



# Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 72. Jahrgang /// 4/2020

## Longlines

Klettern ohne Ende



**TRANSALP** Vom Mont Blanc ans Mittelmeer  
**CORONA + BERGSPORT** Im grünen Bereich  
**EXPEDKADER** Frauen steil bergauf  
**FORSCHUNG** Wissenschaft am Gipfel  
**SICHERHEITSFORSCHUNG** Richtig abseilen

# FRISCHER WIND

Bereit für den neuen DAV-Shop?  
Viele neue Produkte und attraktive Eröffnungsangebote.  
Vorbeischaun lohnt sich!



  
Bei den ersten  
1000 Bestellungen  
legen wir diese  
Baumwolltasche  
als Geschenk  
dazu.

# In unsicherem Gelände

„To become like my grandparents“ stand auf einem von etwa 50 Zetteln als Antwort auf die Frage: „What is your commitment in 2020?“ Das Ganze war gepinnt auf ein Board im Umfeld des Sustainability Hub auf der Ispo-Messe Ende Januar. Der Fokus lag auf Nachhaltigkeit in der Sport- und Outdoor-Welt, und darauf, was jede und jeder in diesem Jahr dazu beitragen möchte: Die meisten Antworten gingen in Richtung „einfacher leben, weniger konsumieren“. Einige Wochen später haben wir infolge der solidarischen Reaktion unserer Gesellschaft auf die Corona-Pandemie gleichsam ein Leben wie „zu Zeiten der Großeltern“ führen müssen, einfacher, beschränkt in allen Lebensbereichen, inklusive dem Bergsport. Jetzt, ein halbes Jahr später, blicken wir auf den ersten großen Lockdown zurück und gewöhnen uns an ein Leben mit Corona. Maßnahmen und Hygienekonzepte sollen helfen, ein neues „Normal“ zu finden. Notwendige, selbstverständliche und liebgewordene Aktivitäten können unter gewissen Bedingungen wieder unternommen werden. Was dies fürs Unter-

Foto: Georg Hohenester

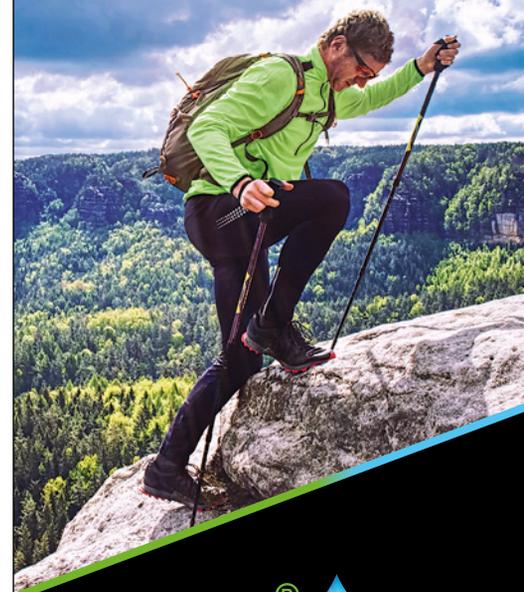


wegsein in den Bergen bedeutet, haben wir im Thema **Bergsport – Corona – Zukunft** zusammengefasst: Empfehlungen für die Tourenplanung und -wahl, das Risikomanagement, den Hüttenaufenthalt – und generell das Miteinander draußen. Denn jetzt ist die Gelegenheit, zu hinterfragen, wie wir künftig unterwegs sein wollen. Bewusster, entschleunigter, rücksichtsvoller? Die neue Kampagne des DAV „Spüre dich selbst“ (s. S. 35) möchte zu diesem achtsamen Ansatz motivieren und die körperliche wie seelische Gesundheit fördern. Das könnte auch dazu beitragen, besser mit der nach wie vor unsicheren, krisenhaften Situation umzugehen. Auch am Berg gerät man immer wieder in unsicheres Gelände, wie unsere Autorinnen und Autoren berichten: sei es beim **Klettern in Longline-Klassikern**, auf einem **Westalpencross mit dem Mountainbike** oder beim gemeinsamen **Bergsteigen als Mutter-Tochter-Gespann**. Dann heißt es, die Tour schnell und entschieden abrechnen oder umplanen. Und in der generellen Krise? Sehen wir sie als Chance und machen uns ans Verändern. Sonst werden unsere Enkel rückblickend wohl kaum äußern, dass sie „werden wollen wie ihre Großeltern“.

Ihr



Georg Hohenester  
Redaktion DAV Panorama



**bioniedry**  
get your sportswear ready

**HOHE WASCHKRAFT  
MIT GERUCHSSTOPP**



Erhältlich bei





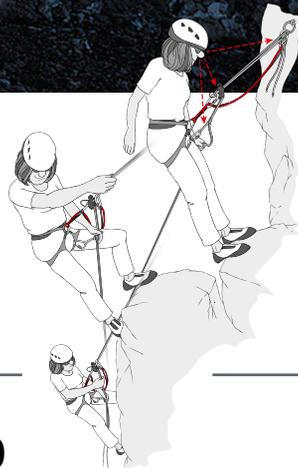
DAV **Panorama**app  
 Im App Store und bei Google Play  
 [alpenverein.de/panorama-app](https://alpenverein.de/panorama-app)

# 20

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



DAV-Expedkader Frauen **46**



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Alpencross **38**



Forschungsstationen **76**

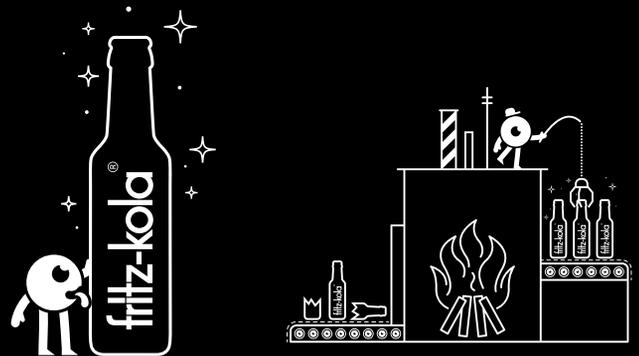
## Standards

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



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

# trink aus glas ...



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

... zu 100% wiederverwertbar, ...



... lässt kohlenensäure nicht entweichen ...



... und besteht zu 60% aus altglas.



# Sag servus!

Einigermaßen wild sieht er noch aus, der Höllentalferner unter der Zugspitze; sein Rückgang stellt Bergsteiger an der Randkluft vor jährlich zunehmende Probleme. Und dennoch dürfte er der einzige deutsche Gletscher sein, der 2100 vielleicht noch existiert. Alle anderen sind dem Abschmelzen geweiht, so wie 60 bis 90 Prozent alpenweit – je nachdem, ob die Menschheit sich ernsthaft bemüht, das 1,5-Grad-Ziel doch noch zu erreichen. Viele Jahre lang hat



Bernd Ritschel für sein Buch „Alpengletscher“, das er als Lebenswerk bezeichnet, die Eisriesen der Alpen besucht und fotografisch porträtiert, in ihrer Schönheit, Wildheit und Verletzlichkeit – er war erschrocken und ergriffen. *red*

Andrea Fischer, Bernd Ritschel: Alpengletscher – eine Hommage, Tyrolia Verlag 2020, 240 S., € 39,-

## YOUR CHANCE

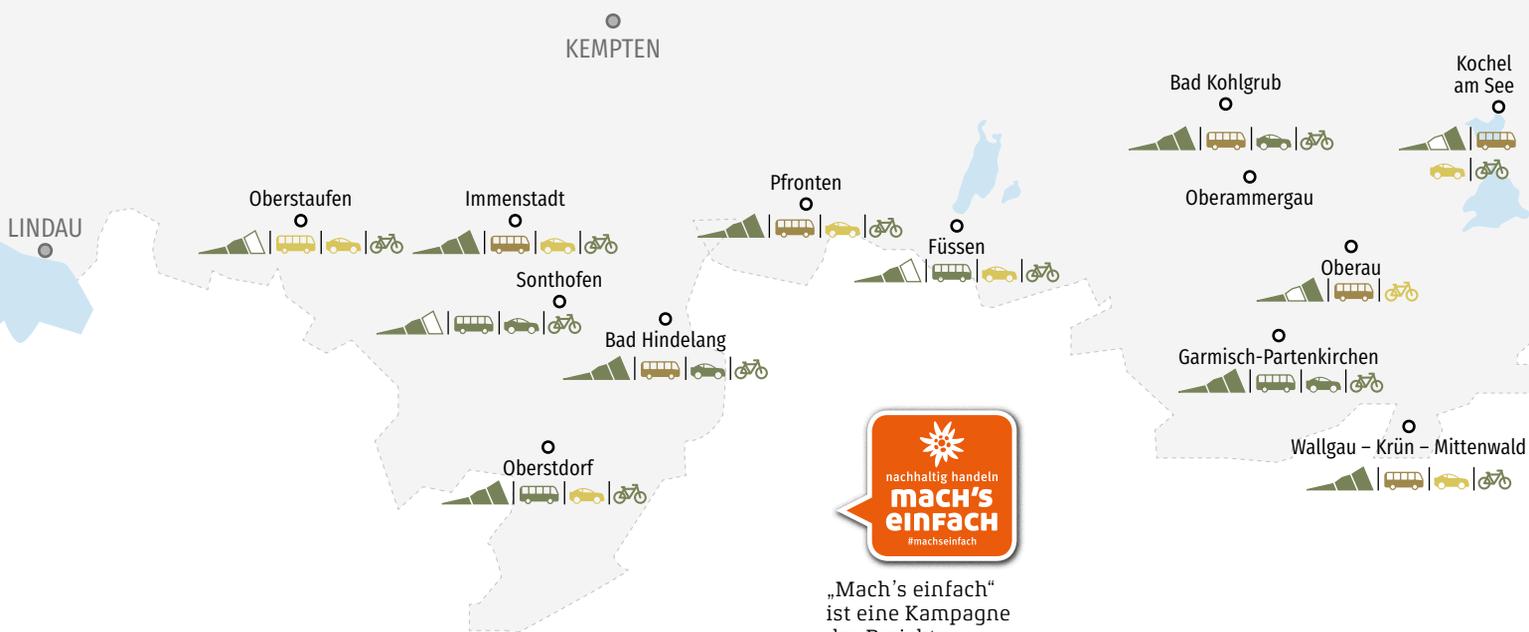
Fünf Exemplare des Bildbandes „Alpengletscher“

sind zu gewinnen unter:

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



# Die letzte Meile



**Wie komme ich vom Bahnhof zum Startpunkt meiner Tour? Und wie und wann wieder zurück? Das ist die Kernfrage, wenn man Bergtouren mit öffentlichen Verkehrsmitteln plant. Dazu gibt es viele Vorurteile – und ein stetig wachsendes Angebot.**

Die Anfahrt zum Bergsport hat den größten Anteil an seinem ökologischen Fußabdruck. Der lässt sich am besten reduzieren, wenn man sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegt – zumal viele Bahnlinien und Busse mit regenerativ erzeugtem Strom betrieben werden. Schließlich zeigt das auch durch Corona geförderte Chaos an Wanderparkplätzen, dass das gesellschaftliche Bedürfnis nach Bergerlebnis mit individueller Mobilität nicht ohne Weiteres zu befriedigen ist.

Wer schon mal mit dem Zug am Autobahnstau vorbeigefahren ist, wer nach einer schönen Überschreitung oder Durchquerung einfach mit der Bahn heimgefahren ist, wer sich im Abteil dem Erholungsschlaf oder fröhlichem Nacherleben hingegen hat – der weiß um weitere Vorteile der „Öf-

fis“. Aber ihre Probleme sind auch bekannt; ein notorisches ist die „letzte Meile“: die Entfernung zwischen dem letzten Bahnhof oder Busstop bis zum Startpunkt der Tour. Andererseits fahren Busse zu verblüffend vielen Ausgangspunkten (→ [bahn.de](http://bahn.de)), lässt sich manche Wanderung sogar direkt vom Bahnhof starten (→ [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com)), und diverse weitere Möglichkeiten helfen findigen und flexiblen Bergsportlern, befriedigende Bergerlebnisse mit minimalem CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu realisieren.

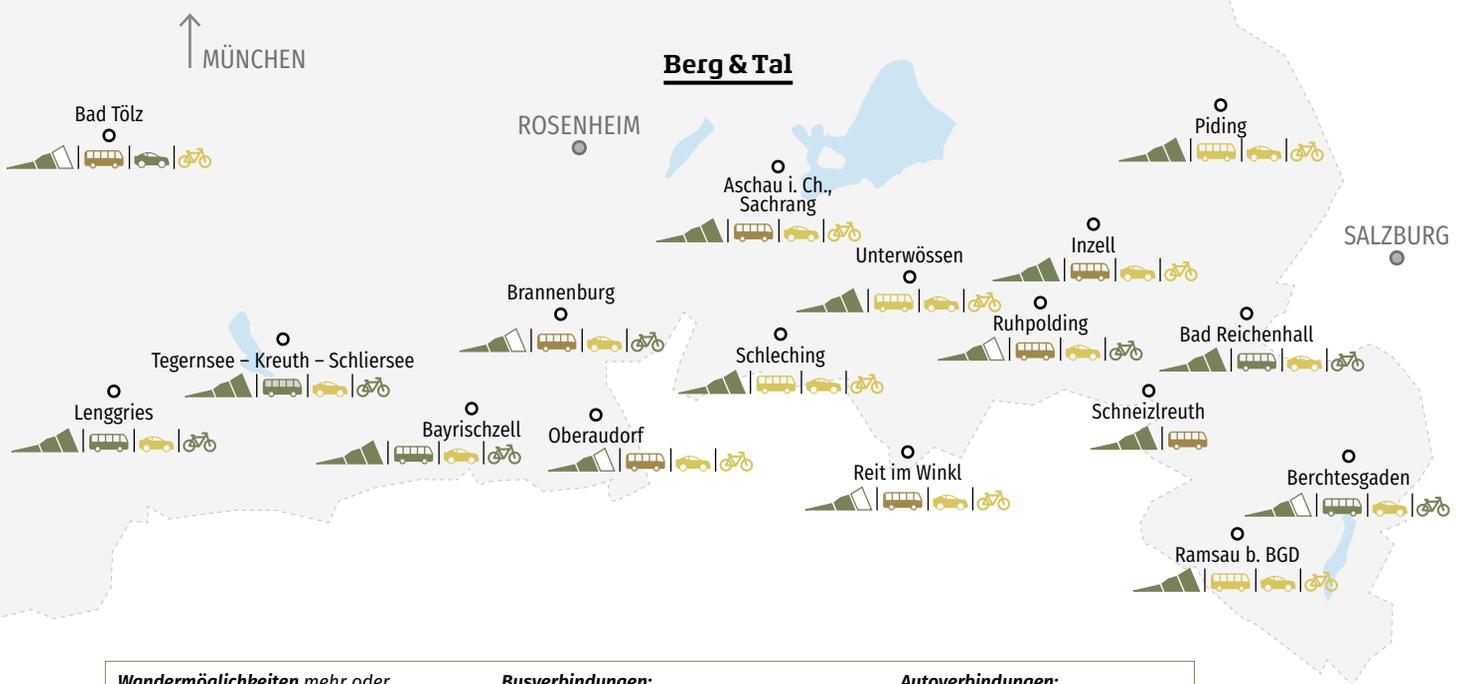
Für diese Folge von „#machseinfach“ haben wir knapp 40 Orte im bayerischen Alpenland angeschrieben. Die eingegangenen Informationen haben wir durch eigene Recherche ergänzt; sie sind auf [alpenverein.de/haltung-zeigen](http://alpenverein.de/haltung-zeigen) dokumentiert. In der Karte auf dieser Doppelseite sind die Ergebnisse zusammengestellt, als motivierende Dokumentation des jetzt schon Möglichen. Einige übergreifende Erkenntnisse möchten wir hier mit Ihnen teilen: zu bestehen-

„Mach's einfach“ ist eine Kampagne des Projekts „Bergsport mit Zukunft“, die vom Bayerischen Umweltministerium (StMUV) gefördert und von Globetrotter unterstützt wird. [alpenverein.de/haltung-zeigen](http://alpenverein.de/haltung-zeigen) #machseinfach

den Best-Practice-Beispielen, zu verbreiteten Problemen, zu Ideen für die Zukunft – und wie Bergtouren mit Öffis konzipiert werden können.

## Was klappt schon?

„Die Akzeptanz für Busse und einen umweltfreundlichen Urlaub ist gestiegen“, heißt es aus Bad Hindelang. Dazu mag beitragen, wenn, wie in der Region Tegernsee-Schliersee, die Busse zu den Wandergebieten auf die Bahnankunft abgestimmt sind; teils beginnt dort die Wegebeschilderung schon an den Bahnhöfen. Einige Orte haben spezielle Wanderbuslinien eingerichtet, die allerdings teils nur zur Urlaubszeit fahren: beispielsweise die Wendelstein-Ringlinie, die Dorflinien in Ruhpolding und Inzell oder der Almerlebnisbus Ramsau. Teils fahren diese Wanderbusse sogar über die Grenze zu Orten wie Saalfelden, dem Achensee oder in die Eng. Der „Rufbus“ im Berchtesgadener Land und der „Wanderbus“ in Bayrischzell sind individuell bestellbar (teils mit Voranmeldung) und ermöglichen Fahrten außerhalb der Fahrplanzeiten.



**Wandermöglichkeiten mehr oder weniger direkt vom (Bus-)Bahnhof:**

- Tallagen
- Almbereich
- Gipfel

*Die Angaben beruhen auf Informationen der Tourismusbüros und eigener Recherche, eine Gewähr für Aktualität und Vollständigkeit kann nicht übernommen werden. Auch soll damit keine Bewertung verbunden sein, nur ein Überblick über bestehende Möglichkeiten.*

**Busverbindungen:**

- (1-2 Linien, bis 5 Ausgangspunkte)
- (2-4 Linien, 5-10 Ausgangspunkte)
- (>4 Linien, >10 Ausgangspunkte)

**Autoverbindungen:**

- Taxi am Bahnhof/im Ort
- Carsharing im Ort

**Radverleih:**

- im Ort/ein Anbieter
- am Bahnhof/mehrere Anbieter

Die kostenlose Nutzung des Bahn- und Busangebots mit der Gästekarte für Übernachtungsgäste ist allgemein üblich und erschließt ihnen teilweise größere Regionen, etwa im Allgäu und im Oberland; für Seilbahnen und sonstige touristische Einrichtungen gibt es meist weitere Ermäßigungen. Ein Hol- und Bringservice oder Gepäcktransport durch die Gastgeber, wie in Füssen oder Bad Reichenhall, macht den Urlaub mit der Bahn einfacher.

Einige DAV-Sektionen haben gemeinsam mit Touristikern und Bahn- und Bus-Unternehmen Infobroschüren und Webinfos für ÖV-taugliche Touren zusammengestellt: München und Oberland für die Regionen Werdenfels, Spitzing und Kaiser; Traunstein, Bad Reichenhall und ÖAV Salzburg für den Bereich Chiemgau – Berchtesgadener Land – Salzkammergut – Hohe Tauern.

Wo das Bus-Angebot unzureichend erscheint, mag man auf Mobilität durch Ausleihe eines Autos oder (E-)Fahrrads setzen. Die Region Oberammergau bietet Leih-E-Autos an sieben Standorten an; neben normalen Autovermietungen haben einzelne größere Orte sogar Carsharing-Ange-

bote. Carsharing wurde aber beispielsweise in Tegernsee/Kreuth nicht angenommen, in Bad Tölz gab es Probleme mit den Stellplätzen – und am Wanderparkplatz wird es mit dem Leihauto genauso eng wie mit dem eigenen. Leichter abzustellen sind Leih-Fahrräder, die etwa im Allgäu oder Karwendel obendrein manchen Talhatscher verkürzen helfen. Besonders attraktiv erscheint die Radverleih-Abdeckung im Berchtesgadener Land: Movelo ist dort in fünf Orten vertreten. Jedes Leihangebot hat aber das Nadelöhr der Ausleihzeiten: Oft sind sie nur an Wochentagen verfügbar, und das Zeitfenster zwischen Ausleihe und Rückgabe erlaubt kaum große Touren.

**Wo hakt's noch?**

Das Zeitfenster ist wohl das größte Problem, zumindest für ambitionierteren Bergsport. Die regionalen Busfahrpläne sind oft gerade zum Wochenende hin ausgedünnt, so dass zwischen frühester Ankunft am Wanderstart und spätester Rückfahrt manchmal nur sechs Stunden bleiben. Das reicht für eine kleine Wanderung mit Einkehr,

also immerhin für einen Großteil der üblichen Breitensportlichen Unternehmungen. Vorausgesetzt, man wohnt so alpennah, dass die Anreise zum Wanderbus und die Rückfahrt nach Hause mit der Bahn funktioniert. Wer auf dem Land wohnt und erst nach München oder Ulm fahren muss, um dort umzusteigen, hat's schon schwerer, und die Toleranz für Verspätungen sinkt. Ganz zu schweigen davon, dass ab einer gewissen Alpenferne die Option „Tagestour“ ohnehin ausfällt – wie ja auch mit dem Auto.

Unabhängig von Busfahrplänen ist, wer sein eigenes Vehikel in der Bahn mitnimmt: Rad, Motorrad (E-Bike) oder E-Scooter. Die Beförderungsmöglichkeiten dafür sind allerdings begrenzt. Und wenn das Radabteil voll ist, muss man auf die nächste Verbindung warten – was schnell mal den Zeitplan gefährdet.

**Wie könnte es gehen?**

Welche Optionen haben wir also, um unseren Bergsport-Erlebnisbedarf emissionsarm zu befriedigen? Das hängt von der Einstellung ab: Welche Art von Tour wünsche

## Visionen, bis der Arzt kommt?

### Diskussions-Anstöße zur Mobilität der Zukunft

ich mir? Und wie viel Zeit pro Aktion will ich investieren?

Am problematischsten sind zweifellos Tagestouren – nicht nur, weil die Daytripper aus der Metropolregion München auch für die Einheimischen den größten Anteil an der Plage „Overtourismus“ haben. Bei Tagestouren kumulieren sich alle genannten Schwierigkeiten der öffentlichen Anfahrt. Dennoch: Für „normale“ Bergtouren mit Öffis gibt es so viele Möglichkeiten, dass es für jede Menge Sonnentage reicht – eine Suche auf alpenvereinaktiv.com wird es bestätigen. Übrigens: Mit konsequentem Zeitmanagement lassen sich durchaus auch 2000-Höhenmeter-Touren per Bahn realisieren.

Deutlich leichter tut sich, wer sich für sein Bergerlebnis ein ganzes Wochenende gönnt. Da muss man gar nicht mal mit dem ersten Zug anfahren – auf die Hütte reicht es allemal, vielleicht sogar noch auf einen nahe gelegenen Gipfel. Am nächsten Morgen startet man mit zeitigem Frühstück und erreicht nach einer schönen Überschreitung entspannt den Zielbahnhof. Das gilt natürlich

auch für größere Durchquerungen oder längere Hüttenaufenthalte.

Ganz groß raus kommt man mit Bahn und Bus im Urlaub: Gerade alpenfern wohnende Bergfreunde schätzen die entspannte Anfahrt im Zug, abseits aller Staus. Vor Ort können sie mit der Gästekarte alle öffentlichen Verkehrsmittel nutzen, die sie zwischen Frühstück und Abendessen in der Unterkunft zu ihren Bergsportzielen bringen. Und wenn's mal eine große Tour sein soll, mietet man sich am Vorabend ein Rad und startet mit Thermos-Frühstück. Die

**Trampen:** Beschilderte „Mitfahr-Haltestellen“ an Hauptstraßen und am Bahnhof helfen sozial denkenden Autofahrern, anderen Wanderfreunden die „letzte Meile“ zu erleichtern. Eine freiwillige Tramper-App bringt Angebot und Nachfrage zusammen; Speicherung der persönlichen Daten ermöglicht eine Corona-Rückverfolgung und verhindert Missbrauch.

**Shuttlebusse:** Vor allem für Wochenend-Tagestouristen könnten Shuttlebusse den Regionalverkehr ergänzen; sie fahren vom Bahnhof regelmäßig die beliebten Wanderstarts an. Womöglich auch von einem Sammel-Großparkplatz bei der Autobahnausfahrt oder am Ortsrand, so dass Ortsdurchfahrten und Wanderparkplätze entlastet werden. Bahnfahrer zahlen nichts, Autofahrer wenig.

**Servicestationen:** An Bahnhof und Wanderparkplätzen gibt es überdachte Wartehäuschen mit Toilette, WLAN und Schließfächern, wo Verpflegung und frische Kleidung für die Heimfahrt deponiert werden können.

**Parkgebühren:** Eine elektronisch kontrollierte, vernetzte Parkraumbewirtschaftung finanziert die Shuttlebusse: Per App oder Automat am Wanderparkplatz zahlt man die Parkgebühr, die mit der Tageszeit und Auslastung steigt, von wenigen Euro frühmorgens auf beispielsweise 30 Euro ab dem zwanzigsten Parker. Auslastung und Tarifentwicklung sind im Internet in Echtzeit abrufbar (wie derzeit in Kletterhallen). Regelmäßige Polizeikontrollen, ob für das Nummernschild eine Zahlung vorliegt, sichern das Funktionieren.



Foto: Berchtesgädes Land Tourismus

Sarah Hoffmann, Marketingleitung der Alpenwelt Karwendel. Es braucht bessere Taktraten für Züge in die Alpen und gut abgestimmte Busfahrpläne zu den Wanderstartpunkten, vor allem auch am Wochenende. Ob Bonus-Angebote für Bahnfahrer – kostenlose Shuttlebusse, vergünstigte Radausleihe, Gutscheine für Berghütten und das Bahnhofscafé – etwas helfen können, wäre auszuprobieren. Generell sind Tagestouristen das größte Problem für die Einheimischen; der Bürgermeister von Eschenlohe berichtet schon von Diskussionen über ein „Tagestouristen-Vergrämungssystem“. An massiv frequentierten Rad- und Wanderwegen wurden dort bereits Schilder entfernt; nur Übernachtungsgäste bekommen die Informationen.

Doch Tagestouristen, die aus dem Großraum München in die

Wanderbuslinien wie hier der „Almerlebnisbus Ramsau“ (unter der Reiteralm) erleichtern das Erreichen von Wanderstartpunkten.

überfüllten Wochenenden umgeht man im Museum, Schwimmbad oder mit der An- und Heimreise.

### Was könnten wir brauchen?

Viele Menschen sind bereit, ihren Bergsport mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu realisieren. Dazu bräuchte es aber einen Fern- und Nahverkehr, der als Teil der staatlichen Grundversorgung verstanden und ausgestattet ist, wie etwa in der Schweiz, und nicht als rationalisiertes Profitcenter betrieben wird. „Die Politik ist gefragt“, schreibt

Alpen strömen, sind die Realität – der DAV-Slogan „wir sind viele“ stimmt. Um den Ansturm zu lenken und umweltfreundlicher zu machen, braucht es neue Ideen. Der Kasten auf dieser Seite soll Diskussion anregen und nicht Angst, sondern Lust auf die Zukunft machen. Denn eines ist sicher: So wie jetzt kann es nicht weitergehen. Es ist Zeit für eine Diskussion und für politische Initiativen. Und wer jetzt schon vorangehen und damit auch die Nachfrage stärken will, findet bereits viele Möglichkeiten für Bergsport mit den „Öffentlichen“. ad

Die erste Frau in „Action Directe“

## Mélissa Superstar(k)!

Endlich ist es passiert: Insider hatten schon lange getuschelt, dass Mélissa le Nevé (\*1989, FRA) die erste Frau sein könnte, der „Action Directe“ (XI) im Frankenjura gelingt. Schließlich hatte sie 2014 schon „Wallstreet“ (X+/XI-) geklettert, einen anderen Markstein von Wolfgang Güllich und 1987 die weltweit erste 8c. Doch für den nächsten Schritt brauchte sie „Jahre voll commitment, Aufs und Abs, Hoffnung und viele Zweifel ... eine Liebesgeschichte ... so besessen, dass sie mich Geduld lehrte“ – wie sie auf Instagram schrieb.

Für Wolfgang Güllich war „Action Directe“, erstbegangen am 14.9.1991, die Rückkehr zum Sportklettern nach mehreren Kletter-Expeditionen – und weltweit die erste

Route im glatten elften Grad. Für die knallharten Züge und den komplexen Startsprung erfand er ein spezielles Training am „Campusboard“. Nur 24 oder 26 Männer haben bisher die legendäre Route des legendären

**Unter den anderen Kletterfrauen, die nach dem Corona-Lockdown wieder richtig angriffen, ragt Laura Rogora (ITA) heraus:** Mit der ersten Wiederholung von „Pure Dreaming Plus“ (9a+/XI+) in Massone gesellte sie sich zu den Top-Kletterinnen Angela Eiter, Margo Hayes, Anak Verhoeven und Julia Chanourdie.

Kletterers wiederholt, zwei Begehungen sind umstritten. Im Mai nun verwirklichte Mélissa le Nevé, Dritte im Boulderweltcup 2016, ihren Traum – ein Allzeit-Highlight des Frauen-Sportkletterns,

denn die außergewöhnlich athletischen und weiten Züge machen „Action Directe“ besonders „frauenfeindlich“. Dafür dankt die Französin ihren Freunden und Unterstützern – „was für eine Reise ... ich hätte mir die Emotionen beim Clippen der Umlenkung nie vorstellen können“.

ad

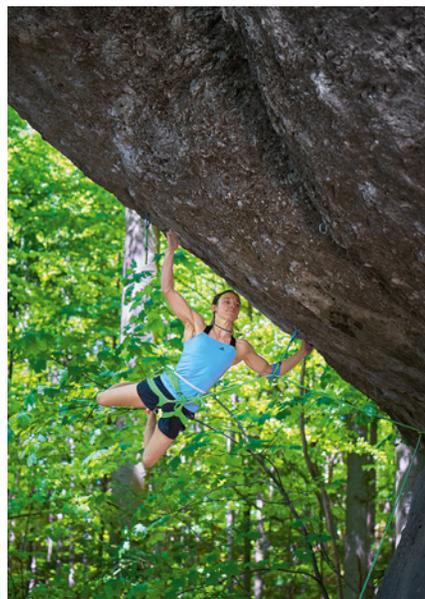


Foto: Fabian Buhl

*Der legendäre Startsprung ist ein herbes Reichtweitenproblem – Mélissa macht's möglich.*

# Indepentent!

**TATONKA®**  
EXPEDITION LIFE

**OKISBA** DAS ULTRALEICHTE 2-PERSONEN-ZELT

[www.tatonka.com/okisba](http://www.tatonka.com/okisba)

Hagen Sommer zum Thema Bergreisen und Klimaschutz

# Verantwortung übernehmen

DAV Panorama erreichen immer wieder auch kritische Leserzuschriften zur Arbeit des DAV Summit Club. Wir haben den Geschäftsführer Hagen Sommer um einen aktuellen Überblick über das Engagement der DAV-Tochter gebeten.

Der DAV Summit Club setzt sich als Bergschule und Spezialreiseveranstalter des DAV seit Langem für nachhaltigen Tourismus ein. Die ökologische Verantwortung ist heute von zentraler Bedeutung.

Der ehemalige DAV-Vizepräsident Rudi Erbacher hat im vergangenen Herbst an dieser Stelle treffend zum Kern der Klimakrise geschrieben und dabei Felix Matthes vom Öko-Institut Freiburg zitiert: „Ein CO<sub>2</sub>-Preis ist nicht alles. Aber ohne ihn ist alles nichts.“

Wenn wir mit dem Pkw in die Alpen reisen, dort gut ausgerüstet unterwegs sind, Hütten, Hotels, Seilbahnen und andere touristische Einrichtungen nutzen, so geschieht das bislang kaum klimaneutral. Dies gilt auch für den internationalen Flugverkehr, der knapp drei Prozent des weltweiten CO<sub>2</sub>-Ausstoßes verursacht.

Die Kernfrage lautet: Welchen Beitrag können wir leisten, um die Klimaziele des Pariser Abkommens noch zu erreichen? Grundsätzlich nicht mehr zu reisen hätte sicher den größten ökologischen Effekt. Aber ist ein mehr oder weniger kategorischer Verzicht wirklich der einzige und der beste Weg? Und wer genau ist wir? Wer trägt welchen Anteil und welche Verantwortung?

Wie sich die Welt ohne Reisemöglichkeiten anfühlt, das haben wir in diesem Jahr unfreiwillig und schmerzhaft erlebt. Noch lässt sich nicht abschätzen, wie lange sich Reise-Einschränkungen fortsetzen und wie Bergreisen künftig aussehen werden. Wir wissen jedoch, mit welcher Wucht und Här-

**„Welchen Beitrag können wir leisten, um die Klimaziele zu erreichen?“**



Foto: DAV Summit Club

Hagen Sommer leitet im Team mit dem Bergführer Manfred Lorenz den DAV Summit Club, eine hundertprozentige DAV-Tochter.

te der Lockdown viele unserer Partner getroffen hat, in den Alpen und in der Ferne. Denn Tourismus ist in vielen Regionen der Welt Existenzgrundlage und häufig einzige Einnahmequelle. Andererseits bildet Reisen, fördert Verständnis für andere Kulturen, Weltoffenheit und Toleranz. Ökologische, soziale und ökonomische Verantwortung sind hier eng verwoben. Auch um diesen nachhaltigen Ansatz zu stärken, ist der DAV Summit Club der Allianz für Klima und Entwicklung beigetreten.

Nach dem Stillstand haben wir die einmalige Gelegenheit, durch bewusstes und maßvolleres Verhalten Fehlentwicklungen wie Overtourism künftig zu vermeiden. Das wird umso besser gelingen, je konsequenter wir den Teufelskreis der Verantwortungsdiffusion durchbrechen. Hier ist jeder

Akteur in seiner Rolle und mit seinem Handlungsspielraum gefragt: Der DAV Summit Club als Teil der Reisewirtschaft, der DAV und die Sektionen als gesellschaftlich relevante Organisationen, der Gesetzgeber für zukunftsweisende Rahmenbedingungen – und jeder und jede Einzelne als verantwortlich entscheidende Reisende.

Der DAV Summit Club strebt bis 2025 Klimaneutralität an. Mit dem Projekt „Gemeinsam 100 % geben“ übernehmen wir schon jetzt Verantwortung. Seit diesem Jahr kompensieren wir sämtliche Flugreisen zu hundert Prozent, vollständig finanziert aus freiwilligen Kundenspenden und Mitteln des Summit Club und von Partnern. Unsere CO<sub>2</sub>-Kompensation fließt in ein mit dem Gold-Standard zertifiziertes Projekt, den Aufbau von Kleinbiogasanlagen in Nepal. Im Alpenraum unterstützen wir die Bildung von Fahrgemeinschaften und motivieren unsere Gäste zur Anreise mit der Bahn – den Reiseunterlagen liegen detaillierte Empfehlungen zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zum Tourentreffpunkt bei. Künftig werden wir besonders für öffentliche An- und Abreise geeignete Programme deutlich hervorheben.

Unser Ansatz kann beispielgebend sein in der Reisebranche. Denn neben Sicherheit, Qualität und Preis ist die ökologische Verantwortung ein zunehmend entscheidendes Kaufargument für eine Bergreise. Diese Verantwortung zu tragen und gleichzeitig Angebote für jeden Geldbeutel ins Portfolio zu nehmen, ist eine erfolgreiche Strategie. Die freiwillige Beteiligung unserer Kunden an der Kompensation ist jedenfalls seit der Einführung von „Gemeinsam 100 % geben“ sprunghaft angestiegen. Dafür sei an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön gesagt. Die Zeit drängt, weshalb wir unsere Anstrengungen deutlich verstärken müssen. Es bleibt noch viel zu tun. Lassen Sie uns gemeinsam 100 % geben!



Wohin mit dem  
Bewegungsdrang?



Nach Südtirol.

**Endlich wieder Südtirol!** Faszinierende Natur, einzigartige Kulinarik und Gastlichkeit, die von Herzen kommt. Wir haben alles behutsam für Sie vorbereitet. Alle Informationen für Ihr nächstes Südtirol-Erlebnis finden Sie auf [suedtirol.info](https://suedtirol.info)



Sponsoring und Risiko

# „Extremsportler arbeiten für einen Hungerlohn.“

Riskieren Extremsportler ihr Leben, um bei Sponsoren besser anzukommen? Der Oxford-Professor Dr. Horst Eidenmüller hat dazu eine Studie durchgeführt.

**Sie haben sich mit dem Risiko von „Extremsportlern“ befasst – wie definieren Sie diesen schillernden Begriff überhaupt?**

Extremsportler üben Sportarten aus, die mit einer signifikanten Wahrscheinlichkeit au-

fährt sind vor allem junge, unerfahrene Extremsportler, die bekannt werden wollen.

**Wie sollten Sponsoren der Verantwortung für „ihre“ Athleten gerecht werden?**

Sponsoren sollten geförderten Athleten ein auskömmliches monatliches oder jährliches Fixum zahlen, aber keine Boni. Vor dem Hintergrund der Risiken, die Extremsportler eingehen, arbeiten die meisten von ihnen heute

Foto: Archiv Eidenmüller



**Prof. Dr. Horst Eidenmüller** wurde in München geboren und lehrt Handelsrecht an der University of Oxford. Als Student war er gesponserter Langstreckenläufer, heute bezeichnet er sich als Amateurbergsteiger und -kletterer. Die gesamte Studie (in englischer Sprache) ist abgedruckt in der „30 Marquette Sports Law Review 191 (2019)“, [bit.ly/3dGeX4Y](https://bit.ly/3dGeX4Y)

genblicklich zu tödlichen Unfällen führen. Dazu gehören etwa das Free-Solo-Klettern oder BASE Jumping.

**Ihr Studienfazit, Athleten gingen (üb)erhöhte Risiken ein, um ihre Chancen auf Sponsoring zu verbessern, entspricht einem verbreiteten Vorurteil. Wie belegen Sie diese Aussage?**

Ich habe Interviews mit über 40 Extremsportlern geführt und die Vertragspraxis studiert. Überhöhte Risiken sind solche, die ein Athlet nur eingeht, weil er gesponsert wird oder werden will. Die meisten Athleten fühlen sich durch die Aussicht auf ein mögliches Sponsoring oder durch die Bedingungen eines Sponsoringvertrags gedrängt, solche Risiken einzugehen. Sponsoring beinhaltet neben Ausrüstung nämlich vor allem Boni, die an außergewöhnliche Leistungen und mediale Aufmerksamkeit geknüpft sind. Das steigert die Risikobereitschaft enorm. Ge-

für einen Hungerlohn. Das muss sich ändern. Sponsoren sollten geförderten Athleten und ihren Familien ferner eine umfassende Kranken-, Erwerbsausfall-, Berufsunfähigkeits- und Lebensversicherung bieten. Und sie sollten die von ihnen geförderten Athleten professionell medizinisch und psychologisch betreuen.

## + ticker +

**Rund um Bayern** Den Freistaat entlang seiner Grenzen umrunden wollen Ute Jansen und Markus Frommlet – in 50 Tagen, mit 15 verschiedenen Fortbewegungsmitteln. Mit ihrer Aktion wollen sie Spenden sammeln, um behinderten Kindern zu helfen, mit nicht-behinderten Kindern gemeinsam Sport zu treiben. Wer will, kann sie auch begleiten. [rund-um-bayern.de](https://rund-um-bayern.de)

## menschen

**Luisa Iovane** war in den 1970/80er Jahren eine der weltbesten Kletterinnen. Gemeinsam mit ihrem Lebenspartner Heinz Mariacher eröffnete sie Neorouten in der Marmolada-Südwand und wiederholte erstmals den „Weg durch den Fisch“ (VII-, A3). Im Sportklettern gelang ihr als ers-



Foto: Gerd Heidorn

ter Frau eine Erstbegehung der Schwierigkeit 8a (IX+/X-), im Kletter-Gesamtweltcup wurde sie 1989 Zweite. Herzlichen Glückwunsch zum 60. Geburtstag am 27. Juni!

*geschüttelt* & *gerührt*

TAUENDE TAUENDE

Fotos: Bernd Ritschel, Andi Dick

# ES GIBT VIEL ZU ENTDECKEN!



**JETZT  
IM HANDEL  
ODER  
GRATISHEFT\*  
SICHERN**



**WWW.NATIONALGEOGRAPHIC.DE/DAV**

+49 (0) 8105 / 38 83 29 Bitte Bestellnummer angeben: 620NG62695

**NATIONAL  
GEOGRAPHIC**

\* Wenn ich zufrieden bin und nach Erhalt des 1. Heftes nicht abbestelle, erhalte ich NATIONAL GEOGRAPHIC ab dem 2. Heft für z.Zt 6,50€ / Ausgabe monatlich portofrei nach Hause. Ohne Risiko: jederzeit kündbar.

I WEITER VORAN

# KOMM AUF TOUREN!

 alpenvereinaktiv.com

Bergwandern will gelernt sein. Im Tourenportal der Alpenvereine finden Sie Bergziele von leicht bis schwer – jedes verspricht grandiose Erlebnisse. Die DAV-Wegekategorien helfen Ihnen bei der Auswahl des passenden Ziels. Und wenn Sie im Lauf der Jahre reflektierte Berg-Erfahrung gesammelt haben, können die Aufgaben mit Ihrem Können mitwachsen. Diesmal haben wir Touren zusammengestellt, die für ihre Kategorie jeweils ordentliche Ansprüche stellen.



TIPPS ZUR CLEVEREN TOURENPLANUNG: [alpenverein.de/bergwandercard](https://alpenverein.de/bergwandercard). Sämtliche „Komm auf Touren“-Tipps finden Sie per QR-Code und auf der Startseite des Tourenportals unter dem Menüpunkt „Listen“ – [alpenvereinaktiv.com/listen](https://alpenvereinaktiv.com/listen)

## FOCKENSTEIN (1564 m), Mangfallgebirge

### Landung im See

**Ausgangspunkt:** Bahnhof Lenggries (680 m), Endpunkt Bad Wiessee (740 m, Bus nach Gmund).  
**Einkehrmöglichkeit:** Aueralm (1250 m) beim Abstieg.  
**Gehzeit:** 1190 Hm, Gesamtzeit 6 Std.  
**Charakter:** Auch wenn man am Gipfel auf Felsen steht, stellen die Wege keine hohen technischen Anforderungen (T2) – aber die Kondition sollte passen.

Diese Tour auf einen beliebten Aussichtsberg der Voralpen lässt sich ideal mit öffentlichen Verkehrsmitteln unternehmen – wer allerdings die Ankunft am Tegernsee mit einem Hupf ins Wasser abrunden will, sollte rechtzeitig aufbrechen.



EINFACH

Über grüne Hänge von See zu See.

Fotos: Michael Prötzel, Beda Weidemann, Erwin Ried

## WESTL. GEIERKOPF (2143 m), Ammergauer Alpen

### Zum hohen Kamm

**Ausgangspunkt:** Plansee (980 m), Parkplatz beim Camping Sennalpe.  
**Einkehrmöglichkeit:** Keine, Brunnen an der Zwerchenbergalpe (1570 m).  
**Gehzeiten:** 1330 Hm, Gesamtzeit 6 Std.  
**Charakter:** Aufstieg unmarkierte Pfadspur, Stelle mit Ketten; am Gipfel kurze Kraxelpassage (T3).

Der reichlich kühle Plansee ist hier Start und Ende der Wanderung; nach dem teils steilen, sonnseitigen Aufstieg ist zumindest nach der Rückkehr eine Erfrischung erfreulich. Der Geierkopf-Westgipfel liegt relativ einsam mitten in den Ammergauern – die Überschreitung zum Hauptgipfel (schwarz, Stellen II) ist die nächste alpine Anspruchsstufe.



MITTELSCHWER

Ganz oben ist der Geierkopf schrofig.

## KAHLERSBERG (2350 m), Berchtesgadener Alpen

### Eine lange Runde

**Ausgangspunkt:** Hinterbrand (1120 m), Bus von Berchtesgaden, oder Mittelstation der Jennerbahn (1170 m) vom Königssee.  
**Einkehrmöglichkeit:** Priesbergalm (1450 m) bei Auf- wie Abstieg, Gotzenalm (1680 m) beim Abstieg.  
**Gehzeiten:** 1770 Hm, Gesamtzeit 12 Std.  
**Charakter:** Der Aufstieg über den Mauslochsteig ist stellenweise mit Drahtseilen gesichert (T4), die Rundtour mit Abstieg über den Eisenpfad fordert gute Kondition und Orientierung.

Der Kahlersberg am Rand des Hagengebirges bietet schöne Ausblicke auf dessen Karstlandschaft, vor allem aber auf die Watzmann-Ostwand. Solide Gehtechnik ist notwendig, bei Nässe lässt man die Abstiegs-Rundtour lieber bleiben.



SCHWER

Über der Almregion wartet viel Fels.

Der **EXPERTENTIPP**  
zu [alpenvereinaktiv.com](https://alpenvereinaktiv.com)

### APP-NAVIGATION

Die Navigations-Funktion weist darauf hin, wenn man von der gewünschten Route abweicht. Wer die „Sprachausgabe“ nicht mag, kann sie in der Kopfzeile abschalten (Android: Drei Punkte, iOS: Lautsprecher).

# HAUPTSACHE DRAUSSEN!



DEINE UMGEBUNG, DEIN SOMMER, UNSERE AUSTRÜSTUNG



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

30 Jahre Heckmair-Transalp

# „Kein unnötiger Schlonz“

Der Oberstdorfer Bergführer Andi Heckmair war 49, als er 1990 die erste vollständige Alpenüberquerung mit dem Mountainbike unternahm. Traian Grigorian hat den „Erfinder“ eines damals ungeahnten Trends zum einstigen Abenteuer befragt.

## DAV Panorama: 30 Jahre Heckmair-Route! Gratulation!

Andi Heckmair: Echt? Stimmt! 30 Jahre ist das schon her. Gut, dass du mich Erinnerst.

## In den Quellen herrscht ein wenig Uneinigkeit: 1989 oder 1990?

Ich hab schon zwei Jahre zuvor verschiedene Pässe und Varianten ausprobiert, um herauszufinden, was man mit dem Mountainbike überhaupt machen kann. Vor der Haustür im Kleinwalsertal und auch im Rätikon hab ich das Rad mehr getragen, als dass ich gefahren bin. Die Hälfte aller Versuche hab ich danach wieder verworfen: Hochalppass, Starzeljoch, Gemstelpass, Schweizertor – alles völlig sinnlos. Wenn nicht mindestens die Hälfte der Strecke fahrbar war, hab ich den Übergang wieder gestrichen. Und nach vielen Fehlversuchen war dann in der Tat 1990 das Jahr der ersten kompletten Alpenüberquerung. Es war damals halt noch eine richtige Pioniertat.

## Wie genau hast du denn die Strecke gewählt?

Die erste Idee war, den E5-Fernwanderweg von Oberstdorf nach Meran zu machen. Davon bin ich schnell wieder abgekommen. Dann nahm ich Bozen ins Visier, bloß war da der Ortler im Weg. Linksrund oder rechtsrund, das wollte ich nicht, also ging auch das nicht. Karten lesen konnte ich ja als Bergführer, also nahm ich ein Lineal und legte es von Oberstdorf ausgehend so auf die Karte, dass die unüberwindbarsten Berge nicht berührt wurden.



Andi Heckmair betreibt in Oberstdorf einen Bikeladen.



Fotos: Archiv Heckmair

Pioniere an der Arbeit: Zur „Heckmair-Route“ gehör(t)en viele Tragepassagen. Genuss ist, wenn's gefällt.

Und da kam dann der Gardasee raus und ich sagte: Passt!

## Allgäuer Alpen, Rätikon, Engadin, Lombardei – da hat's ein paar heftige Übergänge drin mit vielen Schiebepassagen.

Vor allem für den Passo del Campo im Adamellogebirge wurde ich im Nachhinein ziemlich kritisiert. Mindestens vier Stunden Schieben und Tragen im alpinen Gelände, rauf wie runter.

## Und die Erstdurchfahrung klappte dann ohne Probleme?

Ja, mit dem Centurion-Chef Wolfgang Renner und dem ehemaligen Bahnrad-Weltmeister Gerhard Strittmatter. Bis zu 2500 Höhenmeter täglich sind wir gefahren – wir haben das in fünf Tagen durchgezogen. Die beiden waren topfit und ich hatte den Vorteil, dass ich als Einziger wusste, wo's langging.

