

Südalpen

Berge und Mythen

THEMA Alpenvereinskartografie
SICHERHEIT Bohrhaken einschätzen
LECHTAL Skitouren für alle Klassen
CHRISTOPHE PROFIT Nach der Profi-Zeit
SCHWEDEN Trekking im Norden





Bergader



*Niedererentdeckung
einer
Legende.*



Entdecke das Geheimnis von Käsepionier und Bergader-Gründer Basil Weixler: 1902. Bayerischer Blaukäse aus bester Kuhmilch und mit viel Zeit zum Reifen. Ob pur, als Weinbegleiter auf Brot, zum Überbacken oder Verfeinern von warmen Speisen oder Salaten – immer ein besonderer Genuss.

Entdecke Deine Bergader.

www.bergader.de

Mythen und Wahrheit

„Was ist Wahrheit?“ Die Frage von Pontius Pilatus trennt die Welt des Wissens und des Glaubens, scheidet Realität von Religion. Berge, deren Gipfel zwischen Erde und Himmel zu schweben scheinen, haben schon immer Mythen und Religionen inspiriert. Jesus starb am Berg Golgatha, Moses empfing die Zehn Gebote am Berg Sinai, die griechischen Götter lebten auf dem Berg Olymp. Auch Berge der Alpen sind mit Mythen verknüpft; Stefan Neuhauser stellt in unserer **Titelgeschichte** (S. 18) einige vor. Unser Drang nach „oben“ ist oft auch ein Streben nach dem Ich und seiner Verbesserung – in der „**Geschichte des Alpinismus**“ skizzieren wir dessen Historie; hier im Heft (S. 28) und großzügig auf alpenverein.de/alpinismus. Klicken Sie mal rein! Religion kann uns helfen, „besser“ zu leben; fundamentalistischer Wahrheitsglaube aber kann auch missbraucht werden: Kreuzzüge, Hexenverbrennungen, Selbstmordanschläge. Deshalb ist es gut, wenn wir bei aller mythisch-mystischen Hingabe die „Realitäten“ nicht aus dem Blick lassen. Und was könnte konkreter sein als ein Berg? Eindeutiger, „wahrer“ als Gewitter, Bruchfels, schlechte Kondition? Im Umgang damit hat sich bewährt: erst mal akzeptieren, dann damit arbeiten. Schließlich steht nicht fest, wo genau der Blitz einschlägt, ob jeder Griff ausbricht,

Foto: Andi Dick



ob wir nicht über uns hinauswachsen können. Was dagegen nicht hinhaut: „geht scho“. Realitätsferne und reines Bauchgefühl sind schlechte Ratgeber, wenn man am Berg überleben will. Ob auf **Skitour** (S. 68), in **Schwedens Wildnis** (S. 92), in großen **Nordwänden** (S. 44) oder bei der Beurteilung von **Bohrhaken** (S. 64) – auch in diesem Heft finden Sie dazu anregende Beispiele.

Und wie immer lässt sich die Botschaft der „großen Lehrer“ Berge mitnehmen ins Leben – denn auch dort gibt es Realitäten und messbare Fakten. Unser bestes Erkenntnis-Werkzeug dazu ist die Wissenschaft – die wir besser „Zweifelschaft“ nennen sollten; mit der Qualitätsrichtschnur „Falsifizierung“ hat die Wissenschaft uns viele gut belegte Fundamente geliefert, auf denen wir weiter leben können. Dann können wir vielleicht ein Leben mit den Coronaviren entwickeln, vielleicht sogar ein akzeptables Leben mit der (so weit wie möglich begrenzten) Klimaerwärmung – Tipps dazu finden Sie wieder unter dem Slogan „**mach's einfach!**“ (S. 8). Eine gute Zeit und bleiben Sie fit!



Ihr

Andi Dick
Redaktion DAV Panorama



bioniedry
get your sportswear ready

Macht wasserdicht und erhält die Atmungsaktivität



Erhältlich bei





18

44

Christophe Profit

Titelthema: Um drei große Gipfel der Südalpen ranken sich interessante Geschichten.



Südalpen – Drei-Steinigkei Drei „heilige Berge“ der Südalpen	18	Fitness & Gesundheit – Klettern als Therapie: An die Wand – aus der Krise	52
Berchtesgaden – Der Untersberg: Aussichtsbalkon über Berchtesgaden	26	Knotenpunkt – Streit: Streiten mit Gewinn, Streiten – aber richtig! Krieg oder Friedhof?	55
Alpenvereinskartografie – Von der Steinplatte zu Hightech	38	Sicherheitsforschung – Bohrhaken: Achtung Aus-Reißer!	64
Menschen – Christophe Profit: Der Ausnahme-Alpinist	44	Lechtaler Alpen – Skibergsteigen: Wild, einsam, ursprünglich	68
Wie funktioniert das? – Midlayer: Alpine Mittelschicht	48	Liechtenstein – Ein Land zu Fuß durchqueren: Auf dem Liechtenstein-Weg	74
So geht das! – Sicher gehen im Schnee: Auf großem Fuß?	50	Schweden – Trekking im Jämtlandsfjäll: Streifzug durch die Wildnis	92



Lechtaler Alpen **68**



Schweden **92**

CL POCKET
DIE NATUR
IN DER
TASCHE



Standards

Editorial: Mythen und Wahrheit	3
Augenblicke	6
Berg & Tal	8
Bergsport heute	28
Leserpost	63
Promotion: Reisenews	79
Promotion: Produktnews	83
Outdoorworld	86
Alpenverein aktuell	98
Vorschau und Impressum	106



Titelbild: **Stefan Neuhauser**. Nebel über den Südalpen – beim Aufstieg zum Mont du Bec Roux



SEE THE UNSEEN

Fließ- gleichgewicht

Alles hängt zusammen: Wenn unsere Emissionen die Atmosphäre aufheizen, hat es auf Spitzbergen 20 Grad und das Eis verschwindet. Die Bilder des Meeresbiologen Paul Nicklen und elf weiterer Profifotografen zeigen in „Human Nature“ unsere vielfältige Erde: ihre Schönheit und Verletzlichkeit; Harmonie zwischen Mensch und Natur und wie es schief laufen kann. Bilder zum Träumen – und zum Aufwachen. *red*



Human Nature, 300 S., € 40,-,
Knesebeck Verlag 2020





Die Logik des besten Weges

Um unseren ökologischen Fußabdruck schlanker zu machen, können wir unterschiedliche Strategien nutzen. Diese haben eine klare logische Priorisierung: vom Einfachen und Preiswerten zum Komplizierten und Teuren.

Nur zur Erinnerung: Es ist mit überwältigender wissenschaftlicher Evidenz belegt und Konsens führender Experten, dass der menschliche Ausstoß von Treibhausgasen

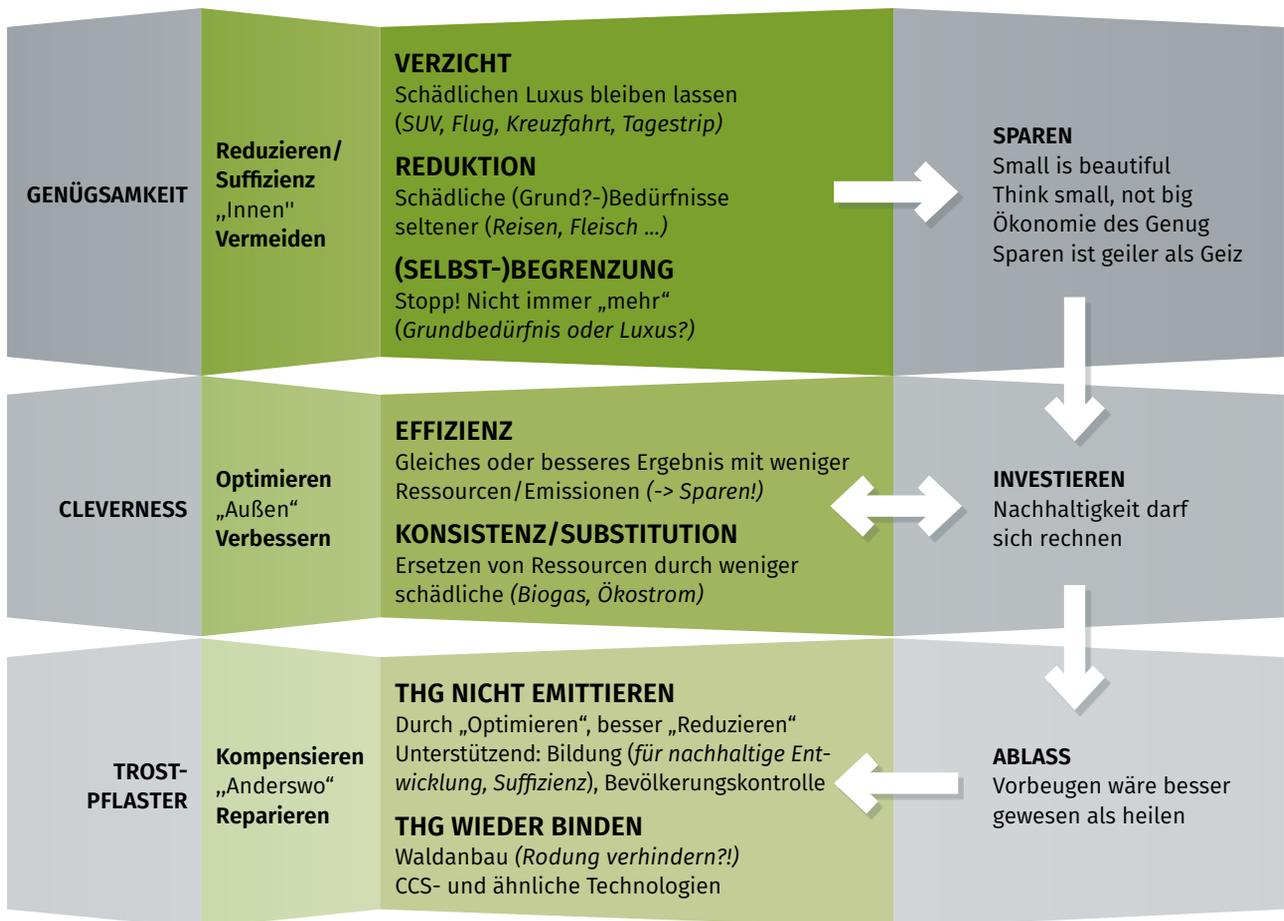
(vor allem CO₂ und Methan) entscheidend zur Klimaerwärmung beiträgt. Derzeit ist die Erde rund 1,2°C wärmer als vor der industriellen Revolution; die Auswirkungen zeigen sich in gehäuften Naturkatastrophen und -problemen wie Waldbränden, Überschwemmungen, Wirbelstürmen, Trockenheiten, Gletscherschmelze. Ab 2°C drohen irreversible Kipp-Punkte ausgelöst zu werden (s. DAV Panorama 1/20), schon das „1,5°C-Ziel“ würde eine massive Verschär-

bis spätestens Jahrhundertmitte „klima-neutral“ werden, das heißt null Emissionen, und womöglich zudem schon emittiertes CO₂ wieder aus der Luft binden. Unmöglich? Wenn wir es nicht mit aller Kraft versuchen, haben wir von vornherein verloren.

Am besten: Vermeiden

Unser ökologischer Fußabdruck hat mehrere Zehen: Mobilität, Heizung, Strom, Ernährung, Konsum und die allgemeine ge-

Wege zur Nachhaltigkeit



Um den ökologischen Fußabdruck zukunftstauglicher zu machen, kann man verschiedene Wege gehen – von oben nach unten werden sie komplizierter und teurer (die rechte Spalte zeigt die Geldflüsse).

fung der derzeitigen Situation bedeuten. Die jährlichen Emissionen pro Kopf in Deutschland entsprechen rund 10 Tonnen CO₂; als „verträglich“ für das Klima gelten maximal zwei Tonnen – eigentlich sollten wir sogar

sellschaftliche Grundlast. Egal, wo wir ansetzen, wir haben drei Strategien: Reduzieren, Optimieren, Reparieren. Auf Deutsch: weniger verursachen – es besser machen – es wiedergutmachen.

Die Sprache allein zeigt schon die beste Möglichkeit: „Vermeiden“ oder zumindest Reduzieren von Emissionen und Ressourcenverbrauch, im Fachjargon „Suffizienz“, oder ganz altbacken „Genügsamkeit“. Das ist eine Sache von Einstellungen, von „inneren“ Werten. „Was brauche ich denn wirklich? Und was könnte ich mir sparen?“

Bei der Vermeidungs-Strategie gibt es Abstufungen. Die radikalste Methode ist der Verzicht (s. Panorama 1/21). Ein Reizwort, bei dem die Gemüter aufbrausen, die die „freie Fahrt für freie Bürger“ in Gefahr wähen. Andererseits: Darf persönliche Freiheit auf Kosten anderer gehen? Dürfen wir die Zukunftschancen unserer Kinder und Enkel verheizen? Wäre es nicht Zeit, unsere Ansprüche auf ein verträgliches Maß zu bringen? Gibt es ein Menschenrecht auf eine Kreuzfahrt und eine Expedition pro Jahr? Wozu braucht ein vernünftiger Mensch ein Zwei-Tonnen-Auto? Ist es o.k., für einen Tagestrip zum Piz Palü zu fahren? Oder können wir solch schädlichen Luxus nicht einfach bleiben lassen?

Etwas weniger ist auch schon was

Oder zumindest seltener machen? Das wäre die etwas weniger harte Lösung namens „Reduktion“. Also nicht jedes Wochenende in die Berge fahren, nicht jeden Winter nach Kalymnos fliegen, nicht täglich Rindfleisch grillen. Der seltenere und bewusste Genuss kann der größere sein als die hedonistische Routine.

Als Einstiegsdroge zur Genügsamkeit steht noch die Option der „Begrenzung“ im Raum. Einfach ein Nein zum „immer mehr“. Uns mit dem zufriedengeben, was wir haben, genug ist genug. Das heißt: Wir fahren 2021 nicht häufiger in die Berge als 2020 oder 2019. Wir machen nicht mehr Flugreisen als bisher, kaufen nicht mehr Klamotten, bleiben beim Kleinwagen. Dabei hilft abzuwägen, was wirklich ein Grundbedürfnis ist und was entbehrlicher Luxus.

Das ist natürlich Definitionssache. Für manche ist die Kulturreise nach Ägypten oder Bangkok genauso Lebenssinn stiftend wie für andere das Wochenende im Frankenjura oder in Südtirol. Worauf wir nicht verzichten können oder wollen, das können wir wenigstens besser machen, mit weniger Emissionen verbunden. Wir können clevere Lösungen finden, um das „Äußerliche“ zu optimieren, die Art, wie wir die Leistung bekommen. Dafür gibt es zwei Optionen. Einmal können wir die Effizienz verbessern, also sparsamere Technologien anwenden. Das Haus dämmen, um weniger heizen zu müssen; einen sparsamen Kleinwagen kaufen; Stromsparlampen nutzen und abschaltbare Steckdosenleisten. Oder wir nutzen die Substitution, ersetzen also die Ölheizung durch eine Wärmepumpe, das Diesel-Auto durch eines mit Strom- oder Biogas-Antrieb, beziehen (oder erzeugen) regenerativen Strom statt Kohlestrom.

Ganz am Schluss, wenn wir alle Möglichkeiten ausgeschöpft haben, bleiben wir vermutlich auf einem Rest von Emissionen sitzen, die wir (noch) nicht vermeiden konnten oder wollten. Die können wir dann zumindest kompensieren. Das heißt, wir zahlen einer Firma Geld, die „anderswo“ irgendwas tut, das unsere Emissionen irgendwie wiedergutmacht. Der DAV Summit Club zum Beispiel kompensiert die Emissionen seiner Flugreisen, indem er Nepalis mit Biogas-öfen versorgt, die weniger CO₂ ausstoßen als die herkömmlichen. So wird also dort die Karte „Effizienz“ gespielt und so viel CO₂ vermieden, wie beim Flug entsteht. Ideal wäre, Kompensationsprojekte in ärmeren Ländern mit Maßnahmen für Bildung und Familienplanung zu verbinden, um dort „nachhaltige Entwicklung“ zu fördern.

Oder man versucht, das bei uns emittierte CO₂ irgendwie wieder zu binden, etwa indem man Wälder anlegt oder das CO₂ mit unterirdischen Gesteinen reagieren lässt. Solche Technologien brauchen wir auf je-

„Mach's einfach“ ist eine Kampagne des Projekts „Bergsport mit Zukunft“, die vom Bayerischen Umweltministerium (StMUV) gefördert und von Globetrotter und Vaude unterstützt wird.

alpenverein.de/Haltung-zeigen,
[#machseinfach](https://twitter.com/machseinfach)



den Fall, um die Klimaziele erreichen zu können, denn es ist schon zu viel CO₂ in der Atmosphäre (über 410 ppm statt 315 ppm im Jahr 1958). Trotzdem bleibt es erste Priorität, die Emissionen zu verringern. Die Kompensationsrechnung stimmt nämlich auf dem Papier – aber besser wäre natürlich, die Treibhausgase wären gar nicht erst in die Atmosphäre geblasen worden. Deshalb muss man den Vorwurf akzeptieren, wenn Kompensation als Ablasshandel zur Gewissensberuhigung bezeichnet wird. Sie muss diesem letzten Rest vorbehalten bleiben, den wir nicht durch Vernunft und Verzicht wegstreichen. Denn wenn wir unseren Lebenswandel, der drei Erden bräuchete, nur durch Kompensation oder Substitutionen grün bemänteln würden, könnte die Menschheit nie die Kurve kriegen.

Wer noch Motivationsunterstützung braucht, könnte ganz banal aufs Geld schauen. Und käme zur gleichen Priorisierung: Vermeiden ist der Königsweg. Was ich mir spare, muss ich nicht zahlen. Sparen ist geiler noch als Geiz. Und mit dem gesparten Geld könnte ich den nächsten Schritt gehen und in bessere Technologien investieren. Solarwarmwasser, Photovoltaik, die Wärmepumpe im Garten sparen Heiz- und Stromkosten, vielleicht amortisieren sie sich sogar. Dagegen ist das Geld, mit dem ich kompensiere, weg. Mit etwas Glück nützt es zwar anderswo was, aber für mich ist es wirklich nur ein gekauftes Gewissen. Ist es nicht ein viel besseres Gefühl, auf schlankem ökologischem Fuß in die Zukunft zu tänzeln?

ad

Hüttenversorgung per Saumtier

TRAGFÄHIGES KONZEPT

Corona hat auch die italienischen Alpen hart getroffen. Zur Versorgung mit frischem Essen haben einige Hütten der Seealpen zu einer jahrtausendealten Methode zurückgefunden: Transport auf Mulirücken. Schon 2019 stieg der Landwirt und Säumer Luciano Ellena einmal pro Woche mit seinen Mulis zur Morelli-Buzzi-Hütte im Val di Gesso hinauf und lieferte Salat, Gemüse und andere regionale Frischkost; aus einem Interreg-geförderten Wettbewerb wurde das Projekt unterstützt. Dann kam Corona, und es kamen viele Tagesgäste – je nach Wetter. Um sie flexibel und frisch zu verpflegen, wurde das Konzept auf sieben Hütten im Gebiet ausgedehnt: Jeweils mit zwei bis drei Tieren versorgte Ellena wöchentlich jede Hütte; da er sechs Mulis im Einsatz hat, genossen

Fotos: Albert Schweizer, DAV Summit Club



Romantisch, traditionell und umweltfreundlich: Transport per Saumtier

sie ausreichend Ruhezeiten. Über den Sommer kamen bei 40 Lieferungen rund 45.000 Höhenmeter zusammen. Zwei Hütten im Monvisogebiet leisteten sich die Säumer-Versorgung auch ohne staatliche Förderung – und auch die jetzt belieferten Hüttenwirte würden sich das gönnen: „Als kleiner Beitrag zum Klimaschutz ist es uns das wert!“ Und abendrein freuen sich die Gäste über die Begegnung mit den Tieren. as/red

Aufforstungsprojekt des DAV Summit Club

Bäume für Nepal

In der Diskussion über Fernreisen werden oft die positiven Auswirkungen für die bereisten Länder übersehen. So hat der DAV Summit Club bei seinen Trekkingreisen in Nepal schon frühzeitig mit Kerosin und Gas gekocht, statt heimisches Holz zu verwenden; heute unterstützt sein von Atmosfair zertifiziertes Kompensationsprojekt die einheimischen Gastgeber mit Biogasöfen, die Ressourcen sparen. Unabhängig davon läuft derzeit ein weiteres Projekt an, das die enge Verbundenheit des DAV-Bergreiseveranstalters mit dem Land und sei-



Tausende Setzlinge werden gezogen und später ausgepflanzt.

nen Menschen zeigt. Vor 50 Jahren, 1970, vereinbarten der damalige Leiter Günter Sturm und der einheimische Colonel Penjor Ongdi eine Zusammenarbeit zur Organisation von Trekkingreisen und Expeditionen. Ongdis daraufhin gegründetes Unternehmen „International Trekkers“, kurz Intrek, hat mittlerweile rund 45.000 Gäste des DAV Summit Club in Nepal betreut. Zum Jubiläum soll nun für jeden Gast ein Baum gepflanzt werden. In einer Plantage sind mittlerweile und trotz der Corona-Erschwernisse schon über 36.000 Setzlinge herangezüchtet worden; im August sollen insgesamt 47.480 Bäume gesetzt werden. Die Pflanzung wird im Distrikt Lalitpur stattfinden, südlich der Hauptstadt Kathmandu, wo die Regierung ein Pflanzungsareal ausgewiesen hat. Die örtliche NGO Krishi Ban Bigyan wird die Bäume pflegen. red

geschüttelt & gerührt

KARSPASS

SPARKASS

Fotos: Andi Dick (Convertdöcken, Hochkönig)

alpenverein.de/buecherberg -> Auslese

Winter-Sport ist Winter-Mord?

