue mich auf Deine Antwort bmB aus dem Raum Franken und .... an Torgis1964@gmx.de

Rm Mü: lebensfroher, herzlicher **Sportlicher** (bis 62 J.) mit Intellekt, fit und begeisterungsfähig für Freizeitaktivitäten draußen wie drinnen gesucht. Ich, (56), bin winters wie sommers gern und viel im Gebirge oder auf Reisen sowie kulturell vielseitig interessiert. Du auch? adirondack81@gmx.de

**RM83:** Antje (60/170/65) - optimistisch, offen, ehrlich, sportlich, ein Lächeln im Gesicht, lebensfroh, liebevoll, mag Berge, Meer, Kultur und gutes Essen, Wandern, Klettersteig, SUP, Schneeschuh - sucht tollen Partner! antje.panorama@gmail.com

**RM 83/84/85: Weggefährte gesucht** für Berg und Tal, Sport und Kultur, zum Reden und Lachen... für Höhen und Tiefen bzw. Wege des Lebens. w 57, 165 cm, sportlich (wandern, radeln, o. Extreme), natürlich, bodenständig aber auch offen für Neues, email: eliezer@gmx.de

**0AL87,** feine u herzliche 53J./160/60; Bergsteigen o Klettern, Skitour o HT, Zelt o Van o Hütte o Hotel, MTB Pedale o Paddeln, Natur+Kultur, Daheim im Garten, Reisen, Lachen, Zweisamkeit, Freunde !!! Gemeinsam erleben u. genießen ! Ich suche **DICH** als fröhliches u. empathisches Pendant !! BmB alpenbande@gmail.com

**Rm 79:** junggebliebene 59jährige, warmherzige Frau sucht einen Partner für gemeinsame Unternehmungen. Ich liebe es, im Winter auf den Langlaufskiern durch verschneite Wälder zu fahren, genauso gerne auf den Tourenskiern. Im Sommer wandere ich in den Bergen, fahre MTB. Ich liebe die Ruhe und genieße die Natur. Ich freue mich auf nette Rückmeldungen: schneefee@fn.de

Dresden, 31J., NR, naturverb., sportl., vielseit. Sie m. Liebe zu Bergen, Schnee u. Kultur sucht sportl. Mann m. Humor (28-37J.), BmB. wgui.dav@gmail.com

Lust auf Korsika mit GR20 im Spätsommer? Sofia **R99/57/170/62** freut sich auf gem Vorb am Berg + Küchentisch. Wenns paßt, paddeln + radeln wir entspannt + heiter einfach weiter: an-veni@gmx.de

**Rm 9:** Weiterwandern in den Bergen und mit DIR. W 59, suche Partner für alles Schöne- Rad, Ski, Trekking, Kultur, Genuss, Leben: kassandra.2012@me.com

## SIE SUCHT SIE

**Rm 7:** Ich 52J. naturverbunden, sportlich suchst Dich für gemeinsame Abenteuer am Fels u. in den Bergen. Bist du genauso Outdoor begeistert wie ich? Dann freue ich mich auf Deinen Tourenvorschlag! happyclimber@web.de

**Rm 7/8/9:** Sie (45/168) schlank, sportlich (Ski, LL, Rad, Berge) & reiselustig sucht sie mit Herz, die mitlacht, mitfühlt und sich freut, schöne Erlebnisse zu teilen. BmB an median76@web.de

## ER SUCHT SIE

Rm FFM: Symp. Akad mit Herz+Verstand (45/172/NR) sucht Dich für eine 2-wö. Alpenüberquerung im Juli. Wandern, lachen, kennenlernen: f-xx@gmx.de

Ich, 63/182/76, NR, geimpft, berufstätig, suche trotz meiner Behinderung hier eine Lebenspartnerin, gerne ebenfalls mit Behinderung. Ich mag Berge, Natur, mittelschwere Wanderungen, einfache Touren mit dem MTB , Lachen, tiefgründige Gespräche, gutes Essen, Nähe, Kuschneln und vieles mehr. Vielleicht findest Du Interesse an mir und antwortest. schoene-erlebnisse-teilen@t-online.de

**RM83:** vielseitiger Er (66/172/75), sportlich (Wandern, Ski, MTB, Tennis, Windsurfen), jung geblieben, kulturell interessiert, will beziehungsstechnisch nochmal starten. Suche neugierige, abenteuerlustige und humorvolle Sie mit Herz. Freue mich auf Deinen Kontakt, BmB an: sunsetsalom@gmx.de

Rm 884 Ankommen, genießen, Berge und Meer, Klettern, Tanzen, still sein in der Natur, Campen mit einem Womo.....Wenn in Dir bei diesen Worten etwas geweckt wird, dann schreibe mir 58/184 bitte mit Bild. gebr.zell@t-online.de

**Dresdner 54/170/70** würde sich über eine nette Begleitung für Unternehmungen freuen. Gerne wandern, radeln, klettern, skilaufen oder einfach nur draußen sein. jirka.metuje@web.de

**87/0A** ich, m. 57/182/NR/natürliche RNA, suche Dich, freiheitsliebend, schlank, ungebunden um die 40. Habe bisher keine Familie gegründet, möchte diesen Schritt mit Dir gerne wagen, wenn es paßt. An erster Stelle wünsche ich eine Gefährtin, um zu sehen, was sich daraus ergeben mag. Ich freue mich auf Deine Antwort mit Bild: Lebensfreude2131@web.de

**BlN (20/1,85)** Mag Natur, bin gern spontan Melde dich gern:) elbrus-akk@gmx.de

**Pfalz/Nordbaden 55/182/87/NR,** kulturell vielseitig interessierter Akad., so oft es geht mit MTB und Wanderschuh draußen, sucht sportliche und liebevolle Partnerin mit Humor für gemeinsame Wanderungen, anregende Gespräche und zum Genießen der schönen Dinge des Lebens. BmB und Text: riverdeep-mountainhigh@gmx.de

Allgäu, 53/180/82, Unternehmer, gesch., 3 Ki. Spontan, verrückt, großzügig, sportlich, treu. Suche a richtige Frau, sportl.,schlank mit Herz (36-48) für Berge, Reise, Abenteuer, Zweisamkeit. Gerne m Kind o Kinderwunsch. bergler68@gmx.de

**Rm 86:** Wieder allein am Gipfel und keine Lust mehr darauf? Dann freu ich (32/170) mich auf dich :) gipfel89@vodafone.de

**Rm Stgt: Flaufen im Kopf, Sonne im Herzen, Schmetterlinge im Bauch** sucht bei einer selbstbewussten, nikotinfreien, zeitlich u. finanziell unabhängigen Akad. bis 65 J alt ein 1,94 m großer „Junge“, Akad. 68 J (geistig u. körperlich deutlich jünger), NR, der Höhen u. Tiefen d. Lebens kennt, Bewegung, Natur, Sport (Ski, Kiten, segeln, MTB, wandern), Kultur, Musik, Kulinarik mag, der Offenheit, Ehrlichkeit u. Freundschaften lebt u. dessen Leidenschaft weltweites Reisen in einem Allrad-Womo ist, um fremde Kulturen u. Landschaften kennen zu lernen. BmB pprofrosch@web.de

**Seen+Berge,** RM 7,8,9. Ich möchte meine Freude fürs Geniessen teilen, mit dir. Natur, Stadt. Freue. Freue mich, wenn du einfach schreibst. manjo@gmx.de, 69/169

**Sachs./Thür. & Harz:** Lebensbejahender, naturverbundener, bergbegeisterter Er (62, 173) sucht Partnerin zum Wandern, Walking, Radeln & Lachen, um alles zu genießen: wander-holger@web.de

**Laß uns zusammen** Ski(T), LL, Bergtour, Rad, Segeln, Reisen, Kultur, Zweisamkeit, ... **erleben und genießen.** Ich bin 51, 178, jugendl., schlank, optimist., **RM89/88.** Bist Du ähnlich gestrickt? u1m@gmx.de



KLEINANZEIGEN

**RM88:** Traumposten zu vergeben!  
Kreativer Bergfan (42/176) sucht bessere Hälfte, die mit ihm über die Loipe skatet, den Gipfel besteigt, übers (Salsa-)Parkett schwebt oder schöne Musik genießt. Ich freu mich über deine „Bewerbung“ ;).  
tastenaekrobat79@gmx.de

**Nördliches Bayern,** sportlicher, humorvoller, bodenständiger, jung gebliebener Mann 66/180/84, vielseitig interessiert, liebt das Reisen, die Berge + das Meer, Natur + Kultur und manchmal auch seine Couch.  
Wünscht sich eine sportliche, humorvolle, schlanke Frau 50-60 für gemeinsame Unternehmungen wie Ski, MTB, Wandern, Reisen, Wellness und fürs Leben. BmB: spessart55@gmail.com

**Allgäuer,** 39/1,90, sucht Begleitung zum Wandern, für Bergtouren, Skitouren und fürs Leben. Freue mich auf Deine Antwort.  
Sthag1@gmx.de

Raum 04: Fröhlicher, sportlicher Frischluftliebhaber (45/183/70) sucht die Frau zum lieben und leben. Egal, ob braunes Herbstlaub, grauer Winterhimmel oder jetzt gelbe Frühblüher, zu zweit ist das Leben immer noch bunter!  
unter\_freiem\_Himmel@gmx.de

**RmWO/ MZ / MA / KL / DÜW / KH** Patrick 34, sucht liebevolle, naturverbundene Sie, um langfristig Bergliebe, Wandern, Klettern zu teilen und gemeinsam neue Wege zu gehen. bergliebe2021@gmx.de

Rm84 sucht nette Frau für Womi Haus,.... ein flotter 66/66/180 vorrei1@web.de

RM 940.. Er (52/181/74/NR) sucht dich für gemeinsame Untenehmungen (eMTB, Klettersteig, Wandern, Ski, Reisen u.v.m);  
BmB; outdoor\_1969@web.de

*Ich(28/m/PLZ41), natur-und outdoorverbunden suche Mädels mit gleichem Interesse(klettern, bouldern,wandern,reisen und kochen).  
mountainfan94@outlook.de*

**FFM, 42, 1,83, NR:** Wandern, bouldern, Rad fahren, Kochen, Reisen, Spiele- und Serienabende? Suche Dich zum Verliebten.  
BmB dabinichdabei1@gmx.de

**Gemeinsam Abenteuer erleben ?!**  
Jung gebliebener, abenteuerlustiger Kerl (66/180/75/NR) sucht weibl. Ergänzung zum Wandern, Bergsteigen, MTB fahren, aber auch zu verträumtem Dinner. RM71,72,73 od. Allgäu. BmB an bergfex2109@web.de

**RM72/88:** Bergfreund 27/175/75/NR sucht Sie 23-30 für Laufen, Wandern, Radeln etc.. Anschrift an: Cu.rby@web.de

**Raum Süd:** Gebirge mit oder ohne Seil, mal relaxen am Meer, herrliche Ü.-Plätze in der Natur mit meinem Gelände WoMo, aber auch Raum für gute Musik, gedanklichen Austausch, Gemütlichkeit und Sinnlichkeit? Bei gleichen oder ähnlichen Interessen würde ich mich (174/schlank/ 65J.) über eine Nachricht von dir unter aut.natur@gmail.com sehr freuen.