## Habt ihr die Etappen vorher definiert und Unterkünfte reserviert?

Nein, das war damals nicht nötig. Wir waren ja nur zu dritt und fuhrten bis in den Abend. Am ersten Tag bis Gargellen, dann bis ins En-

gadin nach S-Chanf und am dritten Tag waren wir schon zu Füßen des Gaviapasses in Santa Caterina. Dann kam die Hammeretappe über den Passo del Campo nach Condino im Valle del Chiese und zum Abschluss ging es über die Tremalzo-Militärstraße an den Gardasee.

## Was hat sich seit damals geändert?

Man kann heute viel mehr fahren mit der neuesten Generation an Mountainbikes, und man kann von den Erfahrungen anderer profitieren. Ich würde heute natürlich mehr Quellen in Erwägung ziehen, aber dennoch alle genau überprüfen. Anderen blind folgen ist auch heute noch keine gute Idee. Und mit diesem Wissen würde ich auch heute noch sagen, dass die Heckmair-Route nicht verbessert werden kann. Man kann den Passo del Campo weiträumig auf Teerstraßen umfahren, aber dann ist die Tour eine andere und sie ist nicht „besser“. Oder wie wir als Allgäuer sagen: Wir mögen es, wenn die Strecke keinen unnötigen „Schlonz“ hat! Und eines werde ich sicher nicht mehr erleben: dass einer mit einem 25 Kilogramm schweren E-Bike die Heckmair-Route macht. Der müsste ziemlich masochistisch veranlagt sein. —

Wertvolle

# Bergbauernmilch

von kleinen familiengeführten Bergbauernhöfen für

# Bergbauern Käse

mit ganz viel natürlichem Geschmack.

*“Wir Bergbauern wirtschaften  
seit Generationen mit der Natur.”*



Jetzt  
probieren!



Entdecke Deine Bergader mit Bergbauern Käse.



# Ba

Dachsteinkalk – der beste Fels der Ostalpen? Beim Abstieg vom Hochkönig posiert die Torsäule überm Nebel, von hinten grüßt die Bischofsmütze.



# Volle Längsbreite

## Longlines

Die „ganz großen Klettereien der Nördlichen Kalkalpen“ kündigt Adi Stocker im Untertitel seines Buches „Longlines“ an: Touren, bei denen der Kletterspaß nicht aufhört, auch wenn man eigentlich schon genug hatte.

Ralf Gantzhorn (†, Text und Fotos) hat einige davon für uns erkundet.



**P**rolog: Ich mag Bücher ...  
 ... besonders angetan haben es mir dabei so genannte „Coffee Table Books“. Bücher also, leider gibt es dazu kein adäquates deutsches Wort, die sowohl Appetit machen als auch gleich Handlungsanweisungen zur Umsetzung der Gelüste geben. Eines der für mich im letzten Jahr prägendsten „Coffee Table Books“ war das Werk „Longlines“ von Adi Stocker. Damit meint er alpine Klettertouren mit Minimum fünfhundert Metern Kletterlänge – also mindestens zwanzig Seillängen. Vierzig solche Routen in den Nördlichen Kalkalpen hat der Autor ausgewählt, großartige Bilder und aussagekräftige Topos gibt's gleich dazu. Immer öfter schaute ich mir im Frühling das Werk an, kletterte in Gedanken schon so manche Linie, fragte mich, welches wohl die lohnendsten wären. Als dann der Sommer kam, war klar: Nur die Realität kann mir meine Fragen beantworten.

Erste Station zur Überprüfung von Theorie und Wirklichkeit ist der Wilde Kaiser. Mit vier Routen ist das historische Kletterrevier der Münchner im Buch vertreten. Zwei Wochen Zeit im Gepäck, so meine Überlegung, da sollten wohl mindestens zwei Touren im Kaiser und eine irgendwo

anders möglich sein. Mit von der Partie ist Sonja Schade, seit vielen Jahren eine zuverlässige Kletterpartnerin für die langen und schweren Routen im Gebirge. Treffpunkt für unsere ersten Meter im Fels 2019 ist das Stripsenjochhaus, das wir mit langem Hatsch durchs Kaisertal erreichen. Eine Hütte mit dem Charme einer Bahnhofsgaststätte. Für viele Wanderer ist sie die zentrale Hütte im Kaiser; da kann ich die Ausgabe von Essensmarken noch nachvollziehen. Aber warum wir mit jedem zweiten Satz darauf hingewiesen werden, dass es Abendessen nur bis exakt 19 Uhr gibt und danach keine Bestellungen mehr ent-

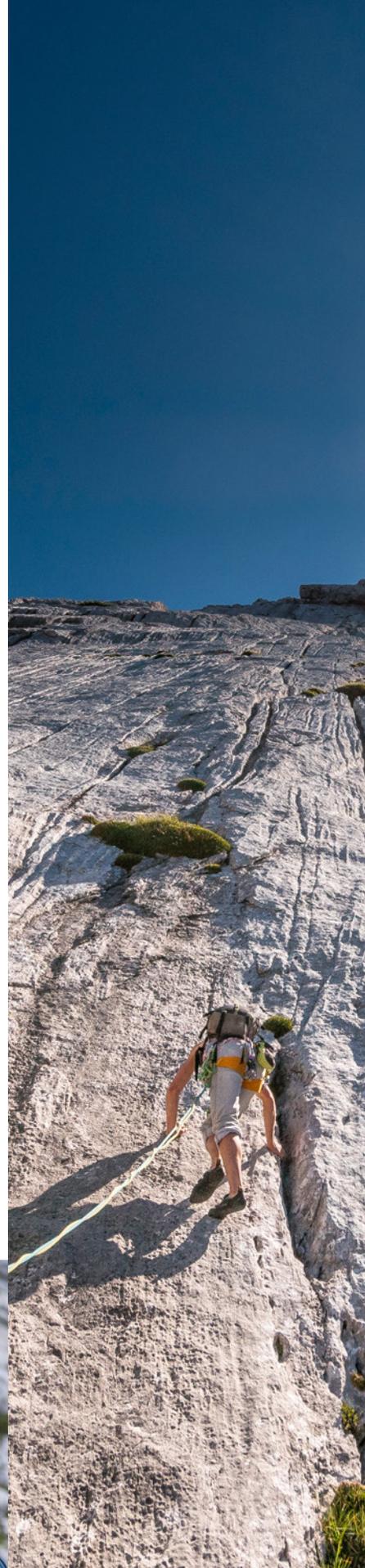
gegengenommen werden, ist mir nicht so richtig klar. Flexibilität gegenüber Kletterern mit lange Touren im Sinn funktioniert auf jeden Fall anders. Ob wir die 23 Seillängen der „Kirchl-Ideale“ bis 19 Uhr

schaffen? So weit kommt es gar nicht. In den nächsten zwei Tagen gewittert es so zuverlässig, dass selbst die als Eingetour gekletterte „Ewig lockt das Weib“ mit ihren zwölf Seillängen zu einer Verspätung auf der Hütte führt.

Im wohlthuenden Kontrast zur Reglementierungswut auf dem Stripsenjochhaus steht das Hans-Berger-Haus. Unfassbar wohlthuend sogar. Nicht nur das Essen ist ein Traum, wir fühlen uns richtig wohl und willkommen im Reich der „Wilden

## Kletterherz, was willst du mehr?

**Keine Angst vor Gras! Hier und da klemmt ein Polster in den traumhaften Wasserrillen der „Via Aqua“ an der Kleinen Halt. Der Klettergenuss im Kaiserkalk ist dennoch ungetrübt – vor allem, wenn das Wetter mal hält.**





Kaiserin“ Silvia Huber – eine herzlichere Hüttenwirtin muss man erst mal finden. Dermaßen begeistert mieten wir uns gleich für drei Nächte ein, denn besseres Wetter kündigt sich erst nach einem weiteren Regentag an. Und Feuchtigkeit ist so ziemlich das Letzte, was man gebrauchen kann, möchte man eine der beiden Longlines im Himmel über dem Hans-Berger-Haus klettern, in den Wand- und Plattenfluchten der Kleinen Halt. Eine der Routen heißt „Via Aqua“ – ein Schelm, wer dabei an mindestens einen Tag Trocknungszeit denkt. So klettern wir als Erstes – auf Empfehlung von Silvia – die „Wetterhex“ im rechten Wandteil der Kleinen Halt. Und sind überrascht, wie anspruchsvoll und schwer sich der siebte Grad im Kaiser anfühlen kann. Und gleich am nächsten Tag die „Via Aqua“? Nach 650 Klettermetern gleich noch mal tausend im siebten Grad obendrauf? Leichte Zweifel bohren sich in meine Gedanken, muten wir uns da nicht ein wenig zu viel zu? Aber die Wettervorhersage lässt keine Alternative, Essen und der gute Wein auf der Hütte sorgen für den notwendigen Motivationsschub.

Mit Sonnenaufgang stehen wir, das Topo in der Hand, unter den gigantischen Plattenfluchten der Kleinen (und doch so großen) Halt und versuchen uns zu orientieren. Und dürfen feststellen: Das Topo von Adi Stocker ist ... ein Traum! Problemlos finden wir den Einstieg und klettern los. Und erreichen nach rund acht Stunden in der Wand das Gipfelkreuz. Umgeben von neugierigen bis dreisten Alpendohlen sind wir komplett begeistert, ziehen Bilanz: fantastische Kletterei, adäquate Absicherung und fast durchgehend guter Fels. Klettererherz, was möchtest du mehr? Genau – weitere Touren aus diesem Buch!

Der nächste Tag bringt das Vorhergesagte, nämlich Regen, und so stehen wir vor der Frage: Wohin nun? Unsere Wahl

## LONGLINES – KLETTERN (FAST) OHNE ENDE

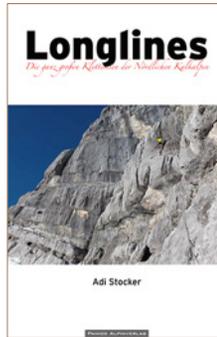
**Literatur:** Adi Stocker: Longlines, Panico Verlag, 2014

Das Buch beschreibt 40 alpine Kletterrouten vom Rätikon bis zum Gesäuse mit mindestens 500 Klettermetern (20 SL), zwischen dem fünften und neunten UIAA-Grad. Eine repräsentative Auswahl des großzügigen modernen alpinen Sport-, aber auch Abenteuerkletterns.

**Beste Zeit:** Ende Juni bis Mitte September.

### Die beschriebenen Routen

- › Hintere Platteinspitze/Lechtaler Alpen (2723 m) – Südwand „Plattenzauber“; VI+ (obl.), 600 Hm, 800 Klettermeter auf 20 SL. Gesamtzeit 7-8 Std. ab Muttekopfhütte (1934 m), dorthin 45 Min. von der Bergstation der Imster Bergbahnen. [muttekopf.at](http://muttekopf.at)
- › Kleine Halt/Kaisergebirge (2116 m) – Nordwestwand „Via Aqua“; VII- (obl.), 800 Hm, 1000 Klettermeter auf 24 SL. Gesamtzeit 9-11 Std. ab Hans-Berger-Haus (936 m), dorthin von Kufstein in 2-3 Stunden. [bergsteigerschule.at](http://bergsteigerschule.at)
- › Großer Bratschenkopf/Hochköniggruppe (2857 m) – Südwand „Freier als Paul Preuss“; VII (obl.), 800 Hm, 1150 Klettermeter auf 28 SL. Gesamtzeit: 12-14 Std. ab Arthurhaus (1500 m), dorthin Straße ab Mühlbach. [arthurhaus.at](http://arthurhaus.at)
- › Großer Törlwieskopf/Hochköniggruppe (2374 m) – Südgrat „Wild & Köstlich“; VII (VI-obl.), 400 Hm, 800 Klettermeter auf 21 SL. Gesamtzeit: 9-11 Std. ab Arthurhaus.



Unter [alpenverein.de/panorama-4-2020](http://alpenverein.de/panorama-4-2020) finden Sie:

- › Mehr Infos und Tourenempfehlungen von Autor und Redakteur
- › Bildergalerien mit Audiokomentaren zu den Touren
- › Die Geschichte optimiert für digitales Lesen



fällt auf die Routen am Dachstein. Und nach zwei weiteren Regentagen auf die Südabdachung des Hochkönig-Massivs. Drei Routen hat Adi Stocker uns hier anzubieten. Zwei Linien in der als Wetterwand verschrienen Südwand des Großen Bratschenkopfs und die Gratüberschreitung „Wild und Köstlich“ am Großen Törlwieskopf. Auf dem Parkplatz beim Arthurhaus angekommen, ist unsere Prioritätenliste klar: Sehnsuchtsziel Nr. 1 ist „Freier als Paul Preuss“, erstbegangen 1986 nackt, also nur mit Kletterschuhen und Rucksack mit Klamotten für den Abstieg, durch den legendären Albert Precht. Aber auch hier schaltet sich das Wetter wieder dazwischen. Bei Gewittergefahr in eine 1000-Meter-Wetterwand einsteigen? Nein! Nun, auch die Beschreibung von „Wild & Köstlich“ klingt vielversprechend: „... diese wunderbare Kletterei in eindrucksvollem Ambiente sollte man beizeiten genießen – was man hat, das hat man. Also gebt dem unberechenbaren Lauf des Lebens erst gar nicht die Chance, Euch dieses Schmankerl zu vermiesen!“ Wem läuft bei diesen Worten nicht das Wasser im Mund zusammen, wer möchte nicht sofort einsteigen? Wir steigen ein – und werden auf ganzer Linie enttäuscht! Schrofenschrott mit ein paar schweren Zügen, keine natürliche Linie, viel zu viele Bohrhaken. Unser Fazit: Für Sportkletterer viel zu brüchig, für Alpinkletterer langweilig, anscheinend der Ausreißer im sonst hochgelobten Sammelband. Ein enttäuschender Abschluss meiner zwei Wochen mit Sonja.

Sechs Wochen später bin ich wieder unterwegs auf den Longlines von Adi Stocker, dieses Mal mit Michael Rinn. Auch er ein

**Ausblick und Landschaftseindrücke sind anregend bei „Wild & Köstlich“ beim Hochkönig. Die Qualität der Kletterei hält leider nicht ganz mit den anderen Longlines mit.**

## Nördliche Kalkalpen

fantastischer Alpinkletterer. Ursprünglich wollten wir in die Dolomiten, aber da lagen schon dreißig Zentimeter Neuschnee. Den gab es zwar auch in den Nördlichen Kalkalpen, aber deutlich weniger. Und aus irgendwelchen lokalmeteorologischen Bedingungen besonders wenig in den Lechtaler Alpen. Ein Anruf bei Julia Holzknicht von der Muttekopfhütte bestätigt: Die Südwand der Hinteren Platteinspitze ist eis- und schneefrei. Also warum nicht den „Plattenzauber“ probieren, eine Route, die mit 20 Seillängen und Schwierigkeiten bis VI+ als recht moderat für das Buch gelten darf.

Mit Ankunft auf der Muttekopfhütte sind wir angenehm überrascht über die wunderschöne und auch für einen mehrtägigen Aufenthalt geeignete Unterkunft. Leider nutzt das nicht allzu viel, denn der Wecker klingelt gewohnt früh: Eine Long-

line benötigt normalerweise eben auch long time. Der Zustieg zum „Plattenzauber“ erinnert ein wenig an meine Geologie-Exkursionen zu Studienzeiten in diverse Steinbrüche. Erdhistorisch interessant, als Kletterer ist man jedoch froh, endlich den Einstieg gefunden zu haben und loslegen zu dürfen. Und danach? Den Bohrhaken folgend zum Ausstieg. Wir sind erstaunt, wie viele Haken hier gesetzt worden sind, und voller Bewunderung für die Erschließer. Denn irgendwer muss das ganze Metall ja da hoch geschleppt haben. Uns kommt die Tour ein wenig vor wie eine südfranzösische Plaisirtour, verlegt in das geeignete Gelände der Lechtaler Alpen. Nach knapp vier Stunden stehen wir schon am Gipfel und

freuen uns auf ein rechtzeitiges Abendessen auf der Hütte.

Da das Wetter für weitere drei Tage stabil gemeldet ist, eröffnet sich plötzlich die Chance, ein zweites Mal zum Hochkönig zu fahren und die „Freier als Paul Preuss“ zu

## Eine südfranzösische Plaisirtour in den Lechtaler Alpen

klettern. Auch Micha kann sich für die Tour begeistern, und so stehen wir am nächsten Abend erneut am Arthurhaus. Zur Strategie haben wir uns überlegt, nicht gleich nach der Tour abzusteigen – vier Stunden sind dafür einzuplanen –, sondern vom Gipfel des Großen Bratschenkopfs zum Hochkönig zu wandern und

# Von hier. Von uns.

Gelingt bei 170° C.



Schmeckt bei 11° C.

### Wahre Grillmeister.

Wenn draußen der Sommer erwacht, freut man sich auf Leckeren vom Grill. Am besten mit frischen Produkten von hier. Von uns kommen dazu die Roséweine, die das Grillvergnügen auf frische und fruchtige Weise perfekt abrunden. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.

Württembergischer Weingärtnergenossenschaften  
[wein-heimat-wuerttemberg.de](http://wein-heimat-wuerttemberg.de)



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union.  
[www.wein-heimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg](http://www.wein-heimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg)



Während „Wild & Köstlich“ (o. l.) eher Geschmackssache ist, bietet „Plattenzauber“ (o. r.) perfekten Genuss. „Freier als Paul Preuss“ fordert gute Psyche, dafür gibt's nach Übernachtung am Matrashaus eine großartige Morgenstimmung.



dort auf dem Matrashaus zu übernachten. Nach mehreren erfolglosen Versuchen erreiche ich den Hüttenwirt Roman Kurz am Telefon: „Hallo, ich würde gerne zwei Plätze mit Halbpension für den morgigen Abend reservieren.“ Antwort: „Das geht nicht!“ „Warum?“ „Reservieren geht nur noch übers Internet.“ „Ich habe gerade kein Internet und ich habe Sie doch jetzt am Te-

lefon.“ „Du hast kein Internet, ich keine Plätze.“ Danach wird der Hörer aufgelegt. Ich berichte Micha von meinem erfolglosen Telefonat. Wir beschließen, situativ zu entscheiden.

Der nächste Morgen begrüßt uns mit Traumwetter. Vom Arthurhaus queren wir hinüber an den Fuß des Großen Bratschenkopfs, der Weg eine einzige Aussichtspromenade auf die Hohen Tauern. Dreht man jedoch den Kopf um 180 Grad, wird

einem ganz anders. Wie eine riesige Mauer fällt die Südabdachung des Steinernen Meeres senkrecht zu den grünen Almen ab, höchste und steilste Zinne innerhalb der Mauer: unsere Wand! Ein wenig grummelt es im Magen: 28 Seillängen liegen vor uns, wenige Haken zur Absicherung und die Schlüsselstellen in den Seillängen 25 und 26, also ganz weit oben ... Aber wie sagte



## Nördliche Kalkalpen

der Chaoten“ bevorzugt. Denn Sigibolts sind hausgemacht und entsprechen nicht den gängigen Sicherheitsnormen. Einmal ist eine ganze Seilschaft abgestürzt, weil der Sigibolt-Stand beim Abseilen ausgebrochen ist. Geht's noch? Da verlässt man sich auf die Sicherheit eines Bohrhakens am Stand und ist verlassen?

Zum Glück weiß ich darüber zu wenig und steige ein. Und wäre fast nach fünf Metern abgestürzt. An einer leicht überhängenden Stelle ziehe ich an einem großen Henkel und habe plötzlich den kompletten Block in der Hand. Während ich mich mit der rechten Hand stabilisiere, halte ich mit links den gesamten, knapp 15 Kilo schweren Block. „Micha, bind dich aus und geh zur Seite! Schnell!“ Micha erkennt zum Glück die Situation sofort und steht bald zwei Meter links vom Stand. Ich kann den Block fallen lassen. Mit riesigem Getöse poltert der Fels in tausend Stücke zerspringend die Einstiegsplatten hinunter. Puuuh – Glück gehabt! Die Backen zusammenkneifend, versuche ich es ein zweites Mal, kann den Haken klinken. Danach wird's leichter. Erleichtert erreiche ich den Stand, Micha ist dran. Er erlebt ein fast ähnliches Abenteuer in seiner Seillänge und wir fragen uns, ob wir uns das tatsächlich noch weiter antun wollen. Wir entscheiden, noch die nächste Seillänge zu klettern, Paul Preuss eine letzte Chance zu geben. Und das ist gut so. Denn ab der dritten Seillänge ist die Kletterei ein Traum, der Fels fest. Nur über die Absicherung können wir immer wieder den Kopf schütteln. Viele Passagen sind schlichtweg nicht absicherbar und viele der Haken taugen maximal zur Orientierung, da sie oberhalb oder unterhalb der Schwierigkeiten stecken. Wenn es der Wunsch des Sanierungsteams von

eine mir sehr nahestehende Freundin: „Ein Knödel nach dem nächsten ...“.

Die erste Seillänge über Platten klettern wir noch ohne Seil, dann steilt sich das Gelände auf. Rund acht Meter über uns erkenne ich den ersten Bolt, rot angestrichen, ein so genannter Sigibolt. Hätte ich zu diesem Zeitpunkt gewusst, was das bedeutet, wäre ich vielleicht nicht eingestiegen, hätte wahrscheinlich den benachbarten „Weg



**RALF GANTZHORN**  
1964 – 2020

Am Tag vor Freigabe dieser Ausgabe von DAV Panorama erreichte uns die Nachricht, dass Ralf Gantzhorn in den Schweizer Alpen beim Abseilen tödlich abgestürzt ist. Wir gedenken in Trauer eines großartigen Fotografen, anregenden Autors, hervorragenden Bergsteigers – und Freundes, und fühlen mit seiner Familie mit. Unsere Leidenschaft Bergsport kann tödlich sein, das wissen wir alle; welche Begeisterung und Lebensfreude sie nähren kann, hat Ralf in seinen Beiträgen immer wieder vermittelt.

2001 war, die Leistung von Albert Precht nachvollziehbar zu gestalten, so ist das gelungen. Fallen ist, selbst wenn die Sigibolts

## Das gesamte Spektrum des alpinen Erlebnisses

halten sollten, großteils verboten oder wäre mit schwersten Verletzungen verbunden. Auch ist es erstaunlich, dass so mancher Haken in strukturlosen Platten steckt, obwohl zwei Meter daneben ein prima Riss ist. Was soll das? Auch für die beiden Schlüsselseillängen weit, weit oben ist eine solide Moral hilfreich. Die Abstände zwischen den einzelnen Bolts betragen bis zu zehn Meter. Ein Abflug hier gäbe einen großzügigen Flug, immerhin aber in senkrechtem Gelände.

Zu Sonnenuntergang erreichen wir den Gipfel des Großen Bratschenkopfs. Auf der einen Seite sind wir stolz auf das Vollbrachte, auf der anderen froh, ohne Blessuren oben angekommen zu sein. Ob wir die Route empfehlen können? Wir wissen es nicht, wollen uns nicht festlegen. Empfehlen wollen wir jedoch das Buch von Adi Stocker. Die Auswahl der Routen bildet das gesamte Spektrum des alpinen Erlebnisses am Berg ab. Von gähnend langweilig oder überflüssig (aber das sind Ausnahmen) bis aufregend und grandios. Ich auf jeden Fall hätte nicht gedacht, dass vier Routen und vier Hütten so unterschiedlich sein könnten. Überraschungen, angenehm oder unangenehm, machen schließlich die Würze im Leben aus.

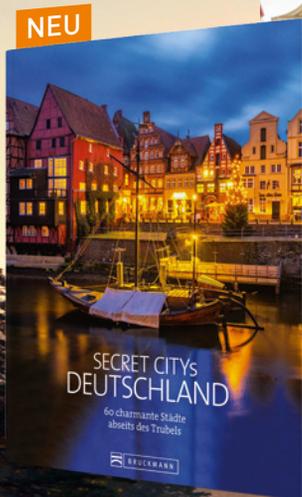
# DIE BESTEN INSPIRATIONEN UND IDEEN FÜR IHREN URLAUB 2020



## Deutschland

WILLKOMMEN IM SCHÖNSTEN  
URLAUBSLAND DER WELT!

— NICHT NUR 2020 —



NEU

### SECRET CITIES DEUTSCHLAND

60 charmante Städte abseits  
des Trubels

Hardcover  
192 Seiten · ca. 280 Abb.  
978-3-7343-1576-3 · €[D] 29,99

Individualreisende aufgepasst:  
Deutschlands sehenswerte Städ-  
te abseits der Massen. 60 Hidden  
Places und ihre (bislang) unbe-  
kannten Schätze.



NEU

### LUST AUF DEUTSCHLAND

Faszinierende Reiseziele, die  
Sie kennen sollten

Softcover  
168 Seiten · ca. 180 Abb.  
978-3-7343-2076-7 · €[D] 19,99

Stadt oder Natur, Strand oder  
Berge: In Deutschland findet  
jeder sein Traumziel – wir zei-  
gen Ihnen 50 Highlights für den  
Urlaub vor der Haustür.



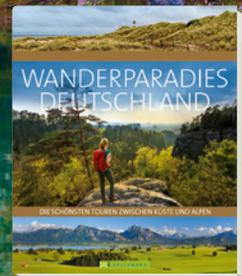
384 Seiten · ca. 750 Abb.  
978-3-7343-1340-0 · €[D] 24,99

Gebirge, Seen, Küsten,  
Kulturdenkmäler und  
geschichtsträchtige Städte  
Von der Nordsee bis zu den  
Alpen: 111 Empfehlungen für  
Ihre Deutschlandreise.



168 Seiten  
978-3-7343-1493-3 · €[D] 19,99

Keine Mails, keine Nach-  
richten, keine Anrufe – nur  
Ruhe, Natur und Erholung  
pur. Ein Bildband für Smart-  
phone-Geplagte. Erholung  
garantiert!



320 Seiten · ca. 350 Abb.  
978-3-7343-1279-3 · €[D] 39,99

Das perfekte Geschenk  
und Inspirationsbuch für  
alle, die Deutschland zu  
Fuß erkunden möchten.  
Jedes Wanderparadies mit  
3-4 Tourenvorschlägen.

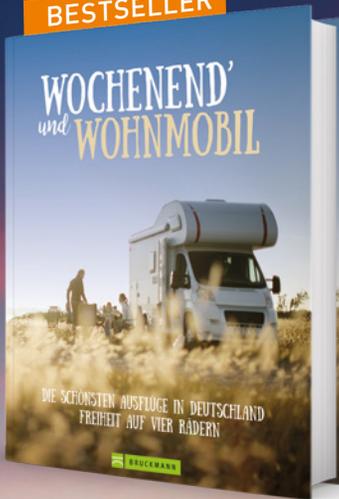


288 Seiten · ca. 250 Abb.  
978-3-7343-1661-6 · €[D] 15,00

Dieser Jubiläumsband  
nimmt Sie mit auf 99  
sagenhafte Wanderungen  
durch Deutschland. Erfah-  
ren Sie Geheimnisvolles,  
Wunderbares, uvm.

99 Touren  
für nur  
**€15,-**

**BESTSELLER**



## WOCHENEND' UND WOHNMOBIL

Die schönsten Ausflüge in Deutschland – Freiheit auf vier Rädern

Softcover  
168 Seiten · ca. 150 Abb.  
978-3-7343-1288-5 · €[D] 19,99

20 wunderschöne Ausflugstouren zwischen Flensburg und Füssen – perfekt für ein unvergessliches Wochenende. Mit Tipps zu Stellplätzen.



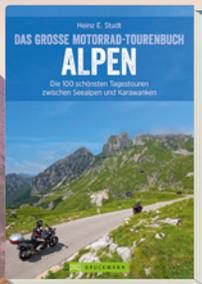
288 Seiten · ca. 250 Abb.  
978-3-7343-1274-8 · €[D] 29,99

Mit dem Wohnmobil kreuz und quer durch Deutschland reisen: die schönsten Routen, Ausflugstipps und Sehenswürdigkeiten.



168 Seiten · ca. 300 Abb.  
978-3-7343-1572-5 · €[D] 29,99

50 Ziele zwischen Sylt und Berchtesgadener Land, Eifel und Spreewald – da wird garantiert jeder Reisemobilist fündig!



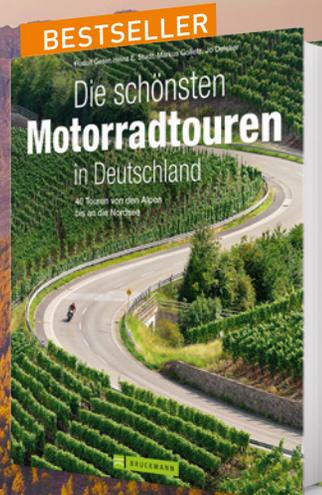
288 Seiten · ca. 300 Abb.  
978-3-7343-1876-4 · €[D] 29,99

Kurvenhutz und Kehren-genuss – die Alpen sind das perfekte Ziel, um Biker-Träume wahr werden zu lassen. Mit praktischen Infos, Karten und GPS-Daten.



320 Seiten · ca. 300 Abb.  
978-3-7654-8751-4 · €[D] 29,99

Ausgehend von 49 Standorten in Deutschland werden auf 100 Touren alle Motorrad-Regionen der Republik erkundet und miteinander vernetzt.



## DIE SCHÖNSTEN MOTORRADTOUREN IN DEUTSCHLAND

40 Touren von den Alpen bis an die Nordsee

Hardcover  
168 Seiten · 180 Abb.  
978-3-7654-5762-3 · €[D] 29,99

40 schöne Touren in allen Regionen Deutschlands führen von den Alpen bis zur Ostsee. Mit vielen praktischen Tipps und umfangreichem Serviceteil.



# GEWINNEN SIE attraktive PREISE, die Ihren Urlaub zu etwas Besonderem machen

**1. PREIS**  
FÜR 2 WOCHEN

**2. PREIS**  
FÜR 1 WOCH



EIN **WOHNMOBIL\***

**3. PREIS**



EIN ORIGINAL **STRANDKORB**

**4. PREIS**



EINE FASZINIERENDE **BALLONFAHRT**

## ...UND VIELE MEHR!

JETZT TEILNEHMEN AUF  
[DEUTSCHLAND.BRUCKMANN.DE](http://DEUTSCHLAND.BRUCKMANN.DE)



DIESE UND VIELE WEITERE TITEL JETZT IN IHRER  
**BUCHHANDLUNG** ODER DIREKT BESTELLEN  
AUF [DEUTSCHLAND.BRUCKMANN.DE](http://DEUTSCHLAND.BRUCKMANN.DE)



**BRUCKMANN**

Foto: DAV/Wolfgang Ehn

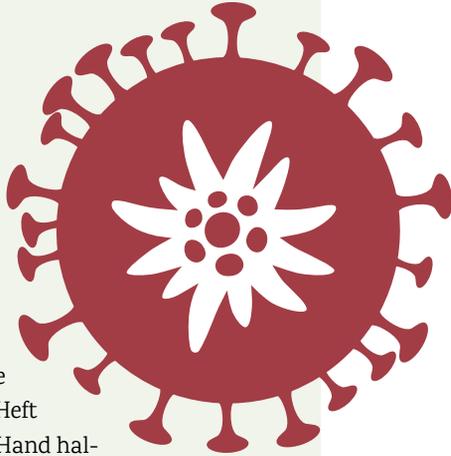


Ob wilde Wände oder Wiesen-Wandern: Wer in Einklang mit seinen Möglichkeiten ist, kann für Sinnempfinden und Gesundheit Gutes tun.

Bergsport – Corona – Zukunft

# Im grünen Bereich

**Leben und Bergsport mit Corona funktionieren wieder einigermaßen, wir finden uns im neuen Rhythmus ein. Noch haben wir die Chance, aus der Zwangs-Entschleunigung ein ganz neues Programm zu entwickeln. Denn es geht um mehr als nur die körperliche Gesundheit.**



**W**enn Sie dieses Heft in der Hand halten, sind weit über

eine halbe Million Menschen an oder mit Corona gestorben; viele Menschen müssen um ihre berufliche Existenz fürchten oder kämpfen. Aber es gibt auch positive Nachrichten.

Seit 2017 fragt „Zeit Online“ täglich seine Leserinnen und Leser: „Wie geht es Ihnen heute?“. Bis zu 10.000 Menschen täglich antworten, der Durchschnittswert lag bei 66 Prozent „gut“. Während der strengsten Phase des Corona-Lockdowns stieg dieser Wert auf 74 Prozent. Das Zurückgeworfensein auf sich selbst, die Bremsung des Hamsterrads: Es schien zumindest den eher gutsituierten „Zeit“-Lesern wohlzutun.

Als Ende April die Beschränkungen gelockert wurden und der DAV verkündete: „Wandern ist wieder möglich – wenn man Regeln beachtet“, zeigte sich aber auch, was den Menschen neben Zusammenhalt und Entschleunigung gefehlt hatte: Die frühling-leuchtenden Berge wurden geradezu überrannt. An den schönen Tagen im Mai stöhnten die Einheimischen am bayerischen Alpenrand über Autoschlangen und Parkplatzchaos, die bisherige Overtourismus-Phänomene fast in den Schatten stellten. Selbst auf eher selten begangenen Wanderwegen kam man aus dem Grüßen kaum heraus, auf den Gipfeln musste man sehr nah an den Abgrund rücken, um den corona-gebotenen Abstand einzuhalten. Aber die meisten gingen freundlich und kooperativ miteinander um. Die Berge, so überfüllt sie waren, wurden zur Insel der mit Rücksicht Seligen – zumindest oberhalb der teilweise ziemlich rücksichtslos zugeparkten Talschaften.

### „Stärker“ aus der Corona-Krise?

Von solchen Lerneffekten durch Corona hatten Philosophen und Soziologen geträumt: dass der Lockdown uns zeigen könne, wie der auf Konkurrenz und Verdichtung basierende Rhythmus unserer Gesellschaft uns belastet, und dass klima- und sozialver-

## BERGSPORT MIT CORONA – GESUND IN DIE ZUKUNFT

- › **Ansteckungsgefahren durch Kontakt reduzieren:** Maximale Gruppengrößen beachten; Abstand halten (oder Maske nutzen), vor allem beim Überholen, Passieren und am Gipfel; Kontakt-rituale wie Gipfelbussi oder -schnaps unterlassen.
- › **Virusverbreitung verhindern:** Mund-Nasen-Bedeckung, Desinfektionsmittel und Handschuhe ergänzen die Ausrüstung, vor allem für Erste-Hilfe-Situationen. Es geht nicht um dich, es geht um alle!
- › **Fünf Zauberwaffen:** Griaß! di! Bitte! Danke! Warten! Lächeln! Entspannt kooperierend und miteinander redend, haben alle Platz und Freude in den Bergen.
- › **Rücksicht auf Natur und Mensch:** „Gutes Benehmen“ und die Beachtung örtlicher Regelungen, gerade auch beim Parken und Übernachten, sichern die Zukunft des Bergsports und der Bergwelt. Naturschutz gilt auch in Corona-Zeiten!
- › **Risikobereitschaft zurücknehmen:** Jeder Alpinunfall ist einer zu viel und gefährdet auch die Retter.

## KONKRETE TIPPS DAZU IN DEN FOLGENDEN 6 KÄSTEN:

### BÖSES BLUT TUT NICHT GUT

Fernreise-Erschwernisse und Abstandsregeln lassen es heuer eng werden in den Alpen und Mittelgebirgen. Umso wichtiger ist es, gesetzliche Regelungen einzuhalten und das Erlaubte mit Augenmaß und Rücksicht zu genießen. Jedes Fehlverhalten, jeder Streit schadet dem Ansehen unseres Sports und kann zu verschärften Regulierungen beitragen.

- › **Ausweichen, wo es geht:** Unter der Woche statt am Wochenende. Frühmorgens statt vormittags. Talhotel statt ausgebuchter Berghütte. Mittelgebirge statt Alpen. Lieblingsberg statt Renommeegipfel. Kenner- statt Modetour. Gebietsdurchquerung statt Alpenüberquerung. Aber nicht durch die Almwiese oder in gefährliches Gelände ausweichen! Und nicht in der Dämmerung – das stört die Tiere.
- › **Die Anfahrt mit „Öffentlichen“** – auch wenn mit Mund-Nasen-Schutz – entschärft Stau- und Parkprobleme. „Kurzurlaub statt Tagestour“ verträgt sich mit ÖV besonders gut – und trägt gleichzeitig zur Stressreduktion bei. Wer ohne Auto nicht kann: Bitte erlaubte Parkplätze nutzen, platzsparend parken, keine Einfahrten, Rettungswege oder Privatgelände zustellen.
- › **Blieb bei deinem Leistungsvermögen.** Kompetent und risikobewusst macht Bergsport mehr Spaß, weniger Stress und „bella figura“. Unfälle durch schlechte Planung, leichtsinniges Verhalten oder unperfekte Sicherungstechnik mag niemand erleben.
- › **Sei ein Teil der Menschheit.** Soziales Zusammenleben funktioniert, wenn alle sich gut verhalten. Nicht mehr Ressourcen beanspruchen als nötig. Auch andere auf den Gipfel lassen. Fäkalien, falls unvermeidbar, vergraben. Nicht bekletterte Routen freigeben. Keinen Lärm machen. Abfall wieder mitnehmen – gerne auch fremden. Und überhaupt: Die Welt nach deinem Besuch ein bisschen schöner hinterlassen.





## DAS RISIKO IN DEN GRIFF KRIEGEN – MIT DER RISIKOBOX



Risiken am Berg lassen sich nicht exakt berechnen. Aber man kann versuchen, sie systematisch wahrzunehmen, zu bewerten und sich dann angemessen zu verhalten. Dabei hilft die „Risikobox“: Wir stellen uns eine Kiste vor, in der unser gesamter „Gefahrenballast“ enthalten ist: schwierigere oder leichtere Tour, solides oder kippliges Wetter, gut gesichert oder kühn, top in Form oder übermüdet ... Jeden dieser Gefahrenfaktoren schätzen wir nach bestem Wissen und Gefühl ein und markieren ihn mit einem Schieber: von „super, safe, kein Problem“ (grün) bis „grenzwertig, heikel, unklar“ (rot). Nun steht die „Risikobox“ auf einer **Klippe**, und wenn zu viele Schieber zu weit im roten Bereich (rechts) sind, kippt sie in den Abgrund. Das heißt, die fragliche Aktion ist **zu gefährlich**; ich muss eine Alternative finden oder die heiklen Faktoren anderswie entschärfen – also die Schieber nach links schieben.

Corona rückt nun zusätzlich die **Klippenkante** weiter nach links. Das heißt: Ein Restrisiko, das wir in normalen Zeiten als angemessen und akzeptabel betrachtet hätten, wollen wir noch ein Stück weiter reduzieren. Schließlich ist niemand gefeit gegen Fehleinschätzungen, Blackouts oder schlichtes Pech. Positiver Nebenaspekt: Das „Stückchen Sicherheit mehr“ entspannt und rückt den Genuss in den Vordergrund.

Mai am Pürschling (Ammergauer Alpen): Massen suchen die Natur – aber Abstand und Rücksicht funktionieren.

Einfach, optimal, mit Reserven	Mensch: ich		
	Mensch: wir		
	Schwierigkeit		
	Sicherung		
	Orientierung		
	Länge		
	Plan-B-Optionen		
	Verhältnisse		
	Wetter		
			Persönliches Limit, schlecht, unklar

Quelle: SAC

Die Risikobox hilft, Planung und Risikomanagement zu systematisieren: Wenn genügend Schieber „im grünen Bereich“ stehen, stehen wir solide.

**CORONA: DIE KLIPPE RÜCKT NACH LINKS**

träglichere Konzepte als das Wachstumssystem möglich seien. Andere fürchteten dagegen, das sei eine naive Wunschvorstellung; das „zurück“ werde eher ein „weiter so“ mit dem „immer mehr“ werden – siehe die Diskussion um die fast beschlossene Kaufprämie für Autos mit Verbrennungsmotoren.

Welche dieser Visionen Wirklichkeit wird, lässt sich nicht sagen. Aber wir haben es in der Hand, darauf hinzuwirken – durch politisches Engagement wie im persönlichen Handeln –, dass die Chance, die die Pandemie der Menschheit eröffnet hat, nicht ungenutzt verstreicht. Wenn wir den Wandel wollen, für uns und die Gesellschaft, ist die Zeit dafür jetzt. Den Wandel wohin? Zu weniger Stress. Zu mehr Zufriedenheit. Zu globaler Gerechtigkeit. Und zu Klimaschutz.

### Die Gelegenheit ist jetzt!

Wir könnten den Reset jetzt nutzen. Die Erfahrungen von Menschlichkeit, Naturverbundenheit und Gelassenheit in den Bergen ausprobieren und einüben – und sie danach mit zurückbringen in die Gesellschaft. Denn es geht nicht nur darum, heute eine Ausbreitung des Coronavirus zu verhindern. Es geht auch um die Heilung von Stress und Burn-out durch unser wachstumsgetriebenes, wettbewerbsbasiertes Gesellschaftssystem – das ja durch Corona nicht abgeschaltet wurde: Im Gegenteil, einige litten sogar verstärkt darunter, dass die Hamsterräder nur virtualisiert wurden (Homeschooling im Homeoffice). Und es geht um eine Konversion zu nachhaltigem Wirtschaften, um den Klimawandel so weit zu bremsen, dass ein weltweit menschenwürdiges Überleben möglich bleibt. Schließlich sind es gerade Phänomene wie Globalisierung, Urbanisierung samt Verarmung, Vernichtung von Wildnisräumen samt Zusammenrücken von Menschen und Tieren, die die Weltgemeinschaft auch zunehmend anfällig für Pandemien machen.

In seinem Buch „Warum uns der Klimawandel an innere Grenzen bringt“ (Arbor Verlag) skizziert der Psychotherapeut Richard Stiegler einige interessante Gedanken. Zum einen: Unsere Gesellschaftssysteme werden durch den Klimawandel verändert, wenn wir sie nicht proaktiv umgestalten – das ist eine unabänderliche Tatsache wie unsere Sterblichkeit. Verdrängen, Leugnen oder Wutreaktionen helfen da nichts. Nur die Akzeptanz des Unvermeidlichen kann uns die innere Freiheit geben, um mit gutem Gefühl das Richtige zu tun. Zum Zweiten: Der „rich-



## RISIKOREDUZIERT BERGSPORT – DAS SENKT AUCH DEN STRESSPEGEL

### Allgemein

- › **Erkenne dich selbst.** Sich selbst realistisch und ehrlich einzuschätzen ist die wichtigste Kunst beim Bergsport. Die kritische Nachbereitung jeder Tour ist die Basis der nächsten Planung.
- › **Seid gemeinsam stark.** Gute Partner reden miteinander offen über Ängste und Befindlichkeiten und nehmen sie ernst. Manchmal ist ein motivierender Anschlag angemessen, manchmal die Entscheidung für den defensiven Plan B.

### Wandern und Bergradfahren

- › **Tu, was du kannst, tu, was du kennst.** Auch wenn das Unbekannte ein großer Reiz beim Bergsport ist: Das Gewohnte ist leichter kalkulierbar. Vor allem für die ersten Touren der Saison oder des Urlaubs ist eine zurückhaltende Wahl sinnvoll. Oder kompetente Begleitung und Anleitung durch DAV-Trainer oder Bergführerinnen.
- › **Sei gut informiert.** Gründliche Recherche zu den Anforderungen (blau-rot-schwarz nach DAV-Bergwegekonzept), möglichst auch über aktuelle Verhältnisse, ist die Basis jeder Bergtour. Aktuelles gibt's im Internet; für Routenbeschreibungen sind gedruckte Führer etablierter Verlage und gute Karten (AV, BY) meist verlässlicher – und unabhängig von schwächelnden Akkus.
- › **Nimm dir Zeit.** Ein realistischer Zeitplan enthält Puffer für Unvorhergesehenes und Abstand zu Nachmittagsgewittern, Dämmerung oder der letzten Seilbahn.
- › **Die Zeiten sind besondere.** Die Corona-Beschränkungen haben teilweise die Sanierung von Wegeschäden verzögert. Massenzulauf und Abstandsregeln bedeuten Wartezeiten an Engstellen, vor allem bei Gegenverkehr. Hitze durch Klimawandel fordert genug Getränk. Und der klare Himmel verstärkt die UV-Strahlung.
- › **Nimm mit, was du brauchst.** Aber nicht mehr – ein zu schwerer Rucksack stresst Kondition und Gelenke. Aber was man braucht, sollte drin sein. Sonnenschutz (Creme, Brille, Mütze), warme Kleidung, genügend zu essen und trinken, Notfallset mit Corona-Ergänzung (siehe Kasten „Bergsport mit Corona“).

### Klettern

- › **Check dich selbst und den Partner.** Felsgewohnt? Ausgeschlafen? Aufgewärmt? Konzentriert? Der Partner auch? Der technische Partnercheck vor jedem Einstieg (Gurt, Knoten, Sicherung, Seilende) geht auch visuell, mit Abstand.
- › **Stürze nur, wenn du's kannst.** Jeder Vorstiegssturz hat ein Restrisiko. Sichernder und Stürzender müssen die nötigen Techniken beherrschen. Auf der sanften Seite ist man mit bekannten Routen, guter Absicherung, Toprope. Bei Projekten das Risiko genau checken (Absicherung, Gelände) und lieber einmal mehr ausbouldern.
- › **Lass Räume frei.** Abstand zu anderen Seilschaften halten und abstimmen. Die Sicherheitszone am Wandfuß freigehalten, nicht dort pausieren, Rucksackdepot mit allem nicht Benötigten ausreichend abseits.

### Bergtouren

- › **Klettersteige** mit Handschuhen begehen. Abstand halten, Überholen nur in Absprache. Nicht in Gegenrichtung begehen.
- › **Partnercheck** bei Klettern und Hochtour visuell, auf Distanz. Maximal zwei Personen mit Abstand am Standplatz.



## ÜBERNACHTEN – WAS IST ERLAUBT?

Ende Mai öffneten Berghütten in Bayern und Österreich mit unterschiedlichen Auflagen, die sich womöglich im Lauf des Jahres ändern. Der aktuelle Stand ist auf der DAV-Website dokumentiert (s. S. 37).

Ohne aktuell bestätigte **Reservierung** ist keine Übernachtung möglich. Generell sollte man sich vorher über die spezifischen Regeln informieren – etwa ob eigener Schlafsack und Kissen mitzubringen sind. Genau eingewiesen wird man bei der Ankunft.

Auch wenn Übernachtungsplätze rar sind: **Zelten und Übernachten im Freien** sind in den Alpen und Mittelgebirgen nicht generell erlaubt. Die regionalen Regelungen dazu sind komplex – siehe Webtipps. Ein Biwak (s. S. 58/59) wird in Notfällen toleriert, aber nicht als geplante Maßnahme. Absolutes Tabu: Lagerfeuer – sie bedeuten Waldbrandgefahr!



Die national unterschiedlichen Regeln für Berghütten werden auf jedem Haus spezifisch angepasst. Bei der zwingend notwendigen Reservation kann man sich informieren, bei der Ankunft gibt's eine Einweisung.

1. **Kontaktdaten abgegeben?**

2. **Bestellen**



3. **Mitnehmen**



tige“ Weg ist mit Verzicht verbunden. Der aber einerseits kein Verzicht ist, sondern das Beenden eines Raubbaus (an schwächeren Nationen und kommenden Generationen). Andererseits ist ein „weniger“ nach einer langen Phase des „immer mehr“ der natürliche Rhythmus alles Lebendigen – wie Ein- und Ausatmen, Ebbe und Flut oder das Rauf-Runter, das wir vom Bergsteigen kennen. Zurück zu einem enkelverträglichen Maß – statt Earth-Overshoot-Day im Mai. Auch der Soziologe Hartmut Rosa (siehe nächste Seite) fordert eine solche systemische Entschleunigung: Nur wenn wir uns aus dem „Aggressionsmodus“ und der Sucht nach „Verfügbarmachung“ lösen, könnten wir Einklang, Resonanz finden.