Ist es schön, wie wir (?) uns die Bergwelt zugerichtet haben? Drei spannende Bildbände zeigen Details rund um den Skibetrieb, von denen wir lieber nicht zu träumen gewagt hätten.

ak/red

Ischgl

Der Tiroler Fotograf Lois Hechenblaikner hat schon oft mit genau beobachteten Bildern den Tourismus seziert. Seit 1990 dokumentiert er Ischgl: Alpen-Ballermann und Corona-Superspreader. Tourismus als kapitalisierte Triebabfuhr – vom Exzess in der „Champagnerhütte“ bis zum geistlichen Segen für die Neuerschließung. Menschen und Berge unter dem Druck des Geldes. Ist das Wohlstand? Das Buch von vorn bis hinten anzuschauen, fällt nicht leicht. Ob es den Ischgler Tourismusbetrieb verändern wird?

Wozu denn, werden die Ischgler zurückfragen.



Lois Hechenblaikner: **Ischgl**, Steidl, 2020, 240 S., € 34,-

Sommer

Etwas „leiser“ als Lois Hechenblaikner zeigen Sebastian Schels und Olaf Unverzart Berglandschaften, die vom Wintervirus befallen sind. Mit ihren analogen Plattenkameras reisten die Fotografen im Sommer durch den Westbogen der Alpen, wo in den 1960er und 1970er Jahren der „Skiport für alle!“ Realität wurde: in Retortendörfern, die die Frage zulassen, ob die Architektur in gewachsenen Dörfern wie Ischgl, Sölden oder Mayrhofen wirklich weniger monströs ist.



Science-Fiction von gestern, die ihr Verfallsdatum längst überschritten hat.

Sebastian Schels/Olaf Unverzart: **ÉTÉ - Sommer**, Verlag Kettler, 2020, 184 S., € 49,-

Ende oder Neustart?

Verdrängungswettbewerb teilt die Alpenorte in Tourismus-Gewinner und -Verlierer. Denn wenn Skifahren kein Volkssport mehr ist, steht ein Strukturwandel bevor. Wie das Ruhrgebiet stehen die „Lost Ski Area Projects“ vor der Frage, ob sie weiterwursteln oder sich neu erfinden sollen. Die TU Dortmund hat vier solche Orte in der Schweiz untersucht, das Buch erklärt Zusammenhänge, Entwicklungen, Abhängigkeiten und Chancen, die sich auch auf andere Alpenländer übertragen lassen. Und die kongenialen Fotos bringen uns ins Grübeln, ob wir stillstehenden Skiliften



heute noch nachtrauern dürfen.

Matthias Heise/Christoph Schuck: **Letzte Bergfahrt**, AS Verlag, 2020, 222 S., € 52,-

Aus Deutschlands stärkster Rotwein-Region:

Württembergische Lieblinge.

lecker!



Auf uns!

Dazu: Ein fruchtiger Trollinger!

Für seine fruchtige Frische schätzt man weltweit die wohl berühmteste der vielen spannenden Rebsorten aus dem „Land der Vielfalt“. Der unkomplizierte Rote passt eigentlich zu allem. Besonders gut aber zu den typischen schwäbischen Maultaschen. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.

Wir schaffen Genuss. Seit Generationen.
wein-heimat-wuerttemberg.de



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

Majestät im Paradies

Der Gran Paradiso ist als einer der „einfacheren“ Viertausender quasi ein Großes Paradies für Hochtoureneinsteiger. Trotzdem bleiben es 2100 Höhenmeter vom Tal bis zum Gipfel – und dort heißt es noch kurz klettern. Viel wilder ist die einsame Ostseite über dem Cognetal. Der Gipfel in den Grajischen Alpen ist der höchste, der komplett auf italienischem Staatsgebiet liegt. Der Nationalpark Gran Paradiso ist der zweitälteste im Alpenraum. *nr*

Wie wär's?

Die normale Route: Der Normalweg über das futuristisch wirkende Rifugio Vittorio Emanuele (PD, II, 2100 Hm) führt zunächst durch Blockgelände, das im Stirnlampenlicht lästig sein kann, dann über einen Gletscher unter den Vorgipfel (Madonnengipfel). Die leichte Kletterei dort wurde wegen der Beliebtheit mit getrennten Sicherungslinien für Auf- und Abstieg eingerichtet. Zum Hauptgipfel führen weitere 15 Minuten leichter Kletterei (I-II). – **Die weiße Madonnenstatue am Vorgipfel ist ein berühmtes Fotomotiv.** – **Die schöne Route:** Etwas ruhiger und ähnlich einfach ist der Anstieg über das Rifugio Chabod (PD, II, 2100 Hm) und den teils zerklüfteten Lavaciau-Gletscher. Im oberen Teil verlaufen die beiden Routen gemeinsam zum Gipfelaufbau. – **Die Brasilianerin Fernanda Maciel rannte im August 2020 in 2:40 Minuten von Pont auf den Gran Paradiso – und am gleichen Tag von Breuil aufs Matterhorn.** – **Die berühmte Route:** Die Nordwestwand ist eine mittelschwere klassische Eiswand (D-, 55°, II, 600 Hm), von den beiden Normalwegen leicht zu erreichen. Am günstigsten begeht man sie im Frühjahr und Frühsommer (April, Mai, Juni), mit Zustieg per Ski. Später im Jahr können Blankeis oder Ausaperung den Aufstieg erschweren. – **Sämtliche Steinböcke, die heute in den Alpen leben, stammen von den rund 100 Stück ab, die König Vittorio Emanuele II. ab 1856 in seinem Jagdrevier am Gran Paradiso schützte.**

Daten und Fakten

Höhe: 4061 m
Prominenz: 1879 m → beim Kleinen Sankt Bernhard
Dominanz: 44,6 km → Grandes Jorasses
Erstbesteigung: 4. September 1860, M.-C. Payot, J. Tairraz, J. J. Cowell, W. Dundas
Normalweg: über Gran-Paradiso-Gletscher, Südwestanstieg
Talort: Pont (1960 m) im Valsavarenche
Hütten: Rifugio Vittorio Emanuele II (2732 m), Rifugio Chabod (2750 m)

Charaktercheck



Foto: Wikimedia

Der Mensch am Berg

Federico Chabod (1901-1960) setzte sich in den 1940er Jahren für die Autonomie des Aostatal ein. Der Historiker war als Vertreter des Partito d'Azione der erste Präsident des Regionalrats der autonomen Region Aostatal.

„Es ist mein Geschäft, König zu sein.“
Vittorio Emanuele II. (1820-1878) war ab 1861 der erste König des vereinten Italien und legte den Grundstein zum Nationalpark Gran Paradiso.



Foto: Wikimedia/ETH - Bibliothek/Werner Friedli

**WIR SORGEN DAFÜR,
DASS IHR BEIM WANDERN
DIE NATUR SPÜRT.
UND NICHT DIE FÜSSE.**



WIR GEBEN ALLES, UM DICH BESTENS ZU BERATEN.



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

WWW.GLOBETROTTER.DE/DAV



Offizieller Handelspartner

Die Räder drehen sich weiter

Eine bayerische Verwaltungsvorschrift hat in der Mountainbike-Szene Ängste vor Sperrungen ausgelöst. Der DAV bemüht sich weiterhin um konzeptionelle Mitsprache für allgemeinverträgliche Lösungen zum Mountainbiken.

Mountainbiken ist eine der Kernsportarten im DAV; fast die Hälfte der Mitglieder erlebt mit Freude die Bergwelt auf dem Rad.

Unabhängig davon, nämlich reagierend auf das Volksbegehren Artenvielfalt, ist das Umweltministerium auch selbstständig aktiv geworden. Auf Grundlage der unverändert gültigen Gesetze hat es die von 1976 stammenden „Vollzugshinweise“ (VZH) überarbeitet, die für die örtlich zuständigen Unteren Naturschutzbehörden klären sollen, wie der „freie Zugang“ beim Natursport zu interpretieren ist. Gretchenfrage

der Wegenutzer den Weg im Begegnungsfall verlassen muss“ stellen dabei einen hohen Anspruch – „singletrails“ dürften sehr differenziert beurteilt werden.

Zu etlichen kritischen Punkten des ersten VZH-Entwurfs konnte der DAV eine Stellungnahme abgeben; sie wurde aber in der veröffentlichten Fassung großteils nicht berücksichtigt, so dass die Unzufriedenheit bestehen bleibt. Einige Radsport- und

überregionale Tourismusverbände haben im Januar wegen der Gefahr „unverhältnismäßiger und rechtlich problematischer Verbote und Einschränkungen“ einen Brief ans Ministerium geschrieben, in dem sie fordern, „die Erholung in der freien Natur muss allen zugutekommen“, und „einseitige Betretungsverbote für Radfahrende“ ablehnen.

Der DAV hat sich diesem Brief nicht angeschlossen, sondern möchte seine Kontakte ins Ministerium nutzen, um sich direkt für die Interessen seiner Mountainbike fahrenden Mitglieder einzusetzen. Wichtig ist ihm dabei, dass bei der Einschätzung, welche

Wege wofür geeignet seien, alle Interessengruppen beteiligt werden. Gleichzeitig will der DAV die Sektionen, ihre MTB-Fachübungsleiter und die Landratsämter vor Ort bei den anstehenden Gesprächen unterstützen. Denn an den „Locals“ liegt es nun, auf die örtlichen Naturschutzbehörden zuzugehen und sich bei der Diskussion über „geeignete Wege“ fachkundig einzubringen. Schließlich haben die runden Tische der MTB-Pilotprojekte schon viel gegenseitiges Verständnis geschaffen und vorbildtaugliche Lösungsansätze entwickelt – bleibt zu wünschen, dass sie bald wieder tagen können, wenn auch vielleicht nur digital. *red*

Mehr: alpenverein.de/panorama

Foto: Chris Pfanzeit



Berge wandernd und radelnd erleben, ohne Konflikte – dafür setzt sich der DAV ein.

Doch schon vor Corona wurde es in manchen Bergregionen eng und einzelne Konflikte zwischen Wanderern und Bergradlern schlugen Wellen. Gemeinsam mit dem bayerischen Umweltministerium hat der DAV ein Pilotprojekt gestartet, das im Tölzer Land und im Oberallgäu Konzepte für ein gelingendes Miteinander entwickeln soll – abgestimmt mit Naturschutz, Politik und Grundbesitzern. Wegen der Pandemie konnten leider 2020 einige „runde Tische“ nicht stattfinden, dennoch gab es Fortschritte: so konnte die Haftungsfrage geklärt werden, die einigen Wegehaltern Sorgen bereitet hatte.

für Radfahrende – egal ob mit oder ohne Hilfsmotor – bleibt dabei, was genau „geeignete Wege“ sind. Laut Verordnung muss eine „Gefährdung oder unzumutbare Behinderung von Fußgängern“ ausgeschlossen sein – Gründe dafür können in der Frequentierung des Weges liegen oder wenn wegen „Steigung, Beschaffenheit oder Wegebreite“ ein „gefahrloses Überholen auch bei angepasster Fahrweise“ nicht möglich sei. Entscheidend sind aber keine fixen Zahlen (etwa für die Wegebreite) und auch nicht das persönliche Fahrkönnen, sondern jeder Weg muss einzeln beurteilt werden. Die Formulierungen „Dies kann zu einer räumlichen Trennung von Fußgängern und Radfahrern führen“ und „wenn einer

WENDEPUNKTE Ueli Steck und die Annapurna-Südwand (2014)

Die „Schweizer Maschine“ schlägt zu

Mit wissenschaftlich gesteuertem Training brachte Ueli Steck dem schnellen, schwierigen Alpinismus neue Dimensionen – und einen legendären Höhepunkt.

Als dieser Mann 1976 im idyllischen Schweizer Emmental das Licht der Welt erblickt, ist „Rotpunkt“ noch eine Marotte im Fränkischen Jura und Bergsteiger sind harte Kerle, die stoisch ertragen, was immer auf sie zukommt. Als Steck vier Jahre alt ist, stürmen Patrick Berhault und Philippe Martinez im Winter 1980 ohne Rucksäcke durch die Nordwand der Droites und bescheren dem Multibiwakstil „schwer und langsam“ ein Begräbnis erster Klasse (Panorama 2/19). „Leicht und schnell“ heißt die Devise: Steve House dreht mit einer Sechzig-Stunden-Nonstop-Tour am Denali die Schraube noch weiter (Panorama 3/20). Als Steck 2007, bereits ein herausragender Allrounder, solo die klassische Heckmairföhre am Eiger angeht, pulverisiert er den alten Speedrekord. Um schwer irritiert festzustellen, dass „das nicht annähernd das Limit war“. So nimmt er den eigenen Rekord als Motivation für einen neuen und trainiert ein Jahr lang nur für das Ziel, beim nächsten Mal am Eiger noch schneller zu sein. Mit einer Systematik und Konsequenz, die ihm den Spitznamen „Swiss Machine“ einträgt, erfindet er das Training fürs Bergsteigen neu – ähnlich wie Wolfgang Güllich seinerzeit fürs Sportklettern. Es bildet die Grundlage seines Erfolgs.

Im Winter 2008 kehrt er an den Eiger zurück, unterbietet seinen eigenen Rekord um eine schlappe Stunde, holt sich den Speedrekord an der Grandes Jorasses und eine Erstbegehung am Tengkampo-



In der Annapurna-Südwand ging Ueli Steck über sich hinaus – und über die Grenze.

che (6487 m) in Nepal, für die er und Simon Anthamatten den Piolet d'Or bekommen. Nun ist er ein Star und benennt den Himalaya. Wobei wir unterscheiden müssen zwischen dem schnellen Hinaufstapfen über Schneehänge, über die man auch Schafe zum Gipfel treiben könnte, und jenem schnellen Extrembergsteigen, wie er es auf nie dagewesenes Niveau gehoben hat. Mehrfach versucht er die Annapurna-Südwand, stürzt fast zu Tode, kehrt zurück und vollendet die fantastische Dreitausendmeterwand 2013 mehr oder weniger spontan im Alleingang. Eine solche Wand über eine solch schwierige Linie im Alpinstil zu zweit wäre schon eine Sensation gewesen, aber allein? Das sprengte die Grenzen des Vorstellbaren. Zweifel kamen auf, was schmerzhaft war, es ging doch um ihn, den immer ritterlichen, immer tadellosen Ueli Steck. Wie wäre es mit: Im Zweifel für den Angeklagten?

2017 stürzte er in Nepal auf einer Trainingstour zu Tode, man möchte fast sagen: So wie er lebte, so starb er auch. Trotz der bitteren Zweifel über seinen großen Streich an der Annapurna bleibt er in Erinnerung als fabelhafter Sportsmann – und dafür, dass er das klassische Extrembergsteigen als Hochleistungssport neu definiert hat.

Foto: Stefan Wiebel



Malte Roeper (*1962), Bergsteiger, Autor und Filmemacher, skizziert in seiner Kolumne „Wendepunkte“ Besteigungen, die den Alpinismus verändert haben.

Nächster Wendepunkt: **Bergfreundschaft im Livestream**
Tommy Caldwell und die „Dawn Wall“ (2015)

Fotos: Wikimedia/Ludovic Péron, Bijay Chaurasia

Möchten Sie Panorama digital lesen und damit Papier einsparen?



Das geht über „Mein Alpenverein“ auf der Webseite Ihrer Sektion oder per Mail an Ihre Sektion. Die Mailadresse finden Sie auf Ihrem Mitgliederausweis.

IHRE VORTEILE

- + DAV Panorama immer dabei
- + im Archiv stöbern
- + bequem offline lesen



Podium: Tim Marklowski

Zur Höchstleistung – per Flieger?

Im Elite-Alpinismus spielt der ökologische Fußabdruck nur eine marginale Rolle – auch beim prestigeträchtigen Preis „Piolet d’Or“. Dabei ginge es anders.

Der „Piolet d’Or“, der „goldene Eispickel“, ist so etwas wie der Oscar des Alpinismus. Er zeichnet jeweils die spektakulärsten alpinen Leistungen des Vorjahrs aus. Kriterien wie „Respekt vor der Umwelt“, „effiziente und sparsame Ressourcennutzung“ oder gar die Anreise zum Berg scheinen dabei keine echte Rolle zu spielen. Ist es an der Zeit, das Attribut „by fair means“ neu zu definieren?

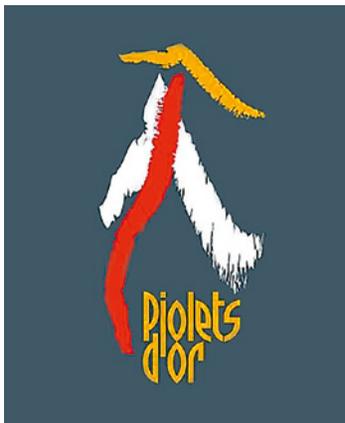
„Ohne künstliche Hilfsmittel, auf saubere, faire Art“ ist seit je ein Qualitätsmerkmal im Alpinismus. Erst neulich schwärmte ein Kollege, Alpinist auf professionellem Niveau, er habe gerade in Grönland eine neue Route „by fair means“ eröffnet. Also: von der letzten Siedlung aus ohne motorisierte Hilfe, mit Kajaks und zu Fuß. Eine starke Leistung, aber: Wie fast immer stand am Anfang ein Flug. Auch der „Piolet d’Or“ ist kein Klimaschutz-Orden: Die Gipfel heißen Latok oder Nevado Huantsan, die Alpinisten Livingston oder Pylkkanen – natürlich ist da jeweils ein Weg zurückzulegen. Die „Fairness“ dieser Anreise wird nicht in die Bewertung einbezogen. Warum eigentlich nicht?

Im Breitenbergsport ist der Umweltdiskurs weitgehend angekommen; unter Profis und jenen, die es werden wollen, sieht das noch anders aus. Ein Flug scheint untrennbar zu einer hochkarätigen Tour zu gehören.

So sind die Abschlussreisen der Expeditionskader von SAC und DAV regelmäßig mit Flugreisen verbunden (im DAV werden sie zumindest kompensiert). Gibt es wirklich keine Ziele mehr in den Alpen?

Auch der „Piolet d’Or“ ist kein Klimaschutz-Orden

Wie wäre es, einen alternativen oder zumindest zusätzlichen Alpinismus-Preis einzuführen? Einen „Piolet vert“ zum Beispiel? Dieser „grüne Eispickel“ würde jenen verliehen, die Spitzenleistungen mit kleinem ökologischem Fußabdruck verbinden. Die Bewertung könnte dann ungefähr so aussehen: Route „The Greenwasher“: 1200 m, ED+, 5.11, WI6, CO₂: 10 Tonnen. Bei der Anreise auf



Der „Goldene Eispickel“ wird für „besonders inspirierende Leistungen“ vergeben – warum nicht inspirierend nachhaltig?

dem Landweg oder mit dem Zug sinkt die Treibhausgasmenge, und die Chance auf den begehrten Award steigt.