**Allgäu:** Er (32) sucht Sie für Liebe und Familie - wegen Kinderwunsch bitte nur ungeimpft - j44@gmx.de

Pragmatischer, warmherziger Mann (32/187/NR) mit Faible für Natur, (Wander-)reisen, Trekking, Kultur & Design sucht sportliche, intellektuelle Frau (27-35J/NR) für Beziehung auf Augenhöhe. PLZ 6,7 (nicht zwingend).  
BmB an cervidae89@protonmail.com

**UL/BC/RT** 30/186 humorvoll, sportlich, aktiv sucht Begleiterin für Wandern, Snowboard, Rad,... und das Leben ;)  
BmB an Bergundnatur1992@web.de

**Rm 82/83:** Naturverbundener, sportlicher Er, 60, sucht eine ebensolche Partnerin für gemeinsame Aktivitäten in den Bergen (LL, ST, MTB): berge.aktiv@web.de

**GZ\_DLG\_UL\_HDH:** Humorvoller, sportlicher ER (34/180/NR) sucht sympathische, bodenständige Frohnatur für gemeinsame Abenteuer zum Wandern, Biken oder zu sonstigen tollen Reisen. Fühlst du di angesprochen, dann freu i mi riesig über ne nette Mail von dir unter: bergglueck\_gz@gmx.de

Rm MV,SH,BB,B 58J/171 gern mit T5 und Kanu,Kletterseil, Rad,..Ski unterwegs.Du auch? hro-climbing@gmx.de

Du bist **Blickfang & Wirbelwind:** fit4fun, im Spiegel <40, groß, klug & charmant? Mit Chillen, Freunden, Joggen, ..., Kochen, Lachen, Reisen & Tanzen *fehlt Dir* nur Dein **Ebenso@e.mail.de** in 40xyz mit 1+1=4?!

RM83 R0 Er, 69+ 1,72 nicht alterskonform noch aktiv in Job und Freizeit, liebt Ski, Berge Seen, Sauna, Mountenbike und Gemütlichkeit. Naturmensch, bodenständig und tageslichttauglich. Wünsche mir eine Partnerin bis 66 für Nähe und Zärtlichkeit zum Erkunden unserer schönen Heimat. Wie wärs unverbindlich gemeinsam ein Glas Wein zu trinken oder ein schönes Essen. Gib dir einen Ruck und schreibe mir. BmB. ks50x@t-online.de

**RM 73: Du liebst das Leben und die Liebe?** Dann lass uns gemeinsam lachen, träumen, auf Berge aber auch durch tiefe Täler gehen. Sportl., empath., musikal. Er (49/178/NR) sucht natürl. Sie mit Abenteuerromantik.  
bergromantiker@web.de

Schwarzwald: Wanderfreund (34) mit Hund sucht Dich? berge22@t-online.de

Ich, jung gebliebener 57ger, 184/83 aus dem **Raum Limburg**, gehe gerne auf Hütten und Gletscher Touren, fahre gerne Fahrrad und Motorrad und treibe regelmäßig Sport. Ich hoffe auf eine Partnerin fürs Leben mit vielen Gemeinsamkeiten. Zum Kennenlernen BmB unter servus.uwe@gmail.com

**RM: Allgäu/Obb.** Lebenslustiger, naturverbundener, aktiver ER (44/1,83/NR) sucht humorvolle SIE (30-40/NR) für eine warmherzige Beziehung. Magst du Natur, Radeln, Wandern, Tourenski, SUP, Blasmusik? Melde dich BmB: bua.vom.land@web.de

**RM 83-85,** magst du auch Reisen, Natur, Berge, Kultur, gute Gespräche und gerne aktiv (Schi, MTB, Bergsteigen), von junggebl. sportl., netten (64/180) Mann f. ein schönes angenehmes Miteinander. freue mich auf dich! BmB, fitundfun05@gmail.com

Rm M: 60, NR, neugierig, positiv, beweglich (auch geistig), gerne beim Wandern, Tanzen, auf Reisen und z.H., möchte wieder teilen, geben, (an)nehmen, lachen ... kendlinger1@web.de

**Rm88/FN** Abenteuerlustiger Bergsteiger (38, Wandern, Klettern, Hochtouren, Skitouren) sucht Dich fürs gemeinsame Gipfelglück! berge.liebe.fn@gmail.com

**Suche Mitwanderin für gemeinsame Tour durchs Leben** Welche humorvolle und herzliche junge Frau ohne Anhang aus Bayern geht mit mir wandern in den Bergen, am Meer spazieren oder in die Oper, hat vielseitige Interessen und ist offen für Neues? Dann freue ich mich auf Deine Nachricht an gemeinsame-tour@gmx.de  
Zu mir: Ingenieur aus München, Mitte vierzig, 1.82 m, NR, ledig, zuverlässig, humorvoll, sportlich, mit Familiensinn

**Rm. 90 - 95:** Es wird von Ihm, berg- und wanderbegeisterter Nichtstädter, ebensolche Landfrau bis ca. 160 cm und 58 J. - 63 J. zur Bildung einer Lebensgemeinschaft nicht nur auf Zeit gesucht. Wenn Sie unabhängig, flexibel und unternehmungslustig ist und sich für Fernreisen und Kulturelles ebenso interessiert, hätten wir schon einen größeren gemeinsamen Nenner.  
gransasso@t-online.de

**Rm 89/ 88/ 72:** Sportlicher und schlanker Er (40/ 178, NR), gerne in den Bergen (Wadern, Bergsteigen, MTB) sucht Frau fürs Leben. BmB: faz@xmail.net

**RM87/88:** Er 66, 1,76, Ing. i.R. NR, sportlich, schlank, freut sich auf deine Mail. BmB: Romulea@web.de

**Rm 7:** Er 52/180: Empathisch/Selbstständig/ Bergbegeister/ Klettern/ Skitouren. Auf eine gemeinsame Zukunft: holzeleganz@gmail.com

**Piz 87 Er 36** #Berge #Meer #Abenteuer #MTB #RR #Klettern #Skitour #Reisen #Kultur #Zuhause #Humor #Empathie #Du&Ich #Wolke7 **retolo@gmx.de**

Obb:Wo bist Du? Dame des Herzens,die mit Freude u. tiefer Beziehung zur Natur mit mir(50) unsere Berge erklimmt Freu mich gipfelbrotzeit@gmail.com

**PLZ85+** vielseitiger (Berg)sportler, 59/1,86, attr, stud, unkompliziert, sucht dich für Natur, Berg(sport), Reisen, Kultur, Leben, Lachen, ... BmB an naturfan26@gmail.com

**RM8:Einladung!** zur Brotzeit auf'm Gipfel mit Sonnen u. Naturgenuß, denn was man gemeinsam macht, wird gut wenn dabei beiden s'Herzler lacht. Freu mich (50) gipfegenuss@web.de

ER SUCHT IHN

Bergwandern und Trekking unter Gleichgesinnten. Schau mal bei uns vorbei: www.gay-aktivreisen.de

FLOHMARKT

27 Bde. **DAV Jahrbücher „Berg“** 1984-2008. €125,- Tel.: 0212/ 57194

**Hagan Tourenski Mountain 165cm,** Bindung Silvretta 400, Harscheisen. VS Tel.: 07042/77414

**LaSportivaTrangoTech,Leather,**Damen,Gr. 41,5,2xgetragen,190€VB,0179-9784390

# Einfach und schnell selber buchen unter [kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de)



Sie wollen Kleinanzeigen in einem geeigneten Umfeld schalten oder Ihren Katalog bewerben?

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen.

Registrieren Sie sich jetzt unter [Meine.Kleinanzeige@ad-alliance.de](mailto:Meine.Kleinanzeige@ad-alliance.de)

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter [Meine.Kleinanzeige@guj.de](mailto:Meine.Kleinanzeige@guj.de) oder rufen Sie an. Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie unter der Telefonnummer:

(040) 286686-4222

## BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2022: bitte ankreuzen

Rubrik A	<input type="checkbox"/> Sie sucht Ihn <input type="checkbox"/> Sie sucht Sie	<input type="checkbox"/> Er sucht Sie <input type="checkbox"/> Er sucht Ihn	<input type="checkbox"/> Bekanntschaften	<input type="checkbox"/> Reisepartner/-in
Rubrik B	<input type="checkbox"/> Vermietungen	<input type="checkbox"/> Immobilien	<input type="checkbox"/> Verschiedenes	
Rubrik C	<input type="checkbox"/> Flohmarkt			

Bitte deutlich in Druckschrift ausfüllen. Gedruckte Textfehler bei schlecht lesbaren Manuskripten sind kein Reklamationsgrund. Pro Zeile maximal 35 Zeichen (d. h.: für jeden Buchstaben, Wortzwischenraum und jedes Satzzeichen ein extra Kästchen verwenden). Ihr Anzeigentext ist beliebig erweiterbar. Keine Rechnungsstellung! Bei Kleinanzeigen gibt es keinen Rabatt. Alle Preise in Euro inkl. 19% MwSt.

	Rubrik A	Rubrik B	Rubrik C
	16,78	34,63	8,93
	33,56	69,26	17,85
	50,34	103,89	26,78
	67,12	138,52	35,70
	83,90	173,15	44,63

### SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich/Wir ermächtige/ermächtigen die Gruner+Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE31SAP00000031421, Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt.