### Am Berg die Gesundheit beginnen

Solche Änderungen politisch durchzusetzen, ist ein dickes Brett, das gibt auch Rosa zu. Er verweist darauf, dass wir parallel schon individuell und im Kleinen anfangen können. Zum Beispiel dort, wo viele von uns Lebenssinn schöpfen: beim verantwortungsvollen Bergsport. Dass jede Art von nicht übertriebenem Sport der Gesundheit gut tut und das Immunsystem stärkt (auch gegen Corona), ist altbekannt. Dass frische Luft und eine als Natur genossene Landschaft diese Effekte noch verstärken und obendrein auch der Psyche und der Seele wohltun können, wissen auch viele Bergsportler aus eigener Erfahrung. Die Effekte werden von mehreren Studien belegt – zuletzt durch eine Studie der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport (siehe rechts): Bergwandern kann körperliche wie psychische Stresssymptome reduzieren, und es stärkt Gefühle wie Zufriedenheit, Demut, Dankbarkeit, Lebenssinn – besonders wenn diese Lerneffekte durch Coaching bewusst erschlossen werden.

Der DAV entwickelt derzeit auf Basis dieser Zusammenhänge eine Kampagne „Spüre dich selbst“. Gemeinsam mit der Privatkäserei Bergader (Bavaria blu, Bonifaz) als neuem Partner soll damit der gesundheitspräventive Effekt von Bergsport bewusst in die Gesellschaft getragen werden. Wesentliche Verhaltensmaximen für ein positives bergsportliches Aktivsein werden wohl denen ähneln, die auch Corona uns wieder ins Bewusstsein gerufen hat: Gas rausnehmen. Im grünen Bereich bleiben. Kompetent, selbstreflektiert, zurückhaltend und mit Demut planen und agieren. In solchem Geist unterwegs, können wir Stress abbauen, stärken wir Körper und Seele, senken wir unser Unfallrisiko, schützen wir uns vor Infektion, genießen wir die Chance auf Reso-



## BERGWANDERN ZUR STRESSREDUKTION



**Studie**  
**Stressreduktion durch Bergwandern**  
Prof. Dr. Sven Sohr und Anton Abbattista

Im Auftrag des DAV und gefördert vom Bayerischen Kuratorium für alpine Sicherheit führten Prof. Dr. Sven Sohr von der Deutschen Hochschule für Gesundheit & Sport und sein Absolvent Toni Abbattista eine explorative Feldstudie mit elf Männern und neun Frauen durch, die stark stressvorgebelastet waren. Die Probanden unternahmen in jeder Jahreszeit eine unter dem Ziel Stressmanagement stehende geführte eintägige Bergwanderung und dazwischen eigene, andere Bewegungsaktivitäten. Vorher und nachher wurden psychologische und physiologische Parameter erhoben und ausgewertet. In der Studiendokumentation berichten die Autoren von deutlichen positiven Effekten des Bergwanderns vor allem auf die psychische Befindlichkeit. So sanken negative Stressparameter und stiegen positive mentale Werte.

## SPÜRE DICH SELBST

Die neue Kampagne des DAV, gemeinsam mit der Privatkäserei Bergader als





neuem Partner, will alle Bergsportlerinnen und Bergsportler dazu motivieren, mehr aus ihrer Leidenschaft fürs Unterwegssein in der Natur zu machen: Souverän und demütig, kompetent und defensiv, mit Achtsamkeit und Rücksicht werden Bergsport-Erlebnisse zu Geheimwaffen für die körperliche und seelische Gesundheit.



Fotos: DAV/Hauke Bendt, panthermedia

# „Raus aus dem Aggressionsmodus!“

Für das Alpenvereinsjahrbuch „Berg 2021“ hat der Soziologe Prof. Dr. Hartmut Rosa mit dem Panorama-Team über Berge als Resonanzraum und Corona als Chance diskutiert – einige Auszüge.

## Wozu brauchen wir Resonanz?

Resonanz ist keine „Ressource“, kein Mittel zu einem Zweck. Resonanz ist für mich der Inbegriff dessen, wann Leben gelingt. In unserer dauerbeschleunigten Gesellschaft sind wir ständig im Aggressionsmodus – erledigen, abhaken, kaufen, erwerben und so weiter. Resonanz ist demgegenüber das tiefe Gefühl, ich bin mit meiner ganzen Existenz mit etwas in Verbindung.



Foto: Anne Guenther/FSU

Der Soziologe und Politikwissenschaftler Prof. Dr. Hartmut Rosa lehrt an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena.

## Wie kann Resonanz entstehen?

Zur Resonanz gehören vier Elemente. Das erste: Da berührt mich etwas, ruft mich an. Der Berg ruft, ein Musikstück, der Sternenhimmel, die bewegen oder ergreifen mich. Das zweite Element ist, dass wir darauf antworten und dem entgegengehen; ich werde aktiv und fühle mich lebendig und selbstwirksam. Das dritte Element ist die Transformation. Ich bleibe nicht derselbe, ich lasse mich im aktiven Tun berühren und verwandeln. Und das vierte wichtige Element ist, dass ich diesen Prozess nicht kontrollieren kann: die Unverfügbarkeit. Ich kann nicht sagen, Samstag gehe ich in die Alpen und es muss ganz toll werden – es kann sein, dass es nur nervig wird.

## Wie komme ich dann in einen resonanzfähigen Modus?

Ich möchte keine Rezepte verbreiten: Schätzen Sie eine schöne Umgebung, atmen Sie gut durch und so, so funktioniert Resonanz nicht. Aber: Die Voraussetzung, dass ich überhaupt einen Anruf erfahren kann, ist eine Haltung der Offenheit. Und es hängt auch von Rahmenbedingungen ab. Wenn ich in einem wettbewerbsförmig organisierten oder unter Druck stehenden Kontext lebe, kann ich nicht in einem Resonanzmodus sein.

## Beziehen Sie das auch auf den Sport? Wenn ich Leistungssport nicht deshalb betreibe, um besser als andere zu sein, sondern um mein Bestes zu erproben, kann ich doch auch Resonanz erfahren.

Sicher gibt es auch Resonanz im Leistungssport, etwa wenn man mit seinem Körper und seiner Psyche – dem inneren Schweinehund – in ein Antwortverhältnis tritt. Die „Resonanzachse“ ist dann vor allem eine Selbstachse, und vielleicht noch über das Spüren der Natur, etwa des Felses, und des Darauf-Eingehens. Wenn ich dagegen wandere oder gar die Berge „nur“ von ferne beobachte, dann kann neben der dinglichen Resonanz mit der Natur eine kontemplative oder existenzielle Resonanz entstehen, eine tiefe Verbundenheit mit der Welt als Ganzes.

## Haben vielleicht einige Menschen den Corona-Lockdown deshalb als geradezu erholsam empfunden, weil er den Aggressions-Grundmodus unterbrochen hat?

Corona könnte trotz seiner teils grausamen Wirkungen eine Chance sein für uns als Einzelne – wie von Geisterhand hat sich mein Terminkalender geleert. Aber ganz schnell haben wir angefangen, diese Lücken wieder zu füllen, die alten Hamsterräder digital nachzubauen. Solange wir im Aggressionsmodus stecken, können wir nicht einfach den Hebel umlegen. Da nützen auch die ganzen „Potenzen“ nichts, die wir vielleicht eingekauft haben: die Platten-sammlung, die Goethe-Edition, in den Wald gehen. Wir hätten zwar die Zeit für diesen Genuss, aber er ist unverfügbar: Es kann sein, dass keine Resonanz eintritt. Man muss das auch einüben.

## In Ihrem Vortrag zum 150. DAV-Jubiläum im Mai 2019 haben Sie gesagt, der Alpenverein solle die Alpen als Resonanzraum erhalten. Wie kann das gelingen?

nanz mit uns selbst, den Mitmenschen und der Natur. Sieben auf einen Streich, sozusagen.

Das muss übrigens nicht bedeuten, dass nur kontemplatives Wandern empfehlenswert wäre, leistungsorientierter Bergsport dagegen automatisch stressig, ungesund oder gefährlich. Auf die innere Haltung kommt es an. Wer im Aggressionsmodus feststeckt, nur nach „immer mehr“ giert, sich vergleicht und besser sein will als andere, der hängt auf der ungünstigen Seite. Das belegt die alpine Unfallforschung: Häufige Ursachen für Bergunfälle sind subjektive Gefahren wie Selbstüberschätzung und mangelnde Vorbereitung, neuerdings auch die daraus resultierende Blockierung (weil ja Rettung per Smartphone „verfügbar“ ist ...) – und das trifft gerade auch Breitensportler. Der „Faktor Mensch“ ist das erste Element im alpinen Risikomanagement.

### Demut, Bescheidenheit und Exzellenz

Dagegen schwören praktisch alle Extrem-Alpinisten auf Demut und Akzeptanz des Nicht-alles-im-Griff-Habens. Sie setzen sich komplett ein für ihr Ziel. Aber Scheitern ist Teil des Spiels, und das menschliche Maß ist ihre natürliche Grenze, auch wenn sie versuchen, diese Grenzen zu verschieben (und auch wenn sich ihr höheres Restrisiko gelegentlich realisiert). Wer „einfach“ sein Bestes geben will, hat auch als Leistungssportler die Chance, durch Exzellenz zu Resonanz zu kommen. Und wer gelernt hat, sich mit Unabänderlichem wie einer schweren Stelle, schlechtem Wetter oder Lawinengefahr abzufinden; wer erfahren hat, wie wenig Materielles nur nötig ist, um zufrieden zu sein; der könnte daraus auch Erkenntnisse für das Leben mitnehmen – für eine „Ökonomie des Genug“.

Bergsport ist sicher kein Allheilmittel. Aber jede bergsportliche Disziplin hat das Potenzial, uns gut zu tun – egal, ob wir sie „kontemplativ“ ausüben oder leistungsorientiert. Auf die Haltung kommt es an. Ein paar Perspektiven dazu hat uns vielleicht gerade Corona ins Gedächtnis gerufen: Selbstreflektiert. Kompetent. Achtsam (alle Faktoren ständig im Blick). Mit Teamspirit. Defensiv. Nicht „bezwingend“, sondern „beschwingt“, in Resonanz und Einklang. red

Der Slogan „Qualität statt Quantität“ ist dafür sicher eine sinnvolle Maxime. Aber man muss den Qualitätssinn wieder finden. Der Pianist Igor Levit findet in der Mondscheinsonate selbst beim tausendsten Mal immer wieder das „Andere“ im Gleichen. So könnten doch auch die Alpen reichen statt Himalaya oder Anden. Und in den Alpen zwei Täler oder drei. Ich mag es auch, immer wieder den gleichen Weg zu gehen, der ist jedes Mal anders und ich erfahre mich und die Welt neu. Aber das Problem ist halt, die Einstellung zu ändern – und das ist nicht so leicht.

*Das Wort Verzicht wird nicht gerne gehört. Und im DAV stehen auch ökonomische und Wachstumszwänge gegenüber seinen Werten in Bergsport und Naturschutz.*

Man müsste eben herausarbeiten, dass dieser Verzicht eigentlich ein Gewinn ist. Aber du kannst nicht ausbrechen aus einer Systemlogik, in der du an Zahlen gemessen wirst. Sie können nicht einfach sagen, ist doch egal, wenn wir weniger Mitglieder und weniger Einnahmen haben. Aber Sie können fragen: Was sind denn die Teile im Alpenverein, die den Kern dessen ausmachen, was man ist? Setzen wir auf Wachstum oder auf gute Arbeit, auf unsere Essenz? Und wo man die Dinge nicht im Großen, auf politischer Ebene ändern kann, kann man jetzt im Verbandshandeln und im individuellen Handeln am Berg ansetzen.



Das Gespräch führten **Georg Hohenester** und **Andi Dick**. Den vollständigen Text und einen Beitrag von Andi Dick über Bergsport „im Einklang“ lesen Sie im Alpenvereinsjahrbuch „Berg 2021“, zu beziehen ab Oktober im [dav-shop.de](http://dav-shop.de) für € 20,90.



### MEHR IM WEB



Link zur Kampagne  
„Spüre dich selbst“  
[bit.ly/31krbNa](https://bit.ly/31krbNa)



Tipps zur  
Risikoreduktion  
[bit.ly/3gVuFeD](https://bit.ly/3gVuFeD)



Regeln zum  
Infektionsschutz  
[bit.ly/3dD8CHk](https://bit.ly/3dD8CHk)



Infos zum Übernachten  
[bit.ly/2Uekl7B](https://bit.ly/2Uekl7B)

A mountain biker wearing a blue shirt, blue shorts, and a large yellow and blue backpack is riding a silver mountain bike on a narrow, gravelly trail. The trail winds through a lush green, grassy slope. In the background, there are massive, rugged, grey rock formations with some green patches, under a blue sky with scattered white clouds. The overall scene is a dramatic mountain landscape.

Über 100 Dreitausender der Vanoise in den französischen Westalpen bilden die gewaltige Kulisse für eine anspruchsvolle Abfahrt.



# Genf - Nizza mit dem MTB

# Einmal

## längs durch

**Ein Westalpencross in 14 Etappen, vom Genfer See ans Mittelmeer, das war der Plan. Über die Freuden und Mühen einer außergewöhnlichen Transalp, die Auf's und Abs der erfahrenen Landschaften und erlebten Stimmungen berichtet (Text und Fotos) Traian Grigorian.**

**W**as für eine Aussicht! Der Mont Blanc. Da klotzt er in seiner ganzen Pracht herüber, der „Weiße Riese“. Spektakuläre Aussichten wie diese ziehen uns doch immer wieder in die Berge. Dieses Mal bin ich mit meinem Freund Patrick unterwegs, von Genf nach Nizza. Einmal längs des Westalpenbogens mit dem Mountainbike über alle Berge lautet die selbst gestellte Aufgabe. Und von solch gewaltigen Aussichten wird es auf dieser Tour noch viele geben, denn ein Bergmassiv ums an-

dere schiebt sich entlang der französisch-italienischen Grenzlinie dem Alpencrosser in den Weg, bevor er seine müden Beine in den Wellen an der Côte d'Azur erfrischen kann.

Am Tag drei stehen wir auf dem Signal de Bisanne, einem isoliert postierten Knappzweitausender mit 360-Grad-Panorama. Oberhalb von Beaufort in Hochsavoyen, nach lokaler Definition noch Voralpen. Drei Tage Alp- und Weidelandschaften, bimmelnde Kuhherden, Milchgewinnung und Käseerzeugung. Was nun die kommenden Etappen bringen werden, daran lässt der Mont Blanc keinen Zweifel:



**Der Mont Blanc begleitete vier Tage lang auf dem Weg nach Süden. Mitten im steilen Tragegelände am Col du Coin weist das gelbe MTB-Wegweiser-Symbol des französischen Radfahrerverbands FFC den richtigen Weg. Bergkäse vom Feinsten: Auf dem Chalet de la Conchette wird ein 15 Monate alter „Beaufort Chalet d’Alpage“ angeschnitten.**

alpines Hochgebirge mit Passübergängen bis auf fast 3000 Meter Höhe.

Rückblende: Die erste spektakuläre Aussicht bescherte uns der Genfer Hausberg Mont Salève gleich zu Tourenbeginn: Blick zurück über den See, das Arve-Becken und den Jura-Grenzkamm. Die Gedanken flogen: Grenzen? Gibt’s nur auf Landkarten. Mit denen hatten wir uns für die Planung beschäftigt. Das Ziel: eine möglichst attraktive Route, viele Aussichtspunkte, tolle Singletrails bergab, kaum Straßenverkehr. Monatlang hatten wir Karten studiert, Berichte und Bücher gelesen, mehrsprachige Internetforen zu Rate gezogen, und am Ende standen 14 Tagestappen mit im Schnitt 2000 Höhenmetern Aufstieg und sieben Kilogramm Gepäck auf dem Rücken.

Dass im Aufstieg die eine oder andere Passage zu Fuß warten würde, war klar. Vor uns lag das Bornes-Plateau und die querestellte Aravis-Kette, wie ein zu überwindendes Eintrittstor ins Reich der „richtigen“ Berge. Noch guten Mutes rollten wir über das gewellte Plateau, stellten aber schon

## War der Ehrgeiz doch zu groß?

bald fest, dass auch Kleinvieh Mist macht, jede noch so kleine Delle im Gelände sich zu veritablen Höhenmetern am Ende eines Tages zusammenaddiert. Spätestens als wir die unscheinbare Berggruppe der

Sous-Dîne erklimmen, um auf unser Übernachtungsplateau zu gelangen, und über die Jöcher schoben und trugen, ahnten wir, dass die nächsten zwei Wochen anstrengend werden würden. 20 Uhr war’s am ers-



ten Abend, als wir abgekämpft und müde mit über 2000 Aufstieghöhenmetern in den Beinen in die Hütte kamen, 21 Uhr am zweiten. Würde es jeden Tag so gehen? War der Ehrgeiz doch zu groß? Dass wir leichte Varianten ausschließen und jeden über einen Schlenker erreichbaren Singletrail mitnehmen wollten, musste sich ja irgend-

wie auswirken. Auch an der Aravis-Kette, durch das Beaufortain und selbst quer durch das Vanoise-Massiv wollten wir wegen des Bikeverbots im Nationalpark lieber drei Stunden stoisch schieben, als 100 Kilometer Teer-Umweg über die Passstraßen in Kauf zu nehmen.

Das französische Fernwanderwegenetz der „Grandes Randonnées“ bietet ein taugliches Gerüst für eine Streckenplanung über die französischen Alpen. Da es sich dabei um Wanderwege handelt, ist eine Befahrung mit dem Mountainbike aber nicht zwingend gewährleistet. Gute Kondition und fahrtechnisches Können mögen dazu

## Deine Mineraltankstelle im Rucksack...

- + liefert die 5 entscheidenden Mineralstoffe (Natrium, Chlorid, Kalium, Calcium und Magnesium)
- + gibt Bergwasser einen erfrischenden Zitronengeschmack
- + handliche 100-g-Packung für 14-21 Liter Fertiggetränk

Jetzt gleich den Mineral-Pur-Drink zum Aktionspreis bestellen:

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

Telefon: 07334 / 96540 Angebot gültig bis: **31.08.2020**

Sanct Bernhard  
**Sport**



Entdecke online viele weitere Produkte!

Kräuterhaus Sanct Bernhard KG | Helfensteinstr. 47 | 73342 Bad Ditzgenbach



**NEU**

Nur für DAV-Mitglieder!

statt 8,50

nur **6,80**



# INFO



beitragen, dass fortgeschrittene Biker einen Gutteil dieser Wege befahren können, aber die Steilheit, die Beschaffenheit des Untergrunds und die nicht selten haarsträubende Ausgesetztheit der alpinen Steige weisen jederzeit darauf hin, dass dies eine Alpenüberquerung ganz im Sinn der Heckmair-schen Ur-Definition ist: eine alpine Unternehmung, mit einem Fahrrad dabei.

Nachdem wir den berühmten Alpkäse von Beaufort verkosten durften, lassen wir den Mont Blanc links liegen und steuern über den Col de Coin (2406 m) und die Tarantaise dem Vanoise-Massiv entgegen. Die Übergänge sind ausnahmslos steil und Bergwanderland. Das Schieben nehmen wir aber gerne in Kauf, denn was die Landkarten an Singletrail-Abfahrten versprechen, das halten die Steige in aller Regel in der Realität auch ein. Noch mehr: Die Dimensionen, mit denen sich so ein Pfad in den Westalpen nicht selten 15 bis 20 Kilometer lang zu Tale zieht, können einen Wanderer ob der schieren Länge erbllassen lassen, nicht aber uns Biker, die wir genau das und die technische Herausforderung suchen.

Das Erfahren solcher Landschaften zeigt aber nach einigen Tagen auch: Nicht alles ist Natur, was ein Berg ist. Mancher Gebirgsgruppe wurde und wird übel mitgespielt. Das Skigebiet von La Plagne macht den Anfang. Wir steigen über den Pas de Brébis am Mont Jovet und erblicken das Landschaftsdesaster dahinter: Die Hänge von Courchevel, Tignes und Méribel vor der Vanoise-Gruppe sind überzogen von Liftnarben. Das ist der saure Apfel, in den wir beißen müssen. Hinauf geht es nur auf

## WESTALPENCROSS GENF – NIZZA

Die beschriebene Transalp ist anspruchsvoll und verlangt fortgeschrittene Mountainbiker mit guter Kondition und Fahrtechnik. Notwendig sind auch tourenplanerische Fähigkeiten und die Bereitschaft, das Bike immer wieder auch längere Strecken zu schieben oder zu tragen.

**An-/Abreise:** Genf und Nizza sind jeweils mit der Bahn erreichbar.

**Strecke:** Über die Westalpen führen viele Wege. Ein klassischer Startort am Genfersee ist Thonon-les-Bains, andere Transalps starten in Martigny. Der Ausgangsort Genf verlängert den Abschnitt durch die Voralpen. In Nord-Süd-Richtung muss man mit mindestens zehn Tagen, besser zwei Wochen rechnen. Wer weniger Zeit hat, entscheidet sich für Teilabschnitte oder quert in West-Ost-Richtung. Bikeveranstalter bieten beispielsweise den Abschnitt Susa-Ventimiglia an.

**Unterkünfte:** In Berghütten, Gîtes, einfachen Pensionen, Gasthöfen und Hotels.

**Beste Reisezeit:** Mitte Juli bis Mitte September.

### Literatur

- › Achim Zahn: Alpengross, Mit dem Mountainbike über die Ost- und Westalpen, Bruckmann Verlag
- › Achim Zahn: Alpengross West-/Südalpen, Bruckmann Verlag

### Kartenmaterial

IGN-Karten im Maßstab 1:25.000 und Online-Kartenmaterial auf OSM-Basis diverser Trackportale sind für die Planung nützlich. Auf einem zuverlässigen Navigationsgerät nimmt man diese Karten in elektronischer Form mit. Die digitalen IGN-Karten kann man kaufen oder über Apps nutzen.

**GPS-Track:** [bit.ly/westalpengross](http://bit.ly/westalpengross)



Unter [alpenverein.de/panorama-4-2020](http://alpenverein.de/panorama-4-2020) finden Sie:  
› Detaillierte Infos zu den 14 Etappen mit Bildergalerien.  
› Die Geschichte optimiert für digitales Lesen.



## Alpencross



Am Pic Malrif auf knapp 3000 Metern Höhe beim anstrengenden Übergang vom Briançonnais ins Queyras ist Tragen im verblockten Steilgelände kräftesparender als Schieben. Hunderte Steinmännchen im „Champ des Cairns“ bilden den kontemplativen Rahmen einer Schiebepassage durch den Vanoise-Nationalpark.

Gardiens sind in Bikerkreisen berüchtigt. Mit dem ausgedruckten Bescheid in der Tasche, dass zumindest Schieben erlaubt ist, bewältigen wir also einen Bergsteigertag und schonen die mitgeschobenen Bikes. Heckmair und die Gardiens hätten ihre Freude an uns gehabt.

Acht Kilometer, 400 Höhenmeter im Aufstieg und 700 im Abstieg vom Col Chavière (2793 m) „kostet“ uns die Episode (und Patrick vermutlich ein paar verdrückte Tränen wegen des Trailverzichts), aber zumindest hatten wir die Muße, einige der Dreitausender zu bestaunen, von denen es hier über hundert geben soll.

In der Maurienne bekommen die Ortsnamen einen italienischen Einschlag. Modane zu Füßen der Thabor-Gruppe verlassen wir flugs, steil stemmen wir uns dem Col de la Vallée Étroite entgegen. Das „enge Tal“ war bis 1947 italienisch und wurde in

## In Courchevel erstaunt rege Bautätigkeit

steilen Zubringerstraßen, und obwohl im Sommer kein nennenswerter Tourismus stattfindet, sind die Straßen voll von qualmenden Kleintransportern und Lieferwagen. In Courchevel erstaunt uns eine rege Bautätigkeit. Ein neues Wellenbad entsteht. Im Corona-Jahr 2020 ist es jetzt erst einmal geschlossen. Es sieht fast so aus, als würde in den Resorts in der einen Jahreshälfte der Skirubel rollen und in der anderen wieder für Hotelneubauten ausgegeben. Ist das der „ewige“ Wirtschaftskreislauf, ohne den die Alpen an vielen Orten anders aussähen?

Am sechsten Tag liegt die nächste spannende Aufgabe vor uns: der Vanoise-Nationalpark. Der 1963 gegründete, älteste der französischen Nationalparks ist zum Glück das völlige Gegenteil zum Urlaubsvermarktungswahnsinn der ihn umliegenden Skigebiete. Das verdankt er der strikten Durchsetzung strenger Regeln, die auch uns betreffen. Nationalpark-Besucher dürfen ziemlich vieles nicht, auch nicht radfahren. Die auf Regeleinhaltung achtenden

den Pariser Verträgen in Folge des Zweiten Weltkriegs Frankreich zugeschlagen. Auf einem ruppigen Abschnitt der Via Alpina kurven wir vorsichtig talauswärts und erreichen die einzige Talsiedlung Granges, wo es italienische Hütten-Restaurants gibt. Patrick kann sich gar nicht bremsen und bestellt Pasta, Cappuccino, Chinotto und Espresso auf einmal. Wieder meiden wir Straßen, die uns schneller ans Ziel bringen würden, und nehmen lieber zu-





sätzliche Aufstiegshöhenmeter zu Fuß in Kauf. Konflikte zwischen Wanderern und Mountainbikern gibt es nicht. Kulturell genießt der Bergradler im Süden eine generelle Wertschätzung, hinzu kommt, dass das Wegenetz westalpentypisch größer ist – und dass wir uns zu benehmen wissen und gerne mit anderen Naturliebhabern ein paar nette Worte wechseln.

Mit jedem Passübergang wechseln wir eine Gebirgsgruppe weiter: Über das Briançonnais gelangen wir zu den Befestigungsanlagen von Montgenèvre und zum elend langen Übergang ins Queyras. 400 Höhenmeter können wir bis in den Tal-

schluss noch fahrend bewältigen, die restlichen 850 zum Pass beim Pic Malrif dann nur noch schiebend und tragend. Dreieinhalb Stunden später, pünktlich zu Mittag,

## Die Abfahrt nach Abriès ist spektakulär

gönnen wir uns bei Traumblicken auf Grand Glaiza, Barre des Écrins und Monviso einen Energieriegel. Wir werden ihn brauchen: Die Abfahrt nach Abriès gehört zum Spektakulärsten, was wir bisher unter die Reifen genommen haben. Aber auch zum Gefährlichsten. Teile des GR 58 sind abschüssig, weggebrochen, verblockt

und schwindelerregend. Stürzen wäre hier fatal. Dass dieser Weg eine „Null-Toleranz-Politik“ verlangt, ist sofort klar. Schieben ist angeraten, auch bergab lieber ein paar Meter zu viel als zu wenig. Alles geht gut, und so empfinden wir die nächste Auffahrt Richtung Monviso als geradezu entspannend gegenüber dem Nervenkitzel der Malrif-Flanke. So entspannt halt, wie 600 Höhenmeter auf fahrbaren Wegen und weitere 700 im verblockten Aufstieg sein können. Auch der Cottische Kaiser macht es uns nicht leicht.

War da eine Grenze? Am Monviso ist mit dem Passo Vallanta Italien erreicht. Um im Piemont vom Varaita- ins Mairatal und schließlich ins Sturatal zu gelangen,

## Alpencross



**Auf der Gardetta-Militärstraße geht es vom Mairatal ins Sturatal. Schmale Wege, hohes Gras und steile Flanken auch auf dem GR 5 in der Vésubie. Geschafft! In Nizza ist das Meer nach 14 Tagen auf dem Mountainbike erreicht.**

heißt es Abschnitte der Quertäler entlang-zufahren, um auf fahrbare Übergänge über die Berge zu treffen. Aber immer lassen sich launige Wegelein abseits der Verkehrsstraße entlang der Wildbäche finden, und zumindest der Übergang über die Gardetta-Hochebene ist verkehrsfrei und einsam. Am Tag 12 fahren wir in der Nähe der Wallfahrtskirche Sant'Anna di Vinadio am Col de la Lombarde zum letzten Mal über eine nicht existente Grenze nach Frankreich. Das kleine, abgelegene im Hinterland verschlafene Skiresort Isola 2000 kann uns nicht mehr schrecken. Im Nationalpark Mercantour der Seealpen ist ein holpriger Karrenweg zum Col de Salèse in der Vésubie für Mountainbiker legalisiert. Langsam spüren wir, wie die Kräfte nachlassen, die

über 600 zurückgelegten Kilometer an der Substanz zehren. Die Nachwirkungen eines Windbruchs auf dem Sentier valléen hinter dem Wolfszentrum von Le Boréon lassen uns nur kurz den erhofften Trail suchen. Wir haben die Nase voll von Stolperabenteuern im Unterholz, verzichten das erste Mal auf den Trail und rollen lieber auf der Straße zur Unterkunft. In den Voralpen der Küste machen wir noch einen letzten Versuch auf dem GR 5 ans Meer. Das Karstgebirge mag zwar weniger hoch sein, an Dornen, scharfem Gestein, ausgesetzten Hangflanken und fahrtechnischen Schwierigkeiten steht es dem Hochgebirge aber in nichts nach. Nach einer weiteren Etappe mit sehr viel

Fußmarsch beschließen wir, die letzten 25 Kilometer doch auf der Straße nach Nizza zu rollen – das Meer und ein großer Eisbäcker rufen. Nach 710 Kilometern, fast 28.000 Höhenmetern und ungezählten Passübergängen erreichen wir schließlich bei der Promenade des Anglais das Mittelmeer und blicken auf die völlig zackenfrie, aber nicht weniger spektakuläre azurblaue Horizontlinie. Patrick murmelt: „Irgendwie auch schön, hat was Entspannendes. Genau was ich jetzt brauche.“



**Traian Grigorian**, freier Alpinjournalist, liebt es, besondere Mountainbike-Touren zu planen und zu fahren. Der Alpencross Genf–Nizza war eine der härtesten Touren, die er bislang unternommen hat.



DAV-Expedkader  
Frauenteam

Wie

alles

begann

**Mit der „Klasse von 2011“ begann ein wichtiges Kapitel in der Erfolgsgeschichte des DAV-Expedkaders: Endlich gab es auch für die Frauen eine „getrennte Wertung“, wie in allen anderen Sportarten. Die sechs Teilnehmerinnen von damals sind bis heute starke Identifikationsfiguren für Frauen im Alpinismus.**

Text: **Malte Roeper**

**E**ines der erfolgreichsten Programme des DAV der jüngeren Zeit begann, wie sich das bei einer runden Erfolgsgeschichte gehört, mit einem anständigen Gründungsmythos. Das anno 2000 aus der Taufe gehobene, jeweils über drei Jahre laufende Kaderprogramm für die besten deutschen Nachwuchsbergsteiger stand für Frauen zwar selbstverständlich offen, doch nur die wenigsten wagten sich da heran. Gründungsmythos erster Teil: „Eine kam durch!“ Nämlich Dörte Pietron aus Heidelberg, sie

war 2003-2005 mit von der Partie. Weitere Bewerberinnen wurden von den Prüfern schweren Herzens, doch sämtlich abgelehnt: Die männlichen Kollegen waren einfach besser.

Gründungsmythos zweiter Teil: „Die furchtlosen Drei“. Zum 2010 beginnenden Kader bewarben sich erstmals mehrere Frauen – Christina „Chrissy“ Huber aus Garmisch-Partenkirchen, Yvonne „Yvo“ Koch, München, und Caroline „Caro“ North aus Darmstadt. „Ich hab die anderen beiden ja vorher nicht gekannt“, erinnert sich Caro, „daher war der erste Ge-

## DAV-Expedkader Frauen



Foto: Dörte Pietron

Das erste Expedkader-Frauteam im Basislager in Indien 2013 (v.l.): Yvo (Bayerland), Chrissy (Garmisch-Partenkichen), Dr. Julia Thiele (Teamärztin, Garmisch-Partenkirchen), Charlie (Würzburg), Mia (Ringsee), Caro (Darmstadt-Starkenburger), Ursi (Bad Reichenhall), Dörte (Trainerin, Heidelberg)

Hälfte des Jahres auf der anderen Seite des Planeten, nämlich in Patagonien. Schließlich erreichten die DAV-Verantwortlichen eine völlig verdutzte Dörte am Telefon und konnten sie überzeugen; sie leitet den Frauenkader bis heute.

Kurz vor dem Sichtungscamp der Frauen im Sommer 2011 gab es eine Episode, die vor dem großen Erfolg des Frauenkaders leicht vergessen wird, aber es unbedingt verdient, dass man hier noch einmal an sie erinnert: die JDAV-Frauenfahrt nach Albanien, auf der eine 800-Meter-Neutour in einem kaum erkundeten Land gelang – abgesehen von der geringen Meereshöhe also durchaus expeditionsähnliche Rahmenbedingungen. Caro North war mit von der Partie und fuhr anschließend aufs von Dörte geleitete Sichtungscamp für den ersten Frauenkader, wo sie erneut auf Chrissy Huber und Yvo Koch traf. Erwartungsgemäß schafften diese drei den Sprung in die Auswahl der besten sechs, gemeinsam mit Charlotte Gild (Würzburg), Mirjam Limmer (Ingolstadt) und Ursula Wolfgruber (Bad Reichenhall). Chrissy Huber erinnert sich: „Für mich gab das damals einen völlig überraschenden Schub fürs Selbstbewusstsein, indem wir alles unter Frauen unternommen haben. Ich hab mir plötzlich viel mehr zugetraut – zum Teil hatte ich das längst schon drauf, aber mich schlicht nicht getraut, das umzusetzen. Dass wir so viel an Technik gelernt haben, kam dann noch dazu.“

Der erste „Expedkader Frauen“ endete überaus erfolgreich mit mehreren Erstbe-

danke: großartig, zwei potenzielle Seilpartnerinnen! Konkurrenz war deswegen weniger das Thema.“ Am Ende kamen auch sie an den Männern nicht vorbei, wobei freilich erwähnt gehört, dass sich damals eine besonders leistungsstarke Schar beworben hatte. Diese drei jungen Frauen zeigten aber so viel Potenzial und Motivation, dass es die Verantwortlichen nicht nur mehr als üblich schmerzte, sie nicht mitnehmen zu können, sondern sie der Logik grünes Licht gaben: Galten nicht in SÄMTLICHEN anderen Sportarten ge-

trennte Wertungen für Männer und Frauen – Leichtathletik, Kampfsport, Mannschaftssport? Und im Wettkampfklettern schließlich auch? Der Vorschlag eines Expedkader-Frauteams, parallel zum Männerkader, lag schon länger in den Ideen-Archiven – nun wurde er endlich Wirklichkeit. Die Idealbesetzung als Trainerin war „Dörte-eine-kam durch-Pietron“, hatte sie doch mittlerweile die Weihen zur Staatlich geprüften Berg- und Skiführerin erhalten. Sie lebte allerdings die

gehungen im indischen Satling Valley. Und vor allem „die furchtlosen Drei“, die sich auf der Sichtung 2010 kennengelernt hatten, wechselten anschließend auf die Überholspur: Yvo und Caro durchstiegen die Eiger-Nordwand im Winter auf der klassischen Heckmair-Route, Caro und Chrissy gelang der Cerro Torre als zweiter Frauenseilschaft. Wobei Dörte wertvolle Tipps geben konnte, denn sie hatte die erste Frauenbegehung jener Route ja selbst unternommen.

Eines fiel bei der Recherche zu diesem Beitrag auf: wie sehr alle den Aspekt unter-

streichen, dass sie in einem rein weiblichen Umfeld mehr Selbstvertrauen entwickelt haben. Keine Schuldzuweisung an die Männer, eher achselzuckend: „Hmhh, war einfach so.“ Die Berchtesgadenerin Nina Schlesiener, die sich einst erfolglos für den Kader bewarb und dann direkt zur Bergführerin durchstartete, steht entsprechend länger im Beruf und

kennt ein ähnliches Phänomen auch bei ihren Gästen: „Wenn mir ein weiblicher Gast am Telefon sagt, sie geht so und so schwer, stellt sich oft raus: Die kann viel mehr. Frauen stellen ihr Licht oft untern Scheffel; frag mich nicht warum, aber es

ist immer wieder so. Darum führe ich so gern Frauen – denen musst du nur ein klein wenig Mut zusprechen, dann trauen die sich, haben riesige Erfolgserlebnisse und sind glücklich. Wenn ein männlicher Gast am Telefon sagt, er geht so und so schwer, dann ziehe ich gleich ein paar Prozent ab. Ist einfach ein Erfahrungswert.“

Ganz allgemein beschreiben die Teilnehmerinnen von damals die Zeit im Kader übereinstimmend als einen Abschnitt, der ihr Leben verändert hat. Mirjam Limmer: „Es gab mir in dem Sinne keine neue Richtung, aber eine tiefe Bestätigung und Bestärkung darin, dass sich mein Leben um den Bergsport drehen soll.“ Bei fünf von sechs hat das den Beruf mit einge-

## Die Kaderzeit hat Leben verändert

### Was machen sie heute, die sechs aus der „Klasse von 2011“?



**Chrissy Huber** verdient als Einzige ihr Geld in einem „Zivilberuf“, nämlich als Steuerberaterin. Auch sie kletterte den Eiger im Winter – zusammen mit Caro, die damit diese legendäre Wand zweimal im Winter gemacht hat. Chrissy war im heimi-

schischen Garmisch-Partenkirchen die erste Frau in der Bergwacht. „Mein Vater hat in jungen Jahren mal getönt, ‚wenn hier in der Bergwacht Frauen sind, trete ich aus‘. Insofern war irgendwie klar, dass ich da hinmusste“, lacht sie, „am Ende war er dann total stolz auf mich. Im Grunde ist das aber schon ein Beispiel für die Widerstände, die Frauen zu bewältigen hatten: Viele lassen sich von so was ja abschrecken.“ Als Einzige der Klasse von 2011 hat sie die Bergführer-ausbildung nicht gemacht, was aber keine endgültige Entscheidung ist: „Kann gut sein, dass ich das noch nachhole.“



**Yvonne Koch** lebt als Profibergführerin mit ihrem Lebensgefährten – ebenfalls Bergführer – in Strengen, Tirol, und geht auch mal auf Expeditionen. Vor dem Kader hatte die Münchnerin eine klassische Sektions-Sozialisation erfahren: Kindergruppe, Jugendgruppe, Jungmannschaft, und sie leitete auch selbst eine Gruppe.



**Charlotte Gild**, die zwar aus einer bergaffinen Familie stammt, aber mit dem Klettern erst im Studium in Innsbruck anfang, hat als Bergführerin einzelne Maßnahmen des Frauenkaders mit betreut, aber aktuell zum Führen wenig Zeit. Sie

lebt weiterhin in Innsbruck, ist seit 2018 Mutter und schreibt „nebenher“ ihre Doktorarbeit.



**Caro North** beendete ihr Studium der Umwelttechnik an der Uni Lausanne, begann die Bergführer-ausbildung in der Schweiz und steuert auf einen Status als Profibergsteigerin zu: Sie ist beinahe permanent auf Expedition. Wenn

sie nicht im Himalaya, in Patagonien, Kanada oder auf Bergführerkurs war, tourte sie durch die Alpen und schlief häufiger im Bus als in ihrem Zuhause am Genfer See. Ihre Sponsoren zahlen die Expeditionen und einen Teil des Lebensunterhalts, den Rest verdient sie dazu: „Ich musste für die Bergführerprüfungen hier in der Schweiz erst mal extrem viel Skifahren trainieren und hab bei der Gelegenheit die Prüfung als Schweizer Kinderskilehrerin gemacht, das war ein Job, der ziemlich viel Spaß gemacht hat. Aber jetzt kann ich endlich führen!“

geschlossen: Sie haben die Bergführerausbildung absolviert. Beim Kader der Männer ist das ähnlich, auch hier nimmt ein Großteil der Teilnehmer mit einem frischen Motivationsschub den Abzweig zum Bergführer.

Aus dem Arbeitsalltag als Bergführerin – früher oder später das Brot der meisten Teilnehmerinnen des Frauenkaders – erzählen sie von nach wie vor unangenehmen Momenten, in denen Männer sie für die Bedienung halten oder ihre Qualifikation bezweifeln. Andererseits muss es auch nicht gleich als diskriminierend gelten, wenn Hüttenwirte vorm Aufbruch einer Frauenseilschaft vielleicht zweimal nachfragen, ob sie sich die Tour auch wirklich zutrauen: Es hat sich halt noch



Spaß am Abgrund. Die Kadermädel zeigen, wie sich auch beim ersten Alpinismus Kompetenz mit Fröhlichkeit verbinden lässt.



**Mirjam Limmer** hat es ins Rheinland verschlagen, wo sie als Bergführerin den Fachbereich Bergsport der Deutschen Sporthochschule Köln leitet: „Ich würde gern mehr in der Forschung arbeiten, bin aber so sehr in Lehre und Ausbildung eingebunden, dass dafür wenig Zeit bleibt.

Kann mich aber auch nicht beklagen, denn ich bin so viel unter freiem Himmel wie nur wenige Kollegen hier.“



**Ursula Volz** – damals noch: Wolgruber (ihr Bruder Sebastian war im Kader 2003-05) – lebt in Anger bei Bad Reichenhall und arbeitet in einer Vollzeitstelle als Lehrerin. Für sie war die Bergführerausbildung langwierig, da die Kurse selten in die Schulferien passten. Sie führt, so viel es an Wochenenden und in den Ferien geht, „aber permanent stressen deswegen will ich mich jetzt auch nicht“.



**Dörte Pietron** stieg ins DAV-Lehrteam Bergsteigen ein und leitet den Kader im zehnten Jahr, aktuell jedoch nicht mehr von Patagonien aus – sie lebt seit 2018 im Allgäu. Ihr Lebensgefährte Daniel Gebel ist ebenfalls Bergführer und war zeitweilig Co-Trainer des Herrenkaders.

Fotos: DAV/Heinz Zak

nicht jeder daran gewöhnt, mit wie viel mehr Selbstvertrauen und Kompetenz Frauen am Berg heute unterwegs sind. Und auf dem Arbeitsmarkt haben Bergführerinnen es heute im Großen und Ganzen sogar eher leichter als Männer.

Dass sich Frauen in einem weiblichen Umfeld leichter tun, darf weder als weibliche Schwäche gelten noch als schuldhaftes Verhalten der Männer. Und dass es für sie einen eigenen Kader gibt, keinesfalls als gönnerhafte Förderung, um irgendein „weibliches Handicap“ auszugleichen. Sondern: Die separate Nachwuchsförderung

für Frauen wie Männer ist heute eine Selbstverständlichkeit, über die es nichts mehr zu diskutieren gibt. Zudem hat

**Mehr über die späteren „Mädelsteams“ auf [alpenverein.de/panorama-4-2020](http://alpenverein.de/panorama-4-2020)**

der DAV mit dem Kader eine Plattform geschaffen, die jungen ambitionierten Bergsteigerinnen die Türen zum Bergführerberuf deutlich weiter geöffnet hat, als das vorher der Fall war. Keine schlechte Bilanz für ein Programm, das noch nicht einmal zehn Jahre lang läuft.



**Malte Roeper**, selbst extremer „Alpinveteran“, hat die Männer wie die Frauentams des Expedkaders als Journalist und Filmer oft begleitet.



# ENDLICH WIEDER IN DIE BERGE

## Doch wohin geht die Reise?

Wir haben für Sie eine Übersicht über alle Reisen und Kurse zusammengestellt, die momentan in den Alpen und in Europa stattfinden können.

Auf unserer Website [www.davsc.de/reisen-trotz-corona](http://www.davsc.de/reisen-trotz-corona) finden Sie das gesamte Programm, hier erwartet Sie ein kleiner Auszug davon. Viel Spaß beim Stöbern und Entdecken!

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins  
Am Perlacher Forst 186 | 81545 München | Telefon +49 89 64240-0 |  
[www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de)



## EINSTEIGERKURS FELS IN DEN DOLOMITEN BEI DEN DREI ZINNEN

ITALIEN

Unser Basiskurs vermittelt Ihnen Schritt für Schritt den Übergang vom Bergwandern hinein ins alpine Gelände bis hin zu leichten Felsklettereien. Vorkenntnisse im Klettern müssen Sie nicht mitbringen, jedoch eine gewisse Sportlichkeit. Danach ist die Zeit reif für den letzten Schritt: Ihre ersten richtigen Felsklettertouren. Im nah an der Hütte gelegenen Klettergarten lernen Sie das Anreten und Greifen am Fels und elementare Klettertechniken. Gesichert im Toprope verbessert sich beim Üben schnell Ihr Kletterkönnen. Dann sind Sie bereits so fit, um zum Abschluss am Südgrat der Cima Cadin del Rifugio, 2436 m, in eigenständigen Seilschaften eine Route zu begehen.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

7 Tage  
ab 795,-

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer • 6 × Hütte • 6 × Halbpension mit Tourentee • Rucksacktransport zur Hütte und zurück • Leihhausrüstung: Kletterausrüstung • Versicherungen\*

7 Tage | 5 – 6 Teilnehmer

Termine: 23.08. | 06.09. | 13.09. | 20.09. | 27.09.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

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



## ALPNER BASISKURS – MIT SPASS UND FREUDE IN FELS UND EIS

ÖSTERREICH

Der Alpine Basiskurs ist für alle gedacht, die noch nie im Gebirge waren oder die bisher nur auf leichten Wanderwegen unterwegs waren. In der Silvretta lernen Sie das Gehen im alpinen Gelände, am Gletscher und am Klettersteig. Ein Klettergarten in Hüttennähe ist ideal für die ersten Erfahrungen in der Senkrechten. Mit der richtigen Anseil- und Sicherungstechnik ist die Gletschertour zur Gemsspitze, 3114 m, ein Erlebnis. Ebenso die Spaltenbergung an einer geeigneten Gletscherspalte. Die Jamtalhütte ist eine der modernsten Hütten der Alpen mit komfortabler Ausstattung: Mehrbettzimmer, Zweibettzimmer gegen Aufpreis. Auf ins Hochgebirge – es macht richtig Spaß!

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

7 Tage  
ab 845,-

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer • 6 × Hütte • 6 × Halbpension mit Tourentee und Tourenbrot, Suppe am Nachmittag • Rucksacktransport am An- und Abreisetag • Leihhausrüstung: Alpinausrüstung • Versicherungen\*

7 Tage | 5 – 8 Teilnehmer

Termine: 26.07. | 09.08. | 16.08. | 06.09. | 13.09.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

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



## HOCHTOURENTRAINING MIT BESTEIGUNG DES GROSSVENEDIGERS, 3674 m

ÖSTERREICH

Unser Hochtourentraining ist weder klassische Ausbildungs- noch klassische Hochtourenwoche. Hier werden Sie durch systematische Ausbildungsschritte auf die geplante Besteigung des Großvenedigers zum Ende der Woche hin vorbereitet. Dadurch können Sie am Seil Ihres Bergführers hochgesteckte Gipfelziele erreichen. Ein Schema, das für alle Hochtourentrainings des DAV Summit Club gilt. Die ideale Veranstaltung für ambitionierte Bergwanderer, die weiter als bis zum Gletscherrand gehen wollen. Mit einer fundierten alpinen Ausbildung können Sie unter Leitung Ihres Bergführers mehrere namhafte Dreitausender besteigen.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

7 Tage  
ab 795,-

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer • 6 × Hütte • 6 × Halbpension • Auf- und Abfahrt am An- und Abreisetag • Leihhausrüstung: Gletscherausrüstung • Versicherungen\*

7 Tage | 5 – 8 Teilnehmer

Termine: 02.08. | 09.08. | 23.08. | 30.08. | 06.09. | 13.09. | 27.09.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

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



## HÖHENWEG MIT BESTEIGUNG DES GROSSVENEDIGERS, 3674 m

ÖSTERREICH

Der Venediger Höhenweg ist die denkbar attraktivste Annäherung an den höchsten Berg im Salzburger Land. Der fünfhöchste Gipfel Österreichs, der Großvenediger, 3674 m, ist auch für Bergwanderer ein erreichbares Gipfelziel. Die Wanderwoche startet im Virgental in Osttirol, das sich dem sanften Tourismus verschrieben hat. Vor dem Aufstieg zur ersten Hütte statten wir der Wallfahrtskirche Maria Schnee im malerischen Ortsteil Obermauern einen Besuch ab. Herzlich empfangen werden wir auf der urigen Stabanthütte, 1800 m. Komfortable Station am zweiten Tag ist die Sajathütte. Am Nachmittag können ambitionierte Bergwanderer über einen versicherten Steig die Rote Säule, 2879 m, erklimmen. Eine hochalpine Wanderung mit gastlichen Hütten!