Was könnte eine solche Auszeichnung an Kreativität wecken?! Dass vieles möglich ist, zeigt ein Blick zurück: Die Erstbegehung der Matterhorn-Nordwand gelang den Gebrüdern Schmid, die 1931 mit dem Fahrrad von Mün-

chen anreisten. 1996 radelte der Schwede Göran Kropp von Stockholm nach Nepal, wo er den Everest solo und ohne künstlichen Sauerstoff bestieg. Danach strampelte er wieder

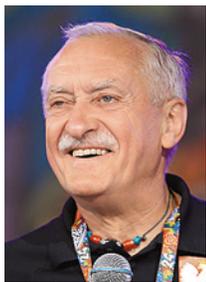
heim, mit seinem Gepäck auf dem Buckel und im Anhänger.

Man kann noch einen Schritt weiter gehen: und zum „nachhaltigen“ Bergsteigen neben der Komponente Ökologie auch ökonomische und soziale Aspekte zählen. Ein „Piolet durable“, also ein „nachhaltiger Eispickel“, fordert noch komplexere Überlegungen. Denn Aktionen wie Göran Kropps Rad-Anfahrt zum Everest schaden im besten Fall niemandem, den Menschen vor Ort nützen sie jedoch wenig. Der minimale ökologische Fußabdruck ist für die Sherpas ein Nachteil. Denn Trägerinnen und Träger zu engagieren, ist ökonomisch und sozial gesehen oft wertvoller als eine Solounternehmung. Bewertungen einer „Piolet durable“-prämierten Tour könnten dann so aussehen: Route „SustainerBilly“: 1200 m, ED+, 5.11, WI6, CO₂: 5 Tonnen, lokale Wertschöpfung: 3000 \$. Was wäre also ein aussichtsreicher Kandidat für den „Piolet durable“ oder den „Piolet vert“? Ein Göran Kropp mit Sherpa-Unterstützung? Oder mit Zuganfahrt als Mittelweg zwischen Flugzeug und Fahrrad? Eine Alpinistin, die schwierige Routen in den großen Alpennordwänden aneinanderreicht und die Strecken dazwischen per Velo oder Gleitschirm zurücklegt? Der Crème de la Crème des Bergsteigens würde sicher einiges einfallen. Inspirierend wären solche Leistungen, die auf die Umwelt Rücksicht nehmen, auch für Hobbysportlerinnen und Hobbysportler. Denn das eigene Freizeitverhalten zu hinterfragen, ist heute dringender denn je. Und die Möglichkeiten für die ganz persönliche „grüne“ Challenge sind unendlich.



Tim Marklowski ist Alpinist und Projektleiter Bergsport bei der Alpenschutzorganisation Mountain Wilderness Schweiz. Sein grüner Höhepunkt: Watzmann-Ostwand, per Rad von München.

menschen



Am 5. Januar wurde **Krzysztof Wielicki** 70 Jahre alt. Der Pole war der fünfte Mensch, der alle 14 Achttausender bestieg – nur einmal nutzte er dabei Hilfs-sauerstoff: bei der ersten Winterbesteigung

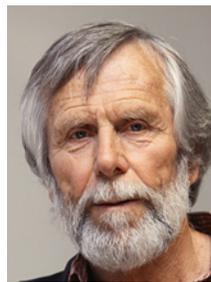
des Everest 1980. Auch Kangchendzönga und Lhotse erreichte er als Erster in der kalten Jahreszeit, den Lhotse sogar alleine. 1984 gelang ihm am Broad Peak die erste Achttausenderbesteigung in einem Tag, an weiteren war er solo oder auf neuen Routen unterwegs. 2019 erhielt er den Piolet d'Or für seine Lebensleistung. Gratulation!

Sigi Hupfauer ist mit acht 8000ern und elf 7000ern einer der erfolgreichsten deutschen Expeditionsbergsteiger, war aber unter anderem auch an der Erstbegehung der John-Harlin-Direttissima am Eiger im Winter 1966 beteiligt. Drei Achttausendergipfel bestieg der

Ulmer Werkzeugmachermeister mit seiner Frau Gabi, weitere als Bergführer. Von 1991 bis 2001 entstand unter seiner Ägide als Beauftragter für Leistungsalpinismus der DAV-Expedkader. Alles

Gute zum 80. Geburtstag am 20. Februar und weiterhin viel Freude beim Klettern!

65 Jahre alt wird **Yves Remy** am 1. März – doch in Pension wird der Schweizer Kletterer sicher nicht gehen. Eher ist zu erwarten, dass er und sein älterer Bruder Claude den von ihnen erschlossenen 12.000 Seillängen noch einige folgen lassen. „Die Remy“ entdeckten legendäre Klettergebiete wie Eldorado



und Sanetsch und hinterließen auf der ganzen Welt gerühmte, schöne und gut gesicherte Mehrseillängenrouten – zuletzt auf Kalymnos und Leonidio. Wir gratulieren, danken und freuen uns auf Kommandes.

Was gilt das Wort eines Alpinisten? **Cesare Maestri** (* 1929) hat zeitlebens darauf beharrt, 1959 zusammen mit Toni Egger den Cerro Torre erstbestiegen zu haben – obwohl Patagonien-Spitzenbergsteiger überwältigende Gegenbeweise gesammelt hatten. Mit seinem Tod am 19. Januar ist seine Wahrheit gestorben; die Fragen bleiben. Doch es bleibt auch das Andenken an die „Spinnne der Dolomiten“, der reihenweise Wände des sechsten Grades free solo kletterte und den Italienischen Verdienstorden und die Ehrenmitgliedschaft des Club Alpino Italiano erhielt.



Fotos: Ralf Lotys, David Haefeli/coloria.ch, DAV (2)



TATONKA
EXPEDITION LIFE



LEBENS RETTER



DIE **RECCO**®-FAMILIE VON TATONKA

- + Mehr Sicherheit bei Wanderungen, Hütten- oder Trekkingtouren
- + Rasche Ortung bei der Ganzjahresvermisstensuche





Berge haben oft eine mythische Bedeutung für die Menschen, die dort wohnen. Das gilt auch für drei große Gipfel der südlichen Alpen. Stefan Neuhauser (Text und Fotos) hat sie besucht und nach kulturellen Spuren geforscht.

Der heute vorherrschende alpinistisch-touristische Ansatz ist auf Superlative ausgerichtet – so konzentriert sich unsere Aufmerksamkeit beim Blick auf die Südwestalpen auf die höchsten und mächtigsten Massive um Mont Blanc und Monte Rosa. Doch das war nicht immer so. Zu Zeiten, als man die absolute Höhe eines Berges noch nicht messen konnte, war es wichtiger, wie ein Berg optisch wirkte und

wie er in seiner Umgebung stand. Daraus erwuchs manchem Gipfel eine mythische Bedeutung. Denn Form, Höhe und Sichtbarkeit eines Berges wecken Gefühle beim Betrachter, die um Macht, Beständigkeit, Präsenz, Ehrfurcht und Ähnliches kreisen.

Neben diesen visuellen und emotionalen Aspekten machte unter anderem auch das Wasser Berge bedeutsam. Es galt als Lebensspender, sein Ursprung war heilig, denn ohne Wasser ist kein Leben möglich. Während wir es heute als selbstverständlich ansehen, genug davon zu haben,

war das nicht immer so – und doch ist Wasser ein essenzieller Faktor für das Leben und Überleben der Menschen: für Ernährung und Landwirtschaft, Energiegewinnung und Produktion.

Drei Berge mit alter spiritueller Bedeutung liegen zwischen Mont Blanc und dem Mittelmeer, zwischen Frankreich und Italien – nennen wir die Region „Südalpen“. Natürlich gibt es weitere mythische oder „heilige“ Berge; diese drei sind für mich jedoch besonders auffällig.



Drei „heilige Berge“
der Südalpen

Drei- Steinigkei

Mythische Berge? Gibt es viele in den Südalpen. Geheimnisvoll wirkt auch der Pic Caramantran (3021 m) südlich des Monte Viso.



Der südlichste von ihnen liegt nur wenige Kilometer vom Mittelmeer in den Alpes Maritimes: der Mont Bégo (2872 m). Er lässt sich zwar als einzelner Gipfel aus der Poebene oder der Provence nicht erkennen, aber an klaren Tagen im Herbst und Winter sieht man ihn von Korsika aus. Seit Jahrtausenden hatten ihn die seefahrenden Völker des Mittelmeerraumes schon von Weitem im Blick; in seinem Massiv huldigten die Menschen einem lebenspendenden Gott.

Etwas nördlich davon, in den Cottischen Alpen, sticht die Pyramide des Monte Viso (3841 m) in den Himmel und ist aus weiten Teilen des Piemont sichtbar. Piemont bedeutet: am Fuß der Berge; am Fuß des Monte Viso entspringt der Po. Und aus einem Steinbruch an seinen Hängen stammen Kultgegenstände aus vorchristlicher Zeit, die über ganz Europa verteilt sind und von großer Bedeutung waren.

Der nördlichste Gipfel meiner Wahl, der 3538 Meter hohe Rocciamelone, steht in den Grajischen Alpen. Ab dem Mittelalter



hatte er eine besondere Bedeutung für katholische Gläubige. Alte Quellen belegen jedoch seine mythische Bedeutung schon in vorchristlicher Zeit. ▶



MONT BÉGO (2872 m)

Auf den Spuren des Donnergottes

Mit etwas Glück sieht man vom Gipfel das Mittelmeer – ziemlich sicher findet man Spuren uralter Kulturen.

Um 18 Uhr abends starten wir am Lac de Mesches; Zelt, Schlafsack und Verpflegung für ein paar Tage im Rucksack. Der grob gepflasterte Militärweg ist an einigen Stellen von Goldregen komplett zugewuchert. Beim Loslaufen ist es noch sonnig und das Abendlicht taucht die Landschaft in angenehm mildes Licht; am Pas de Colle Rousse wabern die Mittelmeernebel von Ventimiglia das Tal hinauf und beginnen die Landschaft in Watte zu tauchen. Willkommen im Tal

der Wunder, dem Vallée des Merveilles! Im letzten Tageslicht bauen wir unser Zelt am Lac Jugale auf, springen im gespenstischen Zwielicht verschwitzt ins eiskalte Wasser, dann kriechen wir ins Zelt.

Carla, eine ehemalige Klassenkameradin, heute Kunstlehrerin am Genfer See, ist meine kunstkompetente Begleiterin ins Tal der Wunder. Wir sind gekommen, um zu verstehen, was die Menschen vor 4000 Jahren veranlasst hat, hier oben Felszeichnungen und Gravuren zu hinterlassen. Sie verteilen sich über ein weites Gelände im Umfeld des Mont Bégo. Vergleiche mit anderen Kultplätzen und Auswertungen der Gravuren deuten auf einen Kult zu Ehren des Donnergottes hin. Was liegt also näher, als in einer schwülen Juninacht, in der Gewitter angesagt sind, hier hinaufzusteigen

und diesen Platz auf sich wirken zu lassen? Feuchtwarme Mittelmeerluft steigt hier auf, kühlt sich ab und trifft oft auf kältere Luft aus dem Norden. Dadurch entstehen im Sommer heftige Gewitter mit starken Niederschlägen – die für die trockenen Böden der Poebene Fruchtbarkeit, Wachstum und Leben bedeuten. Bei uns bleiben die Gewitter aus, aber Wolken, Nebel und später eine sternklare Nacht verleihen unserem Platz gegenüber dem Mont Bégo eine wilde, magische und gleichzeitig friedvolle Atmosphäre.

In dieser Stimmung machen wir uns auf den Weg zu den Felszeichnungen; sie sind in gletschergeschliffenen, rötlich-braunen Schiefer gemeißelt oder geritzt. Die glatte Oberfläche des weichen Steins ist laut Carla wie gemacht dafür. Wir sehen quadratische, ovale und kreisrunde Körper von Stieren und Rindern mit unterschiedlich langen Hörnern, meistens ist nur der Kopf dargestellt. Häufig finden sich weitere

Südalpen

Bergsteigerisch ist der Mont Bégo ein eher harmloses Ziel: Ein Wanderweg führt zum Gipfel. Vom Mont du Bec Roux sieht man ihn von Nebel umweht – und zu seinen Füßen findet man prähistorische Steinritzungen.



INFO

mehr: [alpenverein.de/
panorama-2-2021](http://alpenverein.de/panorama-2-2021)

MONT BÉGO, 2872 m

Anreise: Von Tende am Fuß des Tendepasses (per Auto oder Zug von Nizza oder Cuneo) wenige Kilometer nach Westen zum Lac de Mesches (1390 m) oder nach Casterino (1577 m) an der Ostseite des Mercantour-Nationalparks.

Hütten und Touren: Refuge des Merveilles (2111 m) südlich des Mont Bégo, erreichbar vom Lac des Mesches; Gipfelaufstieg über die Südflanke des Mont Bégo (Bergweg blau/rot); im Juli und August meist überfüllt.

Refuge de Fontanalbe (2040 m, privat) nördlich des Mont Bégo mit schöner Rundwanderung vorbei an den Felszeichnungen der „Voie Sacre“ zum Refuge de la Valmasque (2230 m) und weiter zurück nach Casterino.

Tourismusinformation: tendemerveilles.com, mercantour-parcnational.fr, refugedesmerveilles.ffcam.fr, museedesmerveilles.departement06.fr

Karten: IGN TOP 25, Nr. 3841 OT – Vallée de la Roya & Vallée des Merveilles (PN du Mercantour)

Bergführer: bergfuehrer-sn.de

Symbole, etwa Pflüge, eingesäte Erde, befruchtender Regen, Gewitter und Kraft symbolisierende Waffen, zum Beispiel Blitze in der Hand abgebildeter Personen. Verschiedene Forscher haben die Felsbilder kartiert und katalogisiert und waren sich einig, dass sie kein lokales Phänomen sind, sondern ein im Mittelmeerraum verbreitetes Fruchtbarkeitssymbol. Der Ursprung solcher Rinderdarstellungen liegt vermutlich im Orient und dem angrenzenden anatolischen Raum. Das ligurische Küstenland mit dem Mont Bégo war anscheinend vor langer Zeit ein zentrales Heiligtum. Leider sind keine archäologischen Funde um den Mont Bégo nachgewiesen, was die Zuordnung der Felsbilder zu Kulturen oder Völkern schwierig macht. Sicher ist, dass die Niederschläge und die zahlreichen Bäche und Flüsse immer schon die Fruchtbarkeit des Landes gefördert haben – auch in der Jungsteinzeit und Bronzezeit, als diese Kunstwerke entstanden. Die Menschen kamen vor allem, um ihrem Gott dafür zu danken.

Noch im Dunkeln brechen wir ohne Frühstück auf, um den Sonnenaufgang vom hundert Meter höheren Mont du Bec Roux zu erleben, mit Aussicht auf den Mont Bégo und die Ligurischen Alpen weiter östlich. Ein dichtes Wolkenmeer verdeckt die Täler. Ganz vereinzelt spitzen ein paar Gipfel durch. Die Bergwelt der Alpes Maritimes schimmert bläulich-grünlich, rosa und orange; mit der aufgehenden Sonne verblasst sie in milchig gelbem Licht. Wie oft habe ich solche Momente bei Führungen in den Westalpen erlebt, aber als Bergführer kreisen die Gedanken um Gäste, Material und Sicherheit. Hier und heute ist alles anders, wir leben den Moment. Unweigerlich kommen archaische Gedanken zu Geburt und lebensspendender Urkraft auf.

Beim Abstieg tauchen wir in den Nebel ein, im Zwielflicht erschrecken wir ein äsendes Gamsrudel, das mit großen Sprüngen im Nebel verschwindet. Zurück am Zelt legen wir uns nochmals schlafen und

träumen unseren Traum des Sonnenaufgangs hier in der Nebelsuppe weiter. Als wir später beim Frühstück sitzen, erscheint binnen Minuten eine große Schafherde. Die großen weißen Hunde, die zum Schutz der Herde vor Wölfen das ganze Jahr mit ihnen verbringen, machen sich schnüffelnd an unseren Vorräten zu schaffen. Es ist das Wochenende des Saint Jean, an dem in den Südalpen Alpauftrieb ist. Der Lac Jugale, unser Zeltplatz, ist seit Jahrhunderten Etappenziel der Herden. Der Grenzverlauf hat sich oft geändert, die Tradition der Transhumanz ist über Jahrtausende geblieben. Hier am Lac Jugale finden die Tiere Wasser und Fläche zum Ausruhen und Grasen, bevor sie über den steilen Abstieg vom Pas de Colle Rousse weiterziehen. Zweimal im Jahr kommen die Herden hier durch, genau diesen Tag haben wir zufällig erwischt. Deutlich spüren wir den banalen und doch so grundlegenden Zusammenhang zwischen Wasser, Erde und Vegetation, die die Herden ernähren, und der menschlichen Existenz. ▶

MONTE VISO (3841 m)

König aus Stein

Von der Quelle des Po auf den Herrscher der Poebene – der Monte Viso ist eine Reise wert.

Wegen seiner Höhe von fast 4000 Metern und seiner Pyramiden-Form, unverwechselbar zu sehen von vielen Gipfeln der Westalpen und aus der Poebene, nannte man ihn König aus Stein. Die Höhendifferenz vom Gipfel bis in die Poebene beträgt 3500 Meter, fast so viel wie vom Mont Blanc nach Chamonix. Oft wird der Monte Viso als leichter Berg bezeichnet, aber er überragt alle umliegenden Gipfel um 500 Höhenmeter. Schlägt das Wetter um, schneit es schnell, und um den exponierten Obelisken peitscht der Sturm. Eine echte Hoch-Tour also, im Gegensatz zu den mit Wegen erschlossenen Mont Bègo und Rocciame-lone: Am 600 Meter hohen Gipfelaufbau sind Stellen bis zum dritten Grad zu klettern, Sicherungspunkte sind Mangelware, oft gibt es Schnee und Eis.

Wir haben uns für den Südaufstieg entschieden. Zwei „Normalwege“ führen auf den Monte Viso, am Gipfelaufbau auf gleicher Route. Der landschaftlich spektakuläre Zugang von der Poquelle am Pian del Re über die Quintino-Sella-Hütte leidet oft an deren Überfüllung. Unsere Variante von Castello durchs Vallone di Vallanta und über das Biwak Boarelli alle Forciolline verspricht romantische Einsamkeit. Schon der Zustieg zum Biwak bringt Spaß, fordert aber Gleichgewicht, Gefühl für Reibung und für die richtigen Steine und Blöcke, die dem Körpergewicht plus Rucksack standhalten. Hat man sich getäuscht und



rutscht zurück, wird man gleich mit einem Höhenverlust bestraft. Fast eine Tour für sich und gleichzeitig ein Vorgeschmack auf den nächsten Tag, der auch überwiegend durch Blockgelände verläuft.

Am großzügigen Biwakhüttchen am Forciolline-See angekommen, sind wir völlig alleine. Bis auf ein paar Flechten und vergilbte Gräser gibt es hier oben keine Vegetation. Der thermische Wind schlägt kleine Wellen auf dem See. Das Wasser ist klar und äußerst kalt. Die Zivilisation ist weit weg, kein Ton von außen dringt hier ein, nur das leise Plätschern

der Wellen ist zu hören. Wir fühlen uns völlig isoliert vom Rest der Welt in diesem Kessel am Fuße des „Königs aus Stein“. Rundum steigen rotbraune Felswände zum Himmel auf, Tausende Felsblöcke in allen Größen liegen herum. Es gibt wenige Plätze wie diesen in den Alpen – als wolle uns der Monte Viso mit einer Überdosis Felsenergie betören, damit wir ihn in Frieden lassen.

Im Laufe des Abends kommen weitere Bergsteiger herauf. Das Aufblitzen ihrer Stirnlampen lässt uns in die Realität zu-

INFO

mehr: [alpenverein.de/
panorama-2-2021](http://alpenverein.de/panorama-2-2021)

MONTE VISO, 3841 m

Anreise: Von Turin über Crissolo (1398 m) zum Pian del Re (2020 m) auf der Ostseite des Monte Viso oder nach Castello (1603 m) oberhalb Casteldelfino auf der Südseite. Beide Zugänge nutzen am Gipfelaufbau die gleiche Normalroute.

Hütten und Touren: Vom Pian del Re zur bewirtschafteten Quintino-Sella-Hütte. Von Castello zum großräumigen Bivacco Boarelli (2810 m) für Selbstversorger; Schlafsack und Kocher mitnehmen. Am Gipfelaufbau wechseln sich auf 600 Meter Höhendifferenz leichte Kletterstellen (bis III) ab mit Gehgelände – eine mittelschwere Hochtour (PD) auf einen hochalpinen Berg. Bis Ende Juli braucht man in der Regel Steigeisen. Auf- und vor allem Abstiegszeit (gleiche Route!) sind abhängig vom Sicherheitsbedarf.