**HINWEIS:** Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vor-/Zuname: _____	IBAN: _____
Straße: _____	BIC: _____
PLZ/Ort: _____	Kreditinstitut: _____
Tel.: _____	Ort, Datum: _____
E-Mail: _____	Unterschrift: _____

Bitte senden Sie den Coupon an: G+J Media Sales/G+J EMS, Direct Sales/Kleinanzeigen, Brieffach 11, 20444 Hamburg. Telefon: (040) 286686-4222, E-Mail: [Meine.Kleinanzeige@ad-alliance.de](mailto:Meine.Kleinanzeige@ad-alliance.de), Internet: [kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de)

Anzeigenannahme-  
schluss ist am  
20.4.2022  
PANORAMA 3/22  
erscheint am  
24.5.2022





**D**as Schönste ist, wenn ich morgens aus dem Fenster schau“, schwärmt Sepp Thaler. „Im ersten Licht siehst du noch nicht so weit, nur die Zacken der Berge sind zu erkennen, doch dann wird alles dreidimensional und es wirkt, als würden die Berge scheinbar auseinander wandern – und die Welt wird groß.“ Er wie seine Frau Theresa, die für die gute Küche der Stanglalm unter dem Kitzbüheler Horn verantwortlich ist, genießen die Panoramalage hoch über dem Tal und die einmaligen Stimmungen.

„Wenn dann der Kaiser rot leuchtet, dann kann man den Rosengarten in Südtirol vergessen“, erzählt er begeistert. Der stets gut gelaunte Almwirt, dem immer ein lustiger Spruch über die Lippen kommt, liebt seine Heimat und die Kitzbüheler Alpen. „Wenn mich einer fragt, wohin er in Urlaub fahren soll, dann sag ich ihm, bleib bei uns – wenn Millionen herkommen, dann werden wir doch nicht wegfahren.“

Mit den Millionen übertreibt Sepp Thaler natürlich, doch Gäste gibt es genug. Vor allem in

**Satte Grüntöne flankieren den Weg auf der Hinterkar-Hochalm nach dem Abstieg von der Hinterkarscharte.**





Mehrtagestour  
Kitzbüheler Alpen

# Lieblingsplatz

Auf dem KAT Walk zeigen sich die Kitzbüheler Alpen von einer überraschend einsamen Seite – und Tag für Tag gibt es neue Lieblingsplätze zu entdecken. Das Besondere: Die Tour kann ganz bequem online gebucht werden – nur laufen muss man noch selbst.

Text und Fotos: **Stefan Herbke**



Kitzbühel, vor allem im Winter. Im Sommer sieht die Sache schon ganz anders aus. Denn die Kitzbüheler Alpen sind mit Ausnahme des Bereichs um die geöffneten Bergbahnen überraschend einsam, wie eine Mehrtagestour auf dem KAT Walk eindrucksvoll beweist. Der Kitzbüheler Alpen Trail (KAT) in der Variante Alpin führt in sechs Tagen von Hopfgarten im Brixental über Kitzbühel und St. Johann bis nach St. Ulrich am Pillersee. „Der KAT Walk soll alle Regionen der Kitzbüheler Alpen miteinander verbinden“, er-

klärt Christina Jöchtl, die für den Tourismusverband Kitzbüheler Alpen die Tour betreut. „Die Leute sollen die Möglichkeit haben, die gesamte Region wandernd zu erkunden – und das mit so wenig Aufwand wie nötig und so komfortabel wie möglich. Daher haben wir die Tour von Anfang an mit Gepäcktransport und mit Übernachtungen in Hotels und Gasthöfen geplant.“

Die erste Etappe ist dabei eher gemütlich und geradezu perfekt zum Einlaufen. Über sanfte Wiesenterrassen mit stattlichen, fotogenen Erb-



höfen und begleitet von lautem Vogelgezwitscher geht es hinein in die Kelchsau und zum Fuchswirt. Das urgemütliche Gasthaus inmitten eines Ensembles besonders schöner Holzhäuser ist eine Oase der Ruhe. Am besten sitzt man im Garten unter dem großen, schattenspendenden Baum und geht dort zum gemütlichen Teil des Tages über. „Für mich ist das immer so, als wäre die Zeit stehen geblieben“, schwärmt Christina Jöchtl von der Kelchsau, einem kleinen Dorf in einem Seitental abseits des Durchgangsverkehrs. „Hier ist es so ruhig, als ob man in einer anderen Zeit angekommen wäre.“

Auf der zweiten Etappe über den Lodron zum Steinberghaus in der Windau taucht man endgültig ein in die Stille der Kitzbüheler Alpen. Dichte Wälder, malerische Almten, aussichtsreiche Berg Rücken und ein leuchtendes Meer aus Almrosen inmitten saftig grüner Wiesen kennzeichnen diesen Wegabschnitt. Im Winter ein Skitourenklassiker, ist der Lodron im Sommer ein einsamer Wanderberg, auf den sich höchstens KAT-Walker\*innen verirren – und dabei viele traumhafte Plätze entdecken. Beim Abstieg trifft man auf der Unteren Lärchenbergalm vielleicht Sepp Kahn, der mit seinem leuchtend weißen Bart den Idealtypus eines Senners verkörpert und sich gerne Zeit nimmt für einen kurzen Schwatz. Zumindest nachmit-

---

Vom krimi-schreibenden Käser bis hin zu Pflanzen aus dem Kaukasus oder der Mongolei – der KAT Walk bietet auch kuriose Überraschungen.

---

tags, denn vormittags muss er die frische Milch verarbeiten. „Beim Käsen kann man die Gedanken schweifen lassen, da fällt mir viel ein“, erzählt er und zeigt stolz auf seine Bücher. Mittlerweile sind mehrere Titel erschienen; vom Krimi über Gedichte bis zu witzig-ironischen Kurzgeschichten, alle inspiriert von seinem Leben auf der Alm.

Einsam ist auch die dritte Etappe des KAT Walks über die Hinterkarscharte, bei der ein kurzer Abstecher auf den mit einem Kreuz geschmückten Gipfel des Gassnerkogels führt. Neben grandiosen Ausblicken auf das markante Felsriff des Großen Rettensteins, der in den eher sanften Kitzbüheler Alpen unweigerlich auffällt, gibt es hier die letzten Altschneereste, die sich unter der Hinterkarscharte bis in den Frühsommer halten. Ein kleines Hochmoor mit wunderschönem Wollgras ziert den Abstieg auf dem Weg zur Labalm. „Sie wurde 1955 von meinem Ur-

## INFO

### KITZBÜHELER ALPEN: KAT WALK

Die Mehrtageswanderung auf dem Weitwanderweg Kitzbüheler Alpen Trail (KAT Walk) kann online gebucht werden (inkl. Infobroschüre mit detaillierter Wegbeschreibung, herausnehmbarer Wanderkarte, Gepäcktransport und Rückreise zum Ausgangspunkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln). Neben der Variante Alpin (6 Etappen, 106 Kilometer, 6350 Höhenmeter, 7 Übernachtungen mit Halbpension ab 719 Euro im DZ) werden auch einfacher zu wandernden Routen Kompakt und Family (jeweils 6 Übernachtungen, ab 689 Euro im DZ) angeboten. Auf dem KAT Bike lassen sich die Kitzbüheler Alpen auf drei Rad-Etappen erkunden (4 Übernachtungen, ab 449 Euro im DZ). Mittlerweile gibt es mit dem KAT Walk Winter und der KAT Skitour auch Ableger für die kalte Jahreszeit.

Infos und Buchung: [kat-walk.at](http://kat-walk.at), [kat-bike.at](http://kat-bike.at), [kat-skitour.at](http://kat-skitour.at)





**Verdiente Einkehr in der Schaukäserei Kasplatzl – auf der Alm werden u.a. Bergkäse, Schnittkäse, Frischkäse und Weichkäse gemacht.**

großvater in eine Jausenstation umgewandelt“, erklärt Christiane Klingsbigl. „Vorher war das eine reine Almwirtschaft, heute sind wir eher ein Alpengasthaus.“ Und die erste Einkehrmöglichkeit auf der Strecke vom Steinberghaus nach Aschau. Wobei einige gleich hierbleiben, zumindest wenn sie die Labalm mit ihren acht Zimmern als Etappenziel gewählt haben. „Bei uns ist es wie bei Heidi“, meint Christiane, „wir haben eher einfache Hüttenzimmer mit Etagedusche, ohne Fernseher und Internet, und meistens auch keinen Empfang, bei uns gibt es Natur pur – so wie es sich für eine Alm gehört.“ Hüttentypisch ist auch das Essen. „Bei uns gibt’s Knödelteller, Kasspatzn, Schlutzkrapfn oder einen Schweinsbraten“, erzählt die junge Wirtin, „die Gäste mögen das, ist halt ein Unterschied zu den Halbpensionstagen in den Hotels im Tal.“

Wer auf der Labalm übernachtet, hat mit dem Liegestuhl beim Fischteich schnell einen Lieblingsplatz gefunden – und startet den nächsten Tag mit einem Abstieg. Gut 45 Minuten sind es hinaus nach Aschau, vorbei am Kasplatzl, einer für ihren Käse bekannten Alm, und einer Hängebrücke, die einen spektakulären Blick auf einen Wasserfall ermöglicht. Die aussichtsreiche Etappe über den Pengelstein ist ein Kontrastprogramm und führt vom einsamen unberührten Teil der Kitzbüheler Alpen hinein in ein weltbekanntes Skigebiet. Das Aushängeschild ist die legendäre Streif, die zu den schwierigsten Abfahrten der Welt zählt und auf der seit dem Jahr 1937 die Hahnenkammrennen ausgetragen werden. Wie steil die Strecke wirklich ist, zeigt sich beim Abstieg nach Kitzbühel. Schautafeln