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

6 Tage  
ab 690,-

Bergführer • 5 × Hütte • 5 × Halbpension mit Tourentee • Leihaus-  
rüstung: Gletscher- und Klettersteigausrüstung • Versicherungen\*

6 Tage | 6 – 9 Teilnehmer

Termine: 09.08. | 16.08. | 30.08.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

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



## ROSENGARTEN, SCHLERN, LANGKOFEL – WANDERN IM ZENTRUM DER DOLOMITEN

ITALIEN

Die Dolomiten werden aufgrund der weißen Farbe ihres Gesteins auch die „bleichen Berge“ genannt. Bei dieser Wanderwoche befinden wir uns im Herzen der Dolomiten und erwandern einige Schauplätze der schönsten Dolomiten-Sagen wie den Schlern, 2563 m, und die große Rosengarten-Runde. Aber auch der Plattkofel, 2964 m, die Grasleitenspitze, 2675 m, und die große Antermoja-Runde sind fantastische Ziele. Oberhalb der Seiser Alm, der größten Hochalm Europas, thront zwischen Schlern und Rosengarten die Tierser-Alpl-Hütte, 2440 m. Die gastliche Hütte ist mit Zwei- und Vierbettzimmern ausgestattet und verfügt auch über einige Zweibettzimmer mit Dusche (gegen Aufpreis).

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

7 Tage  
ab 740,-

Geprüfter Bergwanderführer • 6 × Hütte • 6 × Halbpension mit  
Tourentee • Gepäcktransport zur Hütte und zurück • Transfer  
am 5. Tag • Versicherungen\*

7 Tage | 5 – 9 Teilnehmer

Termine: 26.07. | 09.08. | 16.08. | 23.08. | 30.08. | 06.09. | 13.09.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

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



## DER BERNINA-TREK – DURCH DAS HÖCHSTE GEBIRGE DER OSTALPEN

SCHWEIZ

Von Hütte zu Hütte durchquert der Bernina-Trek die Region am Fuße des einzigen Viertausenders der Ostalpen und lässt ihre ganze Vielfalt etappenweise erlebbar werden – eine Herausforderung für ambitionierte Bergwanderer. Höhepunkte der Reise sind die Fuorcla Crap Alv, 2466 m, mit der größten Artenvielfalt der Schweiz und die Fuorcla Surlej, 2755 m, von wo sich eine atemberaubende Aussicht auf die vergletscherten Eispfannen von Piz Roseg und der Bernina, 4049 m, bietet. Erlebnisreich: die Rückfahrt mit der Rhätischen Bahn. Die Tour endet in Puschlav mit seinem fast schon südlichen Ambiente. Erlebnisreich: die Rückfahrt mit der Rhätischen Bahn.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

7 Tage  
ab 895,-

Geprüfter Bergwanderführer • 6 × Hütte • 6 × Halbpension mit  
Tourentee • Transfers und Seilbahnen lt. Detailprogramm • Rückfahrt zum Ausgangs-  
punkt mit der Rhätischen Bahn • Versicherungen\*

7 Tage | 6 – 9 Teilnehmer

Termine: 26.07. | 09.08. | 16.08. | 23.08. | 30.08. | 06.09. | 13.09.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

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



## HERBSTLICHE BERGWANDERUNGEN AUF DER ZUFALLHÜTTE

ITALIEN

Die Zufallhütte befindet sich am Ende des Martelltals, eines Seitentals des Vinschgaus in Südtirol. Neben seiner landschaftlichen Schönheit hat das Tal noch eine weitere Besonderheit zu bieten: den Anbau von Erdbeeren, was auf dieser Meereshöhe weltweit einmalig ist – also unbedingt probieren! Die Zufallhütte ist ein langjähriger Partner des DAV Summit Club. Sie thront auf einer Aussichtskanzel auf 2264 Metern und ist gemütlich in einer Stunde zu erreichen. Hier fühlen sich unsere Gäste wohl und viele kommen gerne wieder. Auf dem Programm stehen Wanderungen, auch über 3000 Meter, mit einem faszinierenden Blick auf die Königspitze, den Monte Zebrù und den Ortler.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

4\*/5 Tage  
ab 280,-

Geprüfter Bergwanderführer • 3\* oder 4 × Hütte im Lager/Zwei-  
bettzimmer • 3\* oder 4 × Halbpension mit Tourentee und Tourenbrot • Gepäcktrans-  
port zur Hütte und zurück • Versicherungen\*

4\*oder 5 Tage | 6 – 12 Teilnehmer

Termin: 20.09. | 24.09.\* | 04.10. | 08.10.2020\*

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

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



## WANDERUNGEN IM SCHNALSTAL ZWISCHEN TEXELGRUPPE UND „ÖTZI“-FUNDSTELLE

ITALIEN

Der Vinschgau gehört zu den bekanntesten Ferienregionen in Südtirol. Seine Lage zwischen den hohen Bergkämmen, die durchweg dreitausend Meter überschreiten, als auch der Einfluss des milden Klimas von Süden her geben diesem Landstrich eine besondere Note. Unser Hotel liegt im kleinen Ort Unser Frau, unweit des Vernagt-Stausees. Wanderungen entlang des Meraner Höhenwegs oder zur „Ötzi“-Fundstelle, die wir über die Similaanhütte, 3019 m, erreichen, gehören zu den vielen Höhenpunkten dieser Reise für konditionsstarke Bergwanderer. So werden täglich im Schnitt 1150 Meter im Anstieg bei sechs Stunden reiner Gehzeit gewandert. Abends können Sie im einladenden Wellnessbereich des familiär geführten Hotels entspannen.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

7 Tage  
ab 745,-

Geprüfter Bergwanderführer • 6 × Hotel\*\*\* • 6 × Halbpension  
• Bustransfers ab Hotel im Rahmen des Wanderprogramms • Versicherungen\*

7 Tage | 5 – 9 Teilnehmer

Termine: 23.08. | 13.09. | 27.09.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

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



## WANDERN AUF DER ORTLER-SÜDSEITE IM NATIONALPARK STILFSEJRJOCH

ITALIEN

Das Valtellina oder Veltlin gehört zur italienischen Provinz Sondrio und zieht sich von Bormio bis hinunter zum Comer See. Im Norden wird es vom Kanton Graubünden und im Osten von den hohen Gipfeln der Ortlergruppe begrenzt. Dank der unterschiedlichen Höhen verfügt das Tal über eine große landschaftliche Vielfalt. Schon die Anreise über das Stilfserjoch, 2757 m, den zweithöchsten Gebirgspass der Alpen, ist ein Erlebnis. Der Nationalpark Stilfserjoch ist eines der größten Naturschutzgebiete Europas und die Gletscherwelt der südlichen Ortlergruppe ist gewaltig. Aussichtsreiche Dreitausender wie Monte Sobretta, 3296 m, Monte Confinale, 3370 m, und die Suldenspitze, 3376 m, werden bestiegen.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

7 Tage  
ab 975,-

Geprüfter Bergwanderführer • 6 × Hotel\*\*\* • 6 × Halbpension mit  
Tourentee • Transfers lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

7 Tage | 5 – 9 Teilnehmer

Termine: 26.07. | 09.08. | 30.08.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

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



## FRÜHLINGSERWACHEN UND HERBSTZAUBER: WANDERN & YOGA AM GARDASEE

ITALIEN

Der Gardasee ist ein Alpensee, der den Anschein eines Meeres erweckt. Eine mediterrane Alpenregion, die sowohl zu Aktivitäten als auch zum Innehalten einlädt. Beide Kriterien werden bei diesem Programm in der Vor- und Nachsaison am Gardasee erfüllt. Bei meist angenehm warmen Temperaturen sind wir auf leichten Genuss- und Kulturwanderungen mit Gehzeiten von etwa drei bis fünf Stunden in der nahen Umgebung von Riva unterwegs. Unsere Bergwanderführerin und Yogalehrerin beginnt jeden Tag mit einer entspannenden Yogaeinheit. Wandern – Yoga – Wellness ist ein Programm für aktive Genießer, die den Gardasee von seiner anderen Seite erleben wollen.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

6 Tage  
ab 670,-

Geprüfte Bergwanderführern/Yogalehrer • 5 × Hotel\*\*\*\*  
• 5 × Halbpension • Transfers lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

6 Tage | 5 – 9 Teilnehmer

Termine: 13.09. | 18.10.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

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



## GENUSS- UND KULTURWANDERUNGEN FÜR AKTIVE GENIESSER IM SONNIGEN TRENTINO

ITALIEN

Wandern im Trentino und wohnen im romantischen Chalet Alpenrose, einem ungewöhnlichen Drei-Sterne-Superior-Hotel im ruhigen Val di Peio, einem Seitental des Val di Sole. Hier ergänzen sich Genuss, Kultur und Aktivität auf besonders sympathische Weise: Hotelbesitzerin und Kräuterpädagogin Martina führt mit viel Wissen durch einen Kräutergarten. Abwechslungsreiche Wanderungen im Nationalpark Stilfserjoch mit beeindruckenden Ausblicken auf die Gletscherwelt des Cevedale und des Adamello werden Sie begeistern. Lassen Sie sich vom Charme des Hotel Alpenrose verzaubern, von gutem italienischen Essen, von gemütlichen Zimmern und einer schönen Lage.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

7 Tage  
ab 840,-

Kultur- und Bergwanderführer • 6 × Hotel\*\*\*S • 6 × Halbpension  
mit Tourentee, Nachmittagsbuffet • Käseverkostung und Grillnachmittag lt. Detailprogramm • Bustransfers lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

7 Tage | 5 – 9 Teilnehmer

Termine: 23.08. | 30.08. | 13.09. | 27.09.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

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



## LA PALMA – SPEKTAKULÄRE WANDERUNGEN AUF DER „ISLA BONITA“

SPANIEN

Alex, unser Wanderführer, lebt seit 1987 auf der Insel und ist neben Reiseleiter auch ein begnadeter Jazzgitarrist. Er führt uns durch tiefe Schluchten, auf aussichtsreiche Küstenwege und zu sprudelnden Quellbächen. Wir lernen auf sorgfältig ausgewählten Wanderungen La Palmas schönste Seiten kennen. Ein angenehmes Hotel an der Westküste dient als Stützpunkt. Die Tagesetappen zwischen drei und acht Stunden garantieren den sportlichen Anspruch. Wir staunen über die fantastische Vielfalt an Landschaften aus Vulkangipfeln, Pinienwäldern und Atlantikküste. Über allem liegt der würzige Duft von Kräutern und ein Hauch ewigen Frühlings.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

8 Tage  
ab 795,-

Kultur- und Bergwanderführer • ab/bis Hotel in Los Llanos • 7 × Hotel\*\*\*\* im DZ • 7 × Halbpension • Busfahrten lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

8 Tage | 6 – 15 Teilnehmer

Termine: 30.09. | 28.10. | 30.12.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116

Flug und Transfer ab € 380,-

EZZ € 160,-

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



## MALLORCA – DIE GROSSE INSELDURCHQUERUNG

MALLORCA

Der 80 Kilometer lange Gebirgszug der Serra de Tramuntana bietet Gipfelfreuden, unberührte Natur und atemberaubende Ausblicke. Tiefe Schluchten, bizarre Berge und hohe Gipfel prägen den dünn besiedelten Landstrich, der zu einer der reizvollsten Regionen der Insel zählt. Wir wandern in acht Tagen von Pollença, der „Kulturhauptstadt des Nordens“ im Nordosten bis nach Andratx im Südwesten. Dabei müssen wir nicht täglich das Quartier wechseln. Der Weitwanderweg GR 221 führt uns ab Kloster Lluc auf den zweithöchsten Gipfel der Insel, den 1365 Meter hohen Puig Massanella.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

8 Tage  
ab 795,-

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab Lluc/bis Estellencs • 5 × Hotel\*\*\*\*, 2 × Klosterherberge, jeweils im DZ • 7 × Halbpension • Gepäcktransport • Busfahrten lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

8 Tage | 10 – 14 Teilnehmer

Termine: 11.10. | 25.10. | 01.11.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-127

Flug und Transfer ab € 370,-

EZZ € 175,-

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



## TENERIFFA FÜR BERGSTEIGER – INSELTREKKING AUF DEM GR 131

TENERIFFA

Wer Teneriffa kennt, wird bestätigen: Die größte der Kanarischen Inseln ist ein wahres Wanderparadies für ambitionierte Bergsteiger. Die anspruchsvolle und konditionell fordernde Tour führt einmal quer über die Insel. Angenehme Hotels im Landesinneren und an der Atlantikküste, Berg- und Fischerdörfer und die wunderschöne Altstadt von La Laguna bieten wundervolle Kontraste. Unser Kultur- und Bergwanderführer Lothar zeigt uns einen Drachenbaum im Nirgendwo. Es sind die kleinen, feinen und versteckten Orte, zu denen man sonst nie käme.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

8 Tage  
ab 970,-

Kultur- und Bergwanderführer • ab Vilaflor/bis El Médano • 3 × Hotel\*\*\*\*, 3 × Hotel\*\*, jeweils im DZ, 1 × Hütte im MBZ • 6 × Halbpension • Busfahrten lt. Detailprogramm • Gepäcktransport • Versicherungen\*

8 Tage | 8 – 15 Teilnehmer

Termine: 17.10. | 14.11.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116

Flug und Transfer ab € 450,-

EZZ € 260,-

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



## INSELDURCHQUERUNG LA GOMERA – PALMENTÄLER, LORBEERWÄLDER UND SCHLUCHTEN

LA GOMERA

Schattige Waldwege, steile Bergflanken und zauberhafte Küstenpfade mit Panoramablick werden Sie begeistern! Auf La Gomera sind die vielleicht schönsten Kanaren-Wanderungen überhaupt zu finden. Immer wieder führen sie hoch über den tiefblauen Atlantik. Verwunschene, nebeldurchzogene Märchenwälder, tropisch anmutende Palmenoasen und verträumte Dörfer – das macht den Reiz dieser beschaulichen, kleinen Insel aus. Wir wandern einmal zu Fuß um die Insel und lernen sie dabei intensiv kennen und lieben.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

8 Tage  
ab 865,-

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab/bis San Sebastian • 7 × Hotel/Gästehaus/Appartement im DZ • Gepäcktransport • 7 × Frühstück, 1 × Abendessen • Busfahrten lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

8 Tage | 6 – 15 Teilnehmer

Termine: 11.10. | 08.11.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116

Flug und Transfer ab € 495,-

EZZ € 120,-

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



## KÜSTENWANDERUNGEN CINQUE TERRE – DIE LIGURISCHE KÜSTE ENTDECKEN

ITALIEN

Pastellfarbene Dörfer, das unvergleichliche Blau des Mittelmeers und im Hintergrund grüne Weinterrassen an steilen Berghängen. Es lockt der Parco Naturale di Framura, das legendäre Portofino und natürlich die „fünf Dörfer“! Wir wandern abseits der belebten Küste durch schattige Kastanienwälder und genießen herrliche Panoramablicke. Unser charmantes und familiengeführtes Hotel ist ideal in Deiva Marina gelegen. Und weil wir auf dieser Reise ganz „grün“ unterwegs sind, werden auch sämtliche Transfers zu den Start- und Endpunkten der Wanderungen per Bahn oder per Boot zurückgelegt.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

8 Tage  
ab 1195,-

Deutsch sprechender Kultur- und Bergwanderführer  
• ab/bis Deiva Marina • 7 × Hotel\*\*\* im DZ • 7 × Halbpension • Bahn-/Bootsfahrten und Besichtigungen lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

8 Tage | 8 – 15 Teilnehmer

Termine: 03.10. | 10.10.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116

EZZ € 140,-

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



ITALIEN

## WANDERN AUF DEN VULKANINSELN MIT STROMBOLI

Der Archipel besteht aus sieben Inseln, die nördlich von Sizilien inmitten des türkisblauen Mittelmeers liegen. Traumhaft die Wanderung auf Salina: Sattgrüne, üppige Vegetation und der markante Doppelgipfel sind charakteristisch für die Insel. Beschaulich wirkt die aussichtsreiche Gratwanderung auf Panarea, beeindruckend die Tour auf Vulcano zum Gran Cratere. Wir „hüpfen“ mit der Fähre von Insel zu Insel, den Blick immer auf das azurblaue Wasser gerichtet, und genießen die herrlichen Panoramablicke. Die „Sieben Schwestern unter dem Wind“ sind wahrhaftig ein Wanderjuwel!

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

8 Tage inkl. ☪  
ab 1595,-

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Deutschland • 7 × Hotel\*\*\* im DZ • überwiegend Halbpension • Fährfahrten und Busfahrten lt. Detailprogramm • Vulkanführer auf Stromboli • Versicherungen\*

8 Tage | 10 – 15 Teilnehmer

Termine: 20.09. | 11.10.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116

EZZ € 190,-

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



GRIECHENLAND

## KALDERIMI-TRAILS AM PILION – EINE REISE INS LAND DER ZENTAUREN

Der Pilion ist ein gut gehütetes Geheimnis und genau das macht den Zauber der Halbinsel aus: Abseits großer Touristenströme finden wir hier die vielleicht schönste Landschaft am Mittelmeer. Steil zum Meer abfallende Hügel, einsame Badebuchten mit kristallklarem Wasser, üppige Eichenwälder, versteckte Quellen und verwunschene Bachbetten wechseln sich mit verträumten Bergdörfern ab. Über allem thront ein bergiges Hinterland mit der Sommerresidenz der griechischen Götter, dem Pilion, 1624 m. Unsere lokalen, deutschsprachigen Wanderführer begleiten Sie auf teilweise tausende Jahre alten Wegen, den sogenannten Kalderimis.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

8 Tage inkl. ☪  
ab 995,-

Deutsch sprechender Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Deutschland • 7 × Hotel\*\*\* im DZ • 7 × Halbpension (teilweise in lokalen Tavernen) • Busfahrten lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

8 Tage | 10 – 15 Teilnehmer

Termine: 05.09. | 12.09. | 19.09.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-127

EZZ € 130,-

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



GRIECHENLAND

## BEEINDRUCKENDE BERGWELTEN IN NORDGRIECHENLAND – MIT GÖTTERTHRON OLYMP

Urnaturn im Pindos-Gebirge, die berühmten Meteora-Klöster und der höchste Gipfel Griechenlands: ein Trigon, das Bergsteigerherzen höherschlagen lässt. Ausgangspunkt ist Thessaloniki, wo Georgios, Ihr Deutsch sprechender Kultur- und Bergwanderführer, Sie begrüßt. Wir erleben die Vikos Schlucht, die tiefste Schlucht Europas genauso wie den Sitz der antiken Götter, den Olymp, 2917 m. Zum Abschluss erwartet uns in Platamos ein erfrischendes Bad im Meer.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

8 Tage inkl. ☪  
ab 1395,-

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Deutschland • 2 × Hotel\*\*\*\*, 3 × Hotel\*\*/Gästehaus, jeweils im DZ, 2 × Hütte im MBZ • 7 × Halbpension (teilweise in landestypischen Tavernen) • Busfahrten und Gepäcktransport lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

8 Tage | 6 – 16 Teilnehmer

Termin: 6.09.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-127

EZZ € 135,-

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



## DIE GROSSE OST-WEST-DURCHQUERUNG DER HOHEN TATRA

SLOWAKEI

Wanderungen im kleinsten Hochgebirge der Erde. Die Hohe Tatra trumpft mit Ursprünglichkeit und dramatisch schöner Hochgebirgslandschaft auf. Wir starten mit einer bequemen Busfahrt von Wien. Erste Gipfel freuden warten gleich am zweiten Tag mit der Besteigung der Jahňáč-Spitze. Der 360-Grad-Blick verspricht für die kommenden Tage Verheißungsvolles: klare Bergseen, duftende Latschenkiefernwälder und schneebedeckte Gipfel. Wir wohnen in Berghütten an den schönsten Plätzen. Höhepunkt ist die Besteigung des Rysy, 2503 m.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲▲

8 Tage  
ab 975,-

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab/bis Wien • 2 × Hotel\*\*\* im DZ, 5 × Hütte im MBZ • überwiegend Vollpension (mittags Lunchpakete) • Busfahrten lt. Detailprogramm • Gepäcktransport • Versicherungen\*

8 Tage | 8 – 14 Teilnehmer

Termin: 15.08.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-127

EZZ € 125,-

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



## MADEIRA VON VON OST NACH WEST – DIE GROSSE INSELDURCHQUERUNG

MADEIRA

Schimmerndes Grün, raue Küsten und faszinierende Levadas lassen die Herzen von Bergfreunden höher schlagen. Eine Ost-West-Durchquerung mit herausfordernden Routen, über Gipfel, durch Tunnel und vorbei an tosenden Wasserfällen. Wir starten an der Ostspitze bei Caniçal und wandern bis Porto Moniz im „hohen Norden“. Eukalyptus- und Lorbeerwald, das geschichtsträchtige Nonnental und die an schottische Highlands erinnernde Hochfläche von Paul da Serra sind ebenso imposante Landschaftsformen wie die gewaltigen Steilküsten, die die Atlantikinsel säumen.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲▲

8 Tage  
ab 795,-

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab/bis Santa Cruz • 5 × Hotel\*\*\*\*, 2 × Hotel\*\*\*, jeweils im DZ • 7 × Halbpension • 1 × Picknick-Lunch • Busfahrten lt. Detailprogramm • Gepäcktransport • Versicherungen\*

8 Tage | 8 – 15 Teilnehmer

Termine: 27.08. | 08.10. | 29.10.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116

Flug und Transfer ab € 420,-

EZZ € 175,-

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



## VOGESEN-DURCHQUERUNG AUF DEM GR 5 – MIT BLICK INS DREILÄNDERECK

FRANKREICH

Das parallel zum Rhein gelegene Vogesenmassiv bildet die Grenze zwischen der Elsässischen Ebene und dem Lothringer Plateau – eine Landschaft mit vielen Tälern, Flüssen, Seen und Torfmooren, die in von hohen Felswänden flankierten Talkesseln liegen. Wunderschöne Wälder, aus denen sich die berühmten „Ballons“ erheben, beherbergen eine reiche Fauna und Flora. Auf Höhenwegen steigen wir auf bis zum Grand Ballon, 1424 m. Die Sicht reicht bei klarem Wetter bis zu den Schweizer und französischen Alpen. Kulinarik in Frankreich: eine echte Institution! Nach einem herzlichen „Bienvenue!“ sind wir eingeladen, die Bergküche eines Bauernhofs zu probieren.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲▲

7 Tage  
ab 995,-

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab/bis Ribeauvillé • 3 × Hotel\*\* im DZ, 3 × Berggasthof im gemischten Schlafsaal • 6 × Vollpension • Versicherungen\*

7 Tage | 8 – 14 Teilnehmer

Termin: 29.08.2020

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116

EZZ € 80,-

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

### \*DAS DAV SUMMIT CLUB VERSICHERUNGSPAKET

Bei fast allen Reisen des DAV Summit Club schließen wir ein Versicherungspaket für Sie ab. Dieses besteht u. a. aus Reisekranken-Versicherung inklusive Such-, Rettungs- und Bergungskosten, Assistance-Leistungen und Reisehaftpflicht-Versicherung. Den genauen Umfang entnehmen Sie bitte der Leistungsausschreibung im Internet.



Ganz einfach unter: [davsc.de/katalog-anfordern](http://davsc.de/katalog-anfordern)



DAV Summit Club GmbH

Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins

Am Perlacher Forst 186 | 81545 München

Telefon +49 89 6 42 40-194 (Alpen) | +49 89 6 42 40-196 (Europa und Fernziele)

info@dav-summit-club.de | [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)

# Die 30-Liter-Klasse

Verbandspäckchen, Friends, Regenschutz, Wechselwäsche, Helm, Seil, Eispickel, Brotzeit. Damit mit kann, was mit muss, braucht es einen Rucksack. Kompromissbereite Allrounder finden sogar ein Exemplar, das für beinahe jede Tour taugt.

Text: Martin Prechtl

Illustration: Georg Sojer

## Wie groß soll ein Alpinrucksack sein?

Vielseitige Alpinrucksäcke liegen am Rücken an und haben ein Fassungsvermögen von 28 bis 35 Litern. Die Rückenlänge und der Schnitt (Frauenmodelle?) müssen zur persönlichen Anatomie passen. Ausführungen für kleinere Menschen mit kurzem Rücken haben oft ein bisschen weniger Volumen. Das ist aber kein Problem: Denn auch die zu verstauende Kleidung oder der Klettergurt sind dann ja kleiner. Die nötige oder er-tragbare Größe hängt außerdem von weiteren Faktoren ab, die abzuwägen sind. Dazu gehören die Körpergröße, die Schwierigkeit des Geländes, die Tourendauer und ob man Verantwortung für eine Gruppe trägt und deshalb besondere Ausrüstung mitnehmen muss (s. Abbildung).

## Welche Bestandteile hat ein Alpinrucksack?

- 1 Deckelklappe oder Rollverschluss
- 2 Deckelfach
- 3 Seilbefestigung
- 4 Hauptfach, Zugang je nach Modell verschieden
- 5 Kompressionsriemen, evtl. auch zur Skibefestigung
- 6 Rückenteil, meistens gepolstert
- 7 Schulterriemen, meistens gepolstert
- 8 Brustgurt
- 9 Pickelhalter
- 10 Hüftgurt, bei manchen Modellen abnehmbar

## Aus welchem Material besteht ein Alpinrucksack?

- › Hauptsächlich aus Kunstfasern wie Polyamid (Nylon, abriebfest) oder dem leichteren, UV-beständigeren Polyester. Die Garnstärke wird in Denier (D) angegeben: Ein Nylonfaden mit 650 D wiegt bei 9000 m Länge 650 g.
- › Starke Garne bringen nicht zwangsläufig Robustheit; auch die Webtechnik spielt eine Rolle. Oft werden Ripstop-Gewebe verwendet, bei denen in regelmäßigen Abständen von 4 bis 8 mm stärkere Fäden eingewebt sind, z.B. aus Aramid. Das erhöht die Reißfestigkeit. Solche Mischgewebe finden sich auch bei Ultraleicht-Rucksäcken (s. Abbildung).
- › Mittlerweile werden auch Verfahren aus der Verbundstofftechnik angewendet. Damit kann man sehr leichte Lamine erzeugen, etwa aus Polyester und Dyneema-Gittern; teilweise sogar wasserdicht.
- › Die meisten Materialien sind dank Polyurethanbeschichtung auf der Innenseite zumindest wasserabweisend. Die Nähte werden bei vielen Modellen verklebt. Für die Polsterung verwendet man oft EVA (Ethylen-Vinylacetat).
- › Recycelte Materialien bedeuten keine Funktionalitätsdefizite; einige Hersteller haben das erkannt.

## Worauf sollte man beim Kauf achten?

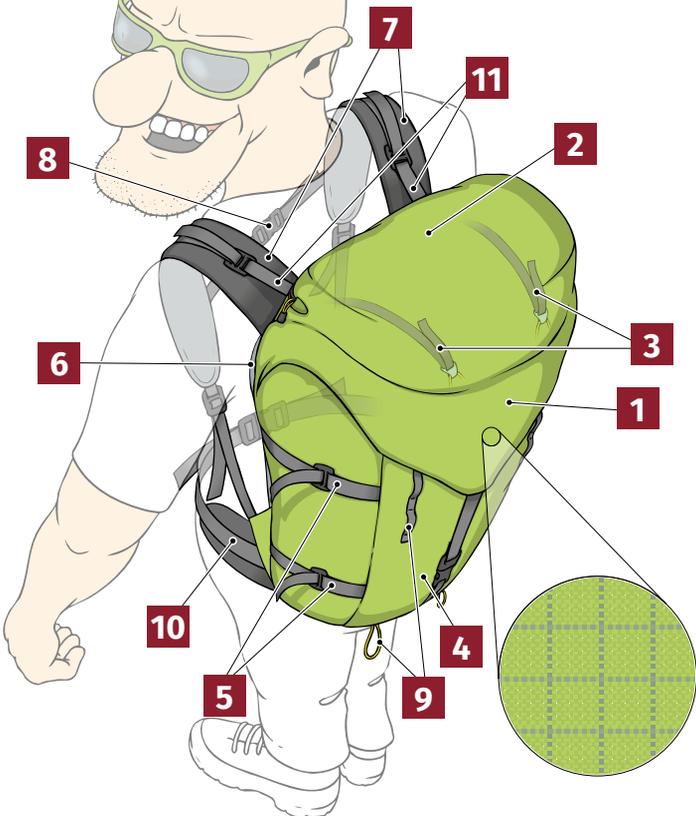
- › Klärung des Einsatzbereichs: Hochtour, Alpinklettern, Wandern, Skitour, Eisklettern?
- › Anprobe im Geschäft mit Beladung (Seil, Kleidung, Wassersack): Passt die Rückenlänge?
- › Anprobe mit Regenschutzbekleidung/Hardshell: Rutscht der Träger?
- › Bei Bedarf Anprobe mit Klettergurt: Wie ist der Zugang zum Gurt? Konflikte mit dem Hüftgurt?

## Wie viel wiegt ein Alpinrucksack und was kostet er?

Ein Alpinrucksack mit 30 Liter Volumen kostet etwa 100 bis 350 € und wiegt zwischen 500 g und 1500 g – je nach Material und Ausstattung. Modelle, bei denen man bestimmte Ausstattungselemente entfernen kann (Tragegestell, Hüftgurte, Polster), ermöglichen eine Gewichtsreduktion. Ultraleichte Rucksäcke verzichten ganz bewusst auf zusätzliche Extras.



Das Mensch-Tour-Verhältnis bestimmt die Rucksackgröße, persönlicher Anspruch und Geschmack die Ausstattung. Ripstop-Gewebe (Lupe) ist besonders robust.



### Welche Ausstattungsextras gibt es?

- › Lageverstellriemen **11** zur Regulierung der Lastverteilung zwischen Schulter- und Hüftgurt
- › Tragegestell für schwere Lasten: Alu-, Carbon- oder Kunststoffstreben im Rückenteil
- › Extrafach für Trinkblase + Ausgang für Trinkschlauch
- › Laschen zur Verwendung als Haulbag (= Materialsack zum Nachziehen bei schweren Klettertouren)
- › Materialschlaufen am Hüftgurt, geeignet für Hochtouren
- › Helmnetz
- › Externes Steigeisenfach
- › Befestigungsvorrichtungen für Wanderstöcke, Steileisgeräte, Schneeschuhe, Snowboard
- › Hüftgurtpolster, evtl. mit Reißverschluss tasche
- › Diagonale oder seitliche Skibefestigung
- › Regenschutzhülle

### Was ist nach dem Kauf zu tun?

**Bänder:** Zu lange Bänder kürzen: Enden umschlagen und abnähen oder mit Sekundenkleber abkleben.

**Packen:** Längere Lebensdauer durch ordentliches Packen! Packlisten verwenden, Überflüssiges vermeiden, vor anspruchsvollen Touren Ausrüstung evtl. abwiegen (vgl. DAV Panorama 6/2018).

#### Reinigung:

- › Keine Waschmaschine!
- › Innenseite ausschütteln, aussaugen und mit einem feuchten Mikrofasertuch auswischen.
- › Außenseite mit lauwarmem Wasser abdschen, danach in Waschbottich oder Badewanne mit etwas chlorfreiem Feinwaschmittel einweichen. Bei starker Verunreinigung weiche Bürste verwenden.
- › Danach ausspülen, Schaumstoffteile ausdrücken, Hauptfach öffnen, Rucksack kopfüber aufhängen, ohne direkte Sonneneinstrahlung trocknen lassen.
- › Reißverschlüsse mit Silikon spray behandeln, ggf. Rucksack imprägnieren.

#### Ausbesserung:

- › Selbstklebende Flicker (z.B. Tear Aid Typ A) für kleine Löcher.
- › Bei größeren Schäden: Änderungsschneider oder Instandsetzung vom Hersteller.



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

Notbiwak (Sommer)

# Gut durch die Nacht

Im Gebirge in die Nacht kommen: Man will und sollte es nicht, aber es ist auch kein Todesurteil. Man braucht nur ein paar Verhaltensprinzipien, etwas Improvisationsgeschick – und je nach Ausrüstung mehr oder weniger Härte ...

Text: Max Bolland  
Illustrationen: Georg Sojer



**O**ft kommt es anders und häufig als man denkt: Der Tag neigt sich dem Ende zu, doch die Tour noch lange nicht. Fehler in der Touren- und Zeitplanung, falsche Selbsteinschätzung, Orientierungsprobleme oder sonstige Un- oder Zwischenfälle können jeden Zeitplan durcheinanderwirbeln. Ist der Rückweg im Dunklen nicht möglich oder zu gefährlich, bleibt das Notbiwak als letzte Option. Das wichtigste Ziel dabei ist: starken Wärmeverlust vermeiden und die Nacht unversehrt überstehen!

Die **Entscheidung zum Biwak** sollte rechtzeitig und unter Abwägung aller anderen Optionen getroffen werden. Wenn eines oder mehrere Gruppenmitglieder verletzt oder stark erschöpft sind oder wenn man mit der Orientierung oder den Schwierigkeiten des Geländes heillos überfordert ist, dann ist es besser, rechtzeitig die professionelle Bergrettung zu alarmieren – sofern möglich. Entscheidet man sich für das Notbiwak oder hat man keine andere Wahl, sollte man es noch bei Helligkeit vorbereiten. Besonders wichtig dabei ist die **Wahl des Biwakplatzes** – auch wenn man häufig eher die Qual als

die Wahl hat. Gesucht ist ein Platzl, das sicher ist vor objektiven Gefahren (Steinschlag, Absturz, ...), windgeschützt (nicht am Grat oder Gipfel) und nicht auf feuchtem Boden, idealerweise sogar vor Regen geschützt. Gute Optionen sind: unter Bäumen, auf Geländeterrassen oder an Felsbrocken/-wänden. Eventuell kann man mit Steinen eine kleine Windchutzmauer errichten und den Schlafplatz „pflastern“. Prinzipiell nutzt man alle nicht benötigte Ausrüstung (Seil, Rucksack inkl. Isoliermatte im Rückenteil) und Material aus der Umwelt (Zweige, trockenes Moos oder Gras, ...), um das Biwak zu optimieren und sich vor der Bodenkälte zu schützen. Je länger man bastelt, umso kürzer die Nacht. Dabei nicht ins Schwitzen geraten und sich nicht verausgaben! Je mehr Reserven dem Körper bleiben, umso leichter lässt sich Unterkühlung vermeiden.

Bei jedem Biwak ist **Wärmeerhalt** das zentrale Ziel, um lebensbedrohliche Unterkühlung unbedingt zu vermeiden. Wärme verliert der menschliche Körper

**Übrigens:**  
Ein Notbiwak ist ein **Not-Biwak**, keine geplante Übernachtung, wenn Hütten ausgebucht sind. Auch Corona begründet keine Notlage!



*Ungewollt am Berg in die Nacht zu kommen ist kein Todesurteil. Wenn man mit Gelände und Ausrüstung kompetent und kreativ umgeht, kann ein Notbiwak sogar ganz erträglich werden. Geheimtipp für kalte Nächte ist die „Rettungsdecken-Ganzkörperwindel“ zwischen Unter- und Oberbekleidung.*

durch **Kälte**, **Nässe** und **Wind** und vor allem durch die Kombination dieser Faktoren. Zum Schutz vor Wind und Nässe von außen ist der **Biwaksack** konkurrenzlos. Ein stabiler (Nylon-)Zweimannbiwaksack kann den entscheidenden Unterschied ausmachen, denn selbst eine leichte

Brise kühlt ruckzuck aus. Am besten schlüpft man komplett in den Biwaksack, zieht die Öffnungen gut zu und lässt nur einen kleinen Luftschlitz übrig. Da jedes Modell unterschiedlich ist, sollte man seinen Biwaksack bereits vorher mal ausgepackt und inspiziert oder „probegelegen“ haben. Bevor man in den Biwaksack schlüpft, zieht man rechtzeitig (und auf jeden

Fall bevor man friert!) alles an **Kleidung** an, was verfügbar ist. Besonders wichtig ist eine trockene Bekleidungsschicht auf der Haut (Wechselwäsche) und eine Bedeckung des Kopfes (Mütze, Halstuch, Jackenkapuze). Im Vorteil ist, wer den Light-Stil nicht bis zum Äußersten ausgereizt und geschickt gepackt hat. Dünne Daunenjacken haben mehr Wärmewirkung als Softshells; Handschuhe und Mütze sind Gold wert. Eine Rettungsfolie wiegt nicht viel und bewährt sich als Su-

per-Wärmetrick: Als Zwischenschicht über der untersten oder unter der obersten Kleidungsschicht schützt sie den Rumpf vor Kälte, Wind und Nässe. Der Länge nach vom Kopf über den Rücken nach unten und zwischen den Beinen wieder zurück führen und im Hosenbund befestigen (vgl. bergundsteigen #106, S. 80-84); der Partner kann dabei helfen. Ist man einmal fürs Biwak eingekleidet, sollte man danach nicht mehr ins Schwitzen kommen. Zuletzt darf man dann **essen** und **trinken**; das schmeckt, vertreibt die Zeit und liefert Energie, aus der dann auch Wärme wird.

**Die Nacht durchstehen.** Um allen Alpinromantikern jegliche Illusion zu rauben: Ein Zuckerschlecken wird eine Nacht im Notbiwak nicht! Doch mit diesen Tipps lassen sich Biwaks auch unter widrigsten Umständen durchstehen – man kann also die Nacht ohne Panik antreten. Dabei kümmern sich die Partner umeinander: immer mal wieder was reden, spüren, wie’s dem anderen geht, Kuscheln in Löffelstellung. Körperliche Nähe spendet Wärme, schafft Vertrauen und vertreibt Ängste.

Neben den hier beschriebenen Methoden gibt es weitere Möglichkeiten, Nächte am Berg zu (üb)erleben: vom Winterbiwak für Alpinromantiker (Iglu, Schneehöhle) bis zum geplanten Testbiwak, wenn keine Naturschutz- und Eigentumsbedenken dagegenstehen. Die Grundprinzipien sind immer gleich: Schutz vor Wind, Kälte und Nässe; Optimierung der Schlafqualität; Erhalt der Reserven durch Trinken und Essen.



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

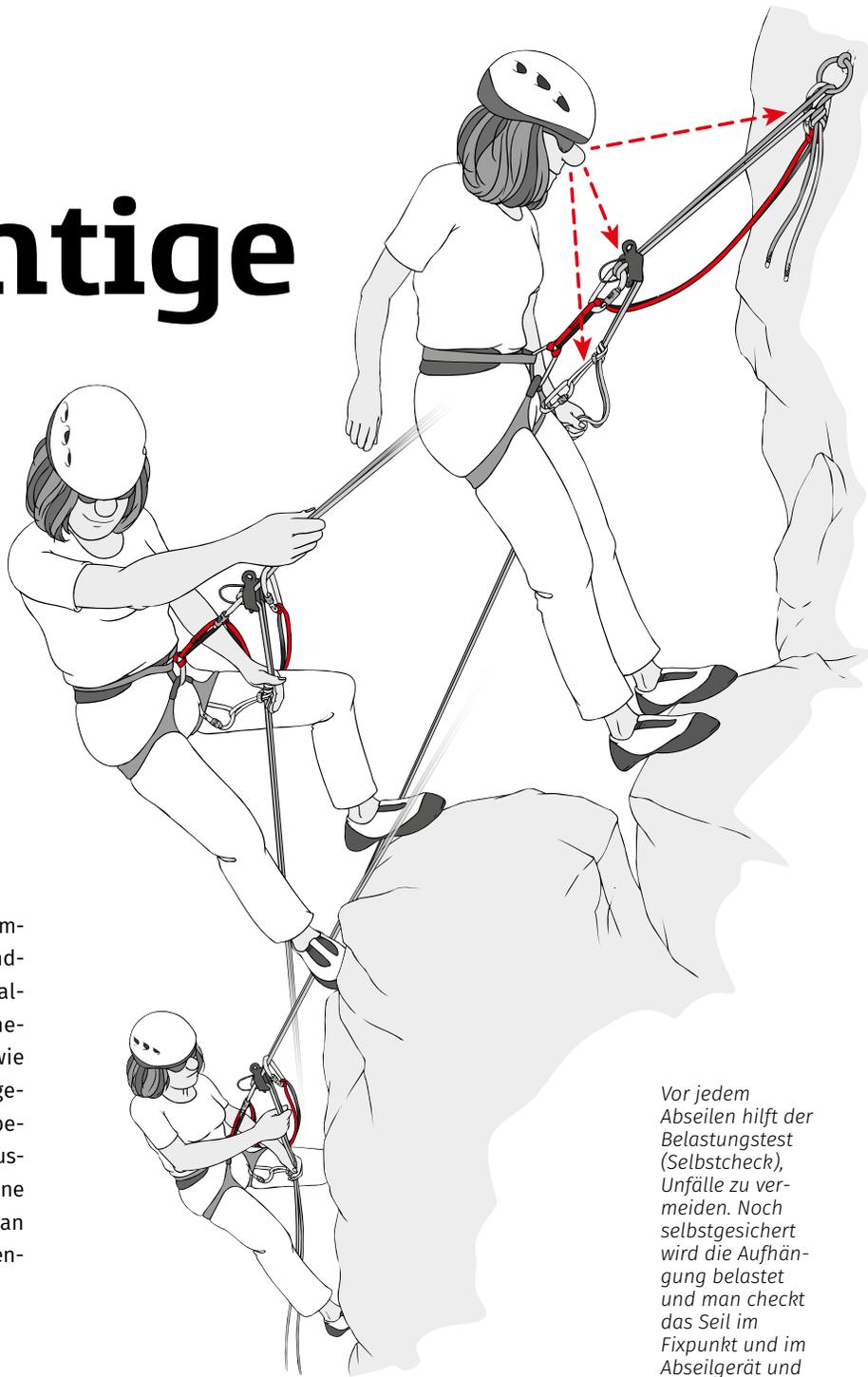
### Tipps

- › **Notbiwak ja/nein? Rechtzeitig klären! Notruf?**
- › **Vorbereitungen bei Helligkeit beginnen.**
- › **Alles anziehen, bevor man friert.**
- › **Rettungsdecke und Biwaksack vorher ausprobieren.**
- › **Biwakplatz sicher, windgeschützt, trocken, eben (in dieser Reihenfolge).**
- › **Miteinander durch die Nacht (Wärme und Zuspruch).**

# Das richtige Setup

Im vergangenen Jahr ereigneten sich bei Kursen von DAV-Sektionen zwei Abseilunfälle. Die DAV-Sicherheitsforschung hat die beiden Unfälle analysiert und weitergehende Untersuchungen durchgeführt. **Christoph Hummel** schildert die Erkenntnisse zu Aufhängung, Hintersicherung und Belastungstest.

Illustrationen: Georg Sojer



**B**eim Abseilen spielen viele Faktoren zusammen: vor allem Körpergewicht und Handkraft der abseilenden Person, Materialeigenschaften von Seil und Hintersicherung (Durchmesser, Steifigkeit, Rauigkeit) sowie Geometrie und Abnutzungszustand des Abseilgeräts. Weitere Faktoren wie Feuchtigkeit oder Temperatur, die sich schnell verändern können, beeinflussen den Abseilvorgang direkt. Dieser Artikel ist keine Anleitung zum richtigen Abseilen. Er richtet sich an alle, die bereits selbstständig abseilen, und an Menschen, die Kurse dazu anbieten.

## Unfallrekonstruktion

Bei beiden Unfällen hatte die verunglückte Person das korrekte Abseilen kurz zuvor im Kurs gelernt. Jeweils wurde als Abseilgerät ein Tube verwendet und als Hintersicherung ein Kurzprusik in der Beinschlaufe eingehängt. Als Fehlerursache muss beide Male von einem „Blackout“ ausgegangen werden: Im ersten Fall wurde das Seil zwar richtig bis zur Seilmittte durchgezogen – dann aber zum Abseilen falsch im Tube eingehängt, nämlich an nur einem der beiden zum Boden führenden Stränge – so wie bei der Partnersicherung. Der Prusik war um die beiden aus dem Tube laufenden Seilstränge geknotet, nicht – wie eigentlich richtig – um die beiden zum

Boden führenden Stränge. Abseilgerät und Prusik waren also nur an einem der beiden Seilstränge eingehängt, die zum Boden reichten. Die Selbstsicherung wurde ausgehängt, die falsch aufgebaute Sicherungskette unmittelbar belastet. Ein tödlicher Bodensturz war die Folge.

Im zweiten Fall wurde das Abseilgerät fälschlicherweise in eine der Materialschlaufen am Gurt eingehängt. Der Kurzprusik wurde richtig um die beiden zum Boden führenden Seilenden gelegt und auch korrekt am Gurt befestigt. Die falsch aufgebaute Ab-

*Vor jedem Abseilen hilft der Belastungstest (Selbstcheck), Unfälle zu vermeiden. Nach selbstgesichert wird die Aufhängung belastet und man checkt das Seil im Fixpunkt und im Abseilgerät und die Hintersicherung. Dann löst man die Selbstsicherung und beginnt abzuseilen; dabei schiebt eine Hand die Hintersicherung mit, die andere kontrolliert das Bremsseil.*

## Generelle Vorsichtsmaßnahmen beim Abseilen

- › **Standplatz?** Der Standplatz muss solide sein! Bei allen Aktionen am Stand sind wir stets ohne Redundanz daran gesichert. Wer nicht beurteilen kann, wann ein Stand ausreichend sicher ist, der sollte das als Erstes lernen!
- › **Hintersicherung?** ... ist prinzipiell immer ein Sicherheits-Plus. Ob durch einen mitlaufenden Knoten hintersichert (siehe S. 62/63) oder im Spezialfall durch Zugsicherung, diskutieren wir im nächsten Artikel in Panorama 5/20, in dem es um die Organisation des Abseilvorgangs gehen wird.
- › **Seilenden?** Beide Seilenden müssen bis zum Boden oder zum nächsten Standplatz reichen. Ein (Sackstich-)Knoten am Ende jedes Seilstrangs ist sinnvoll, wenn nicht 100 % sicher ist, dass beide Seilstränge lang genug sind. Da Knoten allerdings manchmal auch sicherheitsrelevante Nachteile haben (etwa sich bei viel Wind seitlich an der Wand verhängen können), muss man hier je nach Situation abwägen.
- › **Seilverbindungsknoten zum Abseilen mit zwei Seilen?** Immer mit gelegtem Sackstich! Wenn dieser ordentlich festgezogen wird (dazu jeden Strang einzeln ordentlich gegen den Knoten ziehen), kann er nicht „rollen“. Mindestens 30 cm Seil überstehen lassen!
- › **Abseilen oder Ablassen?** Oft ist es besser, die erste Person vom Stand nach unten abzulassen. Das Seil kann dann nirgends verhängen; Steinschlag wird minimiert; ein seitlich liegender Stand kann leichter angependelt oder von oben gesichert angeklettern werden. Zum Abbauen einer Sportkletterroute ist „Ablassen“ das erste Mittel der Wahl – aber nicht möglich, wenn das Seil durch eine textile Umlenkung gefädelt wird (Durchschmelzen durch Reibungswärme)!
- › **Bremsstufe?** Die Kombination aus Seil, Abseilgerät, Gewicht und Handkraft muss passen! Bei reibungsarmen Kombinationen (etwa bei dünnen Seilen) hilft oft ein zweiter Karabiner im Abseilgerät, um die Bremswirkung zu erhöhen (= „Doppelkarabinermethode“). Bei viel Seilreibung dagegen kann man den Tube umdrehen, so dass die zusätzliche Wirkung der Bremsrillen ausbleibt.
- › **Nässe/Vereisung?** Spätestens hier wird Abseilen richtig anspruchsvoll! Denn die Reibung im Abseilgerät, in der Hand und der Hintersicherung wird schlechter.
- › **Selbstsicherungsschlinge?** Eine 120er Bandschlinge (nicht aus Polyethylen [Dyneema], wegen Alterungsanfälligkeit), wird je nach Abseilmethode 10 bis 30 cm vom Gurt entfernt einmal abgeknotet, der Verschlusskarabiner mit Mastwurf fixiert.

seilvorrichtung wurde auch in diesem Fall zum ersten Mal belastet, nachdem die Selbstsicherung bereits ausgehängt war. Die Materialschleife versagte unter dem Körpergewicht sofort. Nun hätte der korrekt angebrachte Kurzprusik den Bodensturz verhindern müssen; er „griff“ aber nicht, so dass die Person etwa sieben Meter bis zum Boden stürzte.