Tourismusingformation: cuneoholiday.com,
rifugiosella.it

Karte: IGC 1:25.000, Nr. 106 – Monviso – Valle Varaita – Valle Po – Valle Pellice

Bergführer: bergfuehrer-sn.de,
guidesqueyras.com

Die markante Pyramide des Monte Viso, die den ganzen südlichen Alpenbogen beherrscht, fordert in steilem Fels gestandene Hochtouristen.

unseren Bergkessel in goldenes Licht. Bald haben wir unsere Mitschläfer im Biwak eingeholt, die in der Dunkelheit und mit ihren Seilmanövern einige Zeit verloren haben. Mit einem Gruß auf den Lippen kraxeln wir an ihnen vorbei, sie grüßen zurück, die Stimmung ist entspannt, wie so oft in den südlichen Alpen. Wer hier seilfrei sicher unterwegs ist, spart viel Zeit. Am Gipfel muss ich als Bergführer schlucken: Eine Gruppe italienischer Alpini-Soldaten klettert angeseilt wie für einen Gletscher durch die Felsen – eine Sicherungsmethode, die nicht für dieses Gelände geeignet ist.

Doch irgendwann sind wir allein und genießen den Weitblick auf das Wolkenmeer über der Poebene, fast wie aus dem Helikopter, kein anderer Gipfel stört den Rundblick: Monte Agentera, Provence, Dauphiné, Mont Blanc, Matterhorn, Monte Rosa und Ortler sind zu sehen ... unglaublich schön!

Wir blicken hinunter zum Fuß des Monte Viso. Dort unten wurde in der Steinzeit Jadeit abgebaut, um daraus Äxte für Kult-

handlungen herzustellen. Deren Verbreitung in ganz Europa – nach Nordfrankreich in die Bretagne, nach Großbritannien und Irland, Belgien, Mittel- und Norddeutschland und sogar Dänemark – entfachte eine heftige wissenschaftliche Diskussion. Man sah die europäischen Jadeit-Beile als Beleg für die Einwanderung eines Volkes aus Südostasien, von wo Vorkommen dieses Gesteins bekannt waren.

Doch in den 1990er Jahren konnten der französische Archäologe Pierre Pétrequin und seine Frau Anne-Marie den Jadeitsteinbruch am Monte Viso wiederentdecken. Sie fanden die Spuren neolithischer Menschen, die das Gestein durch Feuer setzen abbauten und in die Talregionen transportierten, wo es geschliffen und weiterverarbeitet wurde. Die Schürf-Expeditionen waren sehr beschwerlich, und nicht jeder durfte den „heiligen Steinbruch“ besuchen, wahrscheinlich wurde er sogar geheim gehalten. Für den Gipfel des Monte Viso gilt das nicht – aber leicht macht es seinen Besuchern auch nicht gerade. ▶

rückkehren. Die Biwakschachtel füllt sich mit der Energie von jungen motivierten Bergsteigern. Die Nacht wird unruhig, da die ersten der piemontesischen Anwärter lange rumgruschelten und um vier Uhr schon wieder aufstehen. Wir spüren ihren Respekt vor dem Berg. Der Monte Viso bleibt auch heute noch eine beeindruckende Unternehmung.

Weil wir keine Lust haben, mit den Stirnlampen durch das Blockgelände zu stolpern, starten wir erst kurz vor Tagesanbruch; die aufgehende Sonne taucht

ROCCIAMELONE (3538 m)

Pilgerberg der Katholiken

1336 wird als Geburtsstunde des Alpinismus betrachtet; nur zwanzig Jahre später entstand am Rocciamelone ein Madonnenkult.

Im Frühjahr und Winter sieht man die weiße Pyramide des Rocciamelone schon von Weitem, wenn man von Turin ins Susatal kommt. Dieser Anblick lässt es nur allzu verständlich erscheinen, dass er einmal als höchster Berg des Piemonts galt. Im Juli 2000, einem schneereichen Sommer, überschritt ich den Gipfel mit Steigeisen und Pickel von Süden nach Norden, auf meterhohem hartgefrorenem Firn. Im August 2020 war der gesamte Weg schneefrei. Innerhalb weniger Wochen wechselt der Berg im Sommer sein Erscheinungsbild von der weißen zur schwarzbraunen Pyramide, vom Hochtouren Gipfel zum höchstgelegenen Wallfahrtsort der Alpen, der mit Turnschuhen und kurzer Hose erreichbar ist. Die Gletscher- und hochsommerliche Schneefreiheit vieler

Gipfel in den französischen und piemontesischen Alpen ist sicher ein Grund, dass es hier so viele sehr hoch gelegene Kultstätten gibt.

Der Sage nach brachte Rotarius von Asti, während der Kreuzzüge aus türkischer Sklaverei entkommen, bei der Erstbesteigung 1358 ein Heiligenbild von Maria auf den Rocciamelone und deponierte es dort. Können wir uns heute noch vorstellen, unter welchen Mühen er die damals noch weglosen 3000 Höhenmeter zum Gipfel zurücklegte? Der Kult der Mutter Gottes vom Rocciamelone war somit gelegt.

Doch der Anfang liegt sicher schon früher: „Auf den schon für Römer und die Völkerschaften vor ihnen Heiligen Berg, den Rocciamelone, pilgern jährlich viele Tausend Menschen, besonders zu Maria Schnee, am 5. August. Kinder und Jugendliche halten der Madonna die Hand und stellen sich so in ihren Schutz. Die Alpen sind reich an archaischen Sagen, Mythen, altertümlichen Traditionen und vor-

christlichen Kultstätten, die später von christlichen Heiligtümern überbaut wurden. Wir wissen nur noch kaum etwas davon.“ Das schreibt der Tiroler Volkskundler Hans Haid in seinem Buch „Mythos und Kult in den Alpen“ – kein Wunder: „Seit den ältesten Zeiten brachten die Menschen den höchsten Bergen, vor allem den vergletscherten Bergriesen, den allergrößten Respekt entgegen.“

Der Genfer Wissenschaftler Horace Bénédict de Saussure bestieg 1787 einen Nachbargipfel des Rocciamelone. Kurz darauf führte er „begleitet von einem Bedienten und 18 Führern“ die erste wissenschaftliche Besteigung des Mont Blanc durch. Seine barometrischen Messungen auf dem Gipfel ergaben, dass der Mont Blanc der höchste Gipfel Europas sei. Saussure berichtete in seinem Buch „Voyages dans les Alpes“, dass auf dem Rocciamelone eine Kapelle mit der Mutter Gottes stehe und im August jährlich eine Prozession von Susa aus zum Gipfel stattgefunden habe. Der Weg sei jedoch gefährlich gewe-

INFO

mehr: [alpenverein.de/
panorama-2-2021](http://alpenverein.de/panorama-2-2021)

ROCCIAMELONE, 3538 m

Anreise: Von Susa im gleichnamigen Tal (Auto oder Zug) auf einer sehr engen Straße rund 20 km hinauf zum Rifugio La Riposa am Ende der Fahrstraße.

Hütten und Aufstieg: Vom Rifugio La Riposa (2205 m) auf einfachem Weg zum Rifugio Cà d'Asti (2854 m) und weiter zu einer aus Steinen errichteten Säule mit einem Kreuz auf ca. 3150 m. Von hier bis zum Gipfel wird der Weg als T3 eingestuft („roter“ Bergweg); er ist mit Seilen versichert, aber unschwierig und relativ breit; dennoch befindet man sich bis zum Gipfel im Absturzgelände. Bei hartem Altschnee oder viel Neuschnee kann der obere Teil garstig werden; die Gipfelhöhe von über 3500 Metern bedeutet auch in den Südalpen einen gewissen Anspruch.

Beste Jahreszeit: Von Ende Juni bis Anfang Oktober.

Tourismusinformation: turismotorino.org/en,
valdisusaturismo.it

Karte: IGC 1:50.000, Nr. 2 – Valli di Lanzo e Moncenisio

Bergführer: bergfuehrer-sn.de



Südalpen



Durch eine wilde Landschaft führt der teils gesicherte Bergweg zur Madonna vom Rocciamelone – auch für Nicht-religiöse ein Erlebnis.

von 60 Alpini-Soldaten in acht Teilen hinaufgetragen wurde; die Inschrift „Bimbi d'Italia a Maria“ zeugt immer noch von dieser Aktion.

Dank dem Weg von 1895 und der Südausrichtung ist die Besteigung des Rocciamelone über die endlosen Südhänge relativ leicht – auch wenn die Absturzgefahr im oberen Teil nicht vollständig gebannt ist. Es ist erstaunlich, welch breites Spektrum an Menschen sich bei schönem Wetter im August auf diesem Berg tummelt. Fast wie bei einem Stadtspaziergang werden sogar Hunde an der Leine bis ganz oben geführt, auch diese scheinen den Ausflug zu genießen.

Auf dem Gipfel des Rocciamelone, dessen Nordseite immer noch von einem langsam verschwindenden Gletscher gekrönt ist, kann man viele eindrucksvolle Viertausender oder Fastviertausender bewundern: Monte Viso, Pelvoux, Barre des Ecrins, Meije, Mont Blanc, Gran Paradiso, Monte Rosa. Auch heutzutage fasziniert dieser Rundblick die Menschen, egal ob sie aus spiritueller Motivation oder aus alpinistischen Gründen hier heraufgestiegen sind. Die höchsten Stellen, die ganz hohen Barrieren aus Erdkruste im Alpenraum, die der Erosion standgehalten haben und weit in den Himmel ragen, leuchten mit ihren Gletschern über weite Strecken am Horizont und lassen uns die enormen Kräfte des Universums spüren.

sen und fast jedes Jahr seien dabei Menschen abgestürzt. Wahrscheinlich deshalb wurde 1798 bei der jetzigen Schutzhütte Cà d'Asti (2834 m) etwa zwei Stunden unter dem Gipfel eine Rundkapelle erbaut, wohin man das Bild jeweils am 5. August hinauftrag statt ganz auf den Gipfel.

1838 brachten die Söhne des Königs Albert von Sardinien-Piemont das Bild wieder zur Gipfelkapelle hinauf. Einer der beiden, Vittorio Emanuele II, wurde später erster König des geeinten Italiens; eine

Büste am Gipfel erinnert an den königlichen Besuch. Bekannt wurde der König auch durch seine Gebirgsliebe und Initiativen wie den Erhalt der Steinböcke im späteren Nationalpark Gran Paradiso. 1895 wurde im oberen steilen Bereich des Rocciamelone ein neuer Weg angelegt, was es wesentlich leichter und sicherer machte, das Madonnenbild während der Prozession auf den Gipfel zu bringen. 1899 wurde dort eine Marienstatue aufgestellt, für die 130.000 Kinder jeweils 10 Centesimi gespendet hatten und die



Stefan Neuhauser lebt im Allgäu und bei Briançon und ist als staatlich geprüfter Berg- und Skiführer viel in den Südalpen unterwegs – gerne auch auf kulturhistorischen Spuren.



Aussichtsbalkon über
Berchtesgaden

Drauf, drin und drüber

Mit steilen Wänden steht das breite Massiv des Untersbergs über Berchtesgaden. Und steil sind seine Wege und Steige. Doch selten sind sie schwierig – dafür voller Abwechslung. Die DAV-Sektion Berchtesgaden empfiehlt eine viertägige Runde zu den spannendsten Seiten des sagenumwobenen Bergmassivs; eine lohnende Alternative zum oft überrannten Steinernen Meer.

Los geht's in der Hintergern, wohin von Berchtesgaden ein Bus hinauffährt. Durch Bergwiesen und an schönen Bauernhöfen vorbei erreicht man den Stöhrweg und auf ihm das 1894 Meter hoch gelegene Stöhrhaus. Der Geheime Kommerzienrat Paul Rudolf Eduard Stöhr hatte im Jahr 1900 eine ordentliche Summe für den Bau der Hütte und der Wege gespendet. Als i-Tüpfel der ersten Tagesetappe lohnt – ohne schweren Rucksack – noch der kleine Gipfelanstieg auf den knapp 2000 Meter hohen Berchtesgadener Hochthron, den höchsten Punkt im Untersbergmassiv. Wenn gegen Abend die Sicht klar wird, geht das Panorama rundum in alle Himmelsrichtungen: fern im Osten das Dachsteinmassiv, in der Nähe aufgereiht das Berchtesgadener Gipfelrund, vom Hohen Göll und Hochkönig bis zum Watzmann und zum Hochkalter

Von Höhlen durchzogen, von Sagen umwoben: Bei einer viertägigen Rundtour zeigt der Untersberg über Berchtesgaden viele Gesichter.

Text und Foto: **Christian Rauch**

mit seinem Blaueisgletscher. Und im Norden das große Karstplateau des Untersbergs. Von Legföhren bewachsen, von zahllosen Klüften gezeichnet, durch die Wasser in das Kalkgestein sickert und nahezu endlose Höhlensysteme ausfrisst.

Mit gut 400 Höhlen gilt der Untersberg als einer der höhlenreichsten Berge der Alpen. Unter Einheimischen heißt er „Wunderberg“ und zahllose Sagen ranken sich um ihn: In einer Geschichte verbrachte der Reichenhaller Stadtknecht Lazarus Gitschner sieben Tage in der Unterwelt des Untersbergs und sah dort prachtvolle Tempel, Wiesen, Bäume und Bäche sowie längst verstorbene Menschen, darunter Könige und Bischöfe. Überdies soll seit dem Mittelalter ein uralter Kaiser im Berg hausen, je nach Legende Karl der Große, Karl der Fünfte oder Friedrich Barbarossa. Auch die größte Höhle Deutschlands durchzieht den Un-



Beim Ausblick vom Berchtesgader Hochthron sind Watzmann und Hochkalter Blickfang im Gipfelrund.

tersberg: die durch eine spektakuläre Rettungsaktion bekannt gewordene, seit 2002 erforschte Riesending-Schachthöhle mit über 20 Kilometern Länge und mehr als 1100 Metern Tiefe – Experten vorbehalten.

Eine der Untersberg-Höhlen kann aber auf der zweiten Tagesetappe jeder besuchen. Zunächst geht es über den aussichtsreichen Gipfelgrat dahin, dann bergab zur Mittagsscharte. Ein wenig bewegt man sich hier schon im Inneren des Bergmassivs, denn der 1934 angelegte Thomas-Eder-Steig führt durch ausgesprengte Felstunnel die rötlich-grauen Kalksteinwände hinunter. Aus den Stollenfenstern blickt man ins österreichische Salzachtal. Dann wartet auch schon die Schellenberger Eishöhle, mit stündlichen Führungen. Bei konstanten Temperaturen um null Grad lassen sich bizarre Eisformationen bewundern, denn die in den Berg hinabführende Höhle speichert selbst im Sommer eine dicke Blase Kaltluft.

Nach dem Ausflug in die eisige Unterwelt kann man sich in der Toni-Lenz-Hütte aufwärmen und stärken. Über den Schellenberger Sattel geht es weiter auf die österreichische Seite des Untersbergs, wo der Doppelsteig den zweiten Höhepunkt des Tages bietet. Er wurde schon 1876 angelegt und führt quer durch eine senkrechte Felswand am Geiereck. In den Steingehauenen Treppen und Geländern stellen einigermaßen schwindelfreie und trittsichere Bergwanderer aber vor keine großen Probleme. Nach Norden schaut man auf Salzburg hinab, die 150.000 Einwohner starke Landeshauptstadt mit der Festung Hohensalzburg.

Nach einer Nacht im Zeppenzauerhaus wartet zu Beginn der dritten Etappe der zweite große Gipfel, der Salzburger Hochthron. Etwas niedriger als sein Berchtesgadener Pendant, bietet er eine ähnlich grandiose Rundschau. Über den Grat geht es nach Süden, wieder auf die deutsche Seite und hinab zur Mittagsscharte. Ein Stück weiter muss man sich entscheiden: Entweder recht bequem auf dem Grat weiter zum Berchtes-

INFO

mehr: alpenverein.de/panorama-2-2021

UNTERSBERG

Ausgangspunkte: Berchtesgaden oder Salzburg, Busverbindung von den Bahnhöfen zu den Start- und Endpunkten.

Die Viertagesrunde wird in einem Flyer der DAV-Sektion Berchtesgaden beschrieben: dav-berchtesgaden.de; auch auf alpenverein.de verfügbar

Lohnende Tagestouren-Kombinationen:

Hintergern – Stöhrhaus – Berchtesgadener Hochthron – Stöhrhaus – Rossländersteig – Almbach – Hintergern

Rosittenbrücke bei Glanegg (A) – Dopplersteig – Zeppenzauerhaus – Salzburger Hochthron – Mittagsscharte – Schellenberger Eishöhle – Toni-Lenz-Hütte – Schellenbergsattel – Dopplersteig – Rosittenbrücke



gadener Hochthron und zum Stöhrhaus. Oder man traut sich eine lange und einsame, aber beeindruckende Runde zu: entlang des wenig begangenen AV-Wegs 466a durch die zerklüfteten Karsthochflächen.

Inmitten von Felsblöcken, Latschen und Rasenmatten heißt es gut auf die Markierungen achten. Man passiert Quellen, verfallene Almen und einen schamanischen „Kraftplatz“; eine felsige Passage wurde neu versichert. Über den „Jägersteig“ und vorbei am Lusabethkaser, der letzten bewirtschafteten Almhütte auf

dem Untersberg, erreicht man endlich wieder das Stöhrhaus.

Der Abstieg am vierten Tag zeigt noch einmal eine eindrucksvolle Facette des Bergstocks: die mächtigen Pfeilersüdwände mit vielen schweren Kletterrouten. Auf dem Rossländersteig wird noch heute jährlich Vieh vom Scheibenkaser zum Lusabethkaser getrieben. Wer per Bus unterwegs ist, kann zuletzt noch das Schauspiel der Almbachklamm mit der Kugelmühle genießen – am Untersberg gibt es viel zu sehen.

Faszinierendes Abenteuer im Karst



Christian Rauch beschäftigt sich als freier Journalist besonders gerne mit Themen und Bergen, die zumindest ein bisschen tief- und hintergründiger sind.

Was soll das?

„Warum tun wir uns das an?“, fragte ein Lied zum 150. Bestehen des DAV. „Weil er da ist“, sagte George Mallory über seinen Antrieb zum Everest. Viele Motivationen ziehen uns heute in die Berge und zum Bergsport, einige sind uralt. Immer aber war der Alpinismus mit seinen Stilregeln ein Spiegel des Zeitgeistes.

„Und es gehen die Menschen hin, zu bestaunen die Höhen der Berge, die ungeheuren Fluten des Meeres, die breit dahinfließenden Ströme, die Weite des Ozeans und die Bahnen der Gestirne und verges-

sen darüber sich selbst.“ So zitierte Francesco Petrarca den Kirchenvater Augustinus, als er 1336 auf dem Gipfel des Mont Ventoux (1909 m) in der Provence stand – seine Besteigung gilt als „Geburtsstunde des Alpinismus“.