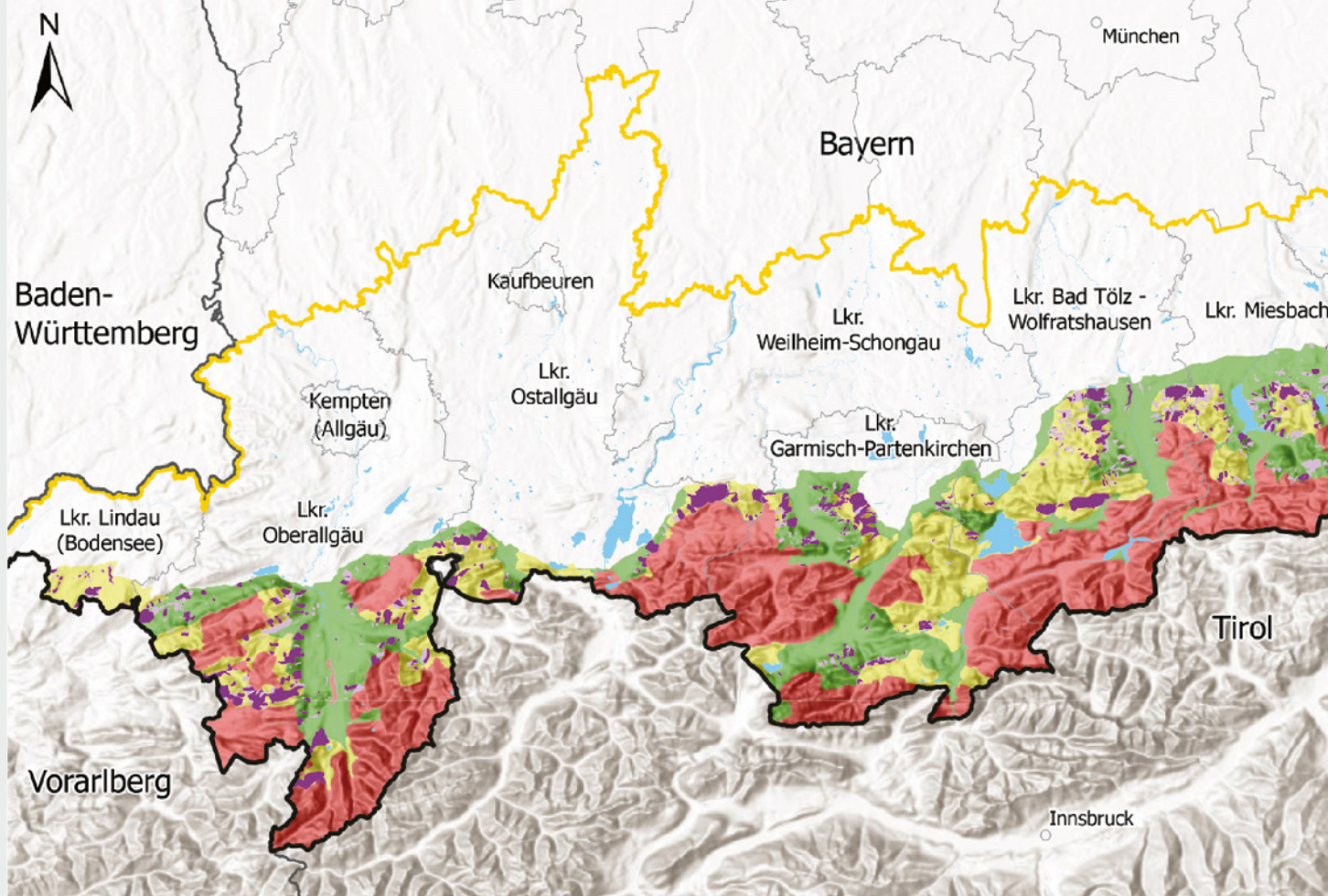
**Stefan Herbbe** hat die Mehrtagestour KAT Walk Alpin mit Übernachtungen, aber ohne viel Gepäck genossen und durfte den Bezirk Kitzbühel von seiner natürlichsten Seite kennenlernen.

erklären wichtige Streckenabschnitte wie die Hausbergkante oder Mausefalle. Alternativ kann man auch die Gondelbahn für ein schnelles und kraftsparendes Bergab wählen, um im Anschluss mehr Zeit für einen Bummel durch die ehemalige Bergbaustadt zu haben.

Das von einem Sendemast gekrönte Kitzbüheler Horn ist einer der Höhepunkte des KAT Walks und begeistert neben dem einmaligen 360-Grad-Rundblick mit einem einzigartigen Alpenblumengarten. Zusammen mit ihrem Kollegen kümmert sich Jule Maier dort Tag für Tag um die rund 400 seltenen Gewächse. „Du findest hier Pflanzen aus den Pyrenäen, aus dem Kaukasus, aus der Mongolei oder aus Tibet“, erzählt sie, während sie das Himalayabeet vom Gras befreit. „Das sind schon Schätze, die du sonst nur siehst, wenn du dorthin reist.“ Längst kennt sie die Namen der meisten Blumen, doch im Grunde haben die keine Bedeutung. „Der Eindruck der Pflanze an sich und wie sie auf dich wirkt, das ist viel wichtiger“, meint sie, „die Schönheit, die Energie zählt.“ Eine Lieblingsblume hat Jule nicht, doch auf Nachfrage ergänzt sie: „Für mich steht das Edelweiß für eine Lebenskünstlerin, die unter härtesten Bedingungen das Beste draus macht.“

Der spektakulär angelegte Ludwig-Scheiber-Steig ermöglicht im Anschluss den Wechsel auf die Nordseite des Kitzbüheler Horns und damit zur Stanglalm. Die ist bekannt für ihre Strudel – und für das Almererschnitzel. „Das ist aus der Not geboren“, erzählt Sepp Thaler, „wir hatten keinen Schinken mehr für das Cordon Bleu und dann hat meine Frau einfach selbst gemachten Speck und Kräuterkäse verwendet – das kam bei den Leuten sehr gut an.“ Die KAT-Walker\*innen sind auf der Stanglalm willkommen, nicht nur weil sie hungrig und durstig sind. „Die sind alle gut aufgelegt“, weiß Sepp, „die haben schon eine Leistung erbracht und sind zufrieden, mit denen kann man über Gott und die Welt reden.“ Etwa über den einmaligen Sonnenuntergang. „Doch da ist der Tag vorbei“, meint er, „während in der Früh die Vögel zwitschern und die Kuhglocken bimmeln, da geht’s los, da habe ich noch den ganzen Tag vor mir.“ Ähnlich fühlen sich die KAT-Walker\*innen. Noch einmal voller Tatendrang aufstehen, dann startet in St. Johann mit der Überquerung des einsamen Plateaus der Kalksteinalm zum Pillersee das Finale – für viele die schönste Etappe des KAT Walks. ■





# Das stärkste Stück Bayern

## Der Alpenplan

**Wenn es ihn nicht gäbe, müsste man ihn erfinden! Zum Glück gibt es den Alpenplan schon seit fünfzig Jahren. Warum die Euphorie? Weil die anderen Alpenanrainer-Staaten uns darum beneiden. Hubert Job blickt zurück und schaut nach vorn.**

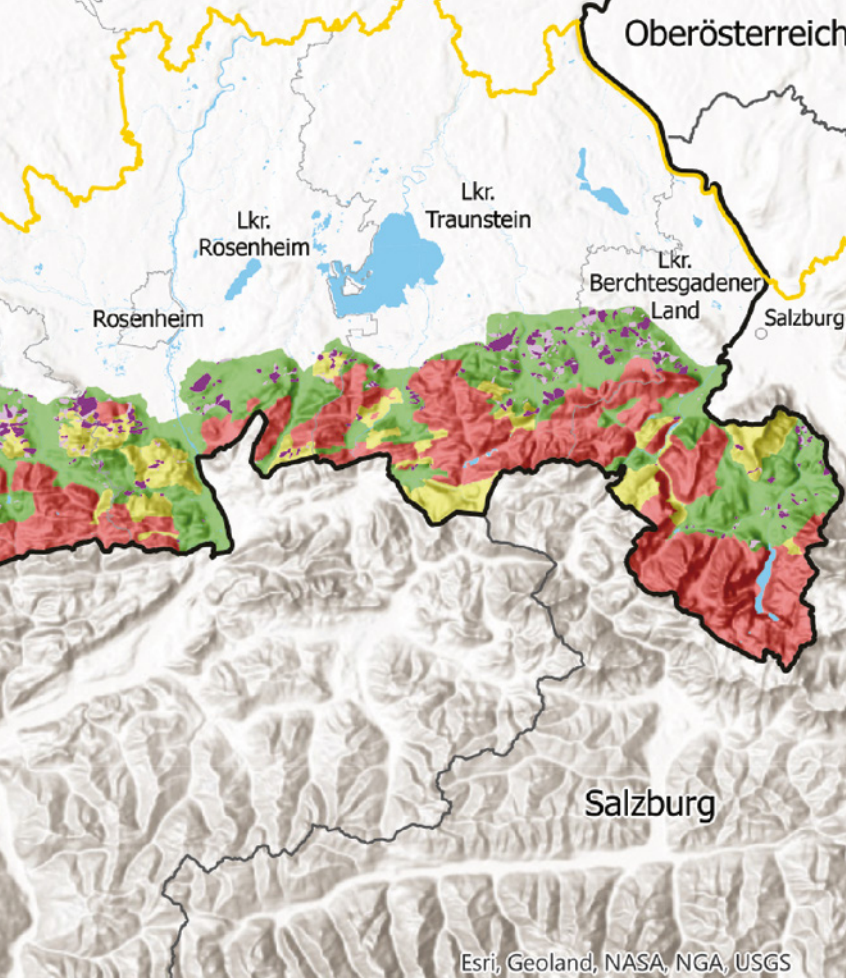
Mit dem Alpenplan hat sich die bayerische Landesplanung verpflichtet, landschaftlich sensible Freiflächen von Infrastruktur freizuhalten. Auslöser dafür war der in den 1960er Jahren zu beobachtende, nicht zuletzt vom Deutschen Alpenverein kritisierte Boom der Bergbahnen. Als Reaktion darauf legte Dr. Helmut Karl von der Landesstelle für Naturschutz einen Planentwurf vor. Dieser unterschied drei Zonen – gemäß dem Grad der Erschließung, landschaftsökologischen Kriterien und den Naturgefahren. Darauf aufbauend trat der Alpenplan als Teil des ersten Bayerischen Landesentwicklungsprogramms im Herbst 1972 in Kraft.

Das wichtige Instrument zum Schutz der Bayerischen Alpen reguliert deren Erschließung mit Verkehrsvorhaben wie Liften und Seilbahnen, Skipisten und Rodelbahnen, öffentlichen und privaten Straßen, Wegen oder Flugplätzen. Und schafft somit eine grundsätzliche Lösung, die nicht von Einzelfallentscheidungen abhängig ist, und die Ansprüche

der Landnutzung ebenso wie die der Erholungsuchenden, der Tourismuswirtschaft und des Naturschutzes berücksichtigt. Die flächendeckende Zonierung umfasst 4393 Quadratkilometer in 101 bayerischen Alpengemeinden:

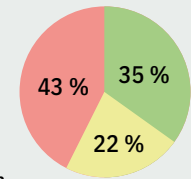
- ▶ **Zone A „Erschließungszone“**, 35 %: alle Siedlungen und die intensiven Landnutzungen der Täler – Vorhaben sind in der Regel zulässig;
- ▶ **Zone B „Pufferzone“**, 22 %: Vorhaben werden erst nach eingehender Prüfung zugelassen;
- ▶ **Zone C „Ruhezone“**, 43 %: als Schutzzone konzipiert, alle Vorhaben, außer notwendigen landschaftskulturellen Maßnahmen (z.B. Forst- und Almwege) sind unzulässig. Nur eine landschaftsbezogene, nicht motorisierte Erholungsnutzung ist erlaubt.