### Belastungstest

Beide Fehler hätten durch eine einfache Maßnahme erkannt und behoben werden können: wenn das Ab-

seilsystem vor dem Aushängen der Selbstsicherung belastet und überprüft worden wäre. Dieser so genannte „Belastungstest“ (Selbstcheck, analog zum Partnercheck) sollte vor jedem Abseilvorgang standardmäßig durchgeführt werden!

Dazu ziehen wir vor dem Aushängen der Selbstsicherungsschlinge sowohl das Abseilgerät wie auch die Hintersicherung Richtung Standplatz und setzen uns in das Abseilsystem. Das Abseilgerät trägt nun unsere gesamte Last. Die Hintersicherung greift am Seil und verhindert, dass wir zurück in die Selbstsicherung rutschen. Nun prüfen wir, ob unser Abseilsystem passt (siehe Bild links):

1. Ist das **Seil** korrekt durch den Fixpunkt gefädelt?
2. Ist das Seil richtig im **Abseilgerät** eingelegt und ist der Karabiner des Abseilgeräts richtig an mir eingehängt und verriegelt?
3. Greift die **Hintersicherung**, ist sie kurz genug und richtig an der Beinschleife befestigt, so dass sie keinesfalls am Tube anstehen kann? Wenn man schon beim Belastungstest händisch nachhelfen muss, damit die Hintersicherung greift, dann sollte sie verbessert werden – meist hilft eine Wicklung mehr.

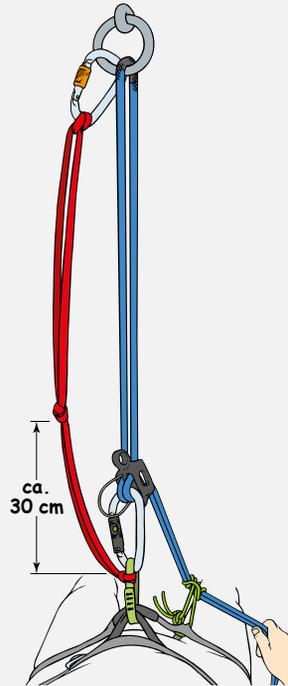
Da beim Abseilen viele variable Faktoren zusammenspielen, muss sichergestellt sein, dass die gewählte Materialkombination unter den aktuellen Bedingungen auch zum individuellen Gewicht und zur Handkraft passt. Bei geringer Handkraft oder dünnem Seil lässt sich zum Beispiel durch die Doppelkarabinermethode die Reibung im Abseilgerät erhöhen (das Tube wird dazu nicht mit einem, sondern mit zwei Karabinern am Sicherungsring des Gurtes befestigt).

Sobald der Belastungstest durchgeführt wurde, können wir die Selbstsicherung aushängen und mit dem Abseilvorgang beginnen. Bewährt hat sich dabei, den freien Karabiner der Selbstsicherung in den Seilstrang einzuhängen, der dann beim Seilabzie-

## Abseilmethoden

Die beiden im DAV am meisten verbreiteten Abseilmethoden sind die „klassische Methode“ und die „Schweizer Methode“. Eine dritte Methode kombiniert die Vorteile der beiden. Korrekt ausgeführt, eignen sich alle drei Methoden. Bei der Schweizer und der Kombi-Methode ist für die Hintersicherung der FB-Kreuzklemmknoten (mit 30-cm-Dyneemaband, s.u.) eine praktische Alternative zum Prusikknoten.

**Praxis-Tipp:** Zum Einhängen des frei hängenden Seils ins Sicherungsgerät zuerst die Hintersicherung anbringen, dann etwa 50 cm Seil nach oben durchziehen. Die Hintersicherung hält das Seil dann an der Beinschlaufe fest und der Zug des frei nach unten hängenden Seils stört nicht beim Einfädeln des Abseilgeräts. Gleichzeitig überprüft man damit, ob die Hintersicherung am Seil zuverlässig greift oder verbessert werden muss.



## Klassische Methode

Abseilgerät im Sicherungsring des Gurtes, die (kurze!) Hintersicherung (unten!) an der Beinschlaufe.

### Vorteile:

- + Wenn die Hintersicherung ge-griffen hat, kann man sie durch Anheben des Beins problemlos wieder lösen.
- + Kompakt und übersichtlich.
- + Die Gefahr, dass sich lange Haare im Gerät verfangen, ist wegen der tiefen Aufhängung gering.
- + Erleichtert das Abseilen mit besonders dicken Seilen, da das Bremsseil leichter von weiter oben ins Tube geführt werden kann.

### Nachteil:

- Erhöhte Gefahr, dass die Hintersicherung am Abseilgerät ansteht und dann nicht greift – deshalb wichtig: kurze Hintersicherung!

### Tipp:

Wer mag, kann die Kurzprusik direkt in die Beinschlaufe einknüpfen – etwas zeitaufwendiger, aber erleichtert es, Abstand zwischen Prusik und Tube zu schaffen – und spart obendrein den Karabiner.

hen „zieht“. Das hilft, sich den richtigen Strang zu merken, und verhindert ein Verdrehen der Seile.

## Hintersicherung

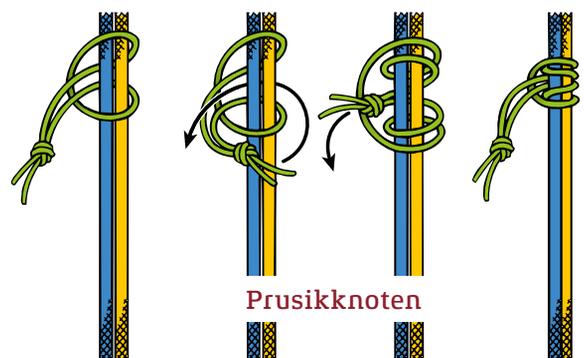
Im zweiten Unfallbeispiel hätte die Hintersicherung mit Kurzprusik eigentlich den Absturz verhindern müssen, denn sie war korrekt in der Beinschlaufe eingehängt – aber der Prusikknoten griff nicht am Seil; ein reflexartiges „in den Prusik greifen“ wurde als Unfallursache ausgeschlossen. Deshalb haben wir untersucht, wie gut sich verschiedene Materialien und Knoten als Hintersicherung eignen. In quasi-statischen Zugversuchen ermittelten wir Haltekraft und Verschiebbarkeit verschiedener Reepschnüre und Bandschlingen mit unterschiedlichen Knoten an allerlei Seilen, jeweils im Doppel- und Einzelstrang. Dann überprüften wir am Sturzstand das Ansprechverhalten der Hintersicherungsmethoden, die sich bei den Zugversuchen am sinnvollsten erwiesen hatten. Die Ergebnisse:

- › Als Hintersicherung eignen sich vor allem **weiche Reepschnurmaterialien mit Prusikknoten** und

kurze (30 cm) vernähte **weiche Bandschlingen mit FB-Kreuzklemmknoten** (benannt nach seinem Erfinder Franz Bachmann). Prinzipiell gilt: Je dünner das Seil ist, an dem abgeseilt wird, desto größer ist die Gefahr, dass die Hintersicherung nicht greift.

- › Das beste Ansprechverhalten auch bei dünnen Seilen zeigte die **Dyneema-Bandschlinge mit 2,5-fachem FB-Kreuzklemmknoten** (s. Abb. r.u.). Beim Abseilen am Einzelstrang oder an ganz dünnen Seilen (dünne Zwillingseile oder Hilfsleinen) sind 2,5 Wicklungen empfehlenswert, sonst funktionierte auch der 1,5-fache FB-Kreuzklemmkno-

**Der Prusikknoten** mit zwei Wicklungen. Wenn er nicht greift, hilft meist eine Wicklung mehr. Für die klassische Methode muss er so kurz wie möglich geknüpft sein. Wichtig: Knoten sauber legen!



### Schweizer Methode

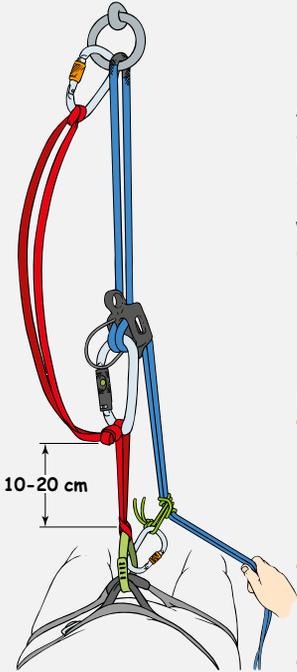
Abseilgerät in der relativ kurz abgebundenen Selbstsicherung, Hintersicherung im Sicherungsring des Gurtes.

**Vorteil:**

+ Abseilgerät und Hintersicherung sind so weit auseinander, dass die Hintersicherung nicht am Gerät ansteht und so immer greifen kann.

**Nachteile:**

- Durch den Greifreflex besteht die Gefahr, dass der/die Abseilende sich im Notfall an der Hintersicherung festklammert und so deren Ansprechen verhindert.
- Wenn die Hintersicherung gegriffen hat, ist sie evtl. schwerer wieder zu öffnen, da sie nicht so leicht entlastet werden kann.
- Achtung mit langen Haaren – Verhängen kann richtig gefährlich werden!



### Kombi-Methode

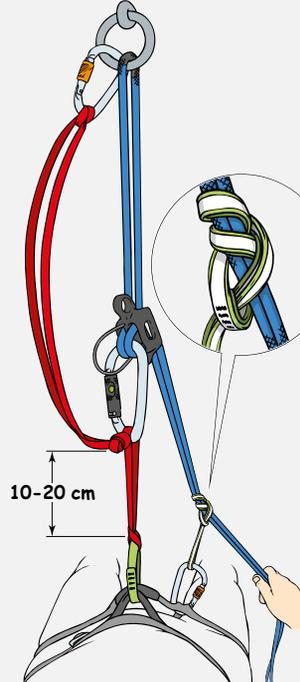
Abseilgerät in der relativ kurz abgebundenen Selbstsicherung, Hintersicherung (unten!) an der Beinschlaufe.

**Vorteile:**

+ Abseilgerät und Hintersicherung sind so weit auseinander, dass die Hintersicherung nicht am Gerät ansteht und so immer greifen kann.  
 + Wenn die Hintersicherung gegriffen hat, kann man sie durch Anheben des Beins problemlos wieder lösen.

**Nachteil:**

- Achtung mit langen Haaren – Verhängen kann richtig gefährlich werden!

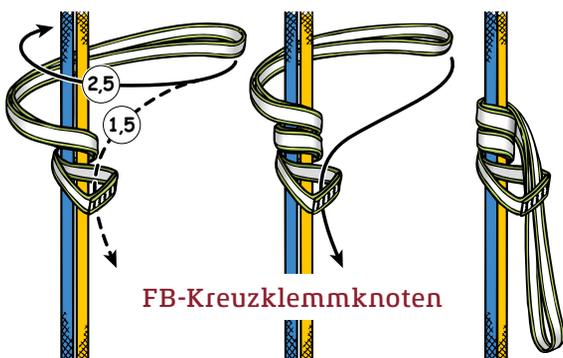


Der bei der Bergwacht Bayern schon länger eingeführte **FB-Kreuzklemmknoten** mit 1,5 Wicklungen mit einer 30 cm langen vernähten Dyneema-Schlinge ist eine praktische Alternative zum klassischen Prusikknoten – nur beim Abseilen am Einfachstrang oder bei extrem dünnen Seilen sind 2,5 Wicklungen nötig.

ten sehr zuverlässig. Wegen der Alterungsproblematik sind Dyneema-Schlingen mit mindestens 10 mm Breite den ganz dünnen Schlingen vorzuziehen, damit der Sicherheitspuffer auch bei anderen Verwendungen möglichst hoch ist. Für die klassische Abseilmethode eignet sich die 30-cm-Schlinge nicht, da sie zu lang ist und am Tube ansteht – Gefahr!

- › **Reepschnüre** sind wegen ihrer Kern-Mantel-Konstruktion generell steifer als die weichen Dyneema-Bandschlingen. Steifes Material, etwa mit Kevlar-Kern, zeigte ein deutlich schlechteres Ansprechverhalten als weiche Reepschnüre

(Dyneema-Kern). Im dynamischen Test versagten die steiferen und dickeren Reepschnüre als Hintersicherungen mehrmals. Dies ist vermutlich die Erklärung für das zweite Unfallbeispiel – hier war eine relativ steife 6-mm-Reepschnur verwendet worden. Wenn der Prusikknoten beim Belastungstest nicht sicher greift, erhöht eine dritte Wicklung die Ansprechbereitschaft. Wichtig außerdem: **Der Prusikknoten muss sauber gelegt sein**, um seine optimale Wirkung zu entfalten. Die Festigkeit unordentlich gelegter Prusikknoten streut immens!  
 › Wichtig bei der klassischen Methode wie bei der neuen Kombi-Methode: Die **Hintersicherung** – egal aus welchem Material – **unten innen an der Beinschlaufe einhängen!** Das hilft zu verhindern, dass die Hintersicherung am Tube ansteht und dann evtl. nicht greift.



**FB-Kreuzklemmknoten**



**Christoph Hummel** arbeitet bei der DAV-Sicherheitsforschung. Bei den Untersuchungen halfen Julia Janotte, Florian Hellberg, Sven Thomsen, Stefan Blochum und Till Gudelius.



Bergwandern als „Medizin“

# Raufgehen zum Runterkommen

Stress und daraus resultierende Erkrankungen sind schon lange in unserer Gesellschaft angekommen. Die gute Nachricht: Wer regelmäßig in den Bergen wandert, geht aktiv dagegen an.

Text: **Toni Abbattista**

Im Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse von 2018 werden die Fehlzeiten unter der Diagnose psychische Störungen – hierzu zählen auch Stresserkrankungen – mit dem höchsten Stand seit Beginn der Auswertungen angegeben. Allein in Deutschland sind die Fehlzeiten mit diesen Diagnosen bei Berufstätigen von 2006 bis 2017 um 88 Prozent gestiegen.

Was genau ist Stress? Eine im Bereich Prävention gängige Definition lautet: Stress ist ein Zustand, der die körperliche und/oder psychische Unversehrtheit einer Person bedroht, unabhängig davon, ob die Bedrohungssituation objektiv gegeben ist oder subjektiv so interpretiert wird. Kann die belastende Situation mit den verfügbaren Ressourcen auf Dauer nicht gelöst werden,

bleibt ein Zustand des Ungleichgewichts bestehen und es entsteht chronischer Stress. Umso relevanter wird die Frage nach geeigneter Vorbeugung. Wie kann man den Belastungen im Beruf und Alltag effektiv begegnen? Welche Maßnahmen können helfen, Stress zu reduzieren, die eigenen Ressourcen zu stärken und den Gesundheitszustand zu verbessern? ►

Aktiv sein, innehalten,  
durchatmen, ankommen:  
In der Natur geht das  
besonders gut.

### Achtsam unterwegs: Tipps für eine stressfreie Tour

Wer vor und während der Tour einige Dinge beherzigt, hat von seinem Bergtag mehr als einen gelungenen Auf- und Abstieg.

#### ■ Tourenplanung und Anreise

**Das im Alltag häufige schneller – höher – weiter vermeiden.** Wählen Sie eine Tour aus, die Sie von den Höhenmetern, der Länge und der Schwierigkeit auf jeden Fall gut bewältigen können.

#### ■ Am Ausgangspunkt der Tour

**Handy ausschalten und sich während der Wanderung den Luxus der Unerreichbarkeit gönnen.** Ein Tag ohne Anrufe, WhatsApp oder Social Media kann eine angenehm entspannende Wirkung haben.

**Atmen – das Herz-Kreislauf-System zum Start der Tour sanft aktivieren.** Dafür bietet sich folgende einfache Atemübung an:

#### Übung zur Atmung

1. Einen ruhigen Platz suchen.
2. Fester, hüftbreiter Stand, gerade Haltung, Schultern zurückschieben.
3. Augen für einen kurzen Moment schließen und den Atem beobachten, wie er durch die Nase ein- und ausströmt.
4. Mit der Einatmung die Arme seitlich über den Kopf strecken, dabei füllt sich der Bauchraum mit dem Atem. Kurze Atempause, dann ausatmen und die Arme senken. Die Bauchdecke zieht sich dabei komplett zurück, der Nabel zieht Richtung Wirbelsäule.
5. Wenn der Impuls zum Einatmen kommt, wieder durch die Nase einatmen.
6. Übung fünf bis zehn Mal wiederholen.

#### ■ Unterwegs in der Gruppe? Reden und schweigen

**Die Tour entspannt beginnen und sich Zeit für ein Gespräch nehmen.** Gehen Sie in einem Tempo, bei dem Sie sich noch gut unterhalten können, ohne außer Atem zu geraten. Gehen Sie die ersten 20 Minuten der Tour bewusst langsam, um das Herz-Kreislauf-System kontrolliert anzuregen und eine Überbeanspruchung zu Beginn der Tour zu vermeiden. Die meisten gehen gerade am Anfang viel zu schnell los. ▶

Foto: Jürgen Winkler

## BESSER KANN BÄUME PFLANZEN NICHT SCHMECKEN.

5 Tafeln = 1 Baum



### DIE GUTE SCHOKOLADE

gibt's zum Beispiel bei



DIE GUTE  
BIO-SCHOKOLADE gibt's bei



und in vielen anderen Märkten.  
[www.dieguteschokolade.de](http://www.dieguteschokolade.de)

EIN PRODUKT VON 

- Machen Sie im Anschluss eine erste kurze Pause, trinken Sie etwas und ziehen Sie zu warme Kleidung aus.

**Sich Zeit für Stille nehmen.** Wir sind Lärm gewohnt, wir leben in einer lauten, schnellen, mit Reizen überfrachteten Umwelt, die uns nur schwer zur Ruhe kommen lässt. Mit der Folge, dass unser Nervensystem ständig überreizt und der Stresspegel häufig zu hoch ist.

Ziel der Übung „Stille“ ist es, seine Gedanken zu ordnen und die Achtsamkeit auf die Natur zu lenken. Gehen Sie in einem Abstand von etwa 10 bis 15 Metern zum nächsten Gruppenmitglied. Die Abstände innerhalb der Gruppe sollten nicht zu groß werden, das Tempo sollte moderat bleiben.

Setzen Sie sich einen Zeitrahmen für die Übung, zum Beispiel 20 bis 30 Minuten für den Anfang. Es kann zunächst anstrengend sein, in einem langsamen Tempo seinen eigenen Rhythmus zu finden. Dehnen Sie den Zeitumfang je nach Gewöhnung und Bedarf allmählich aus.

### ■ Oben ankommen und zur Ruhe kommen.

**Gedankenruhe** – Nach der ausgiebigen Gipfelrast bietet sich eine einfache Wahrnehmungsübung an. Der Körper ist nach dem Aufstieg bereits etwas ermüdet, eine gute Voraussetzung dafür, dass der Geist und die Gedanken zur Ruhe kommen.

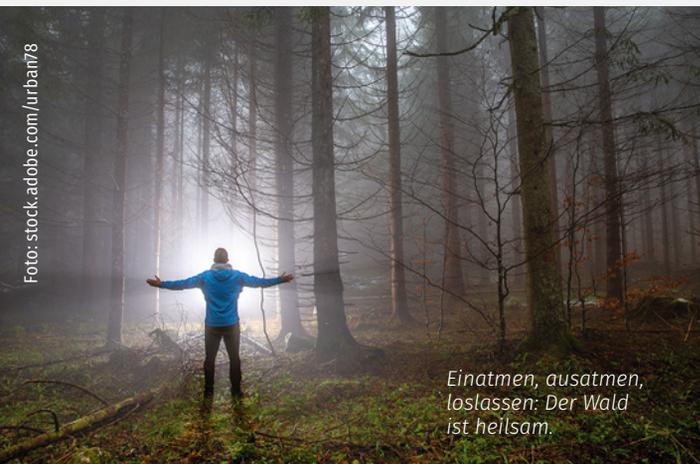
#### Übung Gedankenruhe

1. Bequemem Platz zum Sitzen suchen.
2. Ruhig durch die Nase ein- und ausatmen und die ganze Aufmerksamkeit auf den Atem legen. Die Augen fokussieren einen bestimmten Punkt oder sind geschlossen. Anfangs ist es ungewohnt, ganz bewusst auf die Atmung zu achten. Dieser Prozess wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert und läuft daher automatisch ab.
3. Beim Einatmen bis drei oder vier zählen, den Atem kurz anhalten und danach wieder zählend ausatmen, gleich bis doppelt so lange.
4. Übung zehn Mal wiederholen.
5. Ruhig weiter atmen und sich dabei vorstellen, sich selbst in der Vogelperspektive zu sehen. Die Natur und den Raum wahrnehmen.
6. Auf die Atmung und diesen Zustand beliebig lange konzentrieren.
7. Zum Beenden der Übung die letzten drei Atemzüge herunterzählen.

Beobachten Sie beim Abstieg, ob sich etwas verändert hat. Sind Ihr Geist und die Gedanken ruhiger geworden? Sind Sie ganz beim Gehen und nehmen Sie Ihre Umgebung bewusster wahr?

### ■ Positiver Tagesrückblick

**Sich fragen: Was war heute besonders schön? Wofür bin ich dankbar?** Versuchen Sie diese Momente abzuspeichern und rufen Sie sich diese in Erinnerung, falls es im Alltag mal wieder besonders turbulent und stressig zugeht.



Ein inzwischen viel beachteter Ansatz ist das Konzept der Naturtherapie. Mit seiner Erforschung des heilsamen Waldbadens, „Shinrin Yoku“, hat der japanische Wissenschaftler Prof. Yoshifumi Miyazaki die regenerierende Kraft der Natur im Verlauf einer 15-jährigen Studie untersucht und dabei nachgewiesen, dass bereits ein mehrstündiger Spaziergang im Wald zu einer verbesserten Immunabwehr, einem niedrigeren Blutdruck, einer größeren Entspannung und damit zu einer erfolgreichen Stressreduzierung führt.

Auch die vorliegenden Forschungsergebnisse der 2016 durchgeführten Studie „Effekte des Bergsports auf Lebensqualität und Gesundheit“ des Österreichischen Alpenvereins und der 2018/19 erhobenen

Längsschnittstudie „Stressreduktion durch Bergwandern“ von Prof. Dr. Sven Sohr und Toni Abbattista in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS) und dem DAV (siehe auch THEMA, S. 35), lassen positive Aussagen über die Wirksamkeit des Bergwanderns und die regenerierende und gesundheitsfördernde Kraft der Natur zu.

Der Aufenthalt in den Bergen kann unsere physische und psychische Gesundheit verbessern. Die Tipps (s. Kasten S. 65/66) sensibilisieren die Wahrnehmung und können dadurch die entspannungsfördernden Momente einer Bergwanderung verstärken.

Stress ist ein fester Bestandteil unserer Gesellschaft geworden, der Drang

zur Selbstoptimierung, die zunehmende Beschleunigung und die Arbeitsverdichtung spielen bei der Stressproblematik eine große Rolle. Die physische und psychische Gesundheit zu erhalten und zu fördern, wird eine zunehmende Aufgabe für Institutionen und für jeden Einzelnen von uns. Entgegenwirken lässt sich mit einem gesundheitsbewussten und naturverbundenen Lebensstil – zu dem Bergwandern ganz selbstverständlich mit dazu gehört.



**Toni Abbattista** studierte „Life-Coaching“ an der DHGS in Berlin und arbeitet als Berg-Coach. [coaching-abbattista.de](http://coaching-abbattista.de)

# SOUND DER BERGE



STRECKEN  
REISEN  
TUN  
JUNGEN

WORTSCHATZ



## BImSchG

Das Bundes-Immissions-Schutz-Gesetz schützt die Umwelt und den Menschen vor „Immissionen“, das sind die Einwirkungen von „Emissionen“, also Luftverunreinigungen oder Erschütterungen, aber auch Lärm. Das Gesetz enthält beispielsweise Vorschriften über Brennstoffe und Treibstoffe und außerdem Bestimmungen für den Straßen- und Schienenverkehr, der Lärm verursacht. PWE

EDITORIAL

# HAALLO, AALLO, LO, O, O ...

Rattern, Klappern, Ratschen, Summen, Pfeifen, Krachen, Rauschen, Rascheln, Zwitschern ...was hörst du gerade? In diesem Heft machen wir die Ohren auf für die Vielfalt an Geräuschen, die uns da draußen umgeben.

Auf einer Wanderung mit Jakob schieben wir den Volume-Regler mal ganz nach unten, bis man sich fast denken hören kann ...

... wums, wums, holleridoo! Stefanus dreht die Anlage wieder auf und spielt für uns die Musik, die nach Bergen klingt. Aber gehört Musik eigentlich in die wilde Bergwelt?

Was Schallwellen aus dem Radio oder von der Baustelle mit unserem Nervensystem machen, wird wissenschaftlich immer besser erforscht – Daniela erklärt, wie Menschen auf Geräusche reagieren. Weniger wissenschaftlich, dafür umso wahrer: Geräusche wandeln sich in unserem Ohr wie ein Chamäleon. Silvan zeigt uns, dass Klänge mal Wut und mal Glück auslösen können – je nach Situation. Ob Sepps Hitliste wohl für euch passt? Zum Ausklang haben wir für euch Geräusche auf dem Papier sichtbar gemacht.

Ohren gespitzt für den Sound der Berge!

PIA WEILBACH



Titel: Aaaaah!“ oder „Juhuu!“?  
Geräusche gehören auf vielerlei Art zu Bergen und Bergsport dazu – mehr oder weniger beliebt.

© Silvan Metz



## SOUND OFF?

# STILLE MEISTER?

Bergsteigende und wandernde Menschen rechtfertigen ihre alpinen Ausflüge oft mit der Stille, die nur auf dem Berg zu finden sei. Dabei ist gar nicht klar, was Lärm eigentlich ist.

Text: JAKOB NEUMANN

Endlich a Ruah! Viele Leute suchen in den Bergen die große Stille; manche schleppen auch nur ihren eigenen Lärm mit hinauf.

© Stefanus Stahl

**S**ind die Gespräche der anderen Passagiere im Zug Lärm? Sie unterhalten sich nicht übertrieben laut, dennoch laut genug, dass man sie gut verstehen kann. Am Zielbahnhof dann die Geräuschkulisse einer Kleinstadt: Menschen unterhalten sich, Linienbusse halten und fahren wieder an, ein Autofahrer lässt hören, was sein Sportauspuff kann. Ist das jetzt Lärm? Wir beginnen unsere Wandertour. Mit jedem Höhenmeter entfernen wir uns vom Zivilisationskrach. Einzig die Bundesstraße durchs Tal sorgt weiterhin für ein Grundrauschen. Buchstäblich.

**In den nächsten Stunden** passieren wir verschiedene Sound-Zonen. Hunde bellen, ein Bergbach gluckert, ein alter Traktor tuckert auf einer nahen Alm. Dazwischen ist es immer wieder still. Nach rund drei Stunden nähern wir uns einer bewirtschafteten Alpenvereinshütte mit einer großen Terrasse. Schon von Weitem: lautes Lachen, Besteck auf Tellern, spielende Kinder. Ist das nun Lärm? Oder nur laut?

**Später**, nach weiteren Höhenmetern, ist selbst die Straße im Tal verstummt. Ab und zu kommen uns andere Wandernde entgegen. Man grüßt sich. Sonst hören wir lediglich die Geräusche des Bodens unter unseren Wanderschuhen. Immer wieder durchschneiden Motorräder die Ruhe. Aber mehr Lärm ist nicht.

Ist das jetzt etwa Stille?

**Stadtmenschen** würden sagen: ja. Hört man allerdings noch einmal besonders aufmerksam hin, merkt man, dass es so still gar nicht ist. Es ist sogar ziemlich laut. Es ist der Wind, der durch Sträucher — 



Das hör ich gern? Auf jeden Fall hat Helene Fischer eine gewisse Fangemeinde, auch in den Bergen.  Ischgl Tourismus

GEHÖRT MUSIK IN DIE BERGE?

# WOZU DAS GEJODEL?

Oasen der Ruhe, Horte musikalischer Kulturspezialitäten oder große Bühne? **STEFANUS STAHL** macht sich Gedanken, ob und welche Musik zu den Bergen passt.

**D**ie Berge sind eigentlich ein ziemlich musikfreier Raum – erst der Mensch bringt die Melodien mit sich, ob durch Gesang, Instrument oder Lautsprecher. Viele von uns suchen in den Bergen aber Ruhe, die Abwesenheit von Lärm und Geräusch; und selbst der Musiker Hubert von Goisern sagt: „Die Musik bleibt besser im Tal“.

**Liegt das daran**, dass die Akustik der Berge anders ist? Dass am Gipfel nichts ist, was die Schallwellen reflektiert? Dass man zu weit vom Tal entfernt ist, als dass man hinunterrufen könnte? Oder liegt es gar nicht an den Bergen selbst, sondern am Tal, das den lauten Part bereits eingenommen hat – so dass für die Berge nur die leise Rolle bleibt?

**Dabei ist es ja nicht so**, dass es in den Bergen gar keine Musik gibt, im Gegenteil: Es gibt sogar berg-typische Musik, wie etwa Jodeln, Stubenmusi und Alphörner, die hauptsächlich in größerer Höhe zu hören ist. Diese Klänge fühlen sich auch nur am Berg vertraut an, wirken im Tal ungewohnt bis deplatziert. Und oben drauf gibt es noch all jene, die offenbar der Meinung sind, dass es in den Bergen grundsätzlich zu leise ist, weshalb sie mit Après-Ski und Open-Air-Konzert in luftiger Höhe dagegenhalten. Objektiv gesehen klingt aber wohl keins von beiden besser als im Tal, sondern eher leiser, schlechter, ja mickriger. Denn wo keine Wand, da keine Reflexion – und wo keine Reflexion, da keine Akustik. Doch nachdem es bei Musik ja nicht immer um die Qualität geht, sondern wie in diesem Fall vielleicht einfach um das Übertönen des Alltags, findet auch diese laute Seite der Berge regen Zuspruch: Rock- und Popgrößen folgen regelmäßig der Einladung zu riesigen Konzerten; das Publikum freut sich, und auch wenn Skepsis angebracht ist: Die Kombination aus Musik und beeindruckendem Bergpanorama hat etwas für sich. Weniger aufdringlich, aber motivierend nutzen manche Sportler\*innen Musik in den Bergen, um sich selbst zu Höchstleistung anzutreiben und dank Beat aus dem Kopfhörer einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden, was wahrscheinlich die angenehmere Version ist als der Ohrwurm, der im zähen Anstieg einfach nicht aus dem Kopf will.

**Nötig** haben die Berge eine musikalische Untermauerung aber nicht, sie kommen ja auch so nicht gänzlich stumm daher: Absolute Stille herrscht nämlich auch in den Bergen nicht dauerhaft; nicht wenige empfinden das Geräusch des Windes und das vereinzelte Zwitschern der Vögel als perfekte Untermauerung für einen ruhigen Bergblick. Dass Sturm, Bergsturz und Wasserfall dieser beschaulichen Ruhe ein jähes Ende machen können, ändert nichts an der Tatsache, dass Berge keine Musik brauchen: Sie wäre in Anbetracht solch natürlichen Lärms nämlich schlicht nicht mehr zu hören.

**Die Frage, ob Musik in die Berge gehört**, lässt sich also leicht beantworten: Nein, gehört sie nicht. Dennoch hilft Musik dabei, die kleinen Oasen menschlichen Lebens in den Bergen zumindest temporär für die Menschen angenehmer zu machen. Das weiß jeder, der die Stille der Berge schon einmal als drückend empfunden hat. 



FORTSETZUNG

und um Felskanten bläst, hier, knapp unter dem Gipfel. Es sind auch Steine, die, losgetreten von einem Tier, einige Meter herabkullern und dabei das klassische Stein-auf-Fels-Geräusch machen. Aber ist das auch Lärm?

**Was suchen** die Menschen in den Bergen? Was erwarten sie von dieser Region, um die unsere Vorfahren lange einen großen Bogen gemacht haben, weil sie oft so unwirtlich ist? Ist es die vermeintliche Stille als Kontrast zum Alltagslärm in den Städten und Dörfern im Tal? Oder ist das nur ein Faktor von vielen? Können uns die Berge vielleicht etwas bieten, was das Tal nicht kann? Das Tal mit all den Produkten und Dienstleistungen, die viele von uns für Fortschritt halten?

**Vielleicht ist die Stille** nur eine Chiffre für das, was wandernde und bergsteigende Menschen wirklich suchen: Einsamkeit, Entschleunigung und Selbstwirksamkeit. Im Gegensatz zu digitalem Dauerstress, Leistungsdruck und Alltagshektik im Tal.

**Einen Berg zu besteigen**, nur um ihn anschließend wieder hinunterzugehen, ist eine Plackerei, die man – rein objektiv betrachtet – nur schwer rechtfertigen kann. Ob es die Stille ist, die lockt, oder einer der vielen anderen Faktoren: Es scheint gute Gründe zu geben, sich immer wieder darauf einzulassen. 

# HÖR ICH RECHT?

Warum macht für viele von uns Musik das Leben schöner? Und Lärm unerträglich? *DANIELA ERHARD* erklärt wissenschaftlich, warum Hüttenruhe sein muss.



Manchmal ist die Stille der Berge so laut, dass sie schon greif- und sichtbar ist. © Silvan Metz

**L**äuft im Radio unsere Lieblingsmusik, hebt das meist augenblicklich die Laune. Vielleicht singen wir sogar lautstark mit oder wippen mit dem Fuß. Sägt dagegen nachts ein Schnarcher das Matratzenlager kurz und klein, kriecht der Ärger in uns hoch – vorbei ist es auch mit der inneren Ruhe. Warum reagieren wir so unterschiedlich auf verschiedene Geräusche?

„**Alle Geräusche**, die unsere Ohren empfangen, landen – umgewandelt in elektrische Nervenimpulse – erst einmal im Hirnstamm“, erklärt Professor Eckart Altenmüller. „Dort werden die Tonsignale an verschiedene Umschaltstationen weitergeleitet.“ Als Nervenspezialist und Musiker erforscht Altenmüller, was beim Hören in unserem Kopf passiert. In der Nervenbahn vom Hirnstamm bis zum Zwischenhirn ist das zunächst einmal: Einsortieren, Ordnung schaffen und Filtern. „Was sehen wir gerade, aus welcher Richtung kommt der Ton, ist das Geräusch gefährlich oder ungefährlich? Das alles wird hier bewertet“, erklärt der Experte. Und hier entscheidet sich, ob die Informationen überhaupt ins so genannte Hörzentrum im Großhirn gelangen. „Bis dahin läuft das Hören nämlich unbewusst ab“, sagt Altenmüller. Tonhöhen, Lautstärken oder Harmonien nehmen wir erst dann bewusst wahr, wenn die

Information tatsächlich ins Großhirn durchgelassen wurde.

**Das Gehörte** verknüpft unser Gehirn mit weiteren Sinneseindrücken, Emotionen oder mit Dingen, die man bereits gelernt hat, und speichert dies ab. Hören wir etwas, können wir mit der Zeit also auf ein beträchtliches Repertoire an Vergleichsmaterial zurückgreifen. „Bei bekannten Melodien denkt unser Kopf die nächsten Töne schon voraus“, sagt Altenmüller. Und wir können unsere Gefühle gut mit Musik managen. „Schon mit neun bis zehn Jahren lernen Kinder, welche Musik sie entspannt, welche sie aktiviert oder auf die Palme bringt.“ Was wie wirkt, ist jedoch bei jedem Menschen anders – und zum Teil kulturell gelernt. So mögen die metallischen Klänge der Gamelan-Musik für viele hierzulande ungewohnt und daher weniger entspannend sein. In Indonesien, dem Herkunftsland dieser Musik, dagegen sehr vertraut.

**Während Melodien** dafür sorgen können, dass unser Gehirn in eine Art „Tagtraum-Modus“ fällt und seine Aktivität

teilweise herunterfährt, überfordert Lärm das Denkorgan. Der Grund ist laut Professor Altenmüller einfach: „Lärm ist weniger gut strukturiert und enthält nur wenige Harmonien.“ Das kann das Gehirn nur schlecht verarbeiten. Schon wenn im Hintergrund dauernd gequatscht wird, können wir uns schlechter konzentrieren und machen öfter Fehler. Wer hat noch nie bemerkt, wie der Lärm in der Kletterhalle die Konzentration erschwert? Außerdem wird das vegetative Nervensystem angesprochen und versetzt uns in Alarmstimmung. Ob wir wollen oder nicht, steigen Puls, Blutdruck und Adrenalinspiegel – auch bei Kindern. Außerdem verlieren die Blutgefäße an Flexibilität und können sich bei Bedarf nicht mehr so gut weiten. Auf Dauer erhöht das die Gefahr für verschiedene (Herz-)Erkrankungen. Das Gemeine: Nächtliche Ruhestörung treibt sogar dann den Blutdruck in die Höhe, wenn man durch sie gar nicht aufwacht. Das haben Wissenschaftler der Uni Mainz am Beispiel Fluglärm festgestellt. Und extrem laut müssen die Maschinen auch nicht sein. Schon eine Steigerung um zehn Dezibel im sonst 30 (Flüstern) bis 60 (normales Gespräch) Dezibel lauten Umfeld genügt, um das Risiko für Bluthochdruck bei Kindern und Erwachsenen um 14 Prozent zu steigern. Hüttenruhe ab 22 Uhr hat also auch einen Sinn für die Gesundheit. 

# HAST DU TÖNE?

Berggeräusche – gesammelt und bewertet von **SEPP HELL**

Lieblingsgeräusch

- 10 — Sternennacht
- 9 — Prasselnder **Regen** auf Dach und Fensterscheibe (nachdem man gerade noch rechtzeitig auf der Hütte angekommen ist)  
Fluffiger **Powder**
- 8 — **Seilkommando „Stand“** nach stressigem Vorstieg  
Knackendes **Holz** im Ofen des Winterraums
- 7 — Biss in knackigen **Apfel**  
**Vogelgezwitscher** im Morgengrauen
- 6 — **Schlürfgeräusch** der heißen Schokolade/Kaffee/Tee im Winterraum  
Summende **Almwiese**  
Raschelndes **Schokoladenpapier**
- 5 — Blubbernde **Espressomaschine** im Biwak/Zelt  
Brizzeln der Kohlensäure im **Weißbierglas**  
**Singender Haken**
- 4 — Rauschender **Bergbach**  
Schallender **Wasserfall**  
Eigenes **Atmen**
- 3 — **Helikopter-Überflug** (+9 bei Bergrettung bis -3)  
**Kuhglockengebimmel**  
**Expressenklimpeln**
- 2 — **Klemmkeilrack**  
**Geschirrgeklimper** beim Hüttenfrühstück  
**Live-Musik** auf der Hütte (+7 bis -5)
- 1 — Tropfen in einer **Höhle**  
Rascheln des **Bergwalds**  
Tuckernder, prähistorischer **Traktor**
- 0 — **Panorama-Erklärung** am Gipfel (+5 bis -5)  
**Röhrender Hirsch** (+3 bis -3)  
**Blökende Schafe** (+3 zum Beginn bis -3 Ende der Bergtour)  
**Kirchenglocken** (+3 bis -3 je nach Entfernung)
- 1 — **Wecker** (+5: Vorfreude bis -7: viel zu früh)  
Quietschende **Skitourenbindung**
- 2 — Ratternde **Bohrmaschine** (Erstbegehung)  
Brummende **Seilbahn**
- 3 — **Hundegebell**  
Piepende **Pistenraupe**
- 4 — Grollender **Donner**  
Dröhnendes **Motorrad** auf Pass-Straße  
Glucksen der im **Matsch** versinkenden Schuhe
- 5 — **Durchfall**  
Schabende Ski auf **Eisplatte**  
Ratternder Ski auf **Stein**
- 6 — Ploppendes **Hagelkorn**  
Gurgelgeräusch im tiefend **nassen Schuh**  
Quietschende **Mountainbikebremsen**  
Polternder **Steinschlag**
- 7 — **Schellendes Handy** am Berggipfel  
**Eisgerät** auf Fels  
Surrender **Drohnen-Überflug**  
**Staublawine**
- 8 — Nervtötende **Schnake** im Zelt  
**Donner** bei einer alpinen Klettertour  
Lärmendes **Schnarchen**
- 9 — Ohrenbetäubender **Überschallknall**  
Kratzende **Eisschraube** auf Fels
- 10 — Beängstigendes **Stöhnen des verletzten Freundes**

Hassgeräusch



Reproduziert mit Bewilligung von swisstopo (BA20028)

## Wie sieht Lärm aus?

Lärm kann man nur hören, nicht sehen? Stimmt nicht! Diese Karte zeigt eine Darstellung des Straßenverkehrslärms, der tagsüber im Großraum Chur und den umliegenden Bergen zu hören ist. Aufgetragen ist der Beurteilungspegel Lr, quasi ein Maß dafür, wie unangenehm Geräusche über einen Zeitraum (hier: 6 - 22 Uhr)

wahrgenommen werden. Alles, was in der Karte rot dargestellt ist, übersteigt den Grenzwert für reine Wohnnutzung. Klar ist: Je näher die Straße, desto lauter der Verkehr. Geländeformen und Schallschutzmaßnahmen können aber die Ausbreitung des Lärms entscheidend beeinflussen, oder – wie der Tunnel südlich von Bonaduz – gänzlich unterbinden. Einige hundert Meter von den Straßen entfernt ist aber auch ohne bauliche Maßnahmen Schluss mit wahrnehmbarem Lärm durch Straßenverkehr, und die Berge haben ihre Ruhe – Flugverkehr und andere Geräuschquellen ausgenommen ... SST

## EULE ODER NACHTIGALL?



**Die Bergwiese** neben dem kleinen Bach ist saftig grün. Optimal für eine Pause. Das Wasser plätschert mit sanftem Glucksen über die Steine. Entspannung pur, oder?

**Andere Jahreszeit:** Weiter oben wird das Eis immer dünner. Jetzt nur noch ganz leicht mit den Eisgeräten zuschlagen. Durch die dünne Kruste hört man mit leisem Glucksen das Wasser plätschern. Entspannung? Eher nicht.

**Erstaunlich**, wie wir ein und dasselbe Geräusch je nach Situation ganz anders wahrnehmen. Klar, das Prasseln von Regentropfen auf der Kapuze wollen wir vermeiden, am Hüttenfenster wirkt es fast wie Musik.

**Apropos Musik:** Erbse sang schon, das Klemmkeilrack am Gurt „macht dingelingeling, das klingt so geil, das kriegste niemals nur mit Exen hin“. Stimmt. Aber wenn der Seilpartner beschließt, beim Abstieg die großen Hexentrics am Gurt zu lassen und wie eine zugekokoste Kuhherde ins Tal zu klingeln, ja dann kommt Lust auf, nicht nur die Klangeigenschaften, sondern auch die Keulentauglichkeit mobiler Sicherungsgeräte zu testen.

**Kommen wir zum Lieblingsgeräusch** aller Berggeher: dem Hütten schnarchen. Jeder hat einem solchen „Monster“ nach stundenlangem Impro-Konzert insgeheim einen Atemstillstand gewünscht. Die wenigsten werden wirklich einmal eine leblose Person finden, aber wenn doch: Jedes noch so röchelnde Atemgeräusch klingt dann viel besser als die Stille, die man sich im Hüttenlager so sehnlich gewünscht hat. Auch das Rotorengeräusch, das hoffentlich kurz darauf ertönt, hört sich auf einmal ganz anders an als der Rundfluglärm, der im Sommer über die Zermatter Berge herfällt.

**Jetzt wäre die Gelegenheit** für das Klischee mit der Medaille und den zwei Seiten, stattdessen noch ein Beispiel: Der Wecker klingt scheußlich, wenn er euch für Schule oder Arbeit aus dem Schlaf reißt. Läutet er dagegen einen tollen Tourentag ein, dann – nein, dann klingt er immer noch genauso scheußlich ... SME

# MEIN BERG MOMENT



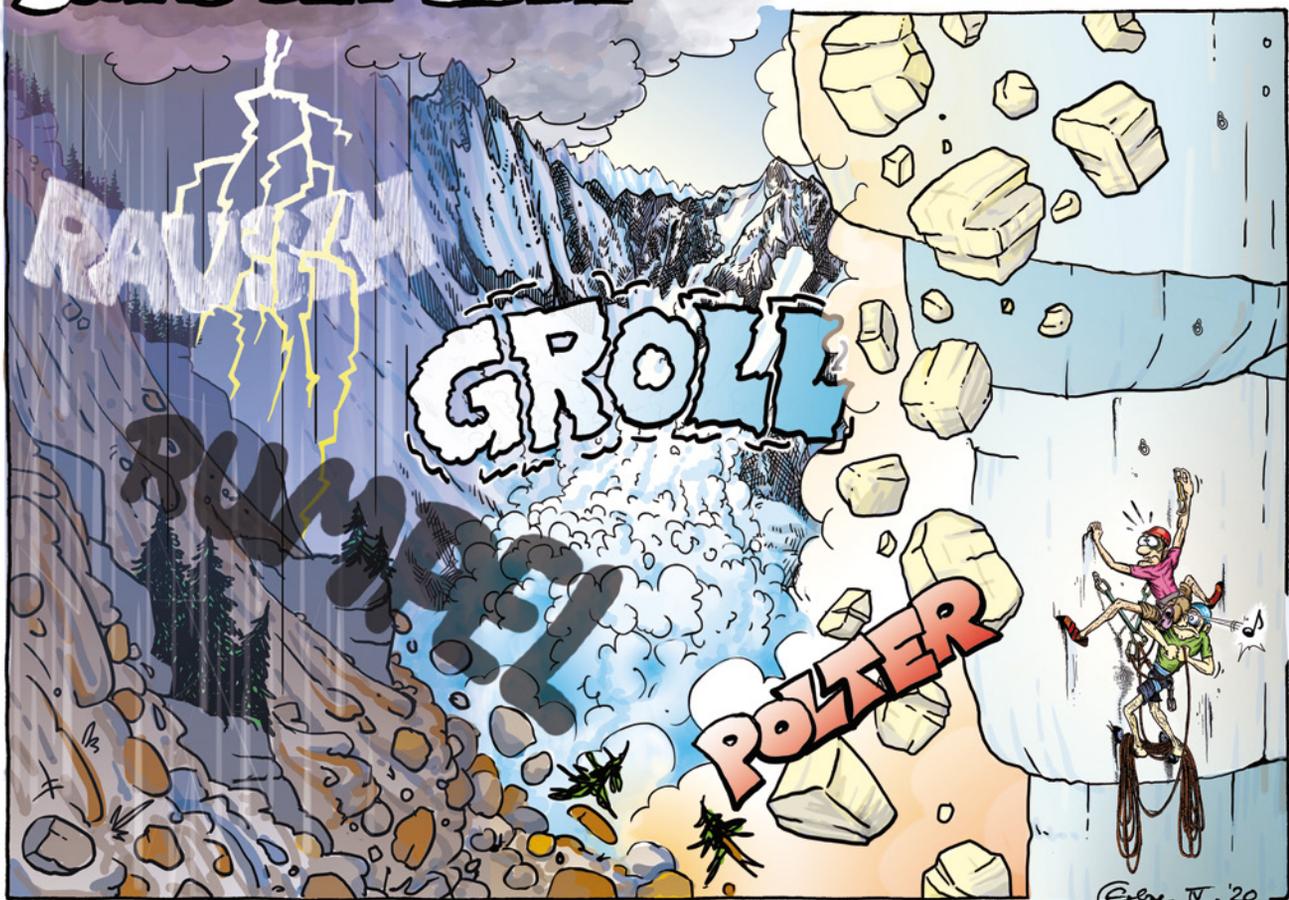
Danke, Katrin Hansmann, für diesen Bergmoment; hoffen wir, dass ähnliche Erlebnisse bald wieder möglich sind. Für eure Touren, auch zu näheren Zielen, spendiert euch der JDAV-Partner Mountain Equipment einen Rucksack Orcus 24 im Wert von 99,90 Euro. Leicht, robust und wasserabweisend; mit Rolltop-Verschluss und Seilbefestigung besonders clever zum Klettern, aber auch für alle anderen Touren – und dank abnehmbarer Komponenten nur 340-490 Gramm leicht.