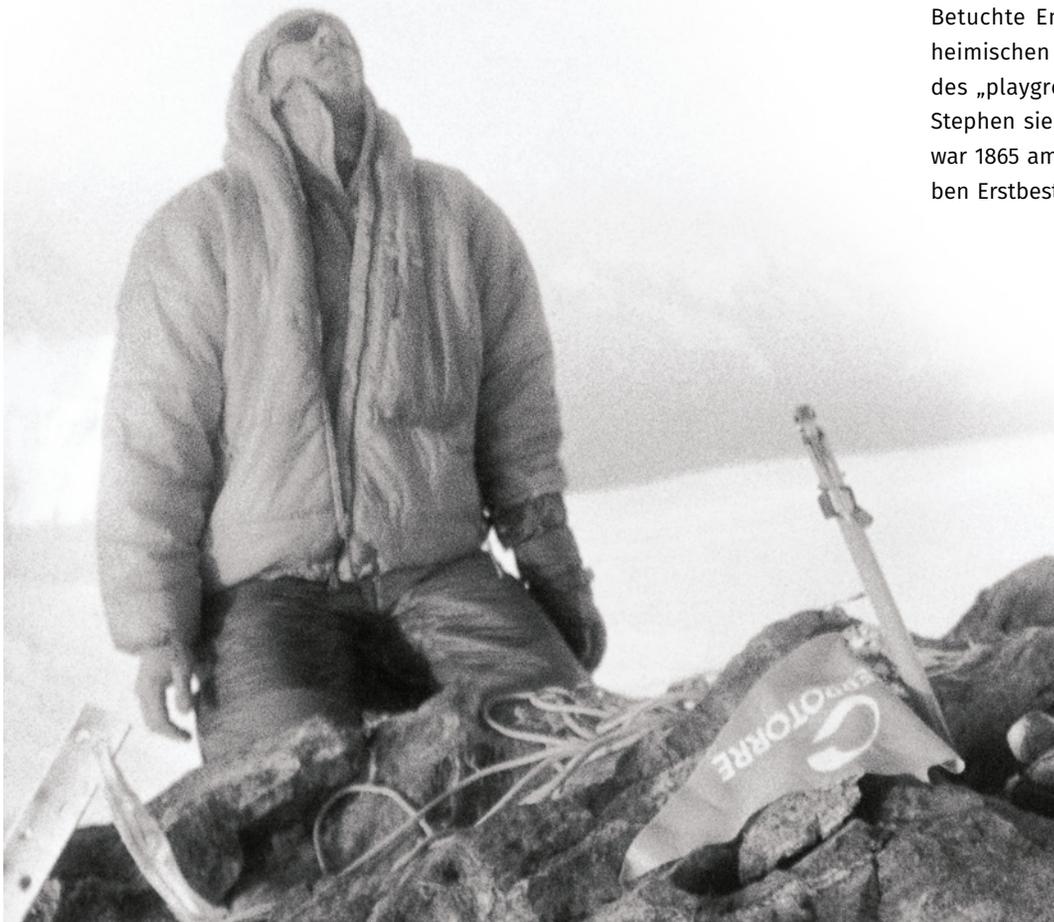
Was bei einer europazentrierten Perspektive gerne übersehen wird: In vielen Kulturen der Welt war „Bergsport“ schon viel früher bekannt; so gibt es Berichte aus dem China des achten Jahrhunderts über Bergtouren – mit zünftigem Hüttenzauber. Und jahrtausendealte kultische Spuren findet man an vielen Bergen der Erde. Europa musste sich erst aus dem dunklen Mittelalter herausstrampeln, bevor der Mensch als Selbstzweck diskutabel wurde; der Humanismus ist bis heute ein prägendes Element im Bergsteigen.

Es brauchte aber Galileo und Newton, Rousseau und Kant, um das Individuum zu ermächtigen, „zurück zur Natur“ zu gehen und sie wissenschaftlich zu be-greifen. So wurde der Mont Blanc 1786 auf Initiative von Horace-Bénédict de Saussure erstbestiegen, der dort oben seine Messungen machen wollte. Viele der ersten Gipfelbesteigungen hatten neben nationalistischen (Glockner, Ortler) wissenschaftliche Gründe, etwa an der Jungfrau 1811 oder an der Zugspitze. Doch mit hehrem Forscherdrang vermischte sich gewiss oft – wenn auch unausgesprochen – Vorwitz und Neugier aufs Ungewisse.

Auf die höchsten Gipfel ...

Solch sportliche Motivation wurde erst im „Goldenen Zeitalter“ ab 1850 salonfähig: Betuchte Engländer eroberten mit einheimischen Führern die Gipfel der Alpen, des „playgrounds of europe“, wie Leslie Stephen sie nannte. Das tragische Finale war 1865 am Matterhorn, wo vier von sieben Erstbesteigern beim Abstieg abstürz-

Foto: Steve House



Ein Höhepunkt des Alpinismus: Vince Anderson auf dem Gipfel des Nanga Parbat nach einer Seilschafts-Erstbesteigung in der Rupalflanke. Ein Triumph in Demut. Steve House sagte dazu: „Wenn du erreicht hast, was dir möglich ist, was bleibt dann noch zu tun?“ Und gab sich selbst die Antwort mit Familiengründung und einem Mentorenprogramm für junge Alpinisten. Denn „Jenseits des Berges“ (so sein Buchtitel) wartet immer der Mensch.

ten. Im gleichen Jahr wurde der Mont Blanc erstmals über die schwierige Brenvaflanke erreicht – die Sportmaxime „schneller, höher, weiter“ galt nun auch am Berg. Während die frisch gegründeten Alpenvereine den Breitensport als Tourismus-Chance für die armen Bergbewohner förderten, strebte die Elite nach Höherem. Die „Führerlosen“ setzten auf eigene Stärke und Kompetenz statt „Seil von oben“; die als „Felsenturner“ beschimpften Kletterer lebten den englischen Sportsgeist von Fairness und Beschränkung auf die eigene Kraft.

... mit sportlich fairen Mitteln

„Absolutely inaccessible by fair means“ hinterließ Albert Mummery 1880 auf einem Zettel am Dent du Géant (4013 m) – die Stilfrage beim Klettern bescherte dem Alpinismus den „Mauerhakenkrieg“ (um 1910) und eine Zweiteilung: Der von Paul Preuss vertretene Verzicht auf künstliche Hilfsmittel hatte nur einzelne Blütereigionen, wie die „Wiener Schule“, das Elbsandsteingebirge und vor allem die Britischen Inseln samt den von ihnen beeinflussten USA. In den Alpen setzte sich kreative Technologie durch, entwickelt unter anderem vom begeisterten Boulderer Otto Herzog. Mit Seil und Haken, Karabinern und Trittschlingen wurde in den 1920er Jahren der „sechste Grad“ Realität, Steigeisen mit Frontzacken und Eishaken ermöglichten revolutionär steile Eiswände. Und neben der wohlhabenden Bürgerelite strömte nun auch die Arbeiterklasse ins Gebirge, pflückte Blumen, so dass zu deren Schutz die Bergwacht gegründet wurde, und eroberte als „Bergvagabunden“ die großen Nordwände. Der Nationalismus der Zwischenkriegszeit entdeckte die Achttausender als Prestigeobjekte, die manches Leben kosteten, und den „Kampf am Berg“ als Charakterschmiede für Frontsoldaten. Aus der Asche des Zweiten Weltkriegs fanden die Menschen zurück in die Berge. Die

„Eroberung des Unnützen“ (Lionel Terray) konnte man mit Camus' Sisyphos als eine glückbringende Aufgabe begreifen. Über alte Feindschaften hinweg regte Guido Tonella eine „europäische Seilschaft“ an, und Menschen aller Nationen lösten gemeinsam die nächste Generation von Problemen, ausgerüstet mit Seilen und Bekleidung aus Kunststoff und dem Biss und der Anspruchlosigkeit von Kriegsüberlebenden. An den Achttausendern und den irren Eisgipfeln Patagoniens und der Anden ging es dabei noch oft um nationalen Ehrgeiz. Walter Bonatti setzte mit seinen Aktionen der Stärke des Menschen und der Freundschaft Denkmale. Doch inspirierte Leistungen wie der wahrscheinlich siebte Grad in der „Hasse-Brandler“ an der Großen Zinne wurden bald vom Mainstream der Hakentechnik nivelliert – schließlich definierte der Schwierigkeitsgrad VI+, „äußerst schwierig, obere Grenze“, dass Steigerung nicht möglich sei. Ein Quantensprung brauchte eine gesellschaftliche Revolution. Rock 'n' Roll, Vietnamkrise, Studentenproteste, Atomkraftdiskussion, Friedensbewegung brachten der jungen Generation der 1970er Jahre ein neues Lebensgefühl. Helmut Kiene machte mit den „Pumprissen“ 1977 dem siebten Grad den Weg frei, der in den USA schon lange Realität war; Kurt Albert gab dem von Chuck Wilts 1944 etablierten Stil einer freien Begehung das Rotpunkt-Symbol. Reinhold Messner kam am Everest ohne Hilfssauerstoff aus, sogar im Alleingang (1980), und Engländer, Slowenen, Polen etablierten unverschämt schwierige Erstbegehungen oder Winterbesteigungen an den höchsten Gipfeln.

Wohlstand, Medienlandschaft, Kamertechnik brachten Bergsteigern gesell-

chaftliche Präsenz, Messners wertefundiertes Schlagwort vom „Grenzgang“ Akzeptanz, von Vereinen und Unis optimierte Ausbildung und Trainingswissenschaft Exzellenz. Immer mehr Bergsportler konnten mit Sponsorverträgen sich zumindest durchschlagen und hatten mehr Zeit zum

Training – wie Wolfgang Güllich, der das Klettern vom zehnten zum elften Grad brachte und den neunten Grad ins Karakorum. Perfek-

tionierte Ausrüstung, sicher und leicht, ermöglichte Höchstleistung mit kalkulierbarem Risiko, an den großen Bergen profitierte man von präziseren Wettervorhersagen.

Gipfel sind nur Zwischenziele

Bis heute dreht sich dieser Engelskreis: Leistung – medienwirksame Dokumentation – gesellschaftliche Anerkennung – Sponsorunterstützung – Ausrüstung und Zeit zum Training – bessere Leistung. Mit Kletterhallen in den Städten ist der Bergsport in der Mitte der Gesellschaft angekommen und wird für soziale Projekte genutzt; in den Bergen allerdings verschärft Overtourismus die Naturschutzfrage.

Stil, Mobilität, Anstand – alte wie neue Themen bestimmen unsere „Verantwortung für die Zukunft“, wenn wir die „Freiheit der Berge“ nutzen wollen. Vielleicht hilft uns eine Rückbesinnung, den Weiterweg zu finden. Denn auch wenn Klettern für „Tokyo 2020“ erstmals auf dem Programm Olympischer Spiele steht: Für die Aktiven ist es im Kern ein Sport geblieben, bei dem es um Gemeinschaft statt um Wettkampf geht, um „fair means“ statt um Machbarkeit und um Exzellenz statt Konkurrenz – wie in allen „Disziplinen“ des Bergsports, der für seine Aficionados eine lebenslange, sinnstiftende Leidenschaft ist.

ad

Eine umfassende Geschichte des Alpinismus mit Highlights und Protagonisten, Anekdoten und Zitate können Sie interaktiv erleben: alpinverein.de/alpinismus

Climb to Tokyo

Mögen die Spiele beginnen (?)

In weniger als einem halben Jahr sollen die verschobenen Olympischen Sommerspiele in Tokyo nachgeholt werden. Wird es klappen? Und was ist sonst geboten in der steilen Arena? Ob diese Spiele nun wirklich beginnen mögen, entscheiden viele Interessengruppen: die japanische Regierung, Sponsoren, das IOC, Athletinnen – und auch die Menschen in Japan und weltweit: Es geht um die öffentliche Meinung, und die ist teilweise gegen das Event. Rückt Olympia in ein negatives Licht, gefällt das den Sponsoren nicht. Und ohne Sponsoren kein Olympia – so einfach.

Die Planungen für Tokyo laufen indes natürlich weiter:

Ausrichter, Athletinnen und Athleten zeigen ungebrochene Euphorie. Vor Kurzem veröffentlichten die Organisatoren den ersten Schwung an Leitlinien („Playbooks“) für Olympische Spiele unter Coronabedingungen. Die Hygiene-Maßnahmen sind immens: So müssen die Mannschaften 14 Tage zuvor einreisen und ihren kompletten Terminplan minutiös offenlegen. Es gibt ein eigenes Transportwesen für Olympia-Teilnehmer – und natürlich immer wieder Covid-Tests.

Aber Tokyo ist nicht das einzige Kletter-Event in diesem Jahr. Der Kletterweltverband IFSC plant acht Weltcups vor Tokyo, ab Mitte April (Termine s. S. 32). Und nach den Spielen gehen die Weltcups weiter – und Moskau wird nach der gelungenen EM 2020 heuer eine WM aus-

richten. Das komplette Programm wird kaum jemand mitmachen (können/dürfen); doch die Olympioniken können sich im weltweiten Leistungs-Koordinatensystem verorten, und die Spezialisten für Lead, Boulder oder Speed werden ihnen die Podiumsplätze im Weltcup-Zirkus streitig machen.

Auch in Deutschland gibt es Gelegenheit zum sportlichen Vergleich: Am 5./6. Juni mit den DM Speed und Bouldern bei den Ruhrgames, am 2./3. Oktober folgt die Lead-DM. An geplanten Events, Motivation und Hygiene-Maßnahmen mangelt es für die kommende Saison also nicht – bleibt zu hoffen, dass die Spiele nach der Pause im letzten Jahr nun tatsächlich wieder beginnen mögen. Die Kleinen, wie auch die ganz Großen.

fg/red



ALEXANDER MEGOS, OLYMPIONIKE

Am 24. März 2013 schlug der Name Alexander Megos in die Kletterwelt ein: Als weltweit Erster kletterte der damals 19-Jährige mit „Estado Critico“ eine Route im Grad

9a (XI) onsight. Der starke Franke ist mittlerweile als einer der besten Felskletterer bekannt; letztes Jahr gelang ihm mit „Bibliographie“ die freie Begehung der weltweit zweiten 9c (XII). Aber Alex hat auch Wurzeln im Wettkampfklettern: 2009 und 2010 wurde er Jugend-Europameister, ein Jahr später Jugend-Vizeweltmeister. Nach einer mehrjährigen

Pause „outdoor“ meldete er sich 2017 zurück – und wurde Vizeeuropameister im Bouldern, gewann 2018 einen Lead-Weltcup und qualifizierte sich als einer von zwei Deutschen für die Olympischen Spiele. Wir wünschen das Beste!

alpenverein.de/alex-megos



Fotos: Jelya Kazbekova, Jorgos Megos

ALLES GEBEN IST UNSER STIL

Klettern wird in Tokyo 2021 erstmals olympisch sein. Das ist eine einmalige Chance. Wir werden sie nutzen.

alpenverein.de/climbtotokyo

BEREIT DIE HEIMAT ZU ENTDECKEN?



LOWA
simply more...



TORO EVO GTX MID

UVP: 180.00 € | All Terrain Classic    

#ForTheNextStep

termine

Klettern

- 16./17.4. Weltcup Bouldern, Meiringen (SUI)
- 30.4.-2.5. Weltcup Bouldern + Speed, Wujiang (CHN)
- 7.-9.5. Weltcup Bouldern + Speed, Seoul (KOR)
- 21./22.5. Weltcup Bouldern, Salt Lake City (USA)
- 28.-30.5. Weltcup Bouldern + Speed, Salt Lake City (USA)

Skimountaineering

- 25.3. Weltcup Sprint, Vertical, Individual, Madonna di Campiglio

Der Palzer Toni schwingt ... sich künftig aufs Rad. Beeindruckend bleiben die Skimo-Wettbewerbe auch ohne ihn.



Antonia Niedermaier: Durchgestartet

Lange stand sie nicht auf Ski, doch in der laufenden Saison hat sie gleich zwei Weltcup-Rennen gewonnen. Antonia Niedermaier (DAV Bad Aibling) konnte die Vertical-Weltcups der U20-Kategorie in Ponte di Legno und Verbier für sich entscheiden. Das war nicht ihr erster großer Erfolg. Schon bei der WM 2019 hatte sie bei den Cadets Bronze gewonnen. Bevor sie zum Skibergsteigen kam, konnte die 18-jährige Erfolge im Berglauf feiern – daher ihre starke Kondition. In Zusammenarbeit mit dem Trainerteam hat sie auch technisch große Fortschritte gemacht. Noch gehört Antonia Niedermaier zur Nachwuchsmannschaft. Im Mai wird die künftige Weltcup-Mannschaft festgelegt, und ihre Chancen stehen gut, im neuen Team dabei zu sein. *red*

Skimo-Wettkämpfe

Schlitterkurs

Verschobene Wettkämpfe, abgesagte Wettkämpfe, Wettkämpfe ohne Zuschauer: Auch die Saison 2020/21 im Skibergsteigen verlief wegen Corona anders als erhofft.



Fotos: Maurizio Torri

Kämpfen, nicht nachlassen, noch mal nachlegen: In diesem Jahr galt das mehr für die Veranstalter der Skimo-Wettkämpfe als für die potenziellen Aktiven. Das Mittagrace in Immenstadt (DM Vertical), trotz mehrfach überarbeitetem Hygienekonzept: abgesagt. Der Jennerstier, das Traditionsrennen in Berchtesgaden, mit DM Individual und Sprint: ebenfalls ersatzlos gestrichen. Auch der Alpencup, das Amateurrennen, das am gleichen Wochenende am Jenner hätte stattfinden sollen, musste ausfallen.

„Außer im Spitzensport gibt es aktuell eigentlich keine Veranstaltung, die stattfinden kann“, sagt Christina Fritz, beim DAV verantwortlich für die Kommunikation im Skibergsteigen. In anderen Ländern sieht die

Aktuelle Infos zur Mannschaft und den Rennen gibt es auf alpenverein.de/skimo

Situation nicht besser aus. Die einzigen Wettbewerbe, die momentan stattfinden können, sind Weltcups.

Im deutschen Skimo-Team erwischte Antonia Niedermaier (s. Kasten links)

einen großartigen Start in der U20-Kategorie: Sie gewann die Verticals in Ponte di Legno (ITA) und Verbier (SUI). Das restliche Team schlug sich beachtlich – herausragend sind der vierte Platz von David Sambale (DAV Immenstadt) beim U23-Individual in Verbier; in Flaine (FRA) wurden Stefan Knopf (DAV Berchtesgaden) Vierter im Sprint und Toni Palzer (DAV Berchtesgaden) Sechster im Individual. Bei den ersten beiden Weltcups dagegen brach Palzer einmal ein Stock, einmal ein Schuh, so dass er nicht ganz an die Erfolge der letzten Jahre anknüpfen konnte. Das ist schade für seine letzte Skimo-Saison, denn der deutsche Topstar wechselt die Sportart: Ab April 2021 startet Palzer für das Rennrad-Team BORA-hansgrohe in der UCI World Tour. Solch ein Wechsel auf Weltklasse-Niveau ist außergewöhnlich und zeigt Tonis Extraklasse. *jn/red*

Bergwandern will gelernt sein. Im Tourenportal der Alpenvereine finden Sie Bergziele von leicht bis schwer – jedes verspricht grandiose Erlebnisse. Die DAV-Wegeketegorien 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. Die diesmalige Auswahl lässt sich gut mit „öffentlicher“ Anfahrt realisieren.



TIPPS ZUR CLEVEREN TOURENPLANUNG: 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

IMMENSTÄDTER HORN (1489 m) und Gschwendner Horn (1450 m),

Allgäuer Alpen

Über dem Alpsee

- Ausgangspunkt:** Ortsteil Gschwend (852 m) westlich von Immenstadt.
Einkehrmöglichkeit: Kemptener Naturfreundehaus (1412 m) zwischen den Gipfeln.
Gehzeit: 770 Hm, Gesamtzeit 4-5 Std.
Charakter: Fahr- und Forstwege, Serpentinwege und Pfade (T2) wechseln sich ab, immer gut markiert.

Der Nagelfluhkette nördlich vorgelagert, erheben sich die zwei Gipfel direkt über dem Alpsee. Die 300-jährige Gschwenderbergalpe ist ein historisches Schmuckstück beim Abstieg.



EINFACH

Bequemer Anstieg, schöne Aussicht am Immenstädter Horn

RUNDTOUR AM KRAMER (1985 m), Wetterstein

Gegenüber der Zugspitze

- Ausgangspunkt:** Bahnhof Garmisch-Partenkirchen (693 m).
Einkehrmöglichkeit: Berggasthof St. Martin (1020 m) beim Aufstieg, Stepbergalm (1580 m) beim Abstieg.
Gehzeiten: 1330 Hm, Gesamtzeit 7-9 Std.
Charakter: Vor allem am Gipfelgrat felsiges, teils ausgesetztes Gelände (T3); vereinzelte Sicherungen.

Diese klassische Runde kann man direkt vom Bahnhof aus starten – im Sommer nicht zu spät wegen des steilen Latschen-Südhangs; bei Frühlings- oder Herbstschnee kann die nordseitige Querung ganz oben heikel werden.



MITTELSCHWER

Am Gipfelgrat des Kramer wird's etwas felsig und luftig.

ÖSTLICHE PRAXMARERKARSPITZE (2638 m), Karwendel

Alpin im Karwendel

- Ausgangspunkt:** Scharnitz (960 m), dann Aufstieg zur Pfeishütte (1921 m).
Einkehrmöglichkeit: Pfeishütte (1921 m) mit Übernachtung – als Tagestour nichts für Bahnfahrer.
Gehzeiten: Hüttenzustieg 1000 Hm, 5 Std., Gipfelanstieg 1200 Hm, 5-6 Std., Talabstieg 4 Std.
Charakter: Hier zeigt sich, warum das Karwendel als Paradies für kompetente Bruchkletterer beliebt ist. Ein „sehr schwarzer“ (T5) Bergweg mit einigen Kletterpassagen (I-II) verzeiht keine Fehler – aber bietet intensives Erlebnis.

Die gastliche Pfeishütte ist idealer Stützpunkt für eine außergewöhnliche Öffi-Tour.