Damit hat der Plan erheblichen Einfluss auf den alpinen Naturschutz, denn die Ruhezone C umfasst etwa 10 Prozent mehr Fläche als alle streng geschützten Gebiete zusammen (1694 km<sup>2</sup>). Darüber hinaus bietet sie einen zusätzlichen Flächenanteil von knapp über 15 Prozent an Freiräumen, die nur durch die Lage in der Zone C geschützt sind. Der Alpenplan zielt darauf ab, die touristische Erschließung zu regulie-



## Zonierung Alpenplan (LEP 2020)

- Zone A
- Zone B
- Zone C



## Gefahrenhinweise für Rutschungen in den Alpenplan-Zonen A und B (LfU)

- Gefährdungshinweis: Tiefreichende Rutschung
- Gefährdungshinweis: Rutschanfälligkeit

Potentielle Erweiterung der Zone C

LEP = Landesentwicklungsprogramm

- Staatsgrenze
- Bundeslandgrenze
- Landkreisgrenze (Bayern)
- Anwendungsbereich der Alpenkonvention
- Gewässer (in Auswahl)

0 10 50 Km

**Datengrundlagen:** Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie (StMWi) 2020; Ständiges Sekretariat der Alpenkonvention 2021; Bayerische Vermessungsverwaltung 2021; Bayerisches Landesamt für Umwelt (LfU) 2021; Esri/Geoland/NASA/NGA/USGS (World Hillshade)

**Entwurf und Kartographie:** H. Job; C. Meyer  
Institut für Geographie und Geologie, JMU Würzburg, 2021

*In Rot ist die Ruhezone zu sehen, dort gilt im Alpenplan Schutz vor Nutzung. Rutschungsgefährdete Flächen in Lila liegen u.a. an den siedlungsnahen Hängen am Tegernsee/Schliersee, im Oberallgäu und im Raum Garmisch. Dort müsste die Ruhezone wachsen.*

ren. Genau das hat er erreicht, ohne den für Bayern wichtigen Wirtschaftsfaktor Tourismus einzuschränken. Seine Steuerungswirkung ist anhand von 19 nicht realisierten skitouristischen Erschließungsprojekten dokumentiert. Zwölf dieser Projekte betrafen bislang unerschlossene Berggipfel wie die Rotwand oder Bergmassive wie den Watzmann; beide sind bis heute frei von jeglicher mechanischer Aufstiegs-hilfe geblieben. Am prominentesten ist wohl das Riedberger Horn und die immer wieder aufflackernden Diskussionen um einen Skizirkus-Ausbau – zuletzt 2016. Deswegen wurde der Alpenplan sogar kurzfristig aufgeweicht, bald darauf aber wieder in Kraft gesetzt.

Schauen wir nach vorne: Der Alpenplan muss sich für die nächsten 50 Jahre unbedingt rüsten, seine Zone C muss wachsen. Denn der Klimawandel wirkt sich in den Alpen besonders stark aus und erhöht die Wahrscheinlichkeit von Naturgefahren. Dies hängt mit der schnelleren Schneeschmelze, länger anhaltenden Niederschlägen und zunehmenden Starkregenereignissen zusammen. Innerhalb der Alpenplanfläche gibt es

als Gefährdungsbereiche für „tiefreichende Rutschungen“ ausgewiesene Gebiete mit einer Fläche von 85 Quadratkilometern in Zone A und 106 Quadratkilometern in Zone B. Wenn die am Rand anschließenden, als „rutschanfällig“ gekennzeichneten Gefährdungsbereiche hinzugenommen werden, erhöht sich die Kulisse um weitere 99 Quadratkilometer. Diese Flächen sind nach der so genannten Wald-funktionsplanung zu knapp 57 Prozent mit Boden- und Lawenschutzwäldern bedeckt und müssen ungenutzt bleiben, um gegenüber Naturgefahren künftig besser gewappnet zu sein.

Bislang umfasst die Schutzzone C vor allem die höchsten Lagen der Bayerischen Alpen. Häufig sind es jedoch aus geologischer Sicht gerade die sanfteren Flysch-Zonen im Übergang der Alpen zum nördlichen Alpenvorland wie die Nagelfluhkette im Allgäu, die anfällig für Rutschungen sind – mit möglichen gefährlichen Folgen für Siedlungsgebiete und Infrastruktur. Sie sollten daher dringend der Zone C zugewiesen werden. Damit würde die Ruhezone des Alpenplans flächenmäßig um etwa 16 Prozent größer, was dem Klima- und Naturschutz und uns Bergbegeisterten gleichermaßen diene.



**Univ.-Prof. Dr. Hubert Job** ist in der „Akademie für Raumentwicklung in der Leibniz-Gemeinschaft“ für das „AlpPlan network“ verantwortlich. [arl-international.com/activities/alpplan-network](http://arl-international.com/activities/alpplan-network)



## TICKER

**DAV DORTMUND: 125 BÄUME FÜR 125 JAHRE** – Die Sektion Dortmund feierte 2021 ihr 125-jähriges Jubiläum – und pflanzte letzten Dezember die gleiche Zahl an Bäumen auf einer Windwurflläche im

Foto: AVA Dortmund Wald



größten Park Dortmunds. Sie nimmt damit den satzungsgemäßen Umweltschutzgedanken auch jenseits der Alpen auf. Dass es nicht nur ein „Wäldchen“ wird, dazu trug eine großzügige Spende der Gemeinwohl-Stiftung der Sparkasse Dortmund bei. Damit war die Sektion nicht nur in der Lage, sofort 25 wertvolle Großbäume zu

pflanzen, sondern kann im Frühjahr auch Ruhebänke und Infotafeln über die verschiedenen Baum- und Straucharten aufstellen.

**RICHTERHÜTTE (ZILLERTALER ALPEN)** – Wegen Feierlichkeiten zum 125-jährigen Jubiläum sind von 6. bis 7. August die Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten sehr stark eingeschränkt. *red*

## Sektion Siegburg heißt jetzt Rhein-Sieg

**EIN VEREIN FÜR DEN KREIS** – Fast sechzig Jahre lang trug die Sektion den Namen „Siegburg“ und ihrer Stadt wird sie auch weiterhin sehr verbunden bleiben. Eine Umfrage bei den Verantwortlichen der Kreis-Gemeinden machte deutlich, dass die Umbenennung in DAV Rhein-Sieg es der Sektion erleichtern dürfte, alle Interessierten aus dem Landkreis anzusprechen und für die Ziele des Naturschutzes, der Jugend- und Familienförderung, das ehrenamtliche Engagement und für Sport und Freizeit – nicht nur in der Region – zu interessieren und begeistern.

Uschi Sampels, die Erste Vorsitzende der Sektion, bringt es auf den Punkt: „Wir haben uns schon immer in einem Aktionsradius innerhalb und außerhalb unserer Heimat bewegt. Er geht somit weit über den einer einzelnen Stadt hinaus. Überdies ist Naturschutz nur überregional zu erreichen. Der neue Name DAV Rhein-Sieg wird uns zukunftsfähig machen und die Sektion als verlässliche Ansprechpartnerin für Politik, Unternehmen und besonders als (berg-)sportliche Heimat für alle Menschen empfehlen.“ *red*

Für unsere Geschäftsstelle suchen wir ab Fröhsommer 2022 in 50 % Teilzeit einen



## MITARBEITER IM SERVICE (m/w/d)

Das Arbeitsfeld umfasst die Kurs- und Tourenverwaltung, alpine Beratung, die Betreuung des Ausrüstungsverleihs und der Bibliothek im Team während unserer Öffnungszeiten.

Voraussetzungen hierfür sind gute Team- und Kommunikationsfähigkeit, gute EDV-Kenntnisse sowie gute Kenntnisse im Bergsport – eine bergsportliche Trainerlizenz ist von Vorteil.

### Wir bieten:

- › Einen Arbeitsplatz mit Zukunft in einem modernen Verein mit ca. 30.000 Mitgliedern
- › Ausführliche Einarbeitung und Schulung, Fortbildungsmöglichkeiten
- › Mitarbeit in einem motivierten Team am Standort in der Stuttgarter City
- › Angemessene Vergütung und attraktive Arbeitgeber-Zusatzleistungen

Ihre **Bewerbung** inkl. Gehaltsvorstellung senden Sie bitte **bis 27. April 2022** an: [jobs@alpenverein-stuttgart.de](mailto:jobs@alpenverein-stuttgart.de)  
Rückfragen gerne an 0711/34 22 40 20

## Job mit Bergluft



In den Bergen arbeiten, eine Auszeit vom Alltag nehmen, einfach mal etwas anderes machen. Klingt nach einem Traumjob, oder nicht? Wer sich auf das „Abenteuer Hüttenjob“ einlässt, sollte allerdings wissen: Hinter den hausgemachten Köstlichkeiten aus der Hüttenküche, den kuscheligen Schlafplätzen und den warmen Stuben stecken eine ganze Menge Arbeit und viele fleißige Hände.

### *Ich möchte auf einer Alpenvereinshütte arbeiten – was sollte ich mitbringen?*

Du solltest gerne im Team arbeiten, selbstständig und zuverlässig sein und in Stresssituationen einen kühlen Kopf bewahren. Auch Humor und gute Laune sind wichtig, ganz besonders an langen Arbeitstagen!

### *Welche Aufgaben habe ich genau?*

Das lässt sich nicht pauschal beantworten, auf jeder Hütte fallen täglich unterschiedlichste Aufgaben an. Aber einer Sache kannst du dir sicher sein: Langweilig wird es nicht! Von der Gästebetreuung übers Gemüseschnippeln bis zum Bettenmachen ist alles dabei.