„Meine drei Töchter abends 21 Uhr auf dem Gletscher Langjökull in Island, nachdem keine Touristen mehr da waren. Wir hatten den Gletscher ganz für uns allein. Traumhaft.“

Und dein Bergmoment? Schick deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Begegnung, Zwischenfall ..., im Format „280 Zeichen Text“ oder „Foto + 140 Zeichen Text“ – an [bergmoment@alpenverein.de](mailto:bergmoment@alpenverein.de) oder JDAV, Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München. In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung – mehr davon findet ihr auf [jdav.de/knotenpunkt](http://jdav.de/knotenpunkt)

## SOUND DER BERGE ...





## MUSIKINSTRUMENTE AUS DER NATUR

Ihr seid draußen unterwegs und wollt Musik machen, habt aber kein Instrument dabei? Macht nichts. In der Natur gibt es ganz viel Material, das man zum Klingen bringen kann. Auf **Gräsern** lässt sich prima pfeifen. Zupfe ein breites Blatt von einem Halm ab und spanne es so zwischen beide Daumen, dass die oberen Gelenke und die Daumenballen es halten.

Pustest du durch die Lücke dazwischen, ertönt ein lauter Pfiff.

Rhythmen klopft ihr auf Holz. In der einfachen Variante reichen zwei kurze massive **Stöcke** von etwa 15 Zentimeter Länge, die man aneinanderschlägt. Wer ein Taschenmesser dabei hat, kann die Rinde abschaben und die Enden abrunden – fertig sind die Klanghölzer. Bestimmt findet ihr weitere Gegenstände, die rasseln, rascheln oder klappern.

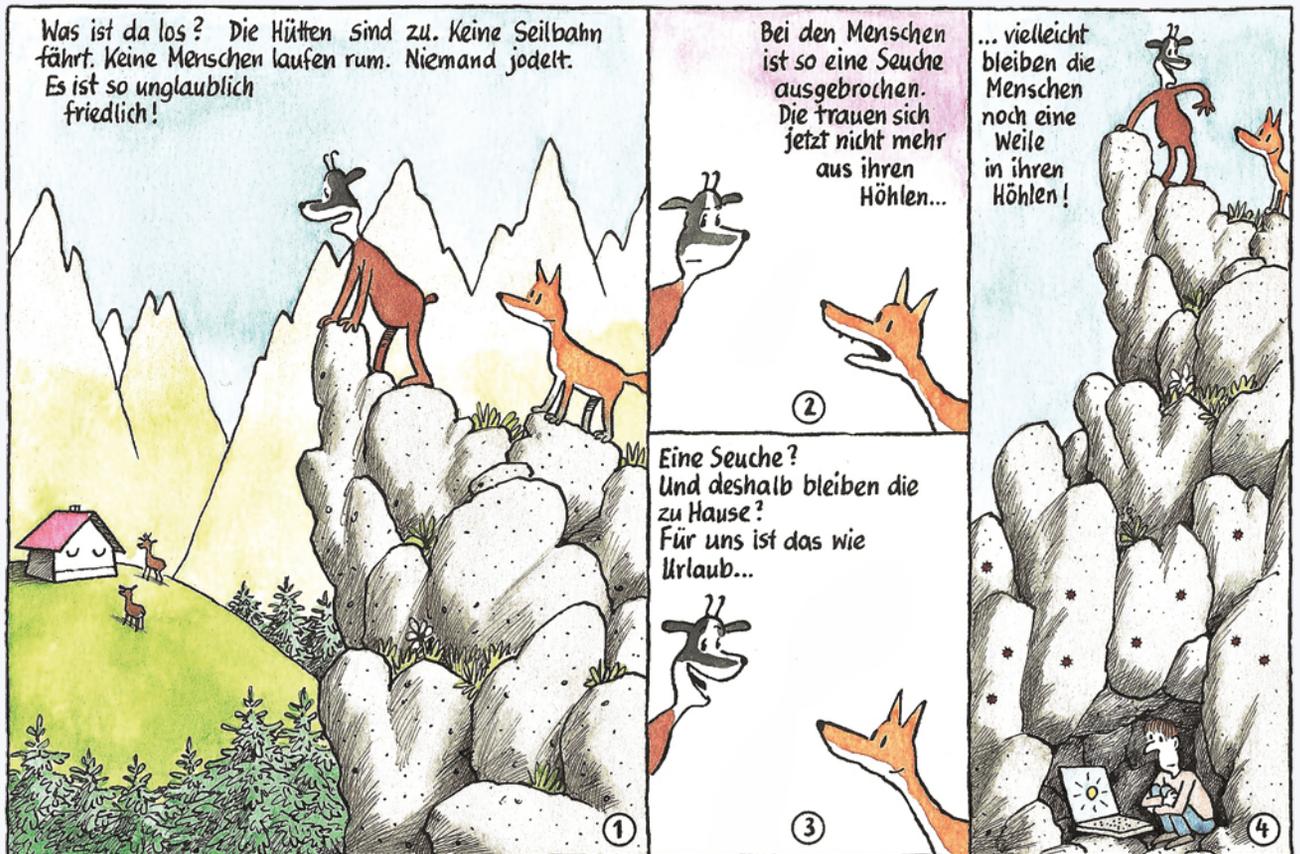
Mit etwas Übung lässt sich außerdem eine **Pfeife** oder **Flöte** aus Holunderzweigen schnitzen oder eine Schilfgeige basteln. Anleitungen für diese und andere Instrumente findet ihr im Internet. Viel Spaß beim Ausprobieren! *DER*

Das Grasblatt zwischen die Daumen zu klemmen, ist etwas knifflig. Wenn es sitzt, pustest du durch die schmale Lücke zwischen den Daumen, wo das Blatt zu sehen ist.

© Daniela Erhard

## GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



**IMPRESSUM** An dieser Ausgabe arbeiteten mit Daniela Erhard (der), Sepp Hell, Silvan Metz (sme), Jakob Neumann, Stefanus Stahl (sst), Pia Weibach (pwe). Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter\*in: Hanna Glaeser, Simon Keller. Redaktion: Georg Hohenester (verantwortl.), Andi Dick in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser\*innen, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung: Johanna Stuke, visionsbuero.com. Produktion: Sensit Communication, sensit.de. Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem \* möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden. Mehr dazu unter [jdav.de/gender](http://jdav.de/gender)

### Wohltuend

DAV Panorama 3/2020

**Dank ans Lektorat** – Als treuer Leser Ihrer von mir immer wieder gern gelesenen Zeitschrift raffte ich mich nun endlich dank Coronapause auf, um Ihrem Lektorat für seine jahrelange gründliche und zuverlässige Arbeit zu danken, die sich wohltuend von dem um sich greifenden oberflächlichen Umgang mit der deutschen Orthografie und Grammatik abhebt. Ihre Kollegin oder Ihr Kollege scheint ein Meister im Umgang mit unserer schönen, wohlklingenden Sprache zu sein. Er oder sie erbringt wie die Redakteure und Autoren eigenverantwortlich eine selbstständige geistige Leistung, die eine entsprechende öffentliche Beachtung und Würdigung verdient.

*Theodor Peschke*

### Ein Berg namens Corona

DAV Panorama 3/2020, S. 6 ff.

**Die richtigen Fragen** – Eine solch kompetente Einschätzung der Problematik rund um die Corona-Pandemie liest man selten: fundiert, unaufgeregt abwägend, hoffnungsvoll, mit den richtigen Fragestellungen für die Zukunft, auch hinsichtlich der Klimakrise. Sie haben mir jedenfalls voll aus dem Herzen gesprochen mit all dem, was einen derzeit bewegt und besorgt. Ja, und Sie machen auch Mut für die neuen Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen. Ich wünsche uns allen auch die baldige Rückkehr zu unserem „Heilmittel“ Berge. Und es wäre in der Tat schön, wie Sie es gesagt haben: Wenn wir Bergsteiger auf dem neuen Weg ein Stück vorausgehen könnten.

*Klaus Vestewig*

**Zweifel** – Sprachen wir bisher regelmäßig von einem Leben mit „Grippe“? Wie kommt man denn zu einer Immunität? Doch wohl erst durch Infektion und ein gesundes Immunsystem! Hat uns je eine der üblichen Grippeimpfungen vor der nächsten Grippewelle bewahrt? Leute, die ernsthaft die bisherigen Erhebungen und Studien unter die Lupe nehmen, kommen zu dem Ergebnis, dass dieses COVID-19 hinsichtlich der Sterblichkeit – wenn überhaupt – gerade mal die Gefährlichkeit einer normalen Grippewelle erreicht. Wenn aber dieser Corona-Horror tatsächlich dazu führen sollte, dass wir danach in einer besseren Welt leben, was ich allerdings sehr bezweifle, dann soll er mir recht sein!

*G. Schultheiß*

### Mach's einfach! Mikroplastik

DAV Panorama 3/2020, S. 12 ff.

**Essenziell wichtig** – Für euer Projekt „Mach's einfach“ sage ich ganz herzlich Dankeschön! Das Spektrum umfasst wesentliche Bereiche, die auch für den Erhalt unserer geliebten Berglandschaften essenziell wichtig sind. Daher bitte ich die, denen das zu

weit zu gehen scheint, die Prioritäten zu durchdenken: Sollen wir am Ruin dessen, was wir lieben, mitwirken? Da zieht doch jeder die Schutzbestrebungen des DAV vor, auch wer vielleicht nicht immer mit allen Details einiggeht.

*Dietrich Schwägerl*

### Mit dem Esel durchs Queryras

DAV Panorama 3/2020, S. 62 ff.

**Nicht überall** – Im Intro des Artikels steht: „Im Queryras ... ist wildes Zelten noch erlaubt“. Ja, aber nicht immer und überall! Die Behörden in Frankreich sprechen auch nicht von „zelten“, sondern von „biwakieren“, mit oder ohne Zelt, das in der Regel unter folgenden Bedingungen erlaubt ist: nur für eine Nacht am selben Platz, zwischen 19 Uhr und 7 Uhr morgens, nicht in sensiblen Bereichen, Müll und Klopapier sollten mitgenommen werden. Man sollte sich also zuvor im Tourismusbüro informieren, was erlaubt ist und was nicht. Die Regelungen strikt einzuhalten hilft nicht nur der Natur und den Bauern, sondern auch allen Wanderfreunden, die auch in Zukunft mit Biwaksack oder Zelt unterwegs sein wollen!

*Beatrix Voigt*

gesucht/gefunden



Ab sofort unter:  
[alpenverein.de/gesucht-gefunden](https://alpenverein.de/gesucht-gefunden)

### Erste Hilfe im Gebirge

DAV Panorama 3/2020, S. 44 ff.

**Freie Atemwege** – Ich finde den Artikel sehr gelungen, er gibt kurz und knapp alles Wichtige gut erklärt wieder. Unter Punkt 2b fehlt m.E. jedoch „Atemwege freimachen“.

*Thorsten Cremer*

**Anmerkung der Redaktion:** Stimmt: In der gebotenen Kürze ist dieser Hinweis rausgefallen. Das sollte aber unter Punkt 2a mit dem Hinweis auf die „lebensgefährliche Verlegung der Atemwege“ zumindest angedeutet sein.

### Erz- und Riesengebirge

DAV Panorama 3/2020, S. 32 ff.

**Ostwärts** – Die Panorama-Zeitschrift hat es geschafft, nach 30 Jahren mal einen Bericht über den Kammweg abzdrukken, der weit im Osten ist. Vielen Dank dafür. Ich hätte nicht gedacht, dass die sehr weit westlich ausgerichtete Zeitschrift das noch mal möglich macht. Weiter so, denn im Osten gibt es noch vieles zu entdecken.

*Thomas Joseph*

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

# 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 für gesunde Knorpel und Gelenke mit

- ▶ Glucosamin
- ▶ Chondroitin
- ▶ Kollagenhydrolysat
- ▶ Ingwerextrakt

[mobil.oxano.de](https://mobil.oxano.de)

Nahrungsergänzungsmittel  
PZN: 12420492 (60 Kapseln)

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

Umweltforschung auf dem  
Schneefernerhaus

# Hightech im Hotel

Im Zugspitzgebiet sind Wissenschaftler dem Klimawandel auf der Spur, messen Schadstoffe, untersuchen den Permafrost und vieles mehr. Auf 2650 Meter Höhe, rund ums Jahr.

Text: [Jochen Bettzieche](#)

## Forschungsstationen



Laserpulse in den Nachthimmel:  
Damit messen Wissenschaftler die  
Verschmutzung der Stratosphäre.



**Fest im Fels verankert ist Deutschlands höchste Forschungsstation, das Schneefernerhaus (gr. Bild). Spiegel lenken den Laserstrahl in den Nachthimmel (l.), Chemiker Cédric Couret in seinem Labor (M.), Endstation für die Zahnradbahn (r.).**

**T**ill Rehm steuert sein Liegerad die Straße von Grainau bei Garmisch-Partenkirchen zum Eibsee hinauf. Es ist ein sonniger Julimorgen, kurz nach sieben. Noch ist es ruhig auf dem Weg zur Seilbahn auf die Zugspitze, der Parkplatz ist kaum belegt. Ein Touristenpärchen wartet auf die erste Gondel um 8.30 Uhr – auf die erste offizielle. Rehm geht durch die Sperre, er darf jetzt schon mit. Mit einer der frühen Bahnen, die den Mitarbeitern und der Versorgung vorbehalten sind. Denn er arbeitet rund 300 Meter unterhalb von Deutschlands höchstem Gipfel auf dem Schneefernerhaus.

Die Forschungsstation ist die höchste in Deutschland und eine der höchsten in den Alpen. Hier untersuchen Wissenschaftler unter anderem Klima und Atmosphäre, die Dynamik von Wolken und führen Experimente zur Umwelt- und Höhenmedizin durch. Ein Team von Festangestellten kümmert sich täglich um die Station, fährt in der Früh hinauf und abends wieder ins Tal hinab.

So wie Till Rehm. Obwohl: Nicht immer nimmt er die Bahn. „Mindestens einmal im Jahr gehe ich zu Fuß über die Wiener-Neustädter-Hütte“, sagt der Geophysiker und Vorsitzende der DAV-Sektion Bayerland. Als er von der

Bergstation am Zugspitzgipfel mit der Gletscherbahn wieder ein Stück zum Zugspitzplatt hinabschwebt, sind dort bereits mehrere Wandergruppen unterwegs. Sie kommen von der Knorrhütte hinauf oder ziehen Richtung Gatterl. In der Station am Platt öffnet Rehm den Steuerraum zur dritten, hauseigenen Seilbahn hinauf zum Schneefernerhaus. Hier steht auch die große Alukiste für die Post, für eingehende und ausgehende Sendungen.

Oben empfängt helles Eschenholz Besucher wie Mitarbeiter. Eine Gruppe Nachwuchswissenschaftler aus Stuttgart hat die Nacht hier oben verbracht und frühstückt im Gemeinschaftsraum. „Wir haben heute Zimmer, Casino und die Eingangshalle“, brieft Sandra Keuser die beiden Mitarbeiter des Putzdienstes. Sie ist für das Veranstaltungsmanagement zuständig. Ursprünglich kommt sie aus dem Hotelfach und hat

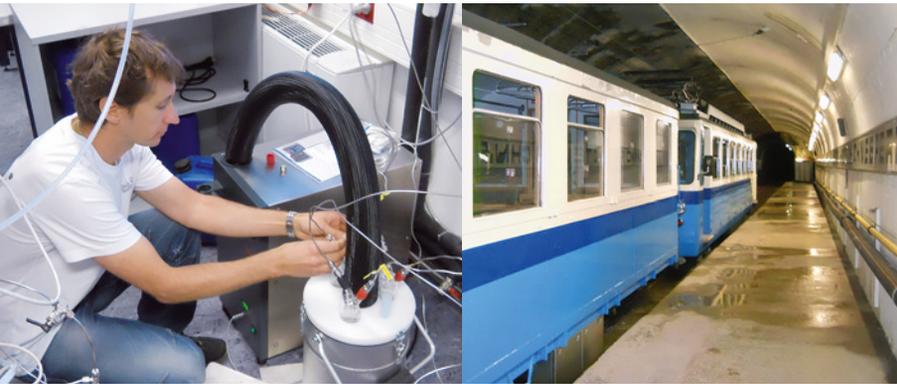
eine Ausbildung zur Tierärzthelferin. Für hier oben sei das perfekt, grinst sie: „Ich kann den Veranstaltungsservice organisieren, kann aber auch helfen, wenn jemandem übel wird.“ Die Höhe verträgt nicht jeder. Es

kommt schon mal vor, dass ein Besucher die Augen verdreht und umkippt.

Eigentümer des Schneefernerhauses sind der Markt und der Landkreis Garmisch-Partenkirchen sowie die Gemeinde

## Atmosphäre, Wolken, Medizin

## Forschungsstationen



Fotos: Jochen Beztzische (3), UFS/M. Neumann

testet. Mediziner nutzen die Gelegenheiten vor Ort. Und dann sind da noch die Grundlagenforscher. Sie sind unter anderem dem Klimawandel auf der Spur.

Rehm setzt sich Sonnenbrille und Kappe auf, schlüpfte in eine blaue Windjacke und betritt die Terrasse. Hier draußen stehen zahlreiche Messstationen. Grell knallt die Sonne vom Himmel. Rehm öffnet einen grauen Kasten und entnimmt eine Kartusche mit weißem Pulver. Damit untersucht

Korbinian Freier, der Projektleiter Stoff- und Chemikalienbewertung beim LfU, welche Stoffe sich in der Atmosphäre befinden. „Die Kälte auf dieser Höhe führt dazu, dass sich Schadstoffe aus der Luft vermehrt abscheiden“, erklärt der Wissenschaftler. Die Kartuschen bleiben jeweils drei Monate auf dem Schneefernerhaus. Rund 15.000 Liter Luft filtern sie in dieser Zeit. Der Begriff saubere Bergluft ist aus seiner Sicht relativ: „Wir messen hier das Insektizid DDT und zahlreiche weitere Schadstoffe“, sagt Freier.

Gleich nebenan befinden sich die Labore des UBA, vollgestopft mit Massenspektrometern, Kühlfallen, Gasflaschen, Computern und zahlreichen weiteren Geräten. Dort arbeitet der Chemiker Cédric Couret. Er beobachtet langfristig chemische und physikalische Vorgänge in der Atmosphäre. Das Projekt ist eingebettet in „Global Atmosphere Watch“, ein globales Projekt mit 31 Messstationen, die die Atmosphäre überwachen. Auch den CO<sub>2</sub>-Emissionen geht Couret nach. 2018 lag die Konzentration von Treibhausgasen bei 496 parts per million (ppm) Kohlenstoff-Äquivalenten. Um das Zwei-Grad-Ziel mit einer Wahrscheinlichkeit von mindestens 66 Prozent zu unterschreiten, dürften es bis zum Ende des Jahrhunderts maximal 450 ppm sein. Da gebe es noch viel zu tun, sagt der Forscher: „Ich komme aus Südfrankreich, dort war es noch nie so heiß wie heute.“ Couret sieht in seinen Messungen aber auch Waldbrände in Kanada, Vulkanausbrüche – und zuwei-

Jérôme Boateng ist Botschafter der Kampagne #missingtype. Mit den fehlenden Buchstaben macht er klar: Ohne die häufig benötigten Blutgruppen A, B und 0 sieht's schlecht aus – für uns alle.  
→ [missingtype.de](http://missingtype.de)



**SPENDE**  
**LUT**   
EIM R TEN KREUZ

**B, 0 und A.**

**Erst wenn's fehlt,  
fällt's auf!**

**#missingtype**

## FORSCHEN IN DER HÖHE

Auch andere Alpenstaaten betreiben Wissenschaft in Gipfelnähe. Um Synergieeffekte zu nutzen, haben sich mittlerweile zahlreiche Stationen zu einem Verbund zusammengeschlossen.

### › Hoher Sonnblick, Österreich

Bereits 1886 gegründetes Observatorium mit Schwerpunkten unter anderem auf Meteorologie, Schnee-, Permafrost-, Gletscher- und Atmosphärenforschung. [sonnblick.net](http://sonnblick.net)

### › Jungfrauoch, Schweiz

Im Sphinx-Observatorium forschen Wissenschaftler unter anderem zu Themen wie solarer und atmosphärischer Strahlung, Wolkenbildung, Medizin und Radioaktivität. [hfsjg.ch](http://hfsjg.ch)

### › Virtuelles Alpenobservatorium

Zusammenschluss alpiner Forschungsstationen von Frankreich bis Slowenien. Auch das Schneefernerhaus ist Mitglied. Die Forschungseinrichtungen bündeln ihre Kapazitäten, um Atmosphäre, Klima und dessen Auswirkungen auf die Alpen, den alpinen Wasserhaushalt, medizinische Fragestellungen und Schadstoffe in der Luft zu messen und zu untersuchen. [vao.bayern.de](http://vao.bayern.de)



**Till Rehm kontrolliert jeden Tag die Messgeräte auf der Station.**

Foto: Jochen Bettzieche

len die Abgase der Pistenraupen auf dem Zugspitzplatt. Denn das Skigebiet wird regelmäßig präpariert. Und zum Ende der Saison schieben die Raupen einen Schneehügel zusammen. Den rutschen jetzt, im Hochsommer, Touristen mit dem Zipfelbob hinunter. Die Wissenschaftler sind da zwiespalten. „Ohne die Touristen und die Zugspitzbahn gäbe es uns auch nicht“, sagt Rehm. Andererseits kann schon ein Grillfest die Messergebnisse eines Tages wertlos machen. Pistenraupen dürfen sich der For-

## Forschungsstationen

schungsstation gerade mal auf 300 Meter nähern. Die Messgeräte sind empfindlich.

Nicht immer gelangen die Mitarbeiter an ihren Arbeitsplatz. Wenn die Bahn wegen Sturm nicht fährt, bleiben sie im Tal. Schnee ist auch so eine Sache hier oben. Im Winter liegt er meterhoch. Manchmal müssen alle aufs Dach, um einen Zugang zu den Terrassen und den Ausgängen freizulegen. „Irgendwann hat man dann einen Quadratmeter freigeschaufelt, geht heim und fängt am nächsten Tag von vorne an“, erzählt Rehm.

Oben auf dem Dach, über den zwölf Stockwerken des Gebäudes, befindet sich das Reich von Hannes Vogelmann. Der Physiker arbeitet hier in der Außenstelle des KIT. Er drückt auf einen Knopf und die Kuppel des höchsten Gebäudeteils öffnet sich, ähnlich einer Sternwarte. Vogelmann schießt dort nachts Laserimpulse in die Tropo- und die untere Stratosphäre, die unterste und mittlere Schicht der Erdatmosphäre. Anschließend misst er die aus der Höhe zurückgestreute Laserstrahlung. Bei rund einer Million Schuss, die er pro Stunde abgibt, kommen aus der großen Höhe nur etwa zehn Zählimpulse zurück. Das funktioniert zudem nur in dunklen und klaren Nächten. Gleich neben der Kuppel befindet sich sein Labor. Ein grüner Laserstrahl zieht hier seine Bahn. Der Physiker hält einen Karton hinein, Rauch steigt auf. Er grinst: „Ich habe auch schon den Finger drin gehabt, das tut schon weh, und die oberste Hautschicht qualmt es ab.“

Ihren Namen hat die Forschungsstation übrigens vom nahe gelegenen Schneeferner, einem der letzten bayerischen Gletscher, der heute nur noch knapp 40 Hektar misst. Und seinen Ursprung hat das Haus im Tourismus. 1931 eröffnete es als Deutschlands höchstgelegenes Hotel gemeinsam mit der Gipfelseilbahn – der Bau der Zahnradbahn von Garmisch-Partenkirchen bis zum Hotel

wurde bereits ein gutes halbes Jahr früher abgeschlossen.

Der Geschäftsführer der Betriebsgesellschaft Schneefernerhaus, Markus Neumann, schließt die Metalltür zu einem rund 1000 Meter langen Stollen auf, durch den bereits in den 1930er Jahren Skifahrer von der Tiroler Zugspitzbahn aufs Zugspitzplatt kamen. „Bis in die 1990er Jahre saßen da noch Grenzer drin, heute messen wir hier, wie stark der Permafrost auftaut“, erzählt

Neumann. Die Gäste damals hatten noch einen zweiten Zugang, einen Bahnhof der Zahnradbahn, die von Garmisch hinaufführt. Regulär wird die Station aber nicht mehr angefahren.

## Eine Million Schuss pro Stunde

Auf diesem Stockwerk ist eine Wand naturbelassen – zur Freude mancher Mitarbeiter. „Das ist wahrscheinlich der höchste Indoor-Boulderraum Deutschlands“, sagt Neumann. Schlafräume, Büros und Konferenzräume runden das Angebot für die Wissenschaftler ab. Wobei es bei Konferenzen in der Gletscherstube für die Teilnehmer oft schwierig ist, sich zu konzentrieren. Weit reicht der Blick über die letzten Schneefelder auf dem Zugspitzplatt zum Wettersteinkamm und auf die österreichischen Alpen. Gleich neben der Fensterfront mühen sich Touristen auf dem Wanderweg durchs Geröll hinauf zur Zugspitze. Ohne Schatten, ohne Rucksack und Getränke und vor allem: ohne das richtige Schuhwerk. „Da spielen sich schon skurrile Szenen ab, manche versuchen sogar, da mit Flip-Flops hochzukommen“, erzählt Neumann.

Am späten Nachmittag schweben die Festangestellten mit der Gondel zurück ins Tal. Mittlerweile ist das Gedränge groß an der Gipfelstation, und der Parkplatz im Tal ist voll, als Till Rehm sich auf sein Liegerad schwingt und nach Hause fährt.



Der freie Journalist **Jochen Bettzieche** ist Physiker, der überall von den Naturwissenschaften fasziniert ist – auch auf dem Berg.

# Panorama

## promotion

**FÜR ALLE  
BERGSPORT-  
BEGEISTERTEN**

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

# Ein Land. Ein Weg.

Ein Fürstentum erkunden



### Tiroler Zugspitz Arena

Urige Dörfer, beeindruckende Gipfel, glasklare Seen – ein wahres Biking-Paradies



### Reinschlüpfen

Ein echter Hingucker sind die lässigen Trekkingschuhe und genau richtig für ein Abenteuer



### Heimat entdecken

Abtauchen ins satte Grün: Rother Wanderführer mit 100 Lieblingstouren in Deutschland



Liechtenstein

# Ein ganzes Land durchwandern

*300 Jahre Geschichte erleben, ein unberührtes Naturparadies erkunden und vieles mehr entdecken:  
Das kann man entlang eines Weges, der durch die kleine Monarchie im Rheintal führt.*

„Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Mein eigener als Spitzensportler begann hier in Liechtenstein. Ein Land, das klein sein mag, aber über eine großartige Geschichte verfügt“, sagt Marco Büchel, Ex-Skirennfahrer.

Liechtenstein? – Das Fürstentum liegt zwischen der Schweiz und Österreich, mit dem Rheintal im Westen und ursprünglichen Berglandschaften im Osten. Mit nur 160 Quadratkilometern Fläche ist es das sechstkleinste Land der Erde. Und doch verfügt es über 400 Kilometer ausgebaute und beschilderte

Wanderwege. Einer davon, der 75 Kilometer lange Liechtenstein-Weg, führt durch alle elf Gemeinden des Fürstentums. Entlang dieses Weges lässt sich die Geschichte des Landes entdecken und virtuell erleben. Mit der App LHistory werden 147 ausgewählte, historische Stätten und Ereignisse auf dem Wanderweg zu einem lebendigen Geschichtserlebnis. Mittels Augmented Reality kann der Wanderer so beispielsweise in das sonst nicht öffentlich zugängliche Schloss des Fürsten blicken.

Unterwegs besticht die alpine Landschaft durch ihre ursprüngliche Schönheit und bie-

tet eine Vielzahl an Eindrücken für Naturbegeisterte. Unterteilt ist der Weg in mehrere Etappen, die frei gewählt werden können, mit bestens ausgeschilderten Wegen im Tal und entlang der Berge des Rheintals. Gepflegte Kulturlandschaften wechseln sich ab mit Naturoasen voll wilder Schönheit und Ausblicken in eines der schönsten Flusstäler Europas. Wer weiß noch, wie frisch geschnittenes Gras riecht, wie herrlich es ist, wenn sich die morgendlichen Nebelschwaden lichten, Tauperlen im Sonnenlicht glänzen und Berge und Wälder in voller Pracht den Tag begrüßen?

Fotos: Julian Konrad Photography



## Liechtenstein-Weg

- > Der Weg führt durch alle 11 Gemeinden Liechtensteins
- > Die Streckenlänge beträgt 75 Kilometer
- > Unterteilt in 12 Streckenabschnitte
- > Gepäcktransport verfügbar
- > Kostenlose App Ilistory verfügbar im App Store und auf Google Play
- > [liechtensteinweg.li](http://liechtensteinweg.li)

Im Fürstentum Liechtenstein ist der „Herawingert“ unterhalb von Schloss Vaduz der wohl traditionellste und bedeutendste Weinberg. Das milde Klima und fruchtbare Böden lassen die Trauben zu edlen Tropfen reifen.



Fotos: Jana Figliuolo

### Natur trifft Geschmack

(4 Tage/3 Nächte)

- > 4 Tage/3 Nächte im 3-Sterne-Hotel, inkl. Frühstück
- > Ein Gourmet-Abendessen
- > Eine Weingdegustation „Cellar Door Tasting“
- > Erlebnisspass, inkl. kostenlosen ÖVs
- > Kartenmaterial/App
- > Ab CHF 389,- pro Person im Doppelzimmer

### Dem Fürstentum auf der Spur

(6 Tage/5 Nächte)

- > 6 Tage/5 Nächte im 3-Sterne-Hotel, inkl. Frühstück
- > Gepäcktransport (1 Gepäckstück pro Person bis max. 20 kg)
- > Tägliche Lunchpakete
- > Erlebnisspass, inkl. kostenlosem ÖPNV
- > Kartenmaterial/App
- > Ab CHF 795,- pro Person im Doppelzimmer

Der Rhein, Lebensader und Symbol, hat das Tal, seine Menschen und deren Lebensweise geprägt. Das milde Klima und der fruchtbare Boden liefern die Basis für die Köstlichkeiten aus Küche und Keller, die jeden Feinschmecker begeistern. Urige Restaurants am Wegesrand laden ebenso zum Verweilen ein wie idyllische Rastplätze und bezaubernde Almhütten. Hier kann man innerhalb einer Woche ein ganzes Land erwandern, vom Süden in den Norden des Fürstentums oder umgekehrt. Wer sich lieber nur mit einem leichten Tagesrucksack auf

den Weg macht, nutzt den Gepäcktransport. Während man selbst frei von Ballast Land und Leute erkunden kann, wird das Gepäck von Unterkunft zu Unterkunft gebracht. Verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten, vom Luxus- bis zum Familienhotel, warten auf die Wanderer. Jetzt bleibt nur noch das Eintauchen in eine wunderbare Natur. 300 Jahre Geschichte warten darauf, entdeckt zu werden. Entspannen und genießen. Ein Land. Ein Weg. Der Liechtenstein-Weg!

**Info:** [tourismus.li](http://tourismus.li)

Mountainbiking

# Tiroler Zugspitz Arena



*Tirolerischer geht es nicht: urige Dörfer, beeindruckende Gipfel, glasklare Gebirgsseen, herzliche Gastgeber – ein wahres Bilderbuch-Paradies!*

Die Zugspitze ist ein beeindruckender und monolithischer Berg. Er dominiert die Region und zieht Gäste aus aller Welt in seinen Bann. Beim Mountainbiken in der Tiroler Zugspitz Arena dient er als geografische Orientierung und als Blickfang. Und während sich viele Besucher rund um die Zugspitze drängen, sind die Mountainbike-Trails auf den umgebenden Bergen angenehm frequentiert und behalten ihren naturbelassenen Flow.

## **Türkisblauer Blickfang**

Die Tour startet von Lermoos aus mit der Grubigsteinbahn hinauf auf den Berg. Von der Bergstation aus radelt man bis knapp unter den Gipfel des Grubigsteins. Von der Aussichtsbank neben der Bergstation des Gamsjets hat man einen beinahe 360°-Panoramablick. Auf der einen Seite überragt die Zugspitze alle daneben liegenden Berge. Der durch Korrosion gelöste Stein am Fuß der schroffen Wände gibt dem Berg sein typisches Aussehen, das ein wenig an die Dolomiten erinnert. Auf der anderen Seite blickt man in die Tiefe auf einen türkisblauen See. Der Blindsee, der vor rund 4100 Jahren durch einen ge-

waltigen Bergsturz entstand. Aufgrund seines klaren Wassers ist er gerade bei Tauchern sehr beliebt. Am nordöstlichen Ufer befindet sich eine Badestelle. Im Hochsommer erwärmt sich das Wasser auf angenehme 24 Grad.

Die Abfahrt beginnt von hier oben und geht eine kurze Strecke auf einem Forstweg – die Zugspitze dabei immer im Blick. Nach knapp hundert Höhenmetern weist ein Bikeschild den Weg zur Grubigalm über den gleichnamigen Trail. Erst geht es über eine offene Wiese und schließlich immer steiler an Felswänden vorbei, durch Hohlwege hindurch immer weiter bergab. Die Vegetation am Wegesrand ist bunt und beeindruckend. Die Sonne schimmert leicht durch die Flora hindurch und bringt ein prachtvolles Farbenspiel zum Vorschein. Kurz vor der Grubigalm erreicht man schließlich den Abzweig zum eigentlichen „Blindsee-Trail“.

Eine gelungene Singletrail-Abfahrt: überwiegend flowig mit einigen Passagen, die Konzentration erfordern, und wunderschönen Ausblicken auf den See

## **Wasser von allen Seiten**

Ein überwiegend flowiger Trailverlauf, hin und wieder eine knackige Schlüsselstelle, ein schottriger Abschnitt und ein herrlicher Blick auf den türkisblauen See: Der „Blindsee-Trail“ vereint alle Zutaten für eine gelungene Singletrail-Abfahrt. Zu Beginn muss noch ein kurzer Gegenanstieg bewältigt werden, dann geht es hinein in das Abfahrtsvergnügen. Hier ist Konzentration gefragt, denn der Blick wird immer wieder vom Blindsee angezogen. Am Wasserfall erreicht man die Schlüsselstelle und gleichzeitig ein weiteres Highlight des Trails. Nun darf man Wasser von allen Seiten



Fotos: David Karg, Norman Bielig

## Bikezentrum Bikeguiding Zugspitz Arena:

> [bike-holidays.com/de/mountainbike-regionen/bikezentren/bikeguiding-zugspitzarena](http://bike-holidays.com/de/mountainbike-regionen/bikezentren/bikeguiding-zugspitzarena)

## Bikespezialisten

> Sporthotel Unser Loisach : [unser-loisach.at](http://unser-loisach.at)

> Familux Resort Alpenrose: [hotelalpenrose.at](http://hotelalpenrose.at)

> Hotel Ehrwalderhof: [ehrwalderhof.at](http://ehrwalderhof.at)

> Sporthotel Schönruh: [hotel-schoenruh.com](http://hotel-schoenruh.com)

> Mountain Bike Holidays [bike-holidays.com/de/mountainbike-regionen/tirol/mr/tiroler-zugspitz-arena/](http://bike-holidays.com/de/mountainbike-regionen/tirol/mr/tiroler-zugspitz-arena/)

genießen. Nach diesem kurzen Schiebestück folgt ein Forstweg und man gelangt erneut in einen technischen Trailabschnitt. Der Weg ist dabei nie zu anspruchsvoll, sondern angenehm fordernd und ein willkommener Gegensatz zu den ausgebauten Flowtrails anderer Regionen.

Die Region hat sich nämlich ganz der Pflege und Anlage natürlicher Wege verschrieben. Breite, glatt gebügelte Bikestrecken sucht man hier vergebens. Stattdessen gibt es Naturpfade mit Anspruch und einigen Herausforderungen. Dabei entweder türkisblaues Wasser oder die schroffe Zugspitze als Blickfang. In den letzten Jahren ist aus diesen Zutaten eine spannende Bikedestination geworden, die auch abseits der Trails einiges zu bieten hat. Weiter geht es jetzt auf dem restlichen Weg durch einen dichten Wald, über dicke Wurzelteppiche und Steilstufen hinab zum See. Kurz dem Seepfad folgen, und dann ist es so weit: Bike und Radklamotten abgelegt und ab in den angenehm temperierten See. Der Blindsee verwöhnt mit Temperaturen um die 20 Grad. Ein ziemlich perfekter Abschluss eines fantastischen Trails – dieser Mischung aus Trailvergnügen, eindrucksvollen Bergen und Badegenuss.

Info: [zugspitzarena.com/de](http://zugspitzarena.com/de)

## 100 Jahre Rother Bergverlag Heimat entdecken

Wer einzigartige Natur, grüne Oasen und sogar Urwald erleben möchte: In Deutschland gibt es spannende Wanderregionen mit traumhafter Landschaft und wilden Wäldern. Sie sind perfekte Ziele für einen Wanderurlaub in naturbelassener Wildnis. Allein in 16 Nationalparks steht in Deutschland die Natur unter besonderem Schutz. Regelrecht abtauchen ins satte Grün kann man in den alten Buchenwäldern des Nationalparks Hainich in Thüringen, wo sich sogar die Wildkatze wieder angesiedelt hat.

In anderen Regionen wie im Nationalpark Schwarzwald oder dem Bayerischen Wald kann man erleben, wie sich der Urwald von morgen entwickelt. Auch die grünen Berge des Harzes und die Wälder des Elbsandsteingebirges sind Überreste riesiger Urwälder, die es in Europa einmal gegeben hat. Ungemein spannende Streifzüge und schöne Wanderungen lassen sich hier als abwechslungsreicher Urlaub mit vielen Kulturschätzen der Gegend kombinieren.

Wo aber finden sich die spannendsten Touren? Statt mühsamer Recherche kann man sich auf die Tourenausswahl der Rother Wanderführer verlassen. Die Autoren sind jeweils absolute Kenner ihrer Region und beschreiben sie detailliert und mit allen Infos. Und wenn man sich für keine Region entscheiden kann? Dann lässt man sich vom Auswahlband „Rother Jubiläums-Wanderführer Deutschland“ inspirieren. Zum 100-jährigen Jubiläum verraten hier die Autoren ihre hundert Lieblingstouren in ganz Deutschland. Alle diese Wanderführer enthalten eine Übersichtskarte sowie Kartenausschnitte mit eingezeichneter Route, Höhenprofile mit Zeitangaben, Einkehrtipps und Hinweise zu öffentlichen Verkehrsmitteln. Geprüfte GPS-Tracks stehen zum Download bereit. Für viele der Regionen gibt es außerdem die Wanderführer als E-Book und die Rother Touren App.

Info: [rother.de](http://rother.de)



## Velontour

### Da radelt Bewegung rein

Radurlaub mit allen Sinnen. Velontour ist die neue Plattform für alle Radfahrer-Liebhaber, die Genussbiken mit Kultur und Kulinarik verbinden. Verschiedene Destinationen präsentieren ihre besten Radwege für genussvolles Radfahren sowie kulinarische und kulturelle Highlights, die längs des Weges liegen. Auf Radtouren an plätschernden Bächen und glitzernden Seen vorbei oder hinauf zur nächsten Almhütte lernt man Natur und Landschaft der jeweiligen Region kennen. Eine Einkehr in einer der zahlreichen Hütten und Restaurants entlang der Route ist dabei ein Muss. Zu einem Genussurlaub zählt schließlich auch das Verkosten der regionalen Spezialitäten. Entlang der Strecken entdeckt man aber noch mehr. Sie führen vorbei an Natur- und Kultur-Highlights, die auf einen Stopp einladen. So sammelt man spezielle Momente und unvergessliche Erinnerungen. Ob man dabei lieber mit dem Trekking- oder E-Bike unterwegs ist, spielt keine Rolle. Auf Velontour findet man die wichtigsten Infos zu diversen Rad-

Destinationen, Highlight-Touren in der Region, Spezialitäten von regionalen Produzenten und die passende Unterkunft. Obendrauf gibt es tolle Kochrezepte sowie Event-Tipps für Radfahrer und Kulinarik-Liebhaber. Am besten man bestellt das neue Velontour-Magazin und meldet sich gleich zum Newsletter unter [velontour.info/kontakt/#katalog-anfragen](http://velontour.info/kontakt/#katalog-anfragen) an. So wird der nächste Radurlaub zum Genussurlaub!

Info: [velontour.info](http://velontour.info)



Foto: GA-SERVICE

## Die extra fein perforierten Outdoorhandtücher von Evonell

### UNSCHLAGBAR LEICHT UND KLEIN BEI DIESER GRÖSSE

Der ideale Begleiter für unterwegs – denn sie besitzen alle guten Eigenschaften, die man von einem modernen Outdoorhandtuch erwartet. Bei einem Format von 66 x 130 Zentimetern nur 100 Gramm Gewicht. Das schafft kein anderes Tuch auf dem Markt! Auch das extrem kleine Packmaß kann sich sehen lassen. Genau die Vorteile, die bei Outdoor, Sport und Freizeit, auf Reisen mit dem Flugzeug oder Auto, bei Fahrradtouren oder im Fitnessstudio eine große Rolle spielen: platzsparendes Format, hohe Funktionalität, superleicht, sehr schnelle Wasseraufnahme (mehr als 350 Prozent des Eigengewichts), sehr schnell wieder trocken, angenehm auf der Haut und von hoher Lebensdauer. Unser Sommer-Angebot für DAV-Mitglieder: Beim Kauf von drei perforierten Tüchern minus 30 Prozent – bitte Gutscheincode eingeben: DAV22743. Auf alle weiteren Produkte aus unserem Programm minus 20 Prozent – Gutscheincode: DAV22744.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 24,80 (im praktischen Nylon-Mesh-Beutel), evonell.de



## Reinschlüpfen und raus in die Berge

### DER EXPLORER GTX MID

Der Lowa® Explorer GTX MID kommt genau zur richtigen Zeit. Die lässigen Trekkingschuhe passen sich flexibel dem Drang nach Abenteuer junger Menschen an, ohne dabei jemals die eigenen Wurzeln zu vergessen. Das robuste Spaltleder mit seinen modernen Prägungen ist in Kombination mit dem auffälligen Design der dämpfenden Zwischensohle aus Lowa DynaPU®+ ein echter Hingucker. Gewicht: 1160 Gramm/Paar (UK Gr. 8),

Sohle: Vibram® Rock Trac® Evo, Obermaterial: Veloursleder, Textil,

Futter: Gore-Tex.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 200,-, lowa.de



## Tatonka

### STORM 25 RECCO®

Dieser Wanderrucksack ist perfekt für Tageswanderungen aller Art. Dank seines X-Vent-Zero-Tragesystems bietet er eine herausragende Belüftung im Rückenbereich. Die leichte Aufpolsterung im Lendenbereich, der gepolsterte Hüftgurt sowie der verstellbare Brustgurt sorgen für einen komfortablen und festen Sitz. Zusätzlichen Stauraum bieten Deckelfach und seitliche Einstecktaschen. Ein separates Fach für eine Trinkblase, Wanderstockhalterung und integrierte Regenhülle sind mit dabei. Der auf dem Deckel angebrachte Recco®-Reflektor ermöglicht professionellen Rettungorganisationen die rasche Ortung bei der Vermisstensuche in den Bergen. Erhältlich auch mit 20 oder 30 Litern Fassungsvermögen.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 115,-, tatonka.com



## Mountain Equipment

### LEICHTER KLETTERRUCKSACK ORCUS 24

Besonders leichter Rucksack aus wasserabweisendem, robustem Material. Seine Stärken zeigen sich auf schnellen alpinen Touren. In steilen Routen ist die wesentliche Ausrüstung sicher verpackt. Das Volumen von 24 Litern kann durch den Rolltop-Verschluss und die Seilbefestigung mit Aluminiumschnalle flexibel genutzt werden. Der Rolltop-Verschluss ist gleichzeitig Wetterschutz. Hochwertige EVA-Schulterriemen und ein abnehmbarer Hüftgurt sowie doppelte Pickelhalterung gehören zur Ausstattung. Einige Komponenten sind abnehmbar, so dass das Gewicht zwischen 340 und 490 Gramm liegt.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 99,90, mountain-equipment.de



## Höhenpunkte

### LEICHTER SOMMERWEIN

Aus ausgesuchten Trauben des Collegium Württemberg gekeltert und benannt nach markanten Höhenpunkten im Bereich der Weingensenschaft: Zu diesen Weinen gehört ein Rosé, bei dem von der frischen Maische roter, vollreifer Trauben der hellrote Saft abgelassen wurde. Weinprofil: strahlendes Himbeerrot. In der Nase finden sich fruchtige Noten von Erdbeere, Pflaume und Kirsche, dazu Mandel und englische Bonbons. Auch am Gaumen zeigen sich ein fruchtbetontes Potpourri aus Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren, Pflaumen und Mandeln sowie mineralische und leicht salzige Noten. Der Wein, Jahrgang 2019, ist frisch aromatisch und saftig.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 6,50, collegium-wuerttemberg.de



## Ortovox

### LEICHTES UND ROBUSTES KLETTER-TOP

Der athletische Schnitt und der Racerback geben dem 120 Tec Top für Frauen maximale Bewegungsfreiheit und verhindern ungewolltes Verrutschen der Träger.



Der Stoff aus tasmanischen Merinofasern mit zarten 17,5 Mikron Faserdurchmesser um einen Kern aus Polyamidfilamenten ist besonders leicht und dennoch strapazierfähig. Das Garn ist dünn, leicht und elastisch, aber gleichzeitig äußerst robust und stabil. Die im Top verarbeitete Merinowolle ist außerdem nach dem Ortovox Wool Promise verifiziert. Das

120 Tec Top für Frauen ist damit ein perfektes Kletteroberteil für den alpinen Sommer.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 70,-, ortovox.com

## Mit der Kraft der Alpen

### NATÜRLICHE HAND-DESINFEKTION AUS DEM TIROLER PITZTAL

Jeder, der sich mehrmals täglich die Hände desinfiziert, weiß, wie schnell sie trocken und rissig werden. Dieses Hand-Care-Hygienspray ist durch die Anreicherung mit rückfettendem Bienenwachsextrakt und schützendem Propolis hautverträglicher und pflegender. Das alkoholbasierte, reinigende Spray bietet effiziente und zugleich hautschonende Handhygiene für zu Hause und unterwegs – ganz ohne Wasser und Seife. Es enthält Lemongrass als ätherisches Öl – und riecht dadurch angenehm und erfrischend.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 6,99, kaufhausderberge.at



## Jack Wolfskin ALPINE TRAIL JKT

### SOFTSHELLJACKE MIT HIGH-END-PERFORMANCE

Die Material-Kombination dieser leichten Hybridjacke ist eine echte Innovation: Das besonders elastische Flexshield-Material macht jede Bewegung mit. Der Oberbereich in Kontrastfarbe ist durch das dreilagige Texapore mit Super DWR wasserdicht. Zwei Hüfttaschen mit großem seitlichem Eingriff bieten reichlich Stauraum. Lange Reißverschlüsse, die vom Körper bis unter die Arme reichen, sorgen für optimale Belüftung. Weitere Ausstattungsmerkmale sind vorgeformte Ellenbogen, die „High Reach“-Funktion, eine Innentasche und reflektierende Details auf allen Seiten. Besonderes Extra: Die Jacke lässt sich komplett in der seitlichen Tasche verstauen.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 199,95, jack-wolfskin.com



## Truetape®

### KINESIOTAPE ZUR SELBSTANWENDUNG

Truetape® wird bei einer Vielzahl von Alltagsbeschwerden, Sportverletzungen und Überlastungserscheinungen eingesetzt. Es kann unter anderem bei Muskelverspannungen, Entzündungen, Sehnenreizungen, Schwellungen, Schmerz- und Triggerpunkten angewendet werden. Konkrete Anwendungsbeispiele sind der Tennisarm, das Läuferknie und Nackenverspannungen. Highlights Tapekit: sechs Streifen à 25 x 5 Zentimeter, 180-200 Prozent Elastizität, Farbe: Blue. Erhältlich bei Müller und DM.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 6,95 (€ 14,95 mit 20 Streifen für Vielanwender), truetape.de



## Bausteine für ein gesundes und starkes Bindegewebe

### OXANO®BINDEGEWEBE KAPSELN NACH MÜLLER-WOHLFAHRT

Jeder Teil des Bewegungsapparats ist von den vielfältigen Strukturen des Bindegewebes durchzogen. Ein schwaches Bindegewebe kann nicht mehr in ausreichendem Maße neue Fasern produzieren. Das begünstigt viele Alltagsbeschwerden wie zum Beispiel Gelenk- oder Rückenschmerzen. Neben einer ballaststoffreichen sowie eiweiß- und vitaminhaltigen Kost kann man über Nahrungsergänzungsmittel wie „oxano®bindegewebe“-Kapseln gezielt Extra-Vitalstoffe zuführen, wie etwa Aminosäuren, Mineralien, Spurenelemente und Vitamine.