SCHWER

Die Praxmarerkarspitze muss man sich ernsthaft erklettern.

Der **EXPERTENTIPP**
zu alpenvereinaktiv.com

MIT BAHN UND BUS ZUM BERG

Startseite > Menü Touren > Untermenü Alle Touren.
Filter > mit Bahn und Bus erreichbar

Grenz-Werte

„Zwei Pickelschläge über die Grenze und zurück“ ging Martin Feistl bei einer beeindruckenden Erstbegehung im winterlichen Karwendel – sein Bericht leuchtet in die seelischen Tiefen, die auch den modernen Spitzentalpinismus prägen.

Unsere große Welt lebt von mindestens ebenso großen Superlativen. Da macht un-

ler, so wie es sich anfühlt, wenn ich an diese Linie zurückdenke: Es ist meine eindrucklichste Kletterei gewesen, die so gnadenlos unkalkulierbar meine mentalen wie körperlichen Grenzen ausgelotet hat, dass ich wirklich hoffe, niemals mehr so knapp nicht über die unter Extremsportlern oft gesuchte, meist erst zu spät gefundene Grenze zu stolpern.

immer noch schwer, die Schwierigkeiten in Worte zu fassen. Noch nie bin ich so völlig im Moment einer 50-Meter-Seillänge aufgegangen bei gleichzeitig dauerhafter Präsenz des Gedankens, dass das vielleicht meine letzte Seillänge dieser Art sein könnte. Alle schweren Routen vorher sind im mentalen wie körperlichen Anspruch nicht mit dieser einzelnen Seillänge zu verglei-



Fotos: Archiv Martin Feistl

Sieht aus wie Eis ... aber die Konsistenz und Stabilität lässt Wünsche offen. Martin arbeitet sich die Schlüsselseillänge hinauf.

sere kleine Alpinisten-Welt keinen Unterschied. War ich immer ein starker Verfechter davon, diese Superlative und ihre Protagonisten nicht allzu ernst zu nehmen, kann ich mich dennoch einem enormen Stolz über unsere jüngst gekletterte Linie nicht entziehen. Es geht einfach nicht. Und darum posaune ich die harten Fakten jetzt einfach mal direkt heraus: Erstbegehung, 1000 Klettermeter, M8 und der höchste Eisgrad WI7, geklettert von zwei Amateuren in knapp über 15 Stunden. Ich könnte es aber auch anders ausdrücken. Emotiona-

Genuss ist anders

Um kurz vor halb neun startet David in die Eisspur im Vorbau, wie üblich ohne Seil. Irgendwann binden wir uns ein und David wühlt los. Schnell wird klar, was hier heute Sache sein wird. Kein genüsslich-steiles Eisklettern. Vielmehr ein imposanter Eindruck, wie unglaublich steil man Schnee locker stapeln kann. Aber die Würfel sind gefallen, ich habe noch am Einstieg den Wunsch geäußert, die wahrscheinlich steilste und schwierigste fünfte Länge zu führen. Und das darf ich dann. Es fällt mir

chen, sondern nur kleine Schritte auf dem Weg dorthin. Als David am Standplatz ankommt, setzt er sich wortlos neben mich und zückt eine Zigarette. „Man weiß nie, vor welcher Seillänge es die letzte sein könnte“, denke ich mir; beim Blick auf seine nächste Länge waren das wohl auch Davids Gedanken. Ohne suizidale Tendenzen sollte man hier relativ oft nicht loslassen. Danach kommt der einfache Teil, hat David gesagt. Irgendwas mit Schneerinne und Stapfen, ja das klingt gut. Nach 20 Metern artet das Stapfen aber relativ abrupt wie-

der in nahezu nicht senkrechtes Schneegewühle aus, das mich wiederum unter die klettertechnische Schlüssellänge bringt. Ein etwa vier Meter hoher Überhang, der bei mehr Schnee mit Sicherheit einfach überlaufen werden kann. All mein Hoffen, dass ja eigentlich David dran wäre mit Vorsteigen, geht nicht in Erfüllung. Na toll. Ein Eisgerät im semi-vertrauenerweckenden Eis über dem Dach, da wo das kleine Eissäulchen angesetzt hatte, bevor ich es runtergestoßen habe. Das andere Gerät weit unterhalb noch irgendwo verkeilt, hänge ich nun da und überlege hin und her. Nach minutenlangem Zögern entscheide ich mich endlich, die Füße rausschwingen zu lassen, blocke zwei-, dreimal in besseres Eis durch und ziehe die Füße so ästhetisch, wie man es sich nur vorstellen kann, hinterher, bis ich ein Knie über die Dachkante wuchten kann. Zeitgleich mit dem unumkehrbaren Entschluss, die Füße kommen zu lassen, beginnt ein Spindrift von oben mein Gesicht einzueisen. Ich komme mir regelrecht verarscht vor: Da eiere ich minutenlang hin und her, und in dem einen Moment, in dem es kein Zurück mehr gibt, schlägt der Berg zu. Welch ein Klischee aus vergangenen Zeiten, aber langsam beginnen wir es persönlich zu nehmen. Jetzt muss es doch mal einfach werden?! Einfacher, ja. Einfach nicht.

Einfacher, aber nicht einfach

Es folgen acht lange Seillängen in relativ unspektakulärem Gelände, viel Stapferei (endlich!), aber mit nerviger Konstanz mit eingestreuten Stufen, die dank abnehmendem Eis und zunehmendem Pulverschnee immer nerviger, schlecht oder gar nicht abzusichern sind und einfach unglaublich viel Zeit kosten. Apropos Zeit: Glücklicherweise kann's im Dezember irgendwann nicht mehr dunkler als 17 Uhr werden, Zeit ist also kein Problem mehr. Um 20:45 Uhr erkennen wir, dass das, was



David Bruder ist Amateur und Familienvater, **Martin Feistl** war im DAV-Expeditivkader 2018 (und hofft, auch mal Kinder zu haben) – gemeinsam haben die beiden in den letzten Jahren etliche High-End-Mixedrouten in den Alpen geklettert.

wir für das Ende gehalten haben, eine in der Nacht unüberwindbar erscheinende senkrechte Abschlusswand ist. Resignation macht sich breit und der klägliche Versuch, mit dem Gedanken klarzukommen, zwei Seillängen unter dem „Sieg“, dem „Erfolg“ der Erstbegehung zu scheitern. Ich kann es nicht. Aber vorsteigen kann ich auch nicht mehr. Zu präsent sind die Gefühle aus der fünften Seillänge, zu groß die Angst, mit schlechter oder keiner Absicherung wieder und wieder ins Unbekannte zu klettern.

David kann sich mit dem Gedanken ans Umdrehen wohl auch nicht anfreunden – was folgt, ist unsere stärkste Teamleistung. David erkennt meine Schwäche und macht sich an die vorletzte, mittlerweile 16. Seillänge. 20 lächerliche Meter, aber lockerer Pulverschnee auf vollkommen geschlossenen Platten. David sucht links und rechts, fängt irgendwann mit Techno-Tricks an. So mit Fuß in Schlinge stehen, miesen Messerhaken über dem Kopf schlagen, höher stehen – und mitsamt dem Haken über die Kalkplatte wieder zurück in das Schneefeld stechen. Ich habe Mühe, die Augen offenzuhalten. Ab und zu schrecke ich hoch, gewaltsam aus dem Schlaf gerissen von einem David, der zum wiederholten Male fluchend und mit den Steigeisen



funkensprühend über die Platte segelt. Nach einer guten Stunde bin ich erholt genug, um seine Don Quijotischen Anstrengungen wieder mit anfeuernden Worten zu unterstützen, verstehe aber nicht, warum er da jetzt noch unbedingt hoch will. Eigentlich ist uns beiden klar, danach ist Schluss. Keiner wird noch in die zweite Länge der Headwall einsteigen können. Vielleicht ein Sitzbiwak? Und die letzten Meter morgen klettern?

Energie aus der Asche

Nach zwei Stunden hat er die 20 Meter hinter sich, mir gelingt im Nachstieg eine freie Begehung – und schon ist mein Sportkletter-Ehrgeiz wieder geweckt. Ich kann es nicht erklären, aber so sicher wie ich einen weiteren Vorstieg in dieser Nacht ausgeschlossen hatte, so schnell fällt die Entscheidung am Standplatz: „Komm, ich schau da noch hoch.“ Vielleicht, weil Davids Ausdruck klar zeigt, dass er hier und jetzt abseilt, wenn nicht ich noch mal vorsteige. Es folgt eine 55-Meter-Länge durch einen unglaublich gestapelten Bruchhaufen, mehrere wundervoll singende Haken und zum ersten Mal an dem Tag ein perfektes Cam-Placement nach dem anderen. Beschwingt von so viel Sicherheit wie den ganzen Tag noch nicht, wühle ich mich im einsetzenden Schneefall dem Ende entgegen. Dem Ende dieser Linie, aber nicht dem Ende dieser Tour, nicht dem Ende dieses Tages – mit der Ankunft am Ausstieg um 23:30 vielmehr dem Anfang eines neuen. Und vor allem nicht dem Ende dieser – wie David sagt – harmonisch unharmonischen Seil- und Freundschaft. —

Triumph und Trauer

Der zweithöchste Gipfel der Erde war der letzte Achttausender, der im Winter noch nicht bestiegen worden war – und in diesem Jahr Schauplatz emotionaler Höhepunkte und Abgründe.

Zehn Menschen am Gipfel, fünf tot – so könnte man diesen K2-Winter (Stand 11.2.) zynisch zusammenfassen. Würde damit aber weder Leistung noch Leid am Berg gerecht.

Achttausender-Normalwege sind mittlerweile für zahlungskräftige und konditionsstarke Normalbergsteiger nichts Außergewöhnliches mehr. Dennoch fordern selbst die leichtesten Leidenbereitschaft, Kälteresistenz und Wetterglück. Potenziert gilt das im Winter. Die legendär harten Polen wie Jerzy Kukuczka und Krzysztof Wielicki haben das ab den 1980er Jahren an den meisten Gipfeln im Nepal-Himalaya gezeigt. Noch einmal härter wird das Spiel im pakistanischen Karakorum, dessen nördlichere Lage kälteres und instabileres Wetter bedeutet. Erst in den 2000er Jahren gelangen Alpinisten wie Simone Moro (ITA) Winterbesteigungen der



Fotos: Wikimedia/Maqsood Aktar, Facebook

dortigen fünf Achttausender – außer am K2. Der ist mit 8611 Meter fast fünfhundert Meter höher als der zweithöchste Karakorumgipfel Nanga Parbat (8125 m), und sein Normalweg gilt als der schwierigste. Bergsteiger aus aller Welt hatten sich dort die Zähne ausgebissen; höher als bis 7650 Meter war noch niemand gekommen. Ausgerechnet im Coronawinter 20/21, wo Kletterhallen und Skilifte geschlossen, Grenzen nur nach Tests überschreitbar wa-

Was für ein Berg: Schon im Sommer lockt und gruselt der K2 – der „Normalweg“ verfolgt das rechte Profil.

ren, versammelten sich rund 60 Bergsteigerinnen und Bergsteiger im Basislager des K2 und trieben in getrennten Teams ihr Wesen. Als aber das Lager 2 vom Wind zerstört, dort gelagerte Ausrüstung für den Gipfelgang weggeblasen wurde, taten sich zehn Nepalesen aus drei Teams zusammen

Achttausender im Winter – 40 Jahre Geschichte

HIMALAYA

- Mount Everest** 8848 m
1980 – Leszek Cichy, Krzysztof Wielicki (POL)
- Manaslu** 8163 m
1984 – Maciej Berbeka, Ryszard Gajewski (POL)
- Cho Oyu** 8188 m
1985 – Maciej Berbeka, Maciej Pawlikowski (POL)
- Dhaulagiri** 8167 m
1985 – Andrzej Czok, Jerzy Kukuczka (POL)
- Kangchendzönga** 8586 m
1986 – Jerzy Kukuczka, Krzysztof Wielicki (POL)

- Annapurna** 8091 m
1987 – Jerzy Kukuczka, Artur Hajzer (POL)
- Lhotse** 8516 m
1988 – Krzysztof Wielicki (POL)
- Shisha Pangma** 8027 m
2005 – Simone Moro (ITA), Piotr Morawski (POL)
- Makalu** 8485 m
2009 – Simone Moro (ITA), Denis Urubko (KAS)

KARAKORUM

- Gasherbrum II** 8034 m
2011 – Simone Moro (ITA), Denis Urubko (KAS), Cory Richards (USA)

- Gasherbrum I** 8080 m
2012 – Adam Bielecki, Janusz Golab (POL)
- Broad Peak** 8051 m
2013 – Maciej Berbeka (†), Adam Bielecki, Tomasz Kowalski (†), Artur Malek (POL)
- Nanga Parbat** 8125 m
2016 – Simone Moro (ITA), Alex Txikon (ESP), Ali Sadpara (PAK)

- K2** 8611 m
2021 – Nimsdai Purja, Mingma Gyalje Sherpa, Dawa Tenzing Sherpa, Kilu Pemba Sherpa, Dawa Temba Sherpa, Mingma David Sherpa, Geljen Sherpa, Pem Chiri Sherpa, Mingma Tenzi Sherpa, Sona Sherpa (NEP)

Bergsport heute



„Wir sind Hunderte von Blumen“ – die Nationalhymne singend, erreichen die Nepalesen den Gipfel des K2.

für das gemeinsame Ziel. Am 16. Januar kam das Wetterfenster: Bei -50°C , aber wenig Wind, stiegen sie auf, warteten kurz vor dem Gipfel aufeinander und sangen bei den letzten Schritten die nepalische Nationalhymne. Damit haben die oft nur als Träger und Dienstleister wahrgenommenen Bergsteiger aus dem Himalayastaat gezeigt, wie kompetent und professionell sie am Berg sind.

Noch besser: ohne Maske

Das Sahnehäubchen kam von Nimsdai Purja, der vor zwei Jahren Schlagzeilen gemacht hatte, als er innerhalb von sechs Monaten und sechs Tagen alle 14 Achttausender bestiegen hatte – allerdings in großen Teams und mit Hilfssauerstoff ab 8000 Metern. Er vollendete die Winterbestei-

gung ohne Flasche und Maske und spürte dabei sogar teilweise. Doch für das ganze Team kam der Erfolg nicht ohne Mühe, wie Mingma Gyalje sagte: „Ich kann nicht in Worte fassen, wie hart der Samstagabend war. Er hat wirklich die Grenzen der Sherpas ausgetestet.“ Acht der zehn Bergsteiger trugen Erfrierungen davon.

Im Schatten des Erfolgs kamen aber auch Menschen am K2 ums Leben. Der Spanier Sergi Mingote stürzte beim Abstieg zwischen Lager 1 und dem vorgeschobenen Basislager tödlich ab. Der Bulgare Atanas Skatov stürzte beim Abstieg von Lager III ab, anscheinend durch einen Fehler beim Umhängen der Sicherung. Besonders bitter ist das Schicksal von John Snorri Sigurjónsson

(ISL), Muhammad Ali Sadpara (PAK) und Juan Pablo Mohr (CHI): Sie waren gemeinsam mit Ali Sadparas Sohn Sajid vom Lager III (7300 m) Richtung Gipfel aufgebrochen. Sajids Sauerstoffgerät versagte aber in der Kälte, so dass er am „Flaschenhals“ (ca. 7900 m) umkehrte und im Lager III auf seinen Vater und die zwei anderen wartete – sie kamen nie zurück.

red



EIN NEUES **NATUR-
EREIGNIS**
KÜNDIGT SICH AN:
UNSERE
**ROASTED-
RANGE.**

Seeberger. Macht Appetit auf Natur.

#AppetitAufNatur



Die Geschichte der
Alpenvereinskartografie

Von der Steinplatte zu

High- tech

Bis heute ist die Herausgabe von Karten eine der satzungsgemäßen Aufgaben des Vereins, die Alpenvereinskartografie nahm allerdings schon vor der offiziellen DAV-Gründung ihren Anfang, nämlich um das Jahr 1865. Zu dieser Zeit wurde deutlich, dass die bergsteigerischen Ansprüche die Möglichkeiten vorhandener amtlicher Karten übersteigen würden. Die erste Alpenvereinskarte überhaupt bildete die Region um den Ankogel im Maßstab 1:72.000 ab – für alpine Zwecke eigentlich noch zu

wenig präzise. Daher folgte rund 20 Jahre später die erste Karte im Maßstab 1:25.000; sie wies den Bergsteigern ab 1888 den Weg auf den Watzmann.

Ab 1900 kam die Alpenvereinskartografie dann so richtig in Schwung. Zu dieser

Alpenvereinskarten weisen verlässlich den Weg nach oben und sind Grundlage für die Umsetzung so mancher handfester Unternehmung oder einfach nur schöner Träumerei. Auch ihre rund 150-jährige Geschichte lässt sich bis heute an ihnen ablesen, denn selbst die digitalen Produkte beruhen letztlich auf den Tuschezeichnungen und Felsdarstellungen aus dem vorigen Jahrhundert.

Text: Julia Behl

Zeit wurden grundlegende Beschlüsse gefasst, darunter die Entscheidung für den Standard-Maßstab 1:25.000, für Höhenlinien im Intervall von 20 Metern und für eine genetische, also freie Felszeichnung. Große Kartografen und Vermesser wie Leo Aegerter, Hans Rohn,

2800 m



Der Kartograf Leonhard Brandstätter (L.) prägte die Entwicklung der Alpinkartografie entscheidend mit. Die heutige Generation arbeitet mit moderner Technologie wie künstlicher Intelligenz.

Foto: Gerhard Brandstätter, Illustration: Freepik.com @artidesign13

Leonhard Brandstätter und etwas später Richard Finsterwalder prägten diese Zeit – unter anderem mit der Auffassung, ein guter Topograf habe von der Morgen- bis zur Abenddämmerung im Gelände zu arbeiten. Dieser Anspruch resultierte in der Vermessung entlegener Alpenregionen als Basis für die Erstellung der Karten. Ins Gelände ging es mit Messtisch, später mit speziellen Messinstrumenten wie Theodolit und Tachymeter.

Im 20. Jahrhundert hielt die Photogrammetrie Einzug in die Kartografie, mit deren Hilfe nicht mehr nur das Gelände selbst, sondern auch Bilder davon ausgemessen

und interpretiert werden konnten. Das Prinzip: Zwei Aufnahmen wurden mit leichtem Versatz aufgenommen und ergaben kombiniert ein dreidimensionales Bild. Und die Arbeit im Büro erleichterte der ab 1909 kommerziell hergestellte Stereoautograph, indem er die Höhenschichtlinien durch optisches Abtasten der Fotos zeichnete. Die Ergebnisse aus dem Stereoautographen wurden dann auf Gravursteine kopiert und anschließend auf eine Steinplatte graviert. Die Dachsteingruppe wurde als erste Gebirgsregion mit dieser neuen Technik vermessen.

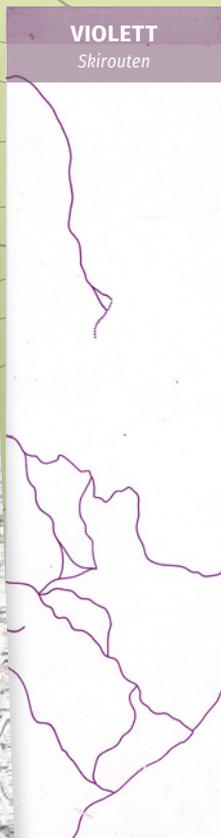
Vermessung einer Landschaft

Ab Mitte der 1950er Jahre verlagerte sich die Arbeit der Kartografen an den Leuchttisch – die Errungenschaft einer Zeit, in der mit kartografischen Folien gearbeitet wurde. Weitere Vorteile brachte auch die Luftbild-Photogrammetrie, die Vermessung und Bearbeitung von aus der Luft aufgenommenen Bildern. In diesen Aufnahmen nicht sichtbare Objekte wie Tunnel, Grenzen oder von Bewuchs verdeckte Bereiche mussten durch die Begehung vor Ort oder Meldungen Dritter identifiziert werden. Heute ist dieses Verfahren kaum

2760 m

2780 m

KARTENDRUCK



noch nötig, denn Geländeoberflächen werden sehr genau durch Laserscanning-Befliegungen „abgetastet“. Die Luftbilder selbst gibt es zwar noch, sie werden nur anders verarbeitet: Die Informationen werden digitalen Orthofotos entnommen, maßstabsgenauen Luftbildern, auf denen die Oberfläche verzerrungsfrei abgebildet wird. Das alles muss dann auf die Karte übertragen werden.