### *Wie lange sollte ich Zeit haben?*

Eine ganze Saison lang ist ideal, auf einigen Hütten ist es aber auch möglich, einen kürzeren Zeitraum zu arbeiten. Am besten sprichst du die Hüttenwirtsleute direkt an! *red*

**Aktuelle Stellen:** [alpenverein.de/jobs](https://alpenverein.de/jobs)

# SALE!



TERNUA Kalekkia  
Damen Fleecejacke  
„DAV-Edition“

~~119,95 €~~

-17%

99,95 €



DIRECT ALPINE Talung  
Herren Hardshelljacke  
„DAV-Edition“

~~239,95 €~~

-17%

199,95 €



TERNUA Kalekki  
Herren Fleecejacke  
„DAV-Edition“

~~119,95 €~~

-17%

99,95 €



TERNUA Kalekki  
Herren Fleecejacke  
„DAV-Edition“

~~119,95 €~~

-17%

99,95 €



TERNUA Krina  
Damen Funktionsshirt  
„DAV-Edition“

~~45,95 €~~

-35%

30,00 €



IVANHOE Mim  
Damen Merino-Shirt  
„DAV-Edition“

~~69,95 €~~

-29%

50,00 €



IVANHOE Agaton  
Herren Merino-Shirt  
„DAV-Edition“

~~69,95 €~~

-29%

50,00 €

MALOJA Kelzang  
Strickmütze  
„DAV-Edition“

~~27,00 €~~

-26%

20,00 €



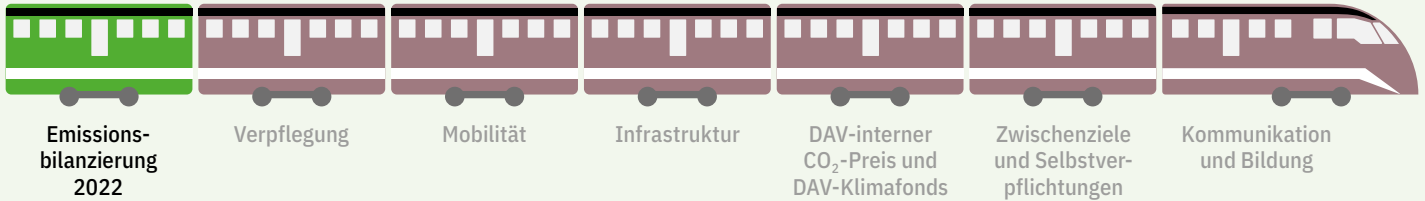
PAC  
Ocean Upcycling  
Multifunktionsstuch  
„DAV-Edition“

~~14,95 €~~

-33%

9,95 €





## Wie viel CO<sub>2</sub> stoßen wir aus?

Emissionsbilanzierung im DAV

**Die Bilanzierung der Emissionen ist die Voraussetzung dafür, das Klimaschutzkonzept umsetzen zu können. Dafür sind dieses Jahr wesentliche Schritte notwendig und in die Wege geleitet.**

Nach den Beschlüssen der Hauptversammlung im Herbst 2021 sollen ab 2022 möglichst alle Sektionen, regionalen Gliederungen und der DAV-Bundesverband eine Emissionsbilanzierung durchführen. Denn das Ziel „klimaneutral bis 2030“ erreichen wir nur, wenn Aktivitäten, die Emissionen verursachen, sichtbar gemacht werden. Eine möglichst umfassende und einheitliche Emissionsbilanz zu erstellen, ist somit ein zentraler Schritt, um den ökologischen Fußabdruck des DAV zu erfassen. Und die Grundlage aller folgenden Vermeidungs-, Reduktions- und – zuletzt – Kompensationsmaßnahmen.

Die Emissionsbilanzierung erfolgt auf Basis des international anerkannten „Greenhouse Gas Protocols“, das die fünf grundlegenden Prinzipien Relevanz, Vollständigkeit, Konsistenz, Transparenz und Genauigkeit berücksichtigt. Die Systemgrenzen orientieren sich dabei am Verursacherprinzip, die Emissionen werden also dort angerechnet, wo sie entstehen. Wenn zum Beispiel Sektion A bei einer Veranstaltung der Sektion B teilnimmt, werden die Emissionen von Sektion A der Veranstalterin, also Sektion B, zugerechnet. Als Bilanzierungsrhythmus wird eine jährliche Bilanzierung empfohlen, mindestens soll jedoch alle zwei Jahre bilanziert werden. 2021 haben einige Sektionen mit der Bundesgeschäftsstelle in einer Pilotphase die Bilanzierung vorgearbeitet – die Schlüsse daraus fließen nun in das weitere Vorgehen ein.

### Was ist der Plan?

- ▶ Die Daten für die Emissionsbilanz 2022 sollen im Lauf des Jahres erhoben und erfasst werden.
- ▶ Ein Dienstleister wurde beauftragt, ein webbasiertes, auf die speziellen Bedürfnisse des DAV angepasstes

zentrales Bilanzierungstool umzusetzen, das automatisiert die Menge der CO<sub>2</sub>-Emissionen berechnet; derzeit läuft eine weitere Pilotphase, in der einige Sektionen dieses Tool prüfen, um die Anwendbarkeit zu optimieren.

- ▶ Die Bundesgeschäftsstelle wird demnächst bei den Sektionen abfragen, wann sie die Bilanzierung ihrer Emissionen anpacken und am stufenweisen Roll-out des Bilanzierungstools teilnehmen können.
- ▶ Ab Mitte 2022 wird dieser Roll-out in mehreren Stufen mit Einführung in das Tool an die Sektionen erfolgen; diese können dann die erhobenen Daten eintragen.
- ▶ Für die Umsetzung und Koordination der Emissionsbilanzierung in den Sektionen sind die jeweiligen Klimaschutzkoordinator\*innen verantwortlich.
- ▶ Anfang 2023 sollen die ersten Emissionsbilanzen mit dem jeweiligen CO<sub>2</sub>-Ausstoß vorliegen. Dieser ist Grundlage für das Klimaschutzbudget in den Sektionen, das sich nach dem DAV-internen CO<sub>2</sub>-Preis 90 Euro pro Tonne CO<sub>2</sub> berechnet. Dieses Budget wird dann in Vermeidungs- und Reduktionsmaßnahmen innerhalb der Sektion investiert. Nach diesem Muster sollen in den kommenden Jahren die CO<sub>2</sub>-Emissionen sukzessive sinken.

## Emissionsbilanzierung im DAV

- ▶ Erstabrechnung für 2022
- ▶ Basis Greenhouse Gas Protocol
- ▶ Webbasiertes zentrales Bilanzierungstool ab Mitte 2022 verfügbar
- ▶ Stufenweiser Roll-out für Sektionen
- ▶ Info und Support durch Bundesgeschäftsstelle

### Informationen & Unterstützung durch den Bundesverband

Sektionen finden viele detaillierte Infos zur Emissionsbilanzierung wie einen Leitfaden, Checklisten, Datenerhebungsbögen und Weiteres auf der verbandsinternen Plattform DAVintern; per E-Mail können sie sich an klimaschutz@alpenverein.de wenden, in regelmäßig angebotenen „Bilanzierungssprechstunden“ beraten lassen und an Seminaren/Schulungen teilnehmen. *gh*

## Mit den Öffis auf die Hütte

**ENTSPANNT UND KLIMAFREUNDLICH ANREISEN** – Die 2020 gestartete Aktion „Freie Nacht fürs Klima“ wird fortgesetzt. Dieses Jahr ist neben dem Hannoverhaus (2565 m) in der Ankogelgruppe/Hohe Tauern und dem Kölner Haus (1965 m) oberhalb von Serfaus auch die urige Oberlandhütte (1040 m) im Herzen der Kitzbüheler Alpen mit dabei. DAV-Mitglieder, die mindestens zu neunzig Prozent mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zum Zielbahnhof anreisen, erhalten eine freie Nacht im Mehrbettzimmer. Die drei Alpenvereinshöhlen laden sowohl im Winter als auch im Sommer zu kurzen und längeren Hüttenurla-



ben ein. Die Nähe zu den Skigebieten bietet einen optimalen Ausgangspunkt für Pistentage, aber auch schöne Ski- und Schneeschuhtouren sind in unmittelbarer Nähe der Hütten zu finden. Und in den wärmeren Monaten lässt sich die umliegende Berglandschaft auf zahlreichen Wanderwegen und Mountainbikestrecken erkunden.

Wer die Hüttenreise mit Bahn und Bus einmal ausprobieren möchte, kann das Hannoverhaus, das Kölner Haus und die Oberlandhütte mit öffentlichen Verkehrsmitteln einfach erreichen. Und wenn's noch eine Übernachtung gratis obendrauf gibt, lohnt sich der Umstieg gleich doppelt: für die Umwelt und fürs Urlaubsbudget. *red*

- ▶ **HANNOVERHAUS:** Mitte Dezember bis Ostern und Juli bis September geöffnet. [alpenverein.de/hannoverhaus](http://alpenverein.de/hannoverhaus)
- ▶ **KÖLNER HAUS:** Anfang Dezember bis Mitte April und Mitte Juni bis Mitte Oktober geöffnet. [koelner-haus.at](http://koelner-haus.at)
- ▶ **OBERLANDHÜTTE:** Nur im November geschlossen. [alpenverein-muenchen-oberland.de](http://alpenverein-muenchen-oberland.de)

**Teilnahmeberechtigt sind DAV-Mitglieder, die Schlafplätze müssen vorab reserviert werden.**

*DAV und Klimaschutz: Der größte Teil des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks beim Bergsport entsteht durch die An- und Abreise mit dem eigenen Auto. Die Aktion „Freie Nacht fürs Klima“ wird durch den DAV-Klimafonds unterstützt.*

# Jetzt einsteigen!

Miniabo exklusiv für DAV-Mitglieder

**2x** für  
nur € **5,-**  
statt € 13,80 bei Einzelkauf



Hier geht's direkt zum Abo



Das Magazin für Bergbegeisterte

**JETZT NEU!** Mit noch mehr Tourentipps in den Alpen und spektakulären Fotos.

[www.bergsteiger.de/dav](http://www.bergsteiger.de/dav)



## DAV Summit Club

**ÖFFENTLICH ANREISEN UND GEWINNEN** – Wer Touren mit der Bergsteigerschule des DAV unternimmt, reist gewöhnlich eigenständig zum Treffpunkt an. 2022 gibt es eine besondere Aktion, um eine umweltfreundlichere Anreise zu fördern: Wer die weiteste Strecke zum Ausgangsort mit Bahn, Bus und ÖPNV zurücklegt, bekommt den kompletten Preis für die gebuchte Reise zurückerstattet. Veröffentlicht und mit einem Geschenk belohnt werden außerdem die besten Anreisetipps, die kuriosesten Erlebnisse und die lustigsten Geschichten. Und am Jahresende prämiiert der DAV Summit Club die ungewöhnlichste umweltschonende Anreise. *red*

[dav-summit-club.de](http://dav-summit-club.de) → Reiseinformationen → Nachhaltig reisen



## Alpenverein wächst

**STABILE ENTWICKLUNG** – Der DAV zeigt sich krisenfest: Das Pandemie-Jahr 2021 brachte ein Mitgliederwachstum von immerhin noch 1,2 Prozent. Besonders erfreulich: Auch das ehrenamtliche Engagement stieg an – fast 1700 Menschen mehr als im Vorjahr und damit insgesamt fast 31.000 engagierten sich 2021 ehrenamtlich im Alpenverein. *red*

## 2500 Aktive erreicht!

Aktionstag „Natürlich auf Tour“ in den Bayerischen Alpen

Der DAV setzt sich für naturverträglichen Bergsport ein. Die siebte Auflage des Aktionstages zeigt: Infos zu Wald-Wild-Schongebieten und ausgewiesenen Touren werden immer wichtiger.