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



## HÄNDLERVERZEICHNIS

PLZ 00000-09999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Leipzig:**  
Nikolaistraße 47-51  
04109 Leipzig  
Tel.: 0341 - 308 586 50

PLZ 30000-39999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Göttingen:**  
Rote Straße 31  
37073 Göttingen  
Tel.: 0551 - 401 740 11

**Höxter:**  
Weserstraße 12  
37671 Höxter  
Tel.: 05271 - 353 46

PLZ 50000-59999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Hamm:**  
Ritterstraße 2  
59065 Hamm  
Tel.: 02381 - 927 259

**Bonn:**  
Wenzelgasse 17  
53111 Bonn  
Tel.: 0228 - 981 467 47

PLZ 20000-29999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Flensburg:**  
Grosse Straße 69  
24937 Flensburg  
Tel.: 0461-295 16

**Kiel:**  
Andreas-Gayk-Str. 23  
24103 Kiel  
Tel.: 0431-990 409 55

**Celle:**  
Rabengasse 8  
29221 Celle  
Tel.: 05141-909 799

PLZ 40000-49999



An der Hansalinie 17  
48163 Münster  
Tel. 71 93 66

Aegidiimarkt 4+7  
48143 Münster  
Tel. 45 777

-große Zeitausstellung- -Bergsportspezialist-  
www.terracamp.de



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Münster:**  
Rosenstraße 10-13  
48143 Münster  
Tel.: 0251-488 208 34

**Duisburg:**  
Kasinostraße 13-15  
47051 Duisburg  
Tel.: 0203-285 280

**Wesel:**  
Hohe Straße 18  
46483 Wesel  
Tel.: 0281-164 350 80

PLZ 60000-69999

**Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe**

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

Wredestraße 10  
Ludwigshafen am Rhein  
Tel. 0800 / 5112233  
**bergschuh-keller.de**

PLZ 90000-99999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Oldenburg:**  
Gaststraße 27  
26122 Oldenburg  
Tel.: 0441 - 99 87 666

**Wilhelmshaven:**  
Parkstraße 2  
26382 Wilhelmshaven  
Tel.: 04421 - 99 42 87

**Bremen:**  
Domshof 14-15  
28195 Bremen  
Tel.: 0421 - 33 65 523

Mein **Ausrüster** Der Bergsportexperte

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

1989

**Ihre Kleinanzeige in  
DAV Panorama**

Einfach und schnell selber buchen unter  
kleinanzeigen.guj.de



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Erfurt:**  
Schlosserstraße 28  
99084 Erfurt  
Tel.: 0361 - 601 77 80

## HOTELS | UNTERKÜNFTE

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



**Bergerlebnis** auf 1300 m, prämierte Naturküche, 19 Naturholzzimmer & Studios, Wellnessoase mit Panorama-Bergblick und Outdoor-Whirlpool.  
**Genieß- und Wanderhotel Jägerhof**,  
Tel. +39 0473 656250, www.jagerhof.net

**Pension Hahnenkamm**



**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

**SCHLEMMER BERGHOTEL**



**Unvergesslicher Wanderurlaub im Herzen der Dolomiten**

Familiäres Berghotel an der Grenze zum Naturpark Puez Geisler auf 1.890 m. Kulinarische Köstlichkeiten und Überraschungen. **Traumhaftes Panorama**, Whirlpool, Sauna. Spannende Touren auch für Mountainbiker. *Wir freuen uns auf Sie!*

**HP ab € 60,- pro Person inkl. BRIXEN CARD**

I-39042 PLOSE/BRIXEN - SÜDTIROL · TEL. +39 0472 521 306  
info@berghotel-schlemmer.com · www.berghotel-schlemmer.com  
Hotel Schlemmer KG d. Slemmer Alex & Co. · Palmschoß 294/5

**Wo es am schönsten ist: Ski Center Latemar, Dolomiten - Südtirol,**  
I-39050 Eggen/Deutschnofen, **Hotel Latemar** ★★★ Pichler Arnold & Co. KG, Dorf 39

Gemütlicher Familienbetrieb, große Zimmer, jeder Komfort, Sauna, Wellness. HP mit Frühst.-buffet, 4-Gänge-Abendessen, DZ, pro Pers. **€ 67,00 pro Tag, inkl. Schwimmbad. 6.1.-19.4. Sonderangebot "Auf der Piste", 7 Tage HP, Skibus, Sauna € 466,00.**  
Mehr Info: [www.hotel-latemar.it](http://www.hotel-latemar.it), Tel. 0039/0471-615 740

**alpenchalets.net**

**Südtirol, Schweiz + F**  
Skihütten und Chalets online buchen beim Spezialisten, für 4-24 Personen.  
Tel. +49 721-4672475  
alpenchalets.net

**www.berghuetten.com**

**ÖZTALER BERGSOMMER**



ab € 62,00 p.P.  
inkl. HP **TAUFERBERG**  
A-6441 Niederthal 12a +435255/5509  
[WWW.TAUFRBERG.COM](http://WWW.TAUFRBERG.COM)

REISEVERANSTALTER

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona  
**ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN**  
**Bergschule Oberallgäu**  
[www.alpenschule.de](http://www.alpenschule.de) ☎ 083 21/4953

**Klettern & Segeln in Kroatien**  
 ...und andere Segelabenteuer  
  
[www.wind-and-more.de](http://www.wind-and-more.de)

**INDIVIDUELLE RADREISEN**  
 in Deutschland & Österreich  
  
**Donau Touristik GMBH**  
[www.dav.donaureisen.at](http://www.dav.donaureisen.at)  
 0800 100 11 47 (kostenlos)

**Alpenschule OBERSTDORF**  
  
 Katalog anfordern!  
**150 Touren in Deutschland und den Alpen**  
 Tel: 08322-940750  
[www.alpenschule-oberstdorf.de](http://www.alpenschule-oberstdorf.de)

**BERGSCHULE KLEINWALSERTAL**  
  
**ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!**  
[www.bergschule.at](http://www.bergschule.at)

**KORSIKA - GR20**  
 0351 42 450 892 | [www.rawakas.de](http://www.rawakas.de)

**nepalwelt-trekking.com**  
 Unserer Erfahrung - deine Traumtour

**FAMILIENURLAUB**  
 Sommer wie Winter  
**elan-sportreisen.de** 

**ÖTZ TAL Vent**  
  
**Venter Tage**  
 IM HERZEN DER ÖTZTALER ALPEN  
[www.vent.at](http://www.vent.at)   @ventertage

VERSCHIEDENES

**Antihydral®**  
 Gegen starke Schweißabsonderung zur Anwendung auf der Haut  
 Anzeigenschluss für die am 15.9.2020 erscheinende Panorama 5/2020 ist der **7. August 2020.**

**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)

**Activida WANDERREISEN**  **activida.de**  
  
 mit dem ROTHER BERGVERLAG

**KORODIN Herz-Kreislauf-Tropfen** 

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

**Tirol**, uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal (max. 21 P.), ideal zum Skifahren, Wandern [www.sunna-huette.de](http://www.sunna-huette.de)

**TOSKANA-MEER** Naturstein-FeHs, Blick aufs Meer, „privatissimo“ - mit/ohne Pool, freie Sandstrände mit viiiel Abstand... [www.toskana-urlaub.com/](http://www.toskana-urlaub.com/) / 08662/9913

**Landgut in den Karpaten in Rumänien.** Naturschutzgebiet auf 750m Höhe, Hochlandrinder, Gebirge, Nationalparks. Außergewöhnlich schöne Feriendomizile. Unser Anspruch ist Nachhaltigkeit und Respekt vor der Schöpfung. [www.sesuri.com](http://www.sesuri.com)

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

**Urlaub im Wald.** [www.fuchsbau.life](http://www.fuchsbau.life)

**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

**Französische Alpen La Marienne.** Wunderschönes Chalet. Sommer/ Winter. <https://ledesertdenhaut.fr>

**Allgäu:** 2 FeWo's (je 130qm) in ehemaliger Berghütte. [www.kuckucksnest-allgaeu.de](http://www.kuckucksnest-allgaeu.de)

BEKANNTSCHAFTEN

**Rm67/68/69:** Mein MTB mault rum, hat wohl zu wenig Abwechslung. Umgänglicher Kurpfälzer (58) sucht Mitfahrer (m/w/d) für mittelschwere Touren im Pfälzer- oder Odenwald mit Genussfaktor betreffend Landschaft und Einkehr. [tom.sawyer.mo@web.de](mailto:tom.sawyer.mo@web.de)

**E-MTB Touren.** [www.travel-s.de](http://www.travel-s.de)

## KLEINANZEIGEN

**Wanderlust** : Attr. blonde schlanke Sie, liebevoll, fit, möchte niveau., fürsorgl. lhn b. 75 J. beim Wandern u. Wintersport begleiten. wolkenr7@outlook.de

### REISEPARTNER/IN

Traumtour **Kilimanjaro 5895 m**, 03.01.2021 Akklimatis. am Mt.Meru 4566 m, Kibo auf Akklimatis. am Mt.Meru 4566 m, Kibo auf sehr einsamer Umbwe Route, 3 Nationalparks 16 Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

**Neuseeland**: Natur-, Kultur-, Erlebnisreise durch eines der schönsten Länder auf dieser Erde. Mit Neuseelandprofi Harry Dindorf in kleiner familiärer Gruppe, durch faszinierende Landschaften reisen. Tel. 07551/301166 www.harrytours.de

Es gibt noch Plätze. **Azoren, 26.09.2020**, 18 Tg traumhafte Wanderungen auf 4 Vulkaninseln kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

### Unterwegs sein - mal ein Wochenende - mal 1-2 Wochen.

Zu Fuß über Berg und Tal oder an der Küste entlang. Mal sportiv - mal genüsslich.....Wer kommt mit mir (w/61) mit? Gerne aus dem Raum 7. bergauf17@gmx.de

**Kapverden**, 17.11.2020, traumhafte Wanderungen auf 4 Vulkaninseln m. Pico Fogo 16 Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

Exped. zum **Aconcagua 6959 m**, 29.12.2020, 22 Tg, kl. Grp. priv. orga, suche geeignete Tourenpartner, Tel. 0162 9216626

**Madeira**, die schönste Blumeninsel im Atlantik 6 Wanderungen 09.03.2021, 8 Tg priv., kl. Grp., indi. Betreu., Tel. 08586-2905

### SIE SUCHT IHN

**Gipfelglück zu ZWEIT!** Sie wünschen sich eine **Zukunft** mit einer **verlässlichen, sportlichen Partnerin**? Sie suchen eine **attraktive, kluge Frau** an Ihrer Seite für **alle Lebenslagen**? Ein unverbindliches, kostenloses Gespräch mit PV Christine Stegmann kann ihr Leben positiv verändern. MUC 089/3263867 oder 0176/20371708 info@cs-partnervermittlung.com

**RM88/Allgäu**: Bereit für Hike&Fly, MTB, VWBus, Skitour, Spaß? Weil ich, 38, 1,75, sportl., lebhaft, lockig das am liebsten zu zweit mach, schreib an: zwoatas@ist-einmalig.de

PLZ 71 (51J/170/63/NR) reflektierte Bergziege (KT/ST/SHT/KS/HT/Trekking) möchte ihre Lebenstouren mit einem zuverlässigen Partner teilen. Du kannst mit tiefgehenden Gesprächen, Spaß, Emotionen, Bergsport, Weltreise, Natur, Kultur, Kreativität, Handwerk, Ambiente, Genuss/Kulinarik und Bussle was anfangen? Dann freue ich mich sehr auf deine Zuschrift: bergaufundab@schreib-doch-mal-wieder.de

Rm83 Ich27j wuid hübsch u. mutig suche handwerkli. begabten Weltentdecker für Berg/Tal/Familie BmB zeitweads@web.de

Rm DD, aktive, sportliche, kreative Frau (38,168,55) auf eigenen Füßen und mit Wunsch nach Familie mit Dir sucht Dich für Out- und Indoor. out-in-door@gmx.de

**Rm7**: aktive 65erin,176/69 wünscht sich lieben Freund für Berg und Tal u.v.m. BmB BergundTal285@gmx.de

**PLZ 84/83**: Kerl gesucht zum Gipfelschnapseln mit mir: 41, hübsch, schlau und wild at heart. Gipfelschnaps@web.de

**RM 89/83** Bergwandern, Segeln (See+Meer), Tanzen, gute Gespräche führen, am Kamin Wein genießen, und, und... Dafür suche ich (54/1,70/71) - mit Hang zum Landleben, unabhängig - Dich (50-58/>178/BMI normal) solide, mit Tiefgang und Humor. aksecure@web.de.

Wer träumt wie ich (w, 36) von einem entschleunigten Leben auf dem Land in einem Häuschen mit Holzofen und einem großem Garten mit alten Obstbaumsorten und Hühnern in Ba-Wü, BY oder Hessen? renchen@posteo.de

**Thailändische Füssnerin** (43/179/90) unkompliziert, fröhlich, sportlich, gebildet, sucht „feinen Kerl“ zum Lachen, Leben, Lieben. Mag Berge, Biken, Wandern, Einkehren && Freue mich auf Deine Nachricht mit Bild an diosmio@t-online.de

**Ba-Wü**: 26/177, musikbegeistert, wanderfreudig, ruhig, sucht humorvollen, naturverbundenen Optimisten und aufmerksamen Zuhörer. singingislife@web.de

47/170, Sozialpädagogin, würde gerne tollen Mann mit Abenteuerlust, Charakter, Empathie und Leidenschaft kennen lernen. Ich bin unkompliziert, aufgeschlossen, und ehrlich. bauwagen20@t-online.de

**Rm 75**: 39/166/50: Sport, Reisen, Chucks, Outdoor, Humor, Shoppingmuffel. Neugierig? BmB: sonnenliebe81@gmx.de

**Bayern**: sympathisch, sportlich, spontan, 49/160, sucht IHN, Ge719@web.de

**Raum Berlin und Umland**: Musikerin/ Gärtnerin (NR, 51,176) sportlich, mit Lebenslust und Tiefsinn sucht aktiven, freien Mann mit Humor und Verstand, der Lust hat sich zu binden. Bratsche@gmx.de

Das Leben ist jetzt! Lass uns neue Wege in der Natur + im Leben gehen Gemeinsam und wetterunabhängig. Charakterfrau (58/170/NR/schlank) attraktiv + bodenständig + weltoffen freut sich auf klugen, sportlichen, fröhlichen und offenerzigern ER **Rm7 BMB** daslebenistjetzt2@web.de

**Rm76** Ich(w,62,175)bin abenteuerlustig u liebe die Natur.Willst du die Schönheit der kleinen u großen Welt mit mir gerne teilen? Dann schreibe mir u wir schauen was draus wird! **naturliebe58@web.de**

**Chiemgau**: 52/178/68 whacrid@yahoo.de vielseitig, outdoor, sportlich. Und Du?

**R/Bin**: weibl., ledig, mittelalt (39), sucht: jmd. der gemeinsame Sache(n) mit mir macht, und auch sein eigenes Ding. berlin39.2020@gmx.de

**Rm83**: lebenslustige, aktive Frau (58/160) sucht sportlich, entspannten Mann für das gemeinsame Abenteuer Leben. Berg20Tal20@web.de

**Rm OAL/OA/WM/GAP**: Spontane, sportliche Akademikerin NR mit weibl. Rundungen und 2 kleinen Kindern sucht unkomplizierten Partner 42-50/NR zum wandern, radeln oder schwimmen. Bei Sympathie gerne auch Beziehung. Kind kein Problem! BmB my\_mail@my.mail.de

N/FÜ/ER; Berge und mehr, Bewegung und Natur, Hüttenzauber und Städtetur. Steckbrief: 59/173/57. Wenn Du in Franken lebst, aber auch gerne diese Grenzen sprengst, melde Dich. berg-hexe1961@web.de

**Schwarzwaldmädel**, 31, sportlich, sucht unkomplizierten Traummann mit Humor & Bergliebe (KS, Hütten&Zelt, Bike). Freu mich auf dich! 2gipfelschnaps@web.de

**Rm MUC**: Sie, 55, sportlich, schlank, will sich nicht alle 11 Minuten verlieben, sondern sucht humorvollen Mann für Natur und Kultur, der trittsicher und schwindelfrei im Leben unterwegs ist. BmB: ro287@web.de

**Rm 85/EI**: 33/66/NR, Berg, Joggen; Natur, Kultur, Tanz suche DICH: momentensammlerin@kabelmail.de

**Berlinerin**, 59, so sportlich wie belesen, sucht Mann für drinnen und draußen. texte2013@gmail.com

**Allgäu** Skitourengängerin 32/173/60 sucht Partner zum Klettern, das Leben genießen u Gipfelbiwak@gmx.de

**Chiemgau**: Ich, jugendliche 63 Jahre, schlank, attraktiv, 165 cm, verw., mit positiver Lebenseinstellung. Ich bin vielseitig interessiert (Yoga, Wandern, Reisen, Konzerte) finanziell unabhängig und suche einen schlanken, gepflegten Mann bis 70 J. mit ähnlichen Interessen zum Leben - Lieben - Lachen. BmB an chiara0404@t-online.de

**R74**, Ich (43/158/NR/akad) sportlich, naturverb., offen, neugierig. Suche lhn für sportliche Unternehmungen (Wandern, Klettern, Radeln, Joggen), Camping, Entspannung, schöne Momente erLeben und Freiräume erschaffend. BmB: **kleine\_AusZeit@posteo.de**

**Raum München und südlich** 62 J jung, fit, mädchenhaft schlank, suche ich einen Freund, 58-68 J , der mich begleitet, mich zum Lachen bringt, sehr gepflegt und aufmerksam ist, den ich anschauen will, dessen Nähe mich erfreut und beruhigt. Ich wäre mit Dir gern draussen (Natur, Berge) und drinnen (Museum, Theater, Café) und einfach nur glücklich. Wie geht es Dir damit ? Freu mich auf Deine Antwort bmb an 1956cml@gmail.com

**90/91**: Junggebliebene, sportliche Sie (60) sucht ebensolchen zuverlässigen Partner für gemeinsame Unternehmungen in Natur und Kultur, sowohl im Sommer als auch Winter (Wandern, Biken, LL, Schneeschuh, Konzerte uvm.) inbu1@gmx.de

**Unsportliche, unattraktive, übellaunige Sie** sucht gleichgesinnten lhn zw. 49-59. Graueaus321@gmx.de

**Raum Stuttgart**: Bist Du auch um die 60, fit, Berge im Sommer und Winter. Gute Gespräche, Kultur, Nähe und Freiraum? woraufwartenwir@web.de

**90/91/92** unternehmungslustige Frau 55 sucht unkonventionellen Mann für Fels und Schnee, Berg und Tal, Nah und Fern. garigue@gmx.de

**Rm96/97** Sportlich in den Tag starten (Wandern, MTB, Klettern, Wintersport) und dann gemeinsam entspannen. Lebensfrohe 26/177 sucht Gleichgesinnten bis 32J. kri26@web.de

**Siehst Du die Berge?** Ich komme zu Dir geradelt. Sie 1,67/NR/RM 50/Berg-wandern/Ski/Rad/Kultur...sucht Mann 35-45 zum lieben und fürs Leben. BmB dulcedeleche@t-online.de

Abenteuerlustige, tiefgründige Bergliebhaberin (28J. 167) mit Hund sucht tierlieben Mann mit Herz und Verstand. BmB Bergziege92@gmx.de

**Rm 83**: 48/178, optimistische Frohnatur sucht geistreichen, sportlichen Mann (bis 57), BmB: notabene11@gmx.de

KLEINANZEIGEN

**Sport/Bewegung muss, Literatur/Lesen soll Kultur/Kunst kann...**

Suche intelligenten, sportlichen Begleiter für die Berge & Bewegung sowie ein passendes Pendant für Kopf, Bauch, Kunst, Genuss, Humor & Ernsthaftigkeit... Aktive, sportliche Sie 56, 170, 60, RM8 freut sich über Kontaktaufnahme (BmB): laluna011@web.de

**RM 79:** Du bist gern in den Bergen unterwegs und willst das Glück mit mir verdoppeln? Frau 58, mit Hund, selbständig, lebendig, mutig, kreativ, ehrlich & sensibel, zuhause auch mal etwas chaotisch, will sich mit dir in der Zweisamkeit neu entdecken. bergsteigerin@ist-allein.info

**RM 73:** Fröhliche, naturverbundene und unkomplizierte Sie (40, 175) sucht Dich für gemeinsame, unvergessliche Natur- und Gipfelerlebnisse: bergesonnesen@gmx.de

**RM 83:** Naturverbundene Bergfex sucht Dich zum Berggehen/-wandern, Mountainbiken uvm. Ich bin 36/168/65 und wenn Du es auch satt hast die Berge und Natur alleine zu genießen, melde Dich: domroeschen1984@gmx.de,

**Allgäu:** Jung gebliebene, warmherzige 61 Jährige (1.67) mit Begeisterung für die Natur, die Berge und die Musik sucht lebensfrohen, vielseitig interessierten Weggefährten. BmB an: allgaeuersonnenschein@gmx.de

**Raum München-Süd:** Ich (158/64J.), warmherzige, offene, sympathische Frau sucht ebensolchen Mann. Bin gerne draußen, an Land (E-Bike), im Wasser, Sommer und Winter, Kultur nah und fern, mag gute Gespräche bei feinem Essen und Wein. BmB: astras55gruber@gmail.com

**RM 71:** Ich bin unternehmungslustig (61/ Akad/NR/163) und suche Dich, um mit Dir meine Freude am Wandern, Golfen, Rad- oder Skifahren zu teilen. BmB: Jq59@gmx.de

**RM 86/87:** Sie (65/160) NR, schlank, sportlich sucht ihn für wandern, Rad, LL, das Leben genießen. bergschuh54@gmx.de

**RM 90+:** Camperin, 65J, bewege mich gern in der Natur (Wandern, Boot, Rad). Bin weltoffen und unkonventionell. Suche Dich für Aufs und Abs des Lebens. ehbunt@t-online.de

**ÖBB:** unkompliz., empathische Bikerin sucht Pendant für alle Dinge, die zu zweit mehr Spaß machen BmB: weltentbummler.64@web.de

**RM87,** Lebenslustiges, sportbegeistertes Mädels aus dem Allgäu (57) sucht Dich für Berg und Tal. Bergfreundin3@web.de

**OA/OAL:** Ich (53/164/53) NR suche Dich bis 60 J. für gem. Berg-u. Talfahrt, Wandern, Radeln, Garteln, Tanzen, Camping, Skifahren. Alles mit Genuss, Freude u. genug Platz für jeden. BmB manaslu2000@web.de

**RM7:** bin 39, herzlich\*humorvoll\*vielseitig interessiert, gern auf Reisen+in der Natur unterwegs! Lust auf ein Kennenlernen? freiburgerinsucht@gmx.net

Zus. aktiv, das Leben in guter Gesellschaft genießen. Attrakt., train., symp. Mann ca. 1.80. Du lachst gern, bist unabh., 50-60 J. von toller Frau, topfit, schll., natürl. ges.: soulady@gmx.de

**RM 80/81/82/83:** Hübsche, schlanke Sie (45/175), ohne Anhang, warmherzig und naturverbunden sucht Dich bis max. 58 J. Wenn Du auch Berge, Bücher und Tiere liebst, kein Extremsportler bist, Kulturerlebnisse genauso wie einen Abend zu Hause genießen kannst und eine liebevolle Partnerschaft auf Augenhöhe führen möchtest, dann freue ich mich auf Deine Nachricht. BmB: leic43874@yahoo.com.

**RM 84/83/85/82** ich (47,175) bin sportlich, naturverbunden und suche einen Gleichgesinnten für Abenteuer in den Bergen und im Tal 0175/5548337

**OAL:** Wandern, Radeln, Segeln, Campen, Grillen, Chillen. Ich (49) freue mich auf deine Nachricht: wirbelwind-OAL@web.de

Gutaussehende, sportliche, naturverbundene und lebenslustige Frau (51/165/NR) sucht liebevollen, aktiven, positiv eingestellten Partner (50-55) zum Aufbau einer toleranten, freudvollen, warmherzigen und inspirierenden Beziehung. Du liebst wie ich körperliche und seelische Nähe, erfüllende Sexualität, entspanntes Unterwegs sein in der Natur [(Berg-)wandern, Kanu, Trekkingrad], Musik, Meditation, Konzerte, tiefe Gespräche u.v.m. Ich freue mich auf Dich. BmB, nur Raum Bonn. Gut.gehen@t-online.de

**RM 8:** Lebenslustige Sie (63, 165) sucht Partner für Reisen, Berge, Kultur und gemeinsames Glück. BmB: FreudeamLeben163@gmx.de

Trau Dich! **Münchnerin** 60plus/172/59 natürlich, attraktiv, sportlich sucht Dich für gemeinsames Wandern, Radfahren, evtl. mehr. Du: optisch und geistig jung geblieben. BmB unter sternzeit\_1@web.de

**Sa/By/Tü:** Ausdaueresp.(50/175) mit Herz und Hirn sucht Dich (zw45-55) unkompl., reflektiert für gem. Abenteuer (ST, BT, RR) BmB iringirl@gmx.de

**RM 95:** Ich (61/ 158/ 60/ NR) mit Wurzeln in Obb, meine Schwerpunkte sind Berg/Rad/Ski/Kultur, suche aufgeschlossenen,+/- gleichaltrigen Freizeit- und Reisepartner für weltweite Unternehmungen. Arbeite saisonal im Bereich Tourismus mit viel Zeit im Winterhalbjahr. Post.projekte@web.de

**RM 69 und Umg.:** Du bist humorvoll, sportlich (bergwandern/klettern,MTB,Skifahren), gern in der Natur (auch einfach mal nur die Seele baumeln lassen) und hast ein großes Herz? Dann könnten DU und ICH (37,schl.,164) das perfekte Team sein. Lass es uns gerne herausfinden und melde Dich BmB unter: Alpenglueck2020@gmx.de

**I'm not perfekt but I'm a limited edition** :) lustige, trittsichere, sportliche Sie (50/ 164/ schlank) liebt Reisen, Berge, wandern, Meer & Abenteuer. Kocht nicht gerne für sich alleine aber liebt gutes Essen. Wenn Du neugierig auf mich bist und aus dem RM 7/8 (+/- 50) dann traue Dich Kontakt aufzunehmen. BmB: casetta2020@web.de

**RM M,** humorvolle Sie, 58, schlank, 172, Aka., NR, unternehmungslustig, berufl. & gesellschaft. Engagiert, ökologisch nachhaltig lebend, sucht optimistischen Mann (+/- 55) für Bergtouren, Radfahren, Kultur & Kunst und gute Gespräche bei BioEssen. BmB mail-an-liebessglueck2020@web.de

**Bodensee & Allgäu:** Zierliche, fröhliche, attraktive Blonde, 54, will die Liebe zum Wandern, Biken, Alpinski mit attraktivem, großen Kerl teilen - und gerne auch mehr. Willst du? Bitte mit Bild: skihase1212@web.de

**Bayern:** Fitte Bergfreundin, Anfang 60, sucht gleichgesinntes männliches Pendant mit Humor, Herz und Verstand nicht nur zum Wandern. Neugierig? Dann melde Dich! BmB an: bergund tal1und1@web.de

2 Flaschen Wein später - immer noch kein Text, suche trotzdem einen Mann. **NRW** (36,168) genussmaedel@gmx.de

**RM 04:** Naturverbundene, lebensfrohe, bodenständige Sie (35, 182, NR) mit Familienwunsch sucht Dich für gemeinsame Zukunft, Wandern, LL und Garten. BmB an grashuepfer85@gmx.de

**RM 76 KA:** Sie 64 Jahre, schlank, NR sucht sportl. und naturverb. Lebenspartner zwischen 60-67 Jahre. Meine sportl. Aktivitäten sind Wandern, Paddeln, Radfahren, Tennis. Mail: inkarowo@gmx.de

SIE SUCHT SIE

**RM 8/9:** (52) suche Dich für Wandern, Skitour, Tennis, Reisen und mehr. Melde dich: 12\_Pustebume@web.de

ER SUCHT SIE

**Raum 7/8** - 45, 1,93m, NR, Wandern, Berge, Klettern, geistreich, phantasievoll, lebensfroh, verspielt, übermütig - wer begegnet mir mit ebensolcher Einstellung? BmB hopstobs@gmail.com

**Rm8:** GEMEINSAM Berg u. Radtouren erleben. Lachen, die Natur&das Leben genießen. Das wäre schön! Er 67/176/67. bergfex1953@gmx.de

1000 Km = 4 Wochen mit dem MTB im September auf dem E8 nach Wien = Bewegung/Natur/Genuss + besser kennenlernen. Wen? MANN, R74, 56/172/68, fit, wach, HHH. Interessant? go\_4@icloud.com

Bergfreund (33/1,88/72) mit Hund sucht Bergfreundin! bergfreundin2020@t-online.de

**RM 9:** Gibt es die natur- u. skibegeisterte (Piste,Tour,Freeride,LL) Sie mit Empathie u. Tiefgang? arzbergturm@web.de

**RM 19:** unabhängige Outdoorfrau (Ü60, NR, Ak.) mit Freude an (Berg)Wandern, Rad, Kanu, Klettern, Ski, Zelten, Tanzen sucht Gefährten (ab 50) für gemeinsame Aktivitäten. Mail an: naturfreude2020@web.de

**Rm1:** Zermatt mit MTB im August, da dann die Hörnlhütte eisfrei zu Fuß erreichbar. Meditativer, sportlicher und etwas musikalischer Mann 70/173/73 sucht anschlussfähige Frau (50-70), die mitrollen will und gut zu Fuß ist (ca. 10 Tage?). Fortsetzung nicht ausgeschlossen. Kennenlernen und Übungstouren vorher z.B.am Teufelsberg. Zermatt@web.de

**NRW:** 40/178/NR sucht Dich zum Laufen, Bergwandern, Reisen, Kino, Couch und mehr? berge-1979@gmx.de

**Allgäu/Bodensee:** Berg- und Radsport-Liebhaber, 41J., 1,84m, dunkelhaarig, sportlich, schlank, attraktiv (1 Kind) sucht weibliches Pendant für Familie und gemeinsame Zukunft! BmB: gemeinsam\_unterwegs@gmx.net

Humorvoller, aktiver 42/190 Er sucht lebenslustige Sie für Berge Natur und mehr **Raum 87-80** gipfel20@web.de

**KO:** aktiver MTB/Skifan, 49, 185, sucht für Aktivitäten humorvolle Sie 35-45 aktivgeniessen@gmx.de

KLEINANZEIGEN

Rm 6/7 Jungfrau, sportlich, reiselustig 55/170 sucht naturverbundene Partnerin für Touren, MTB, Bergwandern, Klettern, Ski in Nah und Fern, bei denen neben der sportlichen Herausforderung der Genuss nicht zu kurz kommt. BmB an joachim964@web.de

**Rm7/8:** 54, sucht Partnerin für Kletter- & Lebenstour. BmB: kletterfels@web.de

**RM90,92 Bergwanderer 62,175,85, NR,m.Fellnase sucht gleichges. warmherzige Sie, ca.50-59 m.Herz u. Verst. Resp. u.gegens. Wertschätzg, Liebe f.Fellnase u.Samtpfote,Europ.Berge u.Seen,Kultur,Koch,Tanz,Wellness,MTB, Kind willkommen.BMB an: luna-aussi@email.de**

**Rm LB - 32/187/NR** Mein Herz schlägt für Berge, Flüsse, Wein, Menschen und das Schwabenlände. Bist du auch gerne draußen und entdeckst gerne Neues? Dann bin ich gespannt dich kennenzulernen. BmB an **McMauldasch@gmx.de**

**Rm86 43/175:** Lieber Campen als ein 5-Sterne Hotel, lieber auf den Berg wandern oder radeln als mit der Bahn, lieber Ordnung als Chaos und auch mal alle Viere gerade sein lassen und nix tun (Regeneration ;~;) Bmb stoffel77@outlook.de

**BERLIN** Natur & Kultur: aktiver + attrakt. Mann (180, 57, Akad.) sucht weibliches Pendant mit Humor für Touren durch Stadt & Land (Berge, Seen). touren@online.ms

Wo steckst Du? Eigenständig, Eigensinnig, mit den Füßen auf dem Boden aber mit dem Kopf hin und wieder in den Wolken? Känguru-Humor und genussüchtig? Marathonmentalität und -figur? Den Schalk im Nacken und das Herz am rechten Fleck? Das alles schätze ich, 55, Aufräumfimmel, nachtaktive, Bewegungsdrang, sehr. Parameter: 55/183/72 [J/cm/kg]; R2 oder sonst wo; W/K; BmB; weg\_und\_steg@web.de

Sportlicher Bergler, veganer Nichtflieger würde gerne naturinteressierte Sie +/- 40 kennenlernen rosamarinus@freenet.de

**M:** Symp. u. humorv. Er (50/1,72/68/NR), liebt Leben, Lachen, Berge, Tanzen, Sport (Schw., Radf., LL) und Kultur. Hast Du (NR, natürl. u. sinnl.) Lust auf ein Tänzchen auf dem Berg? B. m. B. an: tanzaufdemberg@gmx.de

Rm 5/6 **Bergseele@gmx.de** ü40 sucht **Frau mit weitem Herz** und Wanderschuh

**RM86+82+87+M** ich 47/192 suche&bin, herz&verstand, sportlich&aktiv, niveau&tiefe, natur&seele, berg&see @DU+/-47; BmB, sternschnuppe-72@gmx.net

**Rm74+** Suche Dich + -60 um hohe Berge (Sommer u. Winter) zu besteigen, am Fels klettern, mit dem Bike cool durchfahren. Und dabei einfach gemeinsam Glückliche sein! stressfrei147@hotmail.com

**Rm 87/88:** Fürsorglicher, naturverbundener, attraktiver Sportbegeisterter (33/182/NR) sucht Dich für liebevolle Partnerschaft. BmB: **geniessen.gemeinsam@web.de**

**Spiritualität und Musik** sind mir wichtig! .. und die Liebe! .. und ja: in die Berge geh ich auch gerne! Mit Dir!? .. wäre es noch viel schöner! Optimist, 53, aus M, sucht Königin des Herzens, BmB love@muemchen-ist-toll.de

**PLZ 73:** Remstalschwabe 177/52/70 NR: Biken, walken, wandern, reisen - die Welt zu zweit erleben, offen für Neues. do1scw@gmx.de

**Hallo!** Kann dir die Südseite der Alpen zeigen (Kle./Wand./Bergst.) Bin m./65/170/62. Mehr über mich, beim nächsten Mal. mountainmann@gmx.at

**Berlin+Umg.,** ER (36/ 170/ NR). Vielseitig interessierter und ironisch-fröhlicher Ausdauersportler, mit Herz und Kopf für unkonventionelle Ideen sucht entspannte Frau zum Wandern, Radeln, Pilze sammeln, verlieben und mehr. berliner@gmx.de

**Rm 73:** Schuhschrank (42J, 176) hat Männerschuhe satt und sucht Mädelsschuhe zum perfekten Match! Es gibt bei mir Kletter-, Wander-, Bike-, Ski-, Hütten-, Garten-, u. Theaterschuhe, Flip Flops, Chill-Out- u. Leseschuhe. Wenn Du also diese Schuhe ergänzen willst oder auch ganz spannende, neue mitbringst - dann melde Dich dringend! schuhschrank@mein.gmx

**Ulm.** Suche Frau auf Augenhöhe mit Interesse an Sport, Gender, Umwelt, Qualität, Lesen, Waldarbeit, Garten. Konstruktiv, offen, selbstsicher, neugierig, tief Sinnig, aufgeweckt, mit genug positiv verarbeiteter Lebenserfahrung. 0.142857@gmx.de

**Rm 87, Nähe Oberstaufen:** Positiver Mann (53, 182, 80), bin herzlich, aufgeschlossen, sportlich, naturverbunden und lache gern. Bist Du auch offen für ein Leben zu zweit? zu-zweit-is-alles-schoener@web.de

bodenst., reflekt., vielseitig. interes. **ER (35/190/schlank/NR/PLZ 51)** sucht ebenso. einfühls. Sie (25-34/schlank/NR) mit Spaß an Bewegung (in der Natur) und vielseitig. Interesse an Kultur sowie Lust auf Zweisamkeit. Interessiert? Dann schreib mir bitte mit Bild: ZuZweit20@gmx.net. :-)

**Wer weiß schon was passiert, wenn's wieder Winter wird!** Ich (36/170/59/verh./ Süddtl.) will lachen, auskosten, springen, zuhören, dich spüren, mich verlieren und ... alles genießen. Was willst Du, wenn wir Wälder, Berge und Nächte **alle paar Wochen für ein kleines Abenteuer** teilen werden? **tanzen.und.naschen@gmail.com**

Ich **M31/181/73** komme oft verschwitzt, verdrückt & manchmal verkratzt aus der Natur nach Hause. Brauche dann viel gutes Essen. Wenn bei den Besuchen draußen etwas kaputt geht, bekomme ich das wieder gerichtet. Falls eine Frau zwischen +10 % und -13 % meines Alters aus der Pfalz etwas mit mir anzufangen weiß, freue ich mich über eine Nachricht unter **wwwdraussen@web.de**

**RM 58 - sportl.** ER (51/180), schlank, viels. interessiert, Wandern, Rad, Natur, Kultur, Tanzen .. mit vollj. Nachwuchs sucht Partnerin f. gem. Erlebnisse und mehr - seilschlaufe@yahoo.com

Rm87: Sportl.Ing.NR,59j/176,welttoffen, naturverb.,pos.denkend,vielseitig interess, eher ruhig; möchte mit dir -natürl, aktiv, unkompliziert, mit Herz und Faible für outdoor- wandern, biken, tanzen, kochen, das Leben genießen,... oder auch mal nur relaxen. gipfelbier@t-online.de

**PLZ 87:** Outdoor und sportbegeisterter Er, 34, sucht humorvolle und smarte Sie für ein Leben voll Abenteuer **retolo@gmx.de**

**Rm82** sucht Dich für Sport-, Freizeitaktivitäten und den Genuß, ich 51/186/NR, Akadem., herzlich, humorvoll, Glas ist bei mir immer halbvoll, für: wandern, MTB, Ski alpin, Langlauf, Skitouren, SUP, ich freu mich auf Dich (BmB)! bikeandlikes@web.de e

**72: Schuhbidubidu - welche Schuh' trägst Du** (±35)? Berg-, MTB-, Kletter-, Skitourerst. oder Ledersohlen für ¾ Takt & Oper? 43 NR 1,88 akad, unternehmungsl, lachender, empath Genuusportler mit Herz&Hirn, Familienwunsch, VW-Bus u Espressoanne BmB berg-sonne@web.de

**Rm. Östl Franken:** Sie hat Bergwanderschuhe, ist vom Land oder möchte gern die Stadt mit dem Land als Lebensmittelpunkt tauschen. Er, ortsgeb., würde gern mit ihr zu zweit von zu Haus direkt in die Natur wandern und Wege und Hütten in den Alpen erkunden. Kulturelles Interesse wäre wünschenswert. Wenn Sie zwischen 56 J. und 59 J. bis max. 165 cm und eine Tel.-Fn.-Nummer angeben kann und darüber seriös erscheint, würde ich gerne antworten. tow3@web.de

**Rm83:** bergradlin, wandern, ski, LL, einkehren, dafür suche ich (74/169/64) empatische Sie BmB hochrieshoch@web.de

**Rm72+:** Outdoor und sportbegeisterter Er 47 sucht humorvolle und aktive Sie für ein Leben voller Abenteuer. BmB an skiker73@t-online.de

**PLZ 91** ER sucht SIE. Sportlicher 178cm/75kg/ NR sucht nach bedrückter Zeit und Endtäuschung eine neue Liebe. Die Kids sind fast erwachsen, mehr Zeit für die 2. schöne Lebenshälfte wird frei. Bin einfühlsam, kann zuhören, Koche gerne, habe mein Leben im Griff. Bin romantisch, unkompliziert, weltoffen und vorzeigbar. Wenn Du Dich angesprochen fühlst, auch etwas verrückt und ca. 42 - 45J bist, so melde Dich mit ein paar Zeilen BMB unter **DAV2020PLZ91@outlook.de**

FLOHMARKT

**ALPIN** Zeitschrift 10/1978 - 2019; **BERGE** Zeitschrift 12/1986 - 6/2005. € 200,-,- VHB. Tel.: 0611/544982

**Wanderstiefel Meindl,** Kl: B, Paradiso MFS, Gr. 4 ½, 1x getragen, zu klein gekauft Neupreis 229,90 €; Preis 150 € Tel.: 04131 32150

**3in1 Mantel Vaude** Wo Anney III (OL dkl-bl, IL hell-bl Daune), Gr. 40/M, ungetragen, red. NP € 350, VB € 300, T. 0172-5329756.

**W. Pause:** Ski-Heil/Berg-Heil von 1958 Bergbücher. Mobil 0173-9510548

Neue Steigeisen, **GRIVEL G10** New-Classic. € 60,- Tel.: 06032/86315

**LOWA CEVEDALE.** Pro GTX 6,5, Blau/Schwarz., € 170,- inkl Porto 07529 2155

Lundhags Trekkinghose, schwarz, wie neu, Gr 48, NP 230 €, VB 95 €, 0170-8147033

**Sammlung alpiner Ansichtskarten:** 440 Stück (1898 - ca. 1955), sehr viele Hüttenstempel, Tel. 0731-66299

**LOWA CEVEDALE PRO GTX,** Herren Gr. 44, sehr gut erh. nur 2 x getr., limone/schwarz VB 140,- €. 0176 53066289

# 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 [kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de)

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

**(040) 37 03-53 26**

## BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2020: bitte ankreuzen

Rubrik A	<input type="checkbox"/> Sie sucht Ihn	<input type="checkbox"/> Er sucht Sie	<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
	15,35	32,13	8,21
	30,70	64,26	16,42
	46,05	96,39	24,63
	61,40	128,52	32,84
	76,76	160,65	41,06

### SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich/Wir ermächtige/ermächtigen die Gruner+Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE31SAP00000031421, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH & Co KG, 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) 37 03 - 53 26, E-Mail: [kleinanzeigen@guj.de](mailto:kleinanzeigen@guj.de), Internet: [kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de)

Anzeigenannahme-  
schluss ist am  
7.8.2020  
PANORAMA 5/20  
erscheint am  
15.9.2020



# Durch den Stopselzieh

Mit der Mutter  
auf die Zugspitze

**Mit einem Elternteil auf einer anspruchsvolleren Bergtour unterwegs zu sein, kann besondere Situationen mit sich bringen.**

**Stephanie Geiger (Text und Fotos) berichtet über eine Tagestour auf Deutschlands höchsten Berg.**

**K**urz vor dem Gipfel haben Motivation und Ausdauer ihren Tiefpunkt erreicht. „Ich kann nicht mehr“, ruft jemand von hinten. „Und ich mag auch nicht mehr.“ Eltern, die mit ihren Kindern unterwegs sind, kennen solche Szenen zur Genüge. Ich weiß, wovon ich schreibe. Bei so mancher Bergtour habe ich meiner Mutter allerlei Motivationskunst abverlangt. Doch das liegt mittlerweile mehr als dreißig Jahre zurück. Diesmal bin nicht ich es, die keine

Lust mehr hat, weiterzugehen. Beim Aufstieg hinauf zum Gipfel der Zugspitze ist es meine Mutter, die ihren Unmut kundtut. 65 Jahre ist sie alt, war früher recht passabel in Fels und auf Ski unterwegs, Letzteres auch auf Hochtour, doch das Alter und schwere Erkrankungen haben sie an Kraft und Ausdauer einbüßen lassen.

Dabei war ihre Motivation am Vortag groß. Drei Stunden habe sie damals, als sie für die Besteigung des Kilimanjaro trainierte, über die Wiener Neustädter Hütte auf die Zugspitze gebraucht. Alles kein

Problem. Ein schöner Aufstieg. Mühelos zu schaffen. Dass seitdem dreißig Jahre vergangen sind, daran dachte sie nicht. Und schon gar nicht daran, dass selbst der kürzeste Anstieg auf Deutschlands höchsten Gipfel alles andere als ein Spaziergang ist, garniert mit einem zwar kurzen und wenig anspruchsvollen, dennoch kraftzehrenden Klettersteig. Es kommt deshalb, wie es kommen musste: Kurz vor Deutschlands höchstem Punkt erreichen Motivation und Ausdauer ihren Tiefpunkt.

Es ist ein vielversprechender Morgen, als ich gemeinsam mit Mann, Bruder und Mutter an der Talstation der Tiroler Zugspitzbahn losmarschiere. Im Talkessel lie-

## Mutter – Tochter – Berg (1)



**Der Aufstieg zur Zugspitze über die Wiener Neustädter Hütte ist am direktesten und durchaus fordernd, gerade als Tagestour.**



er

können, wenn es das steile Gamskar hinaufgeht. „Meint ihr nicht, wir sollten einen Gang zurückschalten?“, melde ich angesichts der Schweißperlen, die von meiner Stirn tropfen, Zweifel an. Mutter protestiert. Wir anderen gehen trotzdem langsamer. Auch sie verlangsamt ihr Tempo. Jetzt macht auch die Unterhaltung wieder Spaß. Es ist ein angenehmer Aufstieg.

Mit dem Alter lässt die körperliche Leistungsfähigkeit nach. „Der Alterungsprozess setzt nach dem Ende der Pubertät ein. Mit dem zwanzigsten Lebensjahr nimmt beispielsweise die Lungenfunktion ab, was man aus Kurven ablesen kann, die die Funktionsfähigkeit der Lunge aufzeichnen. Die biologische Funktion ist erfüllt, wenn der Mensch vierzig Jahre alt ist. Mit sechzig ist man ein Auslaufmodell. Und wer hundert wird, der hat ganz klar von der verbesserten Hygiene profitiert“, sagt Oswald Oelz, 77 Jahre alt, Höhenmediziner

aus der Schweiz und einstmals Expeditionsarzt bei Messners legendärer Everest-Expedition 1978. Der Körper könne den Alterungsprozess lange Zeit kompensieren, erklärt Oelz. „Bis man 40 oder 50 Jahre alt ist, spielt das keine Rolle. Erst ab 60 geht es steiler bergab. Und zwischen 60 und 70 gibt es sogar richtige Einbrüche bei der Leistungsfähigkeit“, sagt der Mediziner.

Auf einem Stein finden wir in roter Schrift die Markierung „W.N.“, Wiener Neustädter, das ist unsere Richtung. Während wir erst durch Latschen, später durch das nach oben immer steiler werdende Schotterkar aufsteigen, erzählt uns unsere Mutter von der „Stütze 4“ und der

legendären Skiabfahrt durch das Gamskar, die seit dem Brand und dem Neubau der Tiroler Zugspitzbahn eine geniale Skitour ist. Wir erfreuen uns später am Blick hinunter zum Eibsee und sind zufrieden, dass wir hinauf zur Wiener Neustädter Hütte gerade einmal zwei Stunden unterwegs waren. Die Sonnenterrasse der Hütte liegt an diesem Morgen noch im Schatten der mächtigen Felswände der Zugspitze. Wir machen trotzdem eine kurze Pause, streifen die Jacken über, kramen die Trinkflaschen aus dem Rucksack: „Mama, magst was trinken?“ – „Nein, danke“, antwortet sie und nimmt dann doch einen Schluck, als ihr die Flasche gereicht wird.

Die Wiener Neustädter Hütte mit dem grünen Blechdach und den roten Fensterläden ist für viele Bergsteiger ein beliebter Zwischenstopp. Die Hütte liegt in 2213 Meter Höhe, etwa auf halbem Weg zum Gipfel. Nachdem 1879 der Weg durch das österrei-

chische Schneekar gesichert worden war, wurde 1884 die Hütte errichtet. Heute wird sie durch die Tiroler Zugspitzbahn versorgt. Wenn der Hüttenwirt Nachschub braucht, dann legt die Seilbahn bei ihrer Fahrt in der

Nähe der Hütte einen Zwischenstopp ein. Der Seilbahnschaffner öffnet die Schiebetür der Kabine und an einem Seil lässt er die bestellte Lieferung dreißig Meter hinunter.