Höchste Präzision war die wichtigste Eigenschaft, die ein Kartograf mitzubringen hatte – jedenfalls bis zum Beginn der Computer-Kartografie. Auch ein gewisses künstlerisches Talent war von Vorteil, denn die damals gängigen Astralonfolien wurden per Hand bezeichnet und bemalt – im Fall des Falles konnte man einen Ausrutscher mit speziellem Werkzeug „beschaben“, also korrigieren.

Die unterschiedlichen Geländeformen wie Wald, Fels und Gewässer wurden da-

bei auf einzelne Folien gezeichnet und für die weitere Bearbeitung am Leuchttisch übereinandergelegt. Die oberste Folie wurde bezeichnet, während die darunterliegenden Folien gleichzeitig sichtbar waren. Diese Folienezeichnungen sind bis heute häufig Grundlage für Kartenüberarbeitungen.

Die heutige digitale Kartenerstellung oder -aktualisierung verzeiht zwar eher mal einen Fehler, Präzision ist jedoch nach wie vor gefragt. Kartografen sollten neben einem guten räumlichen Vorstellungsvermögen grafisch und gestalterisch begabt sein und ein gewisses Verständnis für technische Vorgänge mitbringen.

Kartografie – ein Schreibtischjob?

Auch wenn heute die Arbeit der Kartografinnen und Kartografen zum großen Teil aus der Aktualisierung vorhandenen Kartenmaterials besteht: Was sich im

Gelände geändert hat, kann man nur vor Ort untersuchen. Wege kommen hinzu oder werden aufgelassen, es gibt Routenempfehlungen für naturverträgliches Tourengehen (bayerische AV-Karten), und auch der dramatischen Gletscherschmelze und ihren Folgen für die Hochtourenplanung müssen gute Karten Rechnung tragen.

Einen Teil der Geländearbeit leisten die Alpenvereine selbst. Dafür werden die vorab gesammelten Änderungen in der aktuellen Karte notiert und vor Ort mittels GPS-Empfänger und einer App überprüft. In dieser geben die Kartografen direkt an, auf welcher Wegart (Steig, Forststraße etc.) sie sich gerade befinden, und erfassen nicht kartierte „topografische Gegenstände“, darunter Wegweiser und -schranken, Marterl, Gipfelkreuze,

Für den Kartendruck wurden die einzelnen Filme auf Druckplatten kopiert und eingefärbt. Der Papierbogen konnte so in mehreren Farben nacheinander, aber passgenau übereinander gedruckt werden. Diese fast schon historische Drucktechnik wurde vor etwa sechs Jahren durch den heute üblichen Vierfarbdruck ersetzt.

ZWEI GENERATIONEN DAV-KARTOGRAFIE



„Häufig beginnt unsere Arbeit erst, wenn die Vermessungen draußen im Gelände abgeschlossen sind. Dann machen wir aus den Zahlen, Texten und einfachen Zeichnungen am PC mit speziellen Programmen anschauliche und gut lesbare Karten. Für mich als ‚Digital Native‘ kaum vorstellbar, dass

noch um das Jahr 2000 herum Details auf der alten Karte per Tuschezeichnungen entworfen wurden, wenn eine Aktualisierung anstand.“

Katja Müller, seit 2020 im DAV

Fotos: privat

„Die erste Generation der Digitalisierung hat noch künstlerische Elemente, man kann zum Beispiel noch zeichnen und schaben – wenn auch mit digitalen Werkzeugen. Mit der Einführung von Programmen wie ArcGIS wird es dann doch sehr analytisch. Wenn ich einen Wunsch frei hätte, würde ich den heutigen Kartografinnen und Kartografen die Arbeit mit stereoskopischen Verfahren (also mit 3D-Betrachtung der Luftbilder) wieder näherbringen.“

Johannes Fischer, fast 40 Jahre DAV-Kartograf und seit Anfang 2021 in Rente



GLOSSAR

Die Welt der Karten hat ihre eigene Sprache, wir klären einige typische Begriffe

Äquidistanz: Höhenunterschied zwischen zwei benachbarten Höhenlinien. In den Alpenvereinskarten beträgt die Äquidistanz für gewöhnlich 20 Meter.

Georeferenzierung: Einordnen von Karteninhalten in ein geräumliches Koordinatensystem (inkl. Koordinatenwerte).

Höhenlinien: Stellen die Höheninformationen dar, indem alle benachbarten Punkte gleicher Höhe miteinander verbunden werden.

Maßstab: Verkleinerungsverhältnis. 1:25.000 bedeutet, dass einem Zentimeter in der Karte 250 Meter entsprechen.

Planzeiger: Hilfsinstrument für die Orientierung, mit ihm lassen sich aus der Karte Entfernungen ermitteln und Richtungswinkel messen.

Schummerung: Plastische Darstellung von Geländeformen. Der Kartograf stellt sich eine Lichtquelle vor und gibt vom Licht abgewandten Hängen einen Schattenton, dem Licht zugewandten Hängen einen helleren Farbton. Bei den Alpenvereinskarten befindet sich die Lichtquelle links oben.

Topografie: Detaillierte Vermessung, Darstellung und Beschreibung der Erdoberfläche und Grundlage für die Kartografie.

Gebäude oder Lifte. Häufig werden jedoch auch Daten übernommen, zum Beispiel vom Bayerischen Landesamt für Digitalisierung, Breitband und Vermessung (LDBV). Laut Johann Zahn, dem Referatsleiter für Kartografie, bearbeiten am LDBV 15 Gebietstopografinnen und -topografen im Schnitt 1500 Quadratkilometer pro Woche. Hinzu kommen dann noch Meldungen zu Änderungen im Gelände, etwa von Kartennutzern, Hüttenwirtsleuten oder den Sektionen. Zurück am Computer, werden mit einer speziellen Software (ArcGIS) Signaturen, Farben und Schriftzüge per Mausklick in die digitale Zeichnung eingefügt.

Der Übergang zur digitalen Kartografie begann übrigens Mitte der 1990er Jahre mit dem Scannen der analogen Kartenfolien, bevor mit der vektoriellen Neuzeichnung sehr viel eleganter daran weitergearbeitet werden konnte. Für die Umwandlung der alten



DEUTER IS FOR LEADING LIGHTS

#deuterforever



deuter

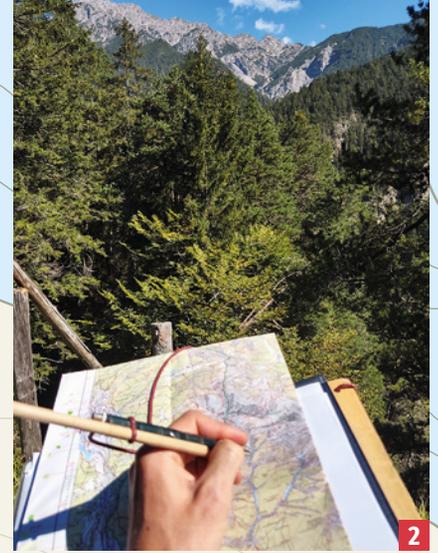


FUTURA 25 SL

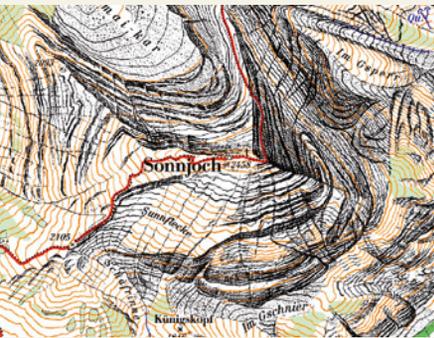
deuter.com



1



2



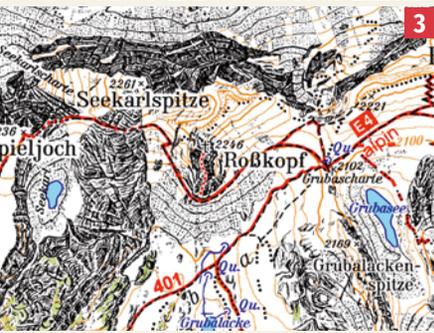
1 Geländeformen wurden früher auf Folien oder Glas graviert – hier abgebildet ist ein Gravurring.

2 Auch wenn das meiste über GPS läuft: Manche Änderungen im Gelände werden noch per Hand erfasst.

3 Bis heute gibt es verschiedene Darstellungsstile durch die stetige Weiterentwicklung der Alpenvereinskartografie.

4 Auswertung sich teilweise überdeckender Luftbilder mit Stereoskop.

5/6 Digitale Kartografie: die Softwares ArcGIS (oben) und MicroStation (unten).



3



3

MEILENSTEINE

1865 Anfänge der Alpenvereinskartografie

1888 Erste Karte im Maßstab 1:25.000: „Topographischer Plan vom Watzmann und Umgebung“

1967 Prof. Dr. Rüdiger Finsterwalder wird Beauftragter für das Kartenwesen im DAV

Seit **1969** bis heute bearbeiten ÖAV und DAV das Kartenwerk gemeinsam

Ab **1996** erste Umstellung auf digitale Bearbeitung (Software: MicroStation)

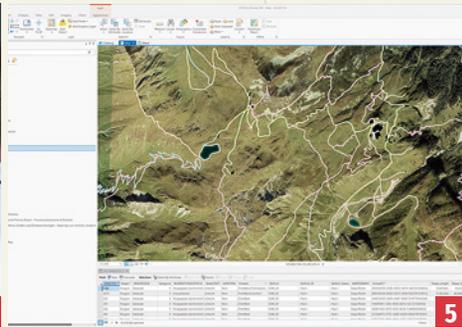
2004 Erste CD: Alpenvereinskarten digital

2007 Start der Partnerschaft zwischen DAV und Landesamt für Digitalisierung, Breitband und Vermessung Bayern, produziert wurden seitdem 24 Kartenblätter Bayerische Alpen mit Wanderwegen, Ski- und Schneeschuhrouen

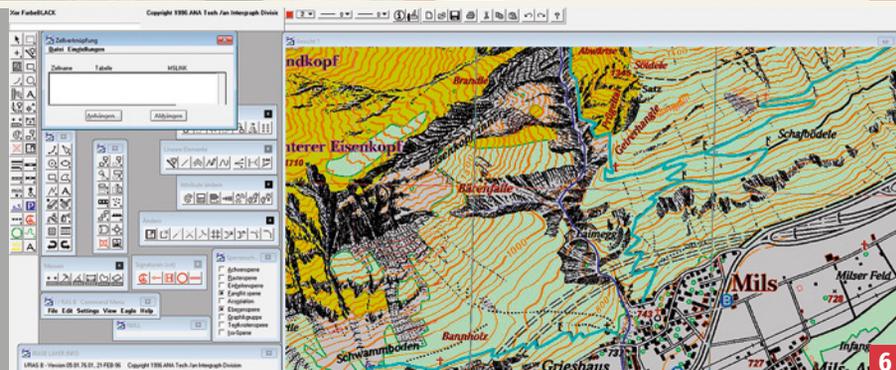
2020 Erste Karte mit neuer Technik (GIS): überarbeitete AV-Karte Zillertaler Alpen (West)



4



5



6

Fotos: privat

1120 m

1140 m



BLATT UND/ODER APP?

Die Welt der Kartenapps und -anbieter wird immer größer. Brauchen wir da überhaupt noch die Karte im Rucksack? Für die Profis aus der Kartografie ist die Antwort klar: **JA**. Und auch die Auflage spricht für sich: 2019 lag sie im Durchschnitt bei über 4700 Exemplaren pro Karte.

Alpenvereinskarten – Papier wie digital – gibt es im DAV-Shop: dav-shop.de

VORTEILE APP

- › Handy ist immer dabei
- › Touren sind offline speicherbar
- › Standort und Höhe wird meist durch GPS-Signal dargestellt
- › Eigener Track kann aufgezeichnet werden

VORTEILE KARTE

- › Überblick über das gesamte Tourengebiet und Geländedetails und bessere Orientierung – bei der Planung wie unterwegs
- › Funktioniert immer, auch ohne Netz und Akku
- › Chance zum Digital Detox am Berg

Karten in digitale Rasterbilder musste der Scan sehr hochauflösend (1000 bis 1200 dpi) erfolgen, da die Schwarzfolien sehr feine Fels-Strichzeichnungen und Schuttpunkte enthielten. In diese Scans wurden neue Kartenelemente als Vektoren am Computer eingefügt und nicht mehr korrekte Elemente im Rasterbild gelöscht. Für diese Arbeit kam das Programm MicroStation zum Einsatz, das teilweise auch heute noch verwendet wird.

Problem der damaligen Rasterbilder: Es fehlte der Raumbezug und sie enthielten keine objektspezifischen Informationen, etwa dass eine schwarze Doppellinie eine

Straße oder eine blaue Linie ein Fluss ist. Solche Informationen finden sich erst in einem Geo-Informationssystem (GIS), einer Oberfläche zum Bearbeiten der vektor- und rasterbasierten Geodaten. Eine spezielle Tücke bei der Digitalisierung der Karten stellte deren Vielfalt dar: Im frühen 20. Jahrhundert waren vor allem Einzelpersonen im Auftrag der Alpenvereine für die Kartenzeichnungen verantwortlich, weshalb es etwa neun verschiedene Stile der Felszeichnung gibt; mit ArcGIS sollen sie vereinheitlicht werden.

Regelmäßige Aktualisierungen

Mittlerweile wurden alle 50 alpinen Karten schon einmal am Computer bearbei-

tet, und auch Automatisierungsverfahren werden immer mehr zum wichtigen Bestandteil der modernen Kartografie. Diese kommen insbesondere während der Bildinterpretation zum Einsatz – bei der Segmentierung von Bodenbedeckungen wie Gletschern, Felsen oder auch Wald in Luft- und Satellitenbildern. So schnell wie die Digitalisierung voranschreitet, ist die „erste Generation“ der digital erarbeiteten Datengrundlagen der Karten schon nicht mehr auf dem neuesten Stand der Technik. Daher werden alle Daten und Karten nach und nach in das Programm ArcGIS überführt.

Grundsätzlich werden die Karten alle sechs bis sieben Jahre überarbeitet, die Serie der Bayerischen Alpen etwa alle drei bis vier Jahre. Pro Jahr sind das an die sieben Karten, es gibt also immer etwas zu tun in der Alpenvereinskartografie.



Für alpenverein.de hat die Online-Redakteurin **Julia Behl** so viele Hintergründe zur Alpenvereinskartografie recherchiert, dass auch für Panorama ein Schuh draus wurde. Mehr: alpenverein.de/huetten-wege-touren/karten/



Der Ausnahme

Christophe
Profit

Der 26. Juli 1985. Ein Freitag. Kurz nach Mitternacht steigt Christophe Profit am Fuß der Matterhorn-Nordwand über den Bergschrund. 23,5 Stunden später wird er aus der Linceul-Route an den Grandes Jorasses aussteigen. Dazwischen liegen fordernde Kletterei, enorme körperliche Anstrengungen und eine durchdachte Logistik. Um vier Uhr steht Christophe Profit auf dem Gipfel des Matterhorns. Zum ers-

ten Mal ist der 24-Jährige dort. Es ist stockdunkel. Den Abstieg über den Hörnligrat zu finden, bereitet ihm zunächst Probleme. Um 5.30 Uhr ist er zurück an der Hörnli-Hütte. Ein Hubschrauber bringt ihn zur Kleinen Scheidegg. In der Eiger-Nordwand

Der Extrembergsteiger Christophe Profit wurde am 15. Februar 60 Jahre alt. Er hat das moderne Bergsteigen geprägt wie nur wenige andere, unter anderem mit der Begehung mehrerer, schwieriger Routen direkt hintereinander. Heute arbeitet er als Bergführer. Zurück blickt er auf viele beeindruckende Unternehmungen – und einen bemerkenswerten Abgang.

Text: [Stephanie Geiger](#)

erwarten ihn Steinschlag und Blankeis. Um 15.50 Uhr steigt er aus der Wand aus. 35 Minuten später ist er wieder an der Kleinen Scheidegg, 1600 Meter tiefer. Ein bisschen



Foto: Archiv Profit

Christophe Profit

Christophe Profit in der Eiger-Nordwand 2007 – als Bergführer. 22 Jahre zuvor gelang ihm die Winter-Solo-begehung in elf Stunden.

Und noch mehr als drei Jahrzehnte später erinnert Profits damaliger Sponsor Millet, Hersteller von Bergsportausrüstung und -bekleidung, mit der Kollektion „Trilogy“ an die beeindruckende Leistung des Ausnahmebergsteigers.

Dass Christophe Profit zu einem der besten Alpinisten seiner Generation werden würde, war dabei alles andere als ausgemacht. In Paris geboren, wuchs er in der Normandie auf – weiter entfernt von den Alpen kann man in Frankreich kaum groß werden. Doch Profits Großeltern hatten ein Chalet in Saint-Gervais am Fuß des Mont Blanc. Die Familie verbrachte dort ihre Urlaube, im Sommer und auch im Winter. Christophe Profit kam dort auf den Berg-Geschmack. Seinen Militärdienst leistete er schließlich sogar bei der Hochgebirgsgruppe in Chamonix.

Schon in dieser Zeit verfolgte er die Idee der Enchaînements, der direkten Aneinanderreihung schwieriger Routen. Auch Matthias Rebitsch oder Walter Bonatti hatten das schon gemacht. Profit hob das aber auf ein anderes Niveau. Allein oder auch mit Partnern durchkletterte er mehrere Alpen-Nordwände an einem Tag. „Das war nicht einfach nur eine Spielerei, als

was zu essen, ein paar Interviews, ein paar Minuten Ausspannen. Um 18 Uhr startet der Hubschrauber Richtung Col des Hironnelles im Mont-Blanc-Gebiet. Profit lässt sich am Grenzgrat absetzen, weil es in Frankreich verboten ist, Bergsteiger mit dem Heli ins Gebirge zu bringen. Achtmal seilt er sich ab. Dann steigt er an der Grandes-Jorasses-Nordwand in die letzte Route dieses Tages ein. Um 23.30 Uhr ist das Werk vollbracht.

Sieben lange Jahre arbeitete Gaston Rébuffat an der Durchsteigung der drei großen Nordwände der Alpen. Christophe Profit schaffte das drei Jahrzehnte später an einem einzigen Tag. Und am 11. und 12. März 1987 wiederholt er die Trilogie im Winter. Etwas mehr als 40 Stunden braucht er dafür. „Was soll man dazu sagen? Ich meine: faszinierend, was ein Mensch zu leisten imstande ist!“, schreibt Horst Höfler in seinem 1989 erschienenen Buch „Sehnsucht Berg“ voller Bewunde-

CHRISTOPHE PROFIT (*15.2.1961)

Highlights

- › **1982:** Petit Dru (3733 m), Solobegehung der „Directe américaine“ (1050 m, VIII) in 3 Stunden 10 Minuten
- › **1983:** Droites-Nordwand, Aiguille de Talèfre Nordwestwand, Grandes-Jorasses-Nordwand, Winter-Enchaînement solo in 22 Stunden
- › **1984:** Winter-Solobegehung des gesamten Peutèrey-Grats, längster Grat der Alpen, in 32 Stunden
- › **1985:** Eiger-Nordwand (3970 m), Winter-Solobegehung in 11 Stunden
- › **1985:** Matterhorn-Nordwand, Eiger-Nordwand und Grandes-Jorasses-Nordwand (Lincaul), Solo-Enchaînement in weniger als einem Tag
- › **1987:** Grandes-Jorasses-Nordwand (Crozpfeiler), Matterhorn-Nordwand, Eiger-Nordwand, im Winter und solo in 42 Stunden
- › **1991:** K2 (8611 m) über Nordwestgrat und Nordwand (Pakistan) im Alpinstil
- › **2007:** Zum zehnten Mal als Bergführer mit Gast durch die Eiger-Nordwand

die es von manchen kritisiert wurde, sondern eine Simulation großer Wände des Himalaya“, so erzählte er es einmal im Gespräch mit Ueli Steck – nachzulesen in Stecks Buch „Speed“, das von den drei großen Nordwänden der Alpen handelt.

Ein Berg, in dessen Geschichtsbuch Profit tiefe Spuren hinterlassen hat, ist zweifellos der Eiger. Er möge zwar die Grandes Jorasses, erklärt Profit, der mit seiner Frau Claudine, einer früheren Skirennfahrerin, und den Kindern Victor (25 Jahre) und Zoé (23 Jahre) am Fuß des Mont Blanc lebt, seine „eigentliche Liebe“ sei jedoch der Eiger. Im Winter 1985 stieg er in elf Stunden allein durch die Eiger-Nordwand. Sieben Jahre vorher hatte der Japaner Tsuneo Hasegawa dafür noch sieben Tage und sechs Nächte gebraucht. Und Profit wäre nicht Profit, wäre er der Wand nicht auch später verbunden geblieben. 2008 wurde er sogar dafür ausgezeichnet, dass er als Bergführer zehn Mal mit einem Gast durch die Nordwand gestiegen ist.