An 25 Bergen zwischen Bodensee und Königssee – in so vielen Skitourengebieten wie noch nie zuvor – fand Mitte Februar der Aktionstag der Kampagne „Natürlich auf Tour“ statt. Zwar waren mit rund 90 ehren- und hauptamtlich Mitwirkenden coronabedingt etwas weniger als beim letzten Aktionstag 2020 dabei, dennoch konnten diese mit etwa 2500 Gesprächen und Kontakten etwa genauso viele Menschen erreichen wie vor zwei Jahren. Was nicht zuletzt an den idealen Tourenbedingungen lag: Tausende waren in den bayerischen Tourengebieten unterwegs, was die Notwendigkeit einer solchen Aktion zum Schutz der Natur eindrucksvoll unterstreicht.

Möglich gemacht haben den Aktionstag die vielen Partnerorganisationen, das sind neben den DAV-Sektionen Naturparks, der Nationalpark Berchtesgaden, das Zentrum Naturerlebnis Alpin, Landratsämter, Forstbetriebe, Bergwacht, Naturschutzverbände und viele weitere, deren Unterstützung unverzichtbar ist. Nachdem der Aktionstag 2021 pandemiebedingt nicht stattfinden konnte, hatte sich der DAV als Veranstalter gemeinsam mit den Partnern in diesem Jahr für die Durchführung entschieden, selbstverständlich unter Einhaltung der Corona-Regeln.

Ziel des Aktionstages ist es, Verständnis und Sensibilität für die Natur und nötige Maßnahmen zur Besucherlenkung zu schaffen, die der DAV zusammen mit dem Bayerischen Umweltministerium und vielen Beteiligten im Rahmen des Konzeptes „Skibergsteigen umweltfreundlich“ in den gesamten Bayerischen Alpen und in Teilen des Bayerischen Waldes erarbeitet und umgesetzt hat. Die angesprochenen Aktiven zeigten sich überwiegend interessiert, nahmen das angebotene Informationsmaterial gerne an und freuten sich über kleine Präsente der Sponsoren. Auffallend war, dass viele Menschen das Tourengehen neu für sich entdeckt haben. Viele waren zu Fuß, also ohne Ski oder Schneeschuhe, und manche zum ersten Mal in den beliebten Tourengebieten abseits der Pisten unterwegs. *ms*



Foto: DAV/Franz Güntner

Aufklärung über sensible Bereiche im Tourengebiet Naturpark Nagelfluhkette

### In diesen Gebieten gab es Informationen zu naturverträglichen Wintertouren:

- > Naturpark Nagelfluhkette in den westlichen Allgäuer Voralpen (grenzüberschreitend)
- > Nebelhorn, Fellhorn, Sonnenkopf und Hintersteiner Tal in den Allgäuer Hochalpen
- > Schönkahler und Breitenberg in den östlichen Allgäuer Voralpen
- > Scheinberg und Hörnle in den Ammergauer Alpen
- > Wank im Estergebirge bei Garmisch-Partenkirchen
- > Schafreiter im Karwendelgebirge
- > Spitzingsee-Rotwandgebiet und Brunnstein-Wendelsteingebiet im Mangfallgebirge
- > Jenner und Nationalpark Berchtesgaden in den Berchtesgadener Alpen



# WIR SIND DAV!

1 Verein /// 356 Sektionen /// fast 31.000 Ehrenamtliche

Fotos: privat, Marcel Rademacher, DAV Worms



Lucas Zipper

## Der Profi

**ELBERFELDER HÜTTE** – In der kommenden Saison übernimmt Lucas Zipper die Elberfelder Hütte im Herzen der Schobergruppe in den Hohen Tauern, vor Ort im Einsatz ist er allerdings schon viel länger: Seit 2011 hat er seinen Vater unterstützt, der die Hütte nun an die nächste Generation übergibt. Die lange Hüttenerfahrung der Eltern hat es mit sich gebracht, dass Lucas in den Bergen und auf Hütten groß geworden ist. Die hochalpine Lage der Hütte, die am „Wiener Höhenweg“ (führt in 5-6 Etappen durch die Schobergruppe) liegt, schätzt er sehr: „An einem so entlegenen Platz für drei Monate zu arbeiten und zu leben ist etwas Besonderes. Unvergessliche Berglebnisse und oft herausfordernde Arbeiten rund um die Hütte machen das Leben dort einzigartig.“ Eine gute und freundliche Bewirtung ist für Lucas dabei genauso wichtig wie eine kompetente Information der Gäste über Tourenmöglichkeiten, deren Anspruch und die aktuelle Wetterlage. Und als Bergführeranwärter bringt er neben der Begeisterung für das Bergsteigen die nötigen Kenntnisse gleich mit.

„Schaut darauf, dass eure Kondition für die geplanten Touren passt. Und wenn ihr nicht kommen könnt, storniert bitte eure Reservierung.“



Dr. Udo Rauch

## Der Verdiente

**DAV WORMS** – 30 Jahre lang war Udo Rauch Erster Vorsitzender der Sektion Worms. Bei seiner Amtsübernahme 1984 zählte sie 830 Mitglieder, 2014 waren es 2450 Mitglieder, heute sind es 2800; der DAV Worms ist damit

der zweitgrößte Verein seiner Stadt. Doch nicht nur das erfreuliche Wachstum hat Udo Rauch vorangebracht, auch ein attraktives Touren- und Ausbildungsprogramm hatte er initiiert. In seiner Amtszeit wurde außerdem die Geschäftsstelle aufgebaut, die Wormser Hütte modernisiert und zwei Kletterwände in der Nikolaus-Dörr-Halle und der BIZ-Sporthalle installiert. Für sein unermüdliches Engagement für die Sektion wurde Udo Rauch zum Ehrenvorsitzenden ernannt, landesweit engagierte er sich darüber hinaus von 2007 bis 2019 als Vorsitzender des Landesverbands Rheinland-Pfalz. Ende Februar feierte er seinen 80. Geburtstag, wir gratulieren nachträglich herzlich!

„Das langjährige ehrenamtliche Engagement von Udo Rauch ist beispielhaft und verdient unser aller größte Anerkennung.“ (Gerhard Muth, Erster Vorsitzender DAV Worms)

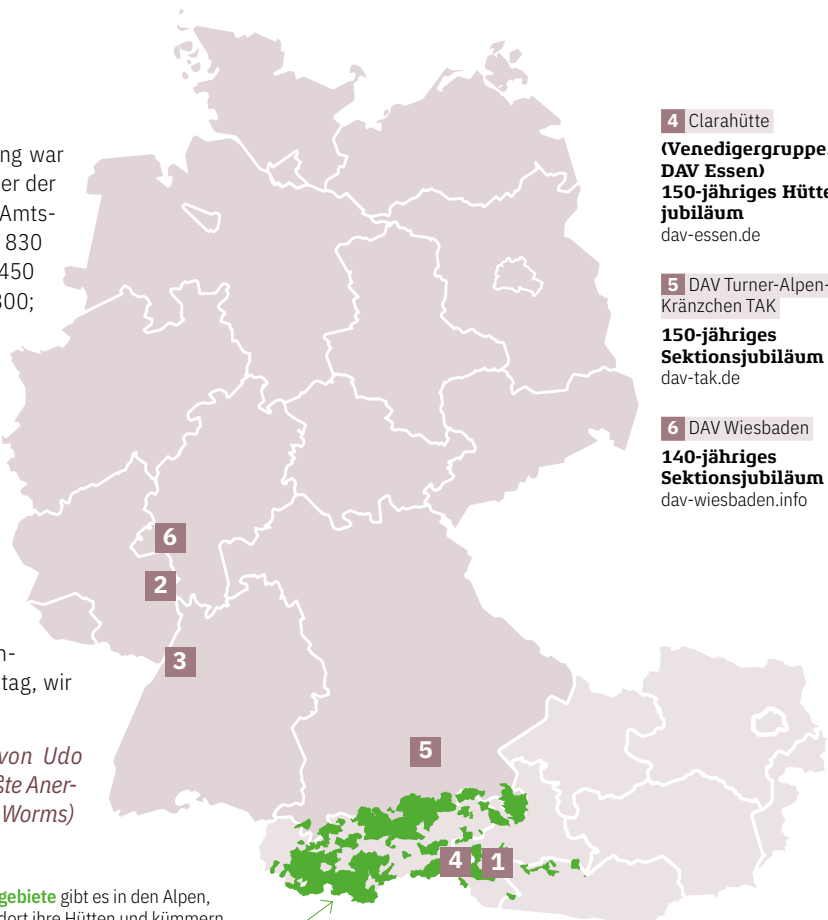


Claudia Ernst

## Die Vernetzte

**DAV KARLSRUHE** – Im DAV ist Claudia Ernst „schon immer“ und sehr lange Jugendleiterin – seit 2013 auch im JDAV-Bundeslehrteam – und Ausbildungsreferentin in Karlsruhe. An sich nicht verwunderlich, schließlich haben DAV und Ehrenamt in ihrer Familie Tradition. Mittlerweile gehen Beruf und ehrenamtliches Engagement Hand in Hand, Claudia ist als Bildungsreferentin bei der JDAV Baden-Württemberg angestellt, seit 2018 ist sie stellvertretende Vorsitzende des Landesjugendrings Baden-Württemberg – und in diesem Amt von der JDAV für 30 Prozent ihrer Arbeitszeit freigestellt. Ein wichtiges Anliegen ist es ihr, Kinder und Jugendliche gegenüber der Politik zu vertreten: „Ich möchte darauf aufmerksam machen, dass ihre Belange nicht gehört werden und dass sie andere Bedürfnisse als Erwachsene haben.“ Netzwerken, viel zuhören und nachfragen sind dabei sehr wichtig, in Coronazeiten nicht immer einfach. Und wenn Claudia draußen unterwegs ist? Dann ist sie am Fels zu finden (Sport- wie Alpinklettern), auf dem MTB oder auf Tourenski. red

„Traut euch, ein Ehrenamt anzunehmen! Und an die ‚alten Hasen‘: Lasst Freiräume, dass sich Neue ausprobieren und den Verein weiterbringen können.“



4 Clarahütte (Venedigergruppe, DAV Essen) 150-jähriges Hüttenjubiläum dav-essen.de

5 DAV Turner-Alpen-Kränzchen TAK 150-jähriges Sektionsjubiläum dav-tak.de

6 DAV Wiesbaden 140-jähriges Sektionsjubiläum dav-wiesbaden.info

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 24. Mai:



### Abstecher in die Stille

Weit weg vom Tal, ganz nah an den Gletschern: Der Venediger-Höhenweg punktet mit ausichtsreichen Etappen und traumhaften Hütten.