Wie ein Rennpferd drängt uns unsere Mutter zum Aufbruch. Weiter soll es gehen, möglichst schnell. Nach einer weiteren Viertelstunde erreichen wir den Einstieg in den Stopselzieher-Klettersteig. Dort setzen wir den Helm auf, auf das Klettersteig-Set verzichten wir. Das Kraxelabenteuer kann beginnen. Über eine plattige Rampe, in die

## Auslaufmodell mit sechzig?

gen verschlafenen Ehrwald, Biberwier und Lermoos im Zugspitz-Schatten; Grubstein und Gartnerwand bekommen die ersten Sonnenstrahlen des Tages ab. Auf einem Schild lesen wir, dass bis zum Gipfel der Zugspitze mit sechs Stunden Gehzeit zu rechnen ist.

Das Tempo, das unsere Mutter vorlegt, ist rekordverdächtig. „Wenn das so weitergeht, dann sind wir tatsächlich in drei Stunden oben“, denke ich. Schnellen Schrittes führt uns der Weg auf einer grünen Schneise, die im Winter einstmals eine Skipiste war, den Berg hinauf. Im Stillen frage ich mich nicht nur, ob wir dieses Tempo bis zum Gipfel durchhalten. Ich frage mich auch, ob ich werde mithalten



2005 waren Mutter und Tochter auf Skitouren im Iran unterwegs.

massive Trittbügel eingelassen wurden, erreichen wir einen Naturstollen. Wir klettern durch den niedrigen Stollenausgang. Es dauert nicht lange, dann geht es abermals über Trittbügel weiter hinauf.

Der abgeschmierte Fels zeigt uns, dass hier schon sehr viele Bergenthusiasten aufgestiegen sein müssen. Der Anstieg, der sich wie ein Korkenzieher den Berg hinaufwindet – daher auch der Name –, ist sicher nicht mit dem spektakulärsten Aufstieg auf die Zugspitze durch das Höllental zu vergleichen, doch er ist eine gute und durchaus fordernde Alternative.

Dort, wo der Klettersteig zu Ende ist und wir auf die Reste des letzten größeren Schneefalls treffen, ist bei unserer Mutter die Luft raus. Der anstrengende Aufstieg, mal die eine Hand am kalten Felsen, mal die andere am Stahlseil, hat seinen Tribut gefordert. Die Geschwindigkeit verlangsamt sich merklich. Von den großen Tönen des Vortags ist nichts mehr zu hören. Der Enthusiasmus und die kaum zu bremsende Euphorie der ersten halben Stunde sind verflogen. „Ich kann nicht mehr“, ruft sie von hinten. Ich gehe vor-

aus, und versuche, durch kleine Schritte und den Hinweis auf gute Tritte den Aufstieg im Schrofengelände zu erleichtern.

Werden wir das Ziel erreichen? Müssen wir die Bergwacht rufen? Diese Fragen drängen sich uns nun auf. Aber keiner spricht sie offen an. Erschöpfung ist oft ein Grund, weshalb die

Bergretter teilweise noch spät in der Nacht Richtung Zugspitzgipfel ausrücken müssen. Haben wir das Alter unterschätzt und unsere Mutter in Gefahr gebracht?

Wegen der im Alter abnehmenden Kraft und schlechteren Koordination besteht die Gefahr von Abstürzen selbst auf technisch einfache-

ren Wegen. Und Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System – respektive Herzinfarkt oder Hirnschlag – gehören zu den Haupttodesursachen älterer Bergsportler. Laut dem Österreichischen Kuratorium für Alpine Sicherheit zählt beim Wandern und Bergsteigen die Herz-Kreislauf-Störung zu den häufigsten Todesursachen. Jeder dritte tödliche Alpinunfall ist darauf zurückzuführen. Fast drei Viertel derjenigen, die am Berg den Herztod sterben, sind aus der Altersgruppe der über 60-Jährigen.

### TIPPS FÜR TOUREN MIT ÄLTEREN BERGSTEIGERINNEN UND BERGSTEIGERN

- › Unabhängig vom Alter tut Bergsteigen Körper und Seele gut – ein Zwanzigjähriger kann dafür „zu alt“, eine Seniorin topfit sein.
- › Der Leistungsabfall im Alter ist normal. Die eigene Leistungsfähigkeit deshalb realistisch einschätzen und die Tour entsprechend auswählen.
- › Kreislaufprobleme nicht unterschätzen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören bei älteren Bergsteigern zu den häufigsten Todesursachen am Berg.
- › Die Balance halten. Ein probates Mittel gegen nachlassende Gelenkigkeit sind Wanderstöcke. Sie schonen auch die Knie beim Abstieg.

Doch diese Gedanken werden bald gewischt. „Ich kann nicht nur nicht mehr. Ich mag auch nicht mehr“, hören wir es hinter uns murren. Der plötzliche Leistungseinbruch hat also keine körperliche Ursache. Er ist vor allem dem Kopf geschuldet. Dieses Wissen beruhigt uns zumindest ein Stück weit, löst das Problem aber nicht. Auch die letzten zweihundert Höhenmeter müssen wir noch aufsteigen.

Gerade beim Bergsteigen spielt die Motivation eine wichtige Rolle. Was alles möglich ist, wenn der Wille da ist, hat Marcel Remy, der Vater der Schweizer Kletterikonen Claude und Yves bewiesen. Mit 94 Jahren stieg er mit seinen Söhnen durch die 450 Meter hohe Kalkplatte des Miroir de l'Argentine. Zu viel mentale Stärke kann aber auch und gerade im Alter zur Gefahr werden. Im Oktober 2018 musste im Montafon ein Rettungshubschrauber zwei Mal zu einem 88 Jahre alten Wanderer fliegen, der sich trotz erkennbarer gesundheitlicher Probleme zunächst nicht vom Berg ins Tal bringen lassen wollte.

Doch was tun, wenn mitten in einer anspruchsvollen Tour die Motivation nachlässt? Kindern erzählt man Geschichten über lustige Zwerge und sagenhafte Trolle. Bei Erwachsenen funktioniert diese Strategie nicht. Wir Kinder sind überfordert mit dieser Frage. Wir bleiben in Rufweite, überlassen unsere Mutter aber ihrem Schwiegersohn, von dem wir annehmen, dass er als Bergführer mit solchen Situationen umgehen kann. Ob es dessen Engelsgeduld ist oder die Aussicht auf das Gipfelbier im Münchner Haus, der Aufstieg auf die Zugspitze findet jedenfalls ein glückliches Ende. Alle erreichen den Gipfel. Und auch wenn die Zeit bekanntlich keine Rolle spielt, bleiben wir beachtliche anderthalb Stunden unter der im Tal angegebenen Zeit. Für unsere Mutter ein Motivationschub für die nächste Tour.

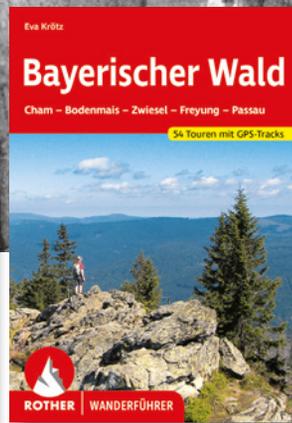
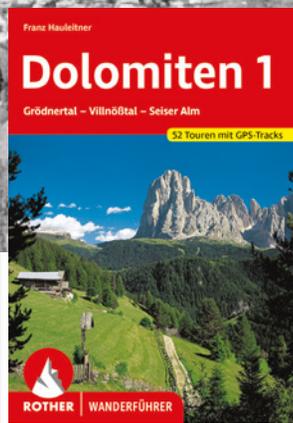


Für **Stephanie Geiger** (42) ist das Alter „kein Grund, um die Bergleidenschaft aufzugeben“. U.a. war sie 2013 mit ihrer Mutter (65) auf Trekking-Tour in Nepal, wo beide auf Gokyo Ri und Kala Pattar stiegen.



**ROTHER**  
BERGVERLAG

Foto: Aus Karl Springenschmid, Lothar Brandler:  
Sieben Tage Sexten, ROTHER 1965



... über 650 weitere Ziele

**Wir zeigen euch die schönsten Touren!**

- Top Auswahl
- Zuverlässig und aktuell
- Detaillierte Beschreibungen, Kartenausschnitte, Höhenprofile und alle Infos
- Auch als Rother Touren App





## Mama- Tochter- Duo

# auf Tour

Vom Watzmann  
zu den Drei Zinnen

**Mutter und heranwachsende Tochter wanderten in zwölf Tagen über die Alpen. Gisela Schuster (Text und Fotos) blickt auf die gemeinsamen Erlebnisse zurück.**

**W**as? Deine Tochter geht mit dir wandern? Und dann gleich über die Alpen?“ – „Ja, das hat sie sich sogar selbst gewünscht. Und“, füge ich schmunzelnd hinzu, „sie ist ja schon mit vier Jahren eifrig bei der Familiengruppe des DAV mitgewandert.“ Erstaunte Reakti-

onen auf die Nachricht, dass ich mit meiner 15-jährigen Tochter eine zwölf-tägige Alpenüberquerung plane. Anfangs hatte ich schon ein etwas mulmiges Gefühl, ob wir so lange miteinander klarkommen würden. Lena sah alles deutlich lockerer; eine Haltung, die ich im Lauf der Tour immer mehr übernahm.

Im strömenden Regen ging es am Königssee los. Schweigend stiegen wir auf zum Kärlinger Haus – mit der Erkenntnis, dass das Wetter nicht beeinflussbar ist und wir

uns die Laune davon nicht verderben lassen. Traumwetter am nächsten Tag – der Funtensee im Nebel, strahlend blauer Himmel überm Watzmann. Aufstieg über das Viehkogeltal, immer der blauen Markierung entlang. „Da geht’s nicht mehr weiter, Mama.“

„Dann kehren wir um, aber der Pfeil zeigt doch nach oben.“ Fast eine Stunde irrten wir bei sengender Sonne durchs Steinernes Meer. Ich war verzweifelt, ließ mir aber nichts anmerken.

## Traumwetter am nächsten Tag

## Mutter – Tochter – Berg (2)



Lena war den Tränen nah. „Da unten läuft einer!“ Endlich sah Lena in einer Rinne unter uns einen Wanderer. Die Rettung! Erleichtert fielen wir uns in die Arme. Selten hat eine Schorle besser geschmeckt als die am Riemannhaus, wo wir uns nach der Tagestour glücklich niederließen, mit dem Ausblick auf die Salzburger Schieferberge und die Hohen Tauern.

Auf unserer Königsetappe über die Grasberge zum Hundstein bemerkte Lena: „Es ist so angenehm, im weichen Gras über den Grat zu laufen. Im Steinernen Meer haben die Fußsohlen ganz schön gebrannt.“ Wir machten Fotos vom herrlichen Rundumblick auf das Steinerne Meer, die Hohen Tauern und auf Zell am See und jonglierten immer wieder – unser gemeinsames Hobby.

Zeitweise wanderten wir schweigsam hintereinander, dann wieder gab es intensive Gespräche und Erzählungen aus meiner Vergangenheit und Gedanken über die Zukunft. Lena hatte mich zum ersten Mal für sich alleine. Dass sie mich nicht mit ihren beiden Geschwistern teilen musste, wusste sie sehr zu schätzen.

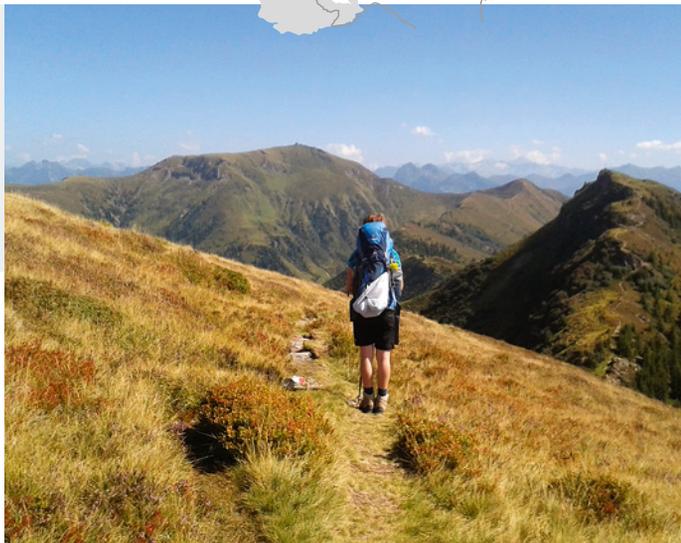
Auf der heimeligen Trauneralm bereitete Hüttenwirt Matthew den besten Kaiserschmarrn eigens für Lena zu. Am nächsten Morgen dann die Enttäuschung: strömender Regen! Zu nass, um über die Pfandscharte zu gehen. Wir hatten Glück! Der Wirt fuhr

uns mit seinem Bus zum Glocknerhaus. Mit dabei: eine Wuppertaler Schülergruppe, die ebenfalls die Alpen überquerte. Nach einem gemeinsamen Spieletag am Glocknerhaus brachen wir am nächsten Tag zeitig auf zur Glorer Hütte. Eine Karawane bunter Rucksäcke zog sich das Leitertal entlang,

### Tourenverlauf Watzmann – Drei Zinnen

Königssee – Kärlingerhaus – Maria Alm – Statzerhaus – Bruck – Trauneralm – Glocknerhaus – Glorer Hütte – Elberfelder Hütte – Lienzer Hütte – Wangenitzseehütte – Lienz – Büllelejochhütte – Dreischusterhütte

**Mit großem Rucksack über die Grasberge zum Hundstein (r.); Mutter und Tochter am Ziel, vor den Drei Zinnen in den Dolomiten (l.).**



Lena fröhlich mittendrin. Mittagsschlaf im Zweierzimmer. „Schau raus, es hat geschneit!“ In kurzer Zeit fielen 20 Zentimeter Neuschnee, und es schneite weiter.

Der Schnee-Einbruch gefährdete die weitere Route durch die verblockte Schobergruppe. Den eingeplanten Puffertag ver-

brachten wir auf der Hütte. Lena war mit ihren neuen Freunden beschäftigt, ich plante Alternativen. Es kam zur einzigen längeren Diskussion auf der Tour: abwarten und die Dolomiten sausen lassen oder umplanen? Lena: „Eigentlich will ich lieber mit den Wuppertalern durch die Schobergruppe weiterwandern. Und ich würde gerne meinen ersten Dreitausen-

der, das Böse Weibl, besteigen. Aber die Dolomiten wären schon auch cool.“ „Ich verspreche dir, wir holen das im nächsten Jahr nach. Bei der Schneelage wäre die Besteigung eh zu gefährlich.“ Nach Abwägen aller Argumente kam Lena selbst zu dem Schluss, die Schobergruppe auszulassen. Die gemeinsame Entscheidung stellte sich als richtig her-

aus: traumhafte Stimmung an der Wangenitzseehütte. Der Schnee in den Bergflanken ließ deren Konturen hervortreten. Farbspiele im türkisfarbenen See. Wir fühlten uns in eine andere Welt versetzt. Dasitzen, staunen und fotografieren! Wie schön, dass Lena auch so beeindruckt von der Natur war. Letztlich hatte sie mehr Fotos auf ihrem Handy als ich. Apropos Handy und Internet: Erstaunlicherweise fand es Lena sehr erholsam, nicht ständig erreichbar zu sein und auf die angeblichen Annehmlichkeiten zu verzichten.

In den Dolomiten lagen wir nebeneinander auf der Wiese und bestaunten die majestätischen Gipfel. Übernachteten auf der kleinen Büllelejochhütte. Fingen frühmorgens die Stimmung über den noch nebelverhangenen Tälern ein – unvergessliche Bilder! Als wir vor den Drei Zinnen Erinnerungsfotos machten, waren wir stolz und glücklich, die Tour tatsächlich geschafft zu haben. „Es war so schön, mit dir diese einmalige Tour zu machen.“ Da war ich mit Lena einer Meinung. Die Alpenüberquerung hat uns einander noch nähergebracht. Wir werden uns noch lange daran erinnern.



**Gisela Schuster** (57, Sektion Altdorf) und Tochter Lena haben die gemeinsame Tour genossen. Das Böse Weibl (3121 m) und die einsame Schobergruppe holten die beiden inzwischen nach.

### TIPPS FÜR EINE MEHRTAGESTOUR MIT JUGENDLICHEM NACHWUCHS

- › Der Tourenwunsch sollte vom Kind kommen (Motivation!).
- › Die Tour sollte fordern, aber nicht überfordern.
- › Entscheidungen gemeinsam fällen (Für und Wider abwägen).
- › Eindrücke und Gefühle austauschen.
- › Viel miteinander reden: über sich selbst, sein Leben, seine Wünsche (so viel Zeit verbringt man nie wieder miteinander).
- › Kontakt zu anderen Wanderern suchen.
- › Mut haben, die Route umzuplanen oder abzubrechen.
- › Auf Augenhöhe unterwegs sein.
- › Ideales Alter: 15/16 Jahre.

# Die singen, die Sachsen!

Der älteste Bergsteigerchor Deutschlands feiert einen runden Geburtstag. Seit hundert Jahren singen und klettern die sächsischen Bergsteiger nicht nur gemeinsam, sie sind eine tragende Säule der alpinen Kultur – im Sächsischen Bergsteigerbund und darüber hinaus.

Unter einem Bergsteigerchor mag man sich eine Gruppe Alpenvereiner oder anderweitig organisierter Bergfreunde vorstellen, eine Art Stammtisch, der mehr oder weniger regelmäßig zusammenkommt und ge-

stimmen. Die Bergfinken sind ein Männerchor, sie haben zwei Chorleiter mit professioneller musikalischer Ausbildung, die eigene Kompositionen beisteuern, sie proben regelmäßig und geben Konzerte. Die Bandbreite ist groß: ob eine Chorfahrt auf die Zugspitze mit mehrstimmiger Gesangseinlage auf dem Münchner Haus oder ein Konzert in einer Dorfkirche im tschechischen Isergebirge, bei dem die Bergfinken mit tschechischen Liedern gera-



Felsenlandschaft der Sächsischen Schweiz, etwa am Totensonntag auf der Hohen Liebe, wo jährlich 500-600 Bergsteigerinnen und Bergsteiger ihrer verunglückten Kameraden gedenken.

Die Bergfinken haben als eingetragener Verein eine eigene Satzung, wonach ihre Aufgabe ist, vorrangig die Pflege des Bergliedgutes voranzutreiben. „Ich kenne außer den Bergfinken keinen weiteren derart künstlerisch tätigen Chor im AL-



Fotos: Bergfinken, Sektion Weinheim

Starke Töne vor beeindruckender Kulisse: die Bergfinken auf der Felsenburg Neurathen.

meinsam Berglieder singt. Bis man die Bergfinken, die „Gesangsabteilung“ der DAV-Sektion Sächsischer Bergsteigerbund, in ihrer Heimatstadt Dresden besucht. Schnell wird klar, was ein „echter“ Chor ist: eine Gemeinschaft von Sängern, in der jede Stimme mehrfach besetzt ist und die gleichen Stimmlagen zu Stimmgruppen zusammengefasst sind – in diesem Fall 1. Tenor, 2. Tenor, 1. Bass, 2. Bass, also vier

de den älteren Menschen dort ein Strahlen ins Gesicht gezaubert haben. Ob große Weihnachtskonzerte in der Dresdner Annenkirche, 2018 gemeinsam mit der mehrfach für ihr Flüchtlingsengagement ausgezeichneten Band „Banda International“, oder die regelmäßige Teilnahme an Preisträgerkonzerten des „Förderpreises Dresdner Laienchöre“ im Kulturpalast. Und natürlich sind da die vielen Auftritte in der

penverein“, sagt Ulrich Voigt, der langjährige frühere Erste Vorsitzende und heutige Ehrenvorsitzende des SBB. Der 86-Jährige singt seit 1951 bei den Bergfinken, hat als Chor-Urgestein redaktionell am großen Jubiläumsbuch mitgewirkt und kennt sich mit der wechselvollen Geschichte seines Chores bestens aus. „Als ich eingetreten bin, da hatten wir keine ‚Knöpfe‘ im Ohr, da gab es kein Fernsehen – da gab es Singen. Wir sind

rausgefahren zum Klettern und haben schon in der Eisenbahn gesungen, wir haben gesungen, als es zum Berg hochging. Und natürlich haben wir auf dem Gipfel immer gesungen.“ Dass die Bergsteiger nach dem Ersten Weltkrieg angefangen haben, sich zum Singen zusammenzuschließen, darin sieht Voigt eine Art Lebensbejahung nach der schrecklichen Zeit, die auch nach dem Zweiten Weltkrieg festzustellen war.

### Im Gesang und beim Klettern vereint

Und warum gerade in Dresden? Zum einen war die Stadt schon immer ein kulturelles Zentrum mit einer bis heute existierenden großen Chorlandschaft und der entsprechenden Förderung. Zum anderen liegt in Dresdens direkter Nachbarschaft die Sächsische Schweiz mit ihrer langen und bis heute gelebten Bergsteigertradition. Ab 1895/96 entstanden dort so genannte „Klubs“, die bis heute typische Organisationsform sächsischer Wanderer und Bergsteiger neben der Einzelmitgliedschaft in Sektionen wie dem SBB, der 1911 von 15 solcher Klubs gegründet wurde. Groß ist der Zusammenhalt in den Sektionen, in den Klubs und im Bergsteigerchor – beim Klettern wie beim Singen. Und alles ist gut organisiert. „Von der Chorbegleitung bis zu Stimmgruppenleitern und der Chorbekleidung: Bei den Bergfinken gibt es das ‚Rundum-sorglos-Paket‘ für die Mitglieder“, sagt Matthias Knorr (41), der seit 2009 dabei ist. Ein besonderes Anliegen ist es ihm, vor allem das Singen wieder populär zu machen, „den Leuten vor Augen zu führen, dass das keine peinliche Sache ist, wenn man in Kniebundhosen und grauen Strümpfen 60 Jahre alte Lieder singt“.



### 100 Jahre Bergfinken

Chor des Sächsischen Bergsteigerbundes, Dresden 2020. Erhältlich für € 25,- über die Geschäftsstelle des SBB. [bergsteigerbund.de](http://bergsteigerbund.de)



### Chöre im Alpenverein

Neben den Bergfinken gibt es zwei weitere Chöre im SBB, die sich der Pflege und Entwicklung des sächsischen und deutschen Berglieder-gutes verschrieben haben: den Bergsteigerchor Sebnitz (seit 1928) und den Männerchor Sächsische Schweiz (seit 1977).

Dass nicht nur die sächsischen Alpenvereinsmitglieder gut und gerne singen, zeigt die Sektion Weinheim in Baden-Württemberg. Dort gibt es seit 40 Jahren einen Singkreis der Sektion, der von anfangs sieben auf rund 30 Sängerinnen und Sänger angewachsen ist. Über die vier Jahrzehnte entstand auch ein eigenes Liederbuch, ein Unikat mit 240 Liedern, nicht nur alpenländischen Charakters, sondern auch passend zu Jahreszeiten und vielen weiteren Anlässen. Der Gründer des Singkreises, Walter Hebling, rief nicht nur zum Singen auf, er organisierte und leitete auch viele Touren (Allgäu, Dolomiten, Engadin, Sizilien, Marokko u.v.m., siehe Foto), und bis heute lernen die Teilnehmer unterwegs sowohl den Bergsport in allen Varianten kennen als auch den gesellschaftlichen Erfolg des gemeinsamen Singens.

Im August 1920 gab es in den Mitteilungen des SBB den Aufruf zur Gründung einer Gesangsabteilung der Sektion, die kurz darauf von 36 Mitgliedern vollzogen wurde. Angedacht war ursprünglich ein gemischter Chor, doch wegen mangelnder Beteiligung von Frauen wurde schließlich ein Männerchor gegründet. An die hundert Mitglieder zählen die Bergfinken aktuell, Nachwuchsprobleme haben sie keine. Das Besondere: Hier kommen die Generationen ganz selbstverständlich zusam-

men, beim Singen, beim Klettern – und natürlich auch beim Feiern. Denn am Ende sind die Bergfinken eine soziale Gemeinschaft, die mit ihrem Gesang ein Stück alpine Kultur weiterträgt. Und deren Erhalt gehört für die sächsischen Bergsteiger auch in der Praxis neben dem Sport und dem Schutz der Natur zum Kern des Alpenvereins und seinen satzungsgemäßen Aufgaben. Auch den Bergfinken macht Corona hinsichtlich der Chorproben und Konzerte stark zu schaffen – ausgerechnet im Jubiläumsjahr. Das große Festkonzert „100 Jahre Bergfinken“ wurde auf den 5. September 2021 verschoben.

**Aktuelle Informationen unter [bergfinken.de](http://bergfinken.de)**

## Die Rettung kommt

Einsatzmaterial, Luftrettung, Naturschutz, Geschichte und Organisation: Von 30. August bis 27. September gibt eine Sonderausstellung im Festsaal des Alpinen Museums in München Einblick in die bedeutende ehrenamtliche Arbeit der Bergwacht Bayern – von den Anfängen bis heute.

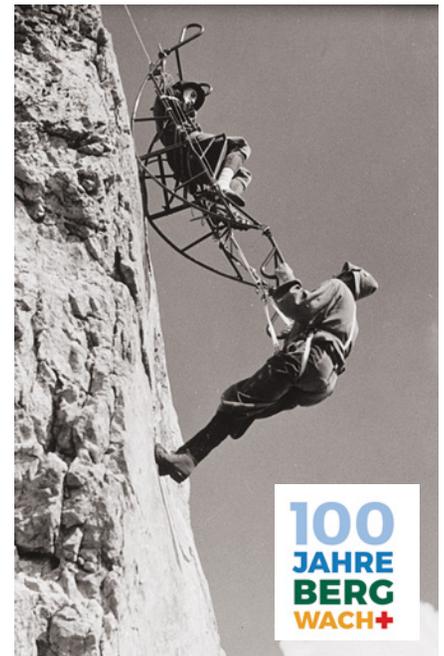
Eine Institution in den Bayerischen Alpen feiert 100. Geburtstag: die Bergwacht. Ihren Ursprung hat sie allerdings nicht in der Bergrettung, im Mittelpunkt stand zunächst der Schutz der heimischen Berglandschaft und der Bergsteigerkultur. Mit Zunahme des alpinen Tourismus in den frühen 1910er und 1920er Jahren wuchs auch die Zerstörung der alpinen Tier- und Pflanzenwelt. Die Gründung der Bergwacht

Bayern geht daher auf eine Initiative von Alpenvereinssektionen und Wander- und Bergsportvereinen zurück, die zu jener Zeit einen wahren Boom erlebten und die Bedrohung der Alpenlandschaft und der Wertekultur erkannten. Am 14. Juni 1920 wurde die Bergwacht Bayern als eine Art „Natur- und Sittenwacht“ ins Leben gerufen.

Als erste Bergwacht-Bereitschaften gelten München, Wolfratshausen, Bad Tölz und Mittenwald. Der Weg hin zu einer Bergrettungsorganisation wurde jedoch schon früher bereitet. Bereits 1898 wurde in München der „Alpine Rettungsausschuss“ gegründet. Er gilt als Startpunkt der organisierten Bergrettung in den Bayerischen Alpen. 1899 entstanden erste Rettungsstationen in Füssen, Garmisch, Weilheim,

Mittenwald, Fall, Bad Tölz und Miesbach. 1904 wurden unter dem Dach des Deutschen und Österreichischen Alpenvereins vom Allgäu bis nach Berchtesgaden formale Alpine Rettungsstellen eingerichtet.

Zum Bergwacht-Jubiläum präsentiert der Bayerische Rundfunk sein Digitalprojekt „Die Rettung“, eine emotionale Reise zwischen Höhenrausch und Abgrund. Interessierte können unter [dierettung.br.de](http://dierettung.br.de) in einem virtuellen alpinen Unfallszenario in die Rolle des



Fotos: Bergwacht Bayern

Verletzten schlüpfen und erleben, wie es sich anfühlt, von der Bergwacht per Hubschrauber gerettet zu werden. Ab 30. August wird es „Die Rettung“ dann auch als Virtual-Reality-Installation innerhalb der Ausstellung im Alpinen Museum geben. In einem echten Bergrettungssack, der an einem Seil aufgezogen wird, beginnt mithilfe einer Virtual-Reality-Brille eine einzigartige Rettungsaktion mit dem Heli zwischen Fiktion und Wirklichkeit.

red



Die DAV-Sektion Stuttgart betreibt in Riezlern im Kleinwalsertal das beliebte Mahdthalhaus, eine ganzjährig geöffnete Selbstversorgerhütte. Dieser alpinetouristische wichtige Stützpunkt mit 35 Übernachtungsplätzen wird im Sommer wie im Winter gerne von Gruppen und Familien besucht.

Zur Führung der Hütte suchen wir auf selbstständiger Basis einen/eine

## Hüttenbewarter/-in im Mahdthalhaus

ab 1.6.2021 (Hüttenöffnung 18.06.2021)

Aufgaben:

- Eigenverantwortliche und weitgehend selbstständige Führung des Hauses nach Grundsätzen des DAV
- Bearbeitung der Reservierungen und Buchungen
- Abrechnung der Gebühren und Kosten
- Organisation der Wäsche- und Reinigungsarbeiten
- Bewirtschaftung und Einkauf des Geschäftsbedarfs
- Betrieb eines Kioskes am Haus

Wir suchen eine/n Mitarbeiter/-in mit Begeisterung für die Berge, praktischen und handwerklichen Fähigkeiten, mit sozialer Kompetenz und gastronomischer Erfahrung. Die Stelle ist für eine Person ausgelegt, für die eine 2-Zimmer-Wohnung im Haus zur Verfügung steht.

Aussagekräftige Bewerbungen bitte per E-Mail bis spätestens 30.8.2020 an [jobs@alpenverein-stuttgart.de](mailto:jobs@alpenverein-stuttgart.de).

Für Rückfragen stehen wir gerne unter der Tel.-Nr. 0711/342240-21 zur Verfügung.



*Bergrettung am eigenen Leib erfahren? Eine sichere Alternative ist die Virtual-Reality-Installation [dierettung.br.de](http://dierettung.br.de)*

## Pumpspeicherkraftwerk Längental

# Die Bagger rollen

Die Alpen haben eine neue Großbaustelle: Die Tiroler Wasserkraft AG (TIWAG) hat mit dem Bau des zweiten Speichers für ein neues Pumpspeicherkraftwerk begonnen. Das Längental in den Stubai Alpen wird in naher Zukunft für eine Flutung des Speichers bis in den Talschluss ausgefräst, eine 500 Meter breite und 100 Meter hohe Stauwand für den zweiten Pumpspeicher der Kraftwerksgruppe Sellrain-Silz soll errichtet werden.

Früher Baubeginn trotz offener Revision, die mittlerweile vom Tisch ist: Das Vorhaben wurde vor gut einem Jahr vom Bundesverwaltungsgericht Österreich mit der Argumentation des „übergeordneten öffentlichen Interesses“ genehmigt, somit liegt der Baubescheid vor. Die daraufhin von ÖAV, DAV und Umweltdachverband eingebrachten Revisionen wurden im Juni dieses Jahres vom

österreichischen Bundesverwaltungsgerichtshof abgewiesen. Das umweltrechtliche Verfahren ist damit abgeschlossen. Doch selbst wenn den Einwänden stattgegeben worden wäre, sind bereits jetzt irreversible Schäden am alpinen Ökosystem angerichtet worden, ein Rückbau wäre nicht mehr möglich gewesen. DAV, ÖAV

und Umweltschutzverbände kritisierten dieses Vorgehen, da es die umweltrechtliche Verfahrenspraxis infrage stellt.

Hintergrund: Im Längental soll durch ein 25 Kilometer langes Stollensystem Wasser aus sechs intakten alpinen Wildbächen aus benachbarten Tälern in besagten Speicher abgeleitet werden. Im Sommer fehlen diesen Bächen dann bis zu 80 Prozent ihres natürlichen Abflusses. Dadurch werden



Foto: Anna Schöpfer

*Der Einsatz der Naturschutzverbände war vergebens: Im Längental werden seit Mai Fakten geschaffen.*

nicht nur Niedermoore, eine intakte mäandrierende Flusslandschaft und hochwertige alpine Lebensräume zerstört, diese Ableitungen beeinträchtigen auch den Wasserhaushalt und den natürlichen Abfluss in den Stubai Alpen massiv. Seit 2011 setzten sich diverse Naturschutzorganisationen sowie ÖAV und DAV und die Gemeinde Neustift im Stubaital aktiv gegen dieses Vorhaben ein.

th

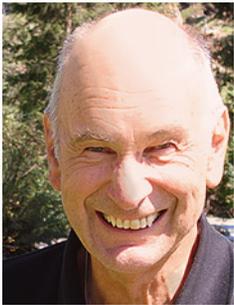
**KLEIN, ABER**  
**2GO:**  
**UNSERE**  
**NATÜRLICHEN**  
**SNACKS.**

**Seeberger.**  
**Macht Appetit auf Natur.**

#AppetitAufNatur

# menschen

Fotos: DAV Archiv



**Walter Kellermann**, Berg- und Skiführer und international angesehener Lawinenexperte, hat sich über viele Jahre mit Nachdruck in die Diskussionen im Rahmen des Projektes „Skibergsteigen umweltfreundlich“ eingemischt, oft auch kritisch, was sicher dazu beigetragen hat, dass es zu ausgewogenen Lösungen kam. Dem Reit-im-Winkler lag und liegt sein Hausberg, der Geigelstein, besonders am Herzen. Darüber hinaus ist er eine der treibenden Kräfte der „Aktionsgemeinschaft zum Schutz der Saalforste und des Sonntagshorns“, die sich bis heute mit Erfolg gegen eine Skigebietsverbindung gewehrt hat. Walter Kellermann wurde im Mai 80 Jahre alt, wir gratulieren ihm nachträglich!

Seit 1968 im Alpenverein, leitet **Geert-Dieter Gerrens** seit 30 Jahren die Sektion Allgäu-Immenstadt, als Vertreter Südbayerns war er von 1999 bis 2013 im Hauptausschuss und Verbandsrat tätig. Auf Bundesebene war der Jurist als Mitglied der Steuerungsgruppe außerdem maßgeblich an den Leitbild-Entwicklungen 2001 und 2011 und am DAV-Strukturkonzept beteiligt und engagierte sich im Bundesausschuss (heute Präsidialausschuss) Hütten, Wege, Kletteranlagen. In den Bergen ist Geert-Dieter Gerrens besonders gern auf Tourenski unterwegs – in den Allgäuer Alpen und darüber hinaus. Wir gratulieren nachträglich zum 65. Geburtstag im Mai. *red*



## Außerordentlicher Bundesjugendleitertag Neuer Termin 2020

Der für Juni geplante außerordentliche Bundesjugendleitertag wird aufgrund der Corona-Krise auf den 28. und 29. November verschoben. Veranstaltungsort bleibt Heidelberg. Antragsschluss ist der 28. September. Schwerpunkt ist die Beratung über ein offenes Delegiertensystem. Die Meldung der Delegierten muss bis zum 28. September erfolgen. *red*

[jdav.de/bundesjugendleitertag](http://jdav.de/bundesjugendleitertag)

## Alpenverein aktuell

Natur erleben und verstehen für alle

## DAV goes BayernTourNatur

Seit 2020 ist der DAV offizieller Kooperationspartner der BayernTourNatur des Bayerischen Umweltministeriums, einer erfolgreichen Plattform für Angebote und Führungen zu Naturerleben und Umweltbildung in Bayern. Sektionen können Angebote im Programm von BayernTourNatur veröffentlichen und ihre Arbeit und Kenntnisse der breiten Öffentlichkeit präsentieren. Das Programm der BayernTourNatur mit spannenden Veranstaltungen gibt es online. Seien Sie dabei! *red*

[tournatur.bayern.de](http://tournatur.bayern.de)

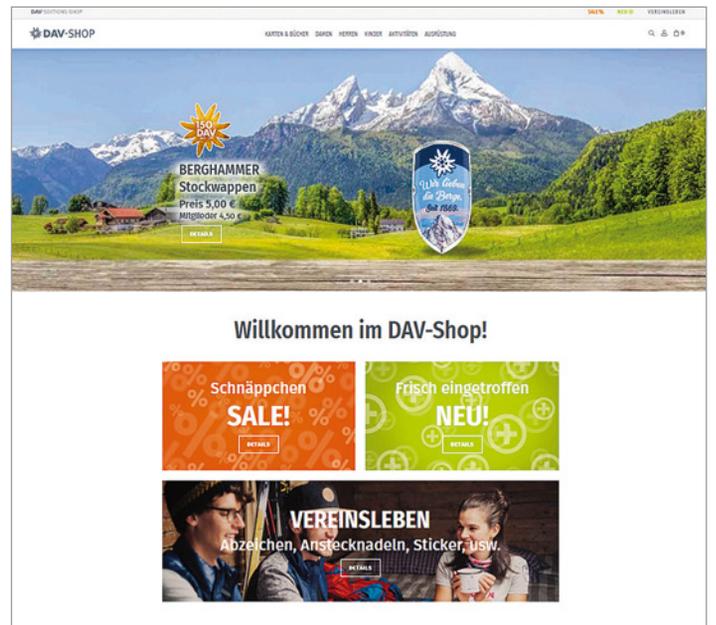


Foto: DAV Archiv

DAV-Shop

## ALLES NEU

Nach über 16 Jahren hat der DAV-Shop ein neues, frisches Design. Doch nicht nur die Optik hat sich stark geändert – eine clevere Menüführung und ein optimierter



Bestellvorgang machen das Einkaufen von zu Hause jetzt noch einfacher und bequemer. Ganz zu schweigen von den vielen neuen Produkten für den Bergsport. Reinschauen lohnt sich! *red*

[dav-shop.de](http://dav-shop.de)

# Wir sind DAV!

1 Verein /// über 1,3 Millionen Mitglieder /// knapp 30.000 ehrenamtlich Engagierte

Fotos: DAV/Tobias Hase, DAV Schwabmünchen, DAV Kelheim



## Der Verdiente **Ludwig Wucherpfennig** Sektion Hildesheim

Mehr als 60 Jahre ehrenamtliches Engagement, das ist die Bilanz von Ludwig Wucherpfennig. Seit 1954 in der Sektion Hildesheim, lernte er als Jugendlicher in der JDAV Skifahren, Kanufahren, Bergsteigen, Klettern, aber auch Verantwortung übernehmen und

etwas zurückgeben. Ab 1958 hatte der frühere Stadtplaner zahlreiche Ämter auf Sektions- und Bundesebene inne: fast 20 Jahre Vorstand der Sektion Hildesheim, zehn Jahre Vorsitzender des Niedersächsischen Landesverbands Bergsteigen, zehn Jahre DAV-Vizepräsident, um die wichtigsten Stationen zu nennen. In seinen Fachgebieten Hütten, Wege, Kletteranlagen und Naturschutz prägte er die Arbeit im DAV entscheidend mit, stets unter der Prämisse, Naturschutz und Naturnutz in Einklang zu bringen. Von seiner Rolle bei der Zusammenarbeit mit dem ÖAV zeugt unter anderem die Verleihung des Tiroler Adlerordens für Engagement und Wirken im Land Tirol; vor Ort ist der begeisterte Berggeher gern auf „Söldens stiller Seite“, auf den Wegen rund um „seine“ Hildesheimer Hütte unterwegs. Innerhalb des DAV ist Ludwig Wucherpfennig, seit 2003 Träger des Bundesverdienstkreuzes, übrigens das erste Ehrenmitglied überhaupt. Ehre, wem Ehre gebührt, und die besten Wünsche zum 80. Geburtstag am 19. Juli!

„Mehr denn je brauchen wir jetzt eine noch breitere öffentliche Debatte über die touristische Entwicklung der gesamten Alpen.“



## Die Multitaskerin **Marianne Fischer** Sektion Schwabmünchen

In den Bergen hat Marianne Fischer ihren Mann kennengelernt. Als dieser im Vorstand war, sprang sie als Schriftführerin ein, nach

seinem plötzlichen Tod kam das Amt der Ersten Vorsitzenden dazu. Organisation von Touren und Veranstaltungen oder auch Geburtstagsglückwünsche an Mitglieder: Private Interessen bleiben bei den vielen Aufgaben schon mal auf der Strecke. Eine wichtige Voraussetzung für ein Ehrenamt, davon ist sie überzeugt: „Man muss sich die Zeit gern dafür nehmen.“

„Als Frau kann man oft besser schlichten und zum Vereinsklima beitragen.“

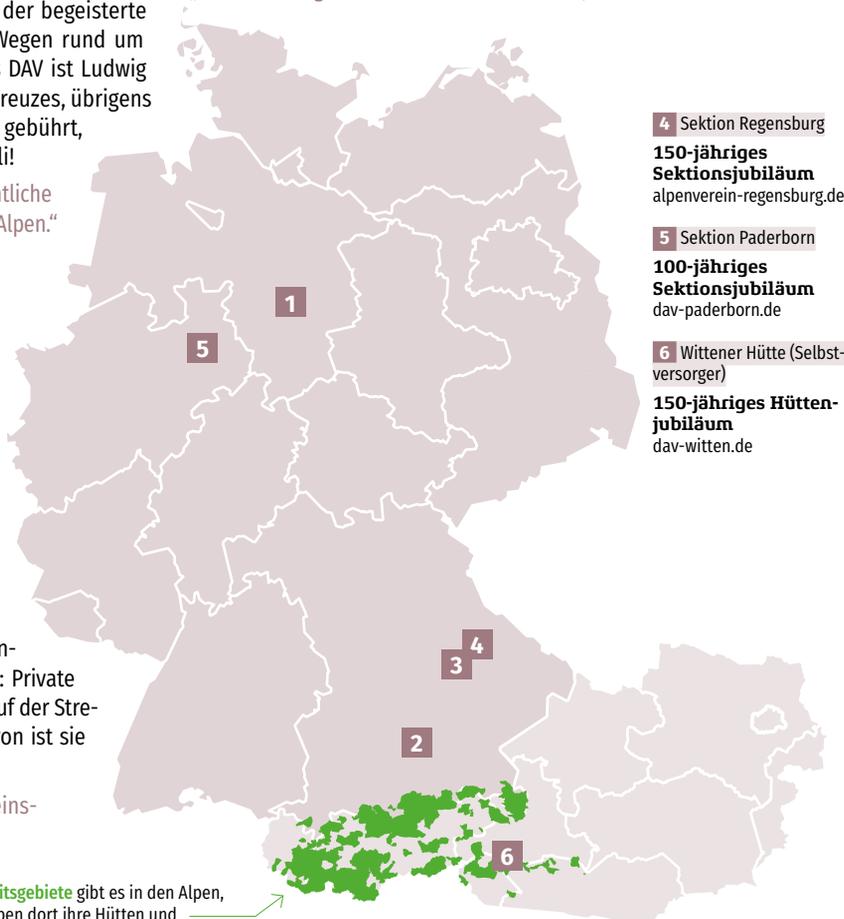


## Der Unermüdliche **Hans Tomandl** Sektion Kelheim

Im Mai konnte der Ehrenvorsitzende der Sektion Kelheim seinen hundertsten Geburtstag feiern. 100 Jahre im Schnelldurchgang: Geboren im Böhmerwald, Schlosserlehre, Krieg, Gefangenschaft, neue Heimat in Kelheim, wo er vor fast 70 Jahren die Sektion

gegründet hat. In den 33 Jahren als Vorstand hat er den Bau der Kelheimer Hütte im Sudelfeldgebiet initiiert und geleitet, hat die Bergwacht Kelheim ins Leben gerufen, einen Kletterführer mitverfasst und nebenbei Pflanzen und Tiere in Donau- und Altmühltal geschützt. Sein Tourenbuch weist 1400 Gipfel in Europa und Afrika und 350 Klettersteige aller Schwierigkeitsgrade auf. Unzählige Auszeichnungen und Ehrungen sind zusammengekommen ... Und heute mit 100 geht's zweimal täglich mit Walkingstöcken auf einen Spaziergang. *red*

„Nur net den ganzen Lebenslauf schreiben, interessiert doch keinen.“



4 Sektion Regensburg  
**150-jähriges Sektionsjubiläum**  
alpenverein-regensburg.de

5 Sektion Paderborn  
**100-jähriges Sektionsjubiläum**  
dav-paderborn.de

6 Wittener Hütte (Selbstversorger)  
**150-jähriges Hüttenjubiläum**  
dav-witten.de

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 15. September:



### Klettern an der Alpspitze

Am Partenkirchner Hausberg hat sich ein modernes Klettergebiet entwickelt – Paradebeispiel für differenzierte Raumnutzung im Gebirge.



### Bergtouren um Zinal

Vom letzten Dorf im Val d'Anniviers aus lassen sich weit über 3000 Meter hohe Walliser Gipfel erwandern – mit Blick auf Gipfel wie Zinalrothorn, Obergabelhorn und Matterhorn.

## Weitere Themen:

**Bayerische Alpen:** Ammergauer Wanderberge

**Menschen:** Anderl Mannhard

**Knotenpunkt:** Corona und die JDAV

**Kroatien:** Tour durchs nördliche Velebit

# DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins  
72. Jahrgang, Nr. 4, August/September 2020  
ISSN 1437-5923

### Inhaber und Verleger

Deutscher Alpenverein e.V.  
Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 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 (Unterwegs, Reportage, Knotenpunkt)  
Andi Dick – ad (Berg & Tal, Unterwegs, Thema, Menschen, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt)  
Christine Frühholz – cf (Reportage, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Leserpost)  
Jonas Kassner – jk (Panorama online auf alpenverein.de)  
Julia Behl – (Panorama online auf alpenverein.de)

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, 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 Leserbriefen 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.

### Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe

Toni Abbattista, Jochen Bettzieche, Max Bolland, Ralf Gantzhorn (†), Stephanie Geiger, Traian Grigorian, Tobias Hipp, Christoph Hummel, Martin Prechtel, Malte Roeper, Gisela Schuster, Hagen Sommer



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.



Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.

### 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

Director Brand Solutions:  
Daniela Porrmann  
G+J e|MS, Direct Sales  
Key Account Manager:  
Silvia Vieregg, Tel.: 040/37 03-64 48  
Anzeigentarif Nr. 54 (ab 1.1.2020)

Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter [gijmedia.de](http://gijmedia.de)

### Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim  
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 2/20: 682.721  
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.



Foto: Wolfgang Ehn

# RAUS UND RAUF

**DAV Brotzeitbox mit Bambusdeckel**

Artikel-Nr. 450213

**22,00 €**

Mitglieder

**19,50 €**



**DAV „Raus und Rauf“ Emaillie-Becher**

Artikel-Nr. 450104

**13,00 €**

Mitglieder

**11,00 €**



**DAV „Bergpanorama“ Emaillie-Becher**

Artikel-Nr. 450103

**13,00 €**

Mitglieder

**11,00 €**

**P.A.C Ocean Upcycling Multifunktionsstuch „DAV-Edition“**

grün, rot oder blau  
Artikel-Nr. 415252

**16,95 €**

Mitglieder

**14,95 €**

**AKTIONSPREIS**  
für Mitglieder  
bis zum 09.08.20  
**9,95 €**



**DAV „Edelweiß“ Herren Merino-Shirt**

Artikel-Nr. 411571

**69,00 €**

Mitglieder

**59,00 €**



**DAV „Edelweiß“ Damen Merino-Shirt**

Artikel-Nr. 411671

**69,00 €**

Mitglieder

**59,00 €**



**DAV „Raus und Rauf“ Herren Shirt Bio-Baumwolle**

Artikel-Nr. 411778

**35,00 €**

Mitglieder

**30,00 €**

**DAV „Raus und Rauf“ Damen Shirt Bio-Baumwolle**

Artikel-Nr. 411879

**35,00 €**

Mitglieder

**30,00 €**



**FERRINO Agile 25 Wanderrucksack „DAV-Edition“**

Artikel-Nr. 430186

**109,90 €**

Mitglieder

**99,90 €**

**FERRINO Agile 33 Lady Wanderrucksack „DAV-Edition“**

Artikel-Nr. 430185

**109,90 €**

Mitglieder

**99,90 €**

**DAV Badetuch „AV-Hüttdesign“**

Artikel-Nr. 430244

**30,00 €**

Mitglieder

**27,50 €**



**FERRINO Lighttech 700 SQ Schlafsack „DAV-Edition“**

Artikel-Nr. 490033

**94,90 €**

Mitglieder

**89,90 €**



GARMIN®

DO WHAT YOU LOVE.  
LONGER.

SOLAR SMARTWATCHES



EXTRA POWER FÜR DICH UND DEINE SMARTWATCH.

FĒNIX 6 SOLAR **NEU** INSTINCT  
SERIE SOLAR

GARMIN.COM/SOLAR