Christophe Profit kletterte seinen Zeitgenossen voraus. Durch sein Können – als 21-Jähriger imponierte er mit der ersten Alleinbegehung der Route „Directe Américaine“ an der Westwand des Petit Dru – und durch seine Schnelligkeit verschob er

Jubiläum: 2007 war Profit zum zehnten Mal mit einem Gast in der Eiger-Nordwand unterwegs (l.); Meilenstein: 1991 gelang ihm zusammen mit Pierre Béghin die erste Begehung des K2-Nordwestgrates im Alpinstil (r.).

Grenzen. Er war ein beliebter Werbeträger, hatte ein halbes Dutzend Sponsoren im Rücken. Doch es gab Kritik dafür, dass er für seine Nordwand-Trilogie mit einem Hubschrauber unterwegs war. Scheinheilig findet das Hans Kammerlander: „Da ging es nur darum, die Leistung abzuwerten.“ Als der Südtiroler Extrembergsteiger 1985 von Profits Erfolg hörte, konnte er es kaum glauben. „Ich habe damals gedacht, das muss eine Falschmeldung sein.“ Für Kammerlander war und ist schon allein der Gedanke, die Nordwände von Matterhorn, Eiger und Grandes Jorasses nacheinander zu klettern, famos.

Kammerlander und Profit waren 1989 gemeinsam in der Lhotse-Südwand unter-



wegs. Reinhold Messner leitete diese Expedition und hatte dafür die besten Bergsteiger aus dem europäischen Raum zusammengetrommelt. „Profit war der Ausnahme-Alpinist, der beste in den Alpen. Aber man hat am Lhotse auch gemerkt, dass er Respekt vor der Höhe hat. Es war ja seine erste Expedition zu einem hohen Berg“, erinnert sich Kammerlander. Ins Gedächtnis tief eingegraben hat sich auch jene Nacht im Mai 1989, als Profit und er in 7100 Metern Höhe im Zelt lagen. Fest davon überzeugt, am nächsten Tag zum Gipfel des Lhotse zu steigen. Dann kam der Schnee und mit ihm die Lawinengefahr. Kammerlander und Profit brachten sich in Sicherheit



Fotos: Archiv Profit (2), Luca Benedet

und meinten, das Schlimmste überstanden zu haben. Sie kehrten zurück. Plötzlich Schneeprasseln. Zwei Steine schlugen im Bereich der Füße durch das Zelt. Ein weiterer Stein traf den Kochtopf zwischen den Bergsteigern und durchschlug den Zeltboden. Für beide war klar, dass sie am nächsten Morgen zum Basislager absteigen würden. „Da war keine Panik, keine Hektik bei Christophe Profit. Es war ein Akzeptieren“, erinnert Kammerlander sich. Einige Male haben Kammerlander und Profit sich nach der Lhotse-Expedition noch getroffen. Zusammen unterwegs waren sie aber nicht mehr. Hätten sie sich früher kennengelernt, hätte vielleicht viel daraus entstehen können, sagt Kammerlander heute.

Ein weiteres Achttausenderprojekt führte Profit am 15. August 1991 mit Pierre Béghin auf den Gipfel des K2 (8611 m) – im Alpinstil und mit gerade einmal 30 Jahren. Eine Situation, in der sich einer wie Profit wahrscheinlich zwei Fragen stellt. Was kann da noch kommen? Und: Was soll da noch kommen? Die Antwort? Pro-

fit hörte auf. Und trat aus dem Rampenlicht, als sei es das Einfachste der Welt. Ueli Steck, der 2017 am Nuptse abstürzte und ein großer Bewunderer des Franzosen war, hatte einmal gesagt: Der Einzige, der ihm einfallt, der einfach so aufgehört habe, sei Christophe Profit.

Wieso hat er die große Bühne so plötzlich verlassen? Wieso ist er nicht zur nächsten alpinen Aufgabe weitergezogen? „Es war an

der Zeit, Bergführer zu werden. Mit 13 Jahren wusste ich, dass ich Bergführer werden würde.“

Und dann war da noch der Erfolg am K2: „Tat-

sächlich hatte ich am K2 gemeinsam mit Pierre Béghin ein so starkes und unglaubliches Abenteuer, dass ich den Eindruck hatte, das Schönste erlebt zu haben, und ich dachte, es wäre unmöglich, so etwas noch einmal zu erleben.“

Die Antwort klingt so einfach, aber auch Profit muss zugeben, dass ihm das Aufhören nicht ganz so leichtgefallen ist, wie es scheint. Beim Übergang geholfen hat ihm, dass er später am Eiger auch als Bergführer und in Nepal als Bergsteiger noch einige Erfolge feierte: 1996 stieg er durch die Südwand des Pu-

mori (7161 m) und eröffnete dort eine neue Ausstiegsvariante, im selben Jahr gelang ihm auch eine Erstbegehung in der Nordwand des Kwangde Shar (6093 m) und 2001 folgte die erste Winterbegehung des Südostpfiebers am Kangtega (6779 m).

Und wenn er jetzt anlässlich seines Geburtstags zurückblickt? „Ich bin beeindruckt, das erreicht zu haben, aber ich weiß, dass dahinter viel Arbeit und viele Opfer steckten. Ich war sehr jung und ich hatte eine gewisse Rücksichtslosigkeit, die es mir ermöglichte, sehr weit zu gehen.“

Dreißig Jahre sind seitdem vergangen und längst ist seinen Gästen nicht mehr automatisch bewusst, mit wem sie da unterwegs sind. Doch denen, die von seinen früheren Leistungen wüssten, würde er auch gerne aus seinem Leben erzählen, sagt Profit ganz bescheiden. Ein Projekt hat er dann doch noch: ein Enchaînement mit einem Gast. Bisher sei ihm das noch nicht geglückt, erzählt er. Was nicht an ihm liegt – bislang fehlte einfach der passende Gast.



Stefanie Geiger findet, dass Christophe Profit eine sehr weise Entscheidung getroffen hat. Aufhören, wenn es am schönsten ist und die Erfolge nicht mehr zu toppen sind.

Er hörte auf – einfach so

Wie funktioniert das? „Midlayer“

Alpine Mittel- schicht

Wann ist es schon einmal richtig kalt? Nur selten droht in den Alpen gleich der Kältetod. Die meiste Zeit im Jahr muss Kleidung für Bergsportler vor allem viel Bewegung zulassen und Schweiß abtransportieren. Das ist die Domäne der Fleece-Oberteile.

Text: Martin Prechtl

Illustrationen: Georg Sojer

Was bedeutet der Begriff „Midlayer“?

Das „Zwiebelschalenmodell“ gliedert fast alle Bergsport-Kleidungsstücke in drei Kategorien: Baselayer (Unterwäsche), Midlayer (Wärmeschicht) und Shell (Außenschale mit Wind- und Wetterschutz). Fleece- und Merino-Wollsachen gehören zur Midlayer-Schicht, die aus mehreren Lagen bestehen kann.

Das Zwiebelprinzip bietet drei wesentliche Vorteile:

- › Kälte-Isolation durch eingeschlossene Luft zwischen den Kleidungsschichten
- › Atmungsaktivität samt Absorption und Abtransport von Schweiß
- › Wetter-Anpassung durch An- oder Ablegen einzelner Kleidungsschichten

Stark isolierende Jacken mit Daune oder Kunstfaser (s. DAV Panorama 1/21) lassen sich als Wärme-Zwischenschicht tragen, aber auch als äußerste Schicht über einer Shell-Jacke – wenn es trocken ist.

Worauf ist beim Kauf zu achten?

Passform: Midlayers gibt es für Damen, Herren und Kinder – mit unterschiedlich engen oder weiteren Schnitten, je nach Hersteller. Wichtig: Ärmel und Rückenpartie nicht zu kurz, unter den Achseln nicht zu eng!

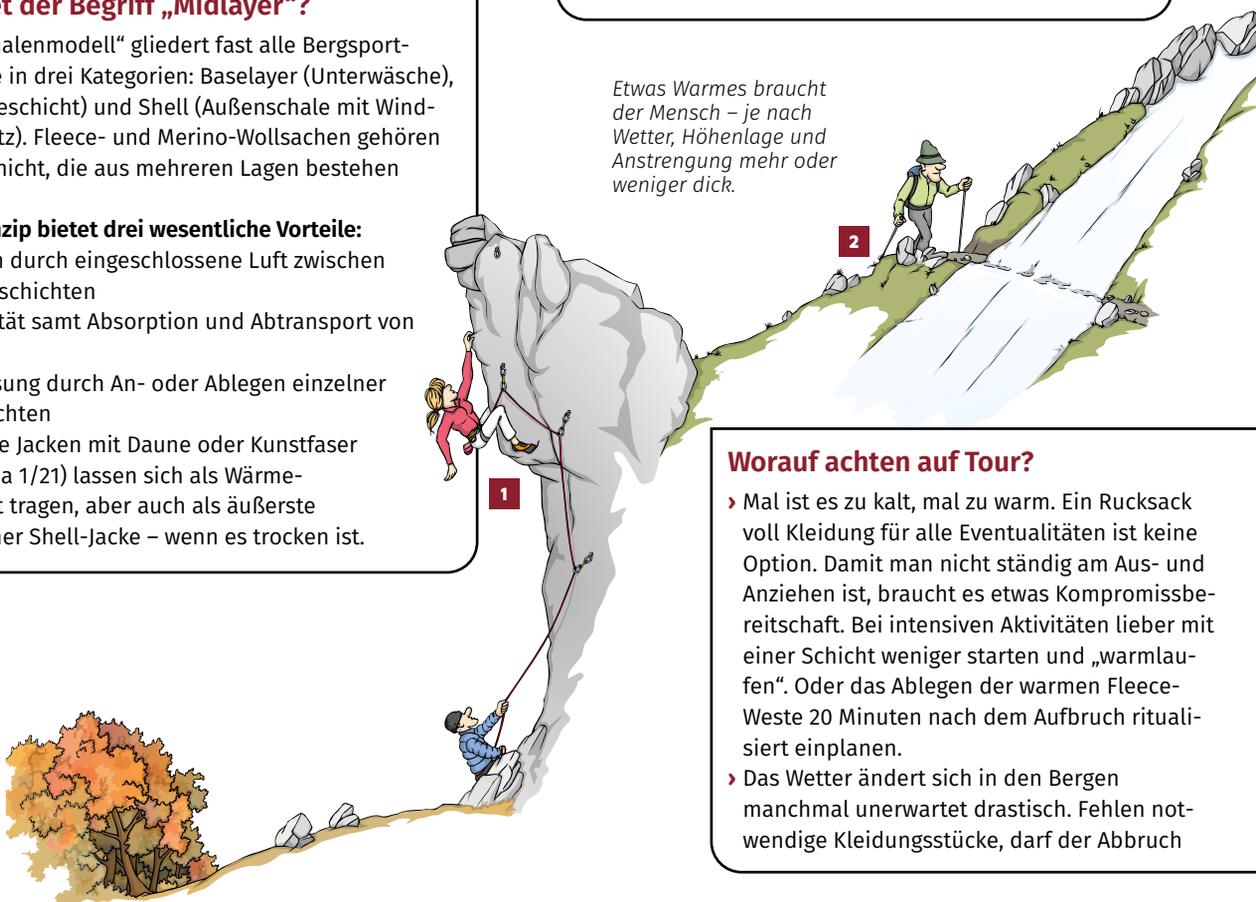
Kompatibilität: Die einzelnen Kleidungsschichten müssen zusammenpassen! Wenn die Hardshell-Jacke nicht mehr über den dicken Winter-Fleece passt, wird's schwierig. Abhilfe a: Produkte einer einzigen Modelllinie wählen. Abhilfe b: Beim Neukauf mit bereits vorhandenen Kleidungsstücken zusammen anprobieren. Wichtig: Je dünner die Lage, desto näher am Körper! Teile mit Funktionsmembran normalerweise über solchen ohne!

Qualität: Markennamen bürgen häufig für hohe Standards. Manche Hersteller geben sogar Garantien auf ihre Stoffe oder Produkte. Wichtig: flache Nähte ohne abstehende Fäden. Minderwertige Produkte neigen zum „Pillen“, das ist die Bildung kleiner Filzkügelchen.

Hybridmodelle: Hybridmodelle sind für einen bestimmten Verwendungszweck optimiert: etwa Westen mit viel Bewegungsfreiheit und cleveren Taschen oder Fleecejacken für Hochtouristen mit Windstopper-Membran vorne und sehr luftig gewebtem Rückenbereich. Wichtig: Der Rumpf muss warm bleiben!

Nachhaltigkeit: Faire Produktionsbedingungen und Recycling helfen Mensch und Umwelt. Noch besser, wenn sich Midlayers ohne großen technischen Aufwand ausbessern lassen.

Etwas Warmes braucht der Mensch – je nach Wetter, Höhenlage und Anstrengung mehr oder weniger dick.



Worauf achten auf Tour?

- › Mal ist es zu kalt, mal zu warm. Ein Rucksack voll Kleidung für alle Eventualitäten ist keine Option. Damit man nicht ständig am Aus- und Anziehen ist, braucht es etwas Kompromissbereitschaft. Bei intensiven Aktivitäten lieber mit einer Schicht weniger starten und „warmlaufen“. Oder das Ablegen der warmen Fleece-Weste 20 Minuten nach dem Aufbruch ritualisiert einplanen.
- › Das Wetter ändert sich in den Bergen manchmal unerwartet drastisch. Fehlen notwendige Kleidungsstücke, darf der Abbruch

Welche Eigenschaften haben Fleece-Oberteile?

Fleece-Stoffe ermöglichen ein gutes Klimamanagement: Sie saugen Schweiß auf und leiten ihn vom Körper weg.

Viele Fleece-Sorten enthalten neben Polyester 5-10 % Elasthan, das sie geschmeidig und dehnbar macht.

Man unterscheidet Fleece nach Gewicht. Je schwerer der Stoff, desto dichter der Flor und desto besser die Wärmeleistung: 100 g/m² für den Sommer, 300 g/m² und mehr für den Winter.

Leichte Fleece-Oberteile sind meist „pur“ – schwerere Modelle bieten Details wie Reißverschlüsse, Taschen, Daumenlöcher (gegen das Hochrutschen der Ärmel) und hohe Krägen oder Kapuzen.

Eine Alternative zu Fleece mit ähnlichen Eigenschaften ist Merinowolle. Sie ist geruchsneutral und hautfreundlich, trocknet aber nicht so schnell und braucht mehr Vorsicht beim Waschen.

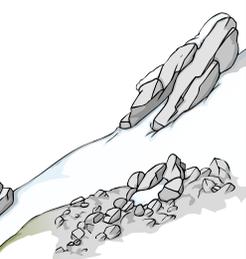


Welche Midlayer-Jacke für welchen Zweck?

Die „richtige“ Kleidung hängt maßgeblich von der Bewegungsintensität ab.

Die Beispiele sind daher nur als grobe Anhaltspunkte zu verstehen:

	Klettern 1500 m – 2500 m Herbst	Wandern 500 m – 2500 m Frühsommer	Skitour 2500 m – 3500 m Frühjahr	Hochtour 2500 m – 4800 m Hochsommer
1 Stretch-Fleece (8 % Elasthan) 150 g/m ²	X	X		X
2 Thermo-Fleece 250 g/m ²		X	X	
3 Isolationsjacke (Kunstfaser, klein verpackbar)	X		X	X
4 Softshell-Weste (Fleece mit Windstopper-Membran auf der Vorderseite)			X	X



der Tour kein Tabu sein!

- › Bei besonders hoher körperlicher Anstrengung werden auch die besten Midlayer-Produkte schweißnass. Gegen das Auskühlen immer Wechselkleidung mitnehmen.
- › Baumwolle funktioniert nicht im Zwiebelschalenprinzip – auch nicht als Midlayer!
- › In einer Gruppe kann man oft besondere Kleidungsstücke teilen; etwa eine Daunenweste für den Stand beim Eisklettern oder eine einzige, ausreichend große Isolationsjacke für den Notfall auf Frühjahrsskitour.

Wie pflegt man Midlayers?

- › Beim Waschen Taschen entleeren, alle Reißverschlüsse zu und auf links drehen!
- › Synthetische Stoffe wie Fleece sind pflegeleicht und bei 30° oder 40° waschbar. Im Zweifel aufs Schleudern verzichten und ein schonendes Waschmittel verwenden.
- › Organische Stoffe wie die Wolle des Merinoschafs müssen nicht so oft gewaschen werden, oft reicht Auslüften. Die meisten aktuellen Produkte dürfen in die Waschmaschine. **Wichtig:** Enzymfreies Waschmittel, Schonwaschgang, keine Mischwäsche, nur Merinosachen!



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

Auf großem Fuß?

Für skifahrende Menschen ist der Winter die schönste Jahreszeit, Wanderer fürchten Zwangspause. Doch mit der richtigen Ausrüstung, Tourenplanung und Bewegungserfahrung kann man oft auch im Winter schöne Touren erleben – zu Fuß oder auf Schneeschuhen.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer

Wer im verschneiten Gebirge unterwegs sein will, muss sich die Frage stellen, ob die Wunschtour durch potenziell lawinengefährliches Gelände führt. Dies lässt sich nur in ein paar wenigen Fällen generell ausschließen:

- › „Gesicherte Wege“ wie Hüttenzufahrten und Rodelpisten bieten zwar nicht das ursprünglichste Wintererlebnis. Doch wenn sie offiziell geöffnet sind, ist Lawinengefahr praktisch ausgeschlossen.
- › Sehr geringe Schneebedeckung/erster Schnee: Wenn der Untergrund gerade mal leicht von Schnee bedeckt ist, so dass längere Grashalme, Steine etc. noch hervorschauen, kann Lawinenge-

fahr ausgeschlossen werden – doch Vorsicht: Einige hundert Meter weiter oben kann die Welt komplett anders aussehen!

- › Steige und Wege durch dichten Wald sind an sich sicher. Aber schon bei kleineren Lichtungen können Lawinen abgehen!

Immer an Lawinen denken!

Für alle anderen Situationen gilt das Gleiche wie bei allen Wintertouren im freien Gelände: Lawinenlagebericht verarbeiten; mit einer der üblichen Beurteilungsmethoden das Lawinenrisiko selbstständig beurteilen; Lawinennotfallausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde) mitnehmen und bedienen können (siehe DAV Panorama 1/18, 1/19, 1/20, 6/20, 1/21). Auch die Zeitplanung einer Wintertour muss den Gegebenheiten angepasst werden. Koordinativ und konditionell ist die Fortbewegung erschwert und damit zeitaufwendiger, obendrein sind die Tage deutlich kürzer. Wer nicht in die winternächtliche Bredouille geraten will, sollte ausreichend Zeitpuffer einplanen.

Die richtige Ausrüstung für eine Wintertour ergibt sich aus den Verhältnissen: Trekkingstöcke mit breiten Tellern und gute Bergwanderschuhe sind ebenso Pflicht wie die Lawinennotfallausrüstung. Auch Gamaschen sind empfehlenswert; ist einmal Schnee in den Schuh



Wo wenig Schnee liegt, sind Schneeschuhe eher störend. Leichte Grödel bieten guten Halt in vereistem Gelände.



Je tiefer der Schnee, desto wertvoller werden die „Tennisschläger“ unter der Sohle – die Gehtechnik braucht ein bisschen Übung.

geraten, wird er so schnell nicht mehr trocken. Ist insgesamt mit wenig Schnee oder mit harten Schnee-/Firnbedingungen zu rechnen, reicht oft der Bergschuh, bei Vereisung mit Grödeln oder Leichtsteigeisen, bei Neuschnee und hoher Schneelage erleichtern Schneeschuhe die Fortbewegung. Auf den meisten Wanderwegen und Steigen unterhalb der Baumgrenze ist das Gehen zu Fuß oft angenehmer als mit Schneeschuhen, ebenso bei harten Schneebedingungen (etwa im Frühjahr-Firn) und gut ausgetretenen, harten Spuren. Jedoch ist nicht immer erkennbar, auf was man unter der Schneeoberfläche tritt: Wurzeln, Steine, Löcher? So sollte man vorsichtig – gleichsam mit dem Fuß tastend – auftreten und das Gleichgewicht durch Trekkingstöcke stabilisieren. Bei