Fotos: DAV/Wolfgang Ehn, Stefan Herbke

### Weitere Themen:

**Dolomiten:** Mountainbike-Ziel Civetta  
**Familie Erd:** Hüttenwirtsleute aus Passion  
**Sektionen:** MTB-Initiativen vor Ort  
**Sicherheit:** Tourenplanung Klettersteige

### Mountainbiken

Wegenutzung, Naturschutz, Sozialverhalten – warum steht das beim Mountainbiken stärker im Fokus als bei allen anderen Bergsportarten? Einblicke und Ausblicke.

# DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins  
74. Jahrgang, Nr. 2, April/Mai 2022  
ISSN 1437-5923

### Inhaber und Verleger

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

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Reportage, Knotenpunkt, Mach's einfach)  
Christine Frühholz – cf (Reportage, Menschen, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Posteingang)  
Philipp Radtke – pr (Reportage, Berg & Tal, Klassiker, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt, Sicherheitsforschung)  
Franz Güntner – fg (Berg & Tal, Auf einen Blick)  
Julia Behl – jb (Reportage, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)  
Hauke Bendt (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)  
Jonas Kassner – jk (Reportage, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)  
Janina Stilper – js (Reportage, Berg & Tal)

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 Verlags ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Zuschriften vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger oder Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Rücksendung erfolgt nur gegen Beilage eines frankierten Rückkuverts. Alle in DAV Panorama vorgestellten Touren sind nach bestem Wissen recherchiert, es wird jedoch keinerlei Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen. Die Beiträge ersetzen nicht eine korrekte Tourenplanung mit Karte, Führer und aktuellen Informationsquellen.

### An dieser Ausgabe wirkten mit:

Johanna Bauer, Max Bolland, Thorsten Brönnner, Lukas Fritz, Dominik von Hayek, Stefan Heiligensetzer, Stefan Herbke, Lorenz Hüper, Julia Janotte, Prof. Dr. Hubert Job, Martin Prechtel, Bernd Ritschel, Malte Roeper, Manfred Scheuermann (ms), Josef Schlegel

### 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.“).

### Verantwortlich für Anzeigen

Ad Alliance GmbH  
Am Baumwall 11  
20459 Hamburg  
Verantwortlich für Anzeigen (v.i.S.d.P.):  
Petra Küsel, Head of Brand Print + Direct Sales  
Deputy Head of Brand Print + Direct Sales:  
Daniela Pormann  
Direct Sales Manager Print + Crossmedia:  
Silvia Viereg, Tel.: 040/2866 864237  
Anzeigentarif Nr. 56 (ab 1.1.2022)

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

### Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim  
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 4/21: 687.441  
Erscheinungsweise: Sechsmal jährlich  
Gedruckt auf 100-Prozent-Recycling-Papier  
Steinbeis Charisma Silk

Der Bezugspreis ist für A-Mitglieder, Kinder/Jugendliche mit Einzelmitgliedschaft, Junioren und bestimmte B-Mitglieder durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.





## INSELWANDERN ISCHIA – ZWISCHEN THERMALQUELLEN, VULKANEN UND STEILKÜSTE ITALIEN

Wenn man an Ischia denkt, hat man in erster Linie antike Badeorte und Thermalquellen im Sinn – weit gefehlt! Die grüne Insel im Golf von Neapel bietet neben unvergleichlichen Panoramen, eindrucksvollen Steilküsten und sprudelndem Heilwasser so viel mehr. Wir wandern durch duftenden Pinienwald, staunen über erloschene Vulkankrater und bummeln durch kleine beschauliche Dörfer. Auf dem Dach der Insel, dem Monte Epomeo, 787 m, genießen wir einen Cappuccino sowie den Ausblick auf das tiefblaue Tyrrhenische Meer und die Nachbarinsel Capri. Wir wohnen in einem Vier-Sterne-Hotel mit Wellnessbereich im hübschen Ort Casamicciola.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

8 Tage inkl. ⚠  
ab 995,-

Deutsch sprechender Bergwanderführer • Flug ab/bis München • 7 x Hotel\*\*\*\* im DZ • Halbpension • Bus-/Fährfahrten lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

8 Tage | 10 – 15 Teilnehmer

Termine: 09.04. | 16.04. | 14.05. |

21.05. | 28.05. | 04.06. | 01.10. | 08.10. | 15.10. | 22.10. | 29.10.2022

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116

EZZ ab € 235,-

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) ITTOPIS



## MADEIRA VON OST NACH WEST – DIE GROSSE INSEL DURCHQUERUNG PORTUGAL

Madeira querfeldein. Eine Insel zum Wandern – und das rund 365 Tage im Jahr. Schimmerndes Grün, raue Küsten und faszinierende Levadas lassen die Herzen von Bergfreunden höher schlagen. Eine Ost-West-Durchquerung mit herausfordernden Routen, über Gipfel, Berge, durch Tunnel und vorbei an tosenden Wasserfällen. Wir starten die Durchquerung an der Ostspitze bei Caniçal und wandern bis Porto Moniz im „hohen Norden“. Immer umgeben von der Schönheit der Natur gibt es nichts Besseres, als die schönsten Ecken der Insel zu Fuß kennenzulernen.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

8 Tage  
ab 925,-

Deutsch sprechender Bergwanderführer • ab/bis Santa Cruz

• 5 x Hotel\*\*\*\*, 2 x Hotel\*\*\*, jeweils im DZ • Halbpension, 1 x Picknick-Lunch • Busfahrten lt. Detailprogramm • Gepäcktransport • Versicherungen\*

8 Tage | 6 – 15 Teilnehmer

Termine: 19.05. | 09.06. | 14.07. | 04.08. | 25.08. |

06.10. | 27.10.2022

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116

EZZ ab € 170,-

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) POTRE



## FRÜHSOMMER IN DEN ALPEN

### Genussvolle Wanderungen am Gardasee

7 Tage

Termine: 01.05. | 19.06. | 18.09. | 16.10.2022

ab € 895,-

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) HHGAR

### Wandern, Wellness und Kulinarik im Vinschgau

7 Tage

Termine: 08.05. | 15.05. | 18.09. | 02.10. | 09.10.2022

ab € 1190,-

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) HHVIN

### Sportliche Klettersteige am Wolfgangsee

7 Tage

Termine: 27.04. | 11.05. | 01.06. | 13.07. | 17.08.2022

ab € 1045,-

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) KSWOLF

### Familien-Kletterreise in Finale Ligure

7 Tage

Termine: 29.05. | 05.06. | 31.07. | 07.08. | 21.08.2022

ab € 1090,- | Kinder 8 – 16 J. ab € 850,-

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) FAFINALE

### Luftige Klettersteige hoch über dem Gardasee

6 Tage

Termine: 08.05. | 15.05. | 22.05. | 05.06. | 04.09.2022

ab € 895,-

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) KSGAR



**Neu für Sie zum  
Kennenlernen: bis zu  
56% Preisvorteil!**

**Wasser- und  
windabweisend,  
atmungsaktiv**



Robuste,  
rutschfeste  
Sohle

schwarz

**reusch**

**Wasserabweisende  
Trekkingsschuhe  
fürs ultimative  
Wandervergnügen!**

UVP\*-Preis 139,-  
Personalshop-Preis 79,99

**NEUKUNDEN-PREIS**

**€ 59.99**

Sie sparen € 79,01  
gegenüber dem UVP\*

Herausnehmbare  
Innensohle



blau

**Für Damen  
und Herren**

Aus Textil und  
strapazier-  
fähigem  
Polyurethan

- Innovative TRIPLETEx-Membrane: wasser- und windabweisend, atmungsaktiv
- Perfekter Halt auf jedem Terrain
- Hoher Tragekomfort bei jeder Tour
- Obermaterial: Textil/ Mesh mit Polyurethan und Nylon
- Futter: Textil
- Laufsohle: Phylon/ Thermoplastischer Gummi

Trekkingsschuhe	
blau	Art.-Nr. 62.403.711
rot	Art.-Nr. 62.403.724
schwarz	Art.-Nr. 62.403.737

Größen	
37	38 39 40 41 42 43 44 45 46

**BESTELLSCHEIN D30735 mit 30 Tage Rückgaberecht**

**Bestellen leicht gemacht!**  
bestellen@personalshop.com

**0 69 / 92 10 110**  
FAX 069 / 92 10 11 800

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	NEUKUNDEN- PREIS
	62.403.711		Trekkingsschuhe Reusch, blau	€ 59,99
	62.403.724		Trekkingsschuhe Reusch, rot	€ 59,99
	62.403.737		Trekkingsschuhe Reusch, schwarz	€ 59,99

**25% Rabatt auf ALLES erhalten Sie auf  
www.personalshop.com**



**25%**  
Neukunden-Rabatt  
auf ALLE Artikel!

SO SPAREN SIE 25%:

1. Loggen Sie sich mit Ihrem PIN-Code **D30735** im Shop ein.
2. Ihr 25% Rabatt wird automatisch bei allen Artikeln berücksichtigt.
3. Schließen Sie Ihre Bestellung ab!

**Widerrufsrecht:** Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet. Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.

**Gleich einsenden an:  
Personalshop  
Bahnhofstraße 500  
82467 Garmisch-P.**

**5-Sterne-Personalshop-Garantie**

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“
- ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht\*\*

Absender (Bitte deutlich ausfüllen):  Frau  Herr Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,99

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße / Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Wir verwenden Ihre E-Mail-Adresse, um Sie über Aktionsangebote zu informieren. Dem können Sie jederzeit widersprechen.

\*Stattpreise beziehen sich auf unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP). Solange der Vorrat reicht.  
\*\*Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf: www.personalshop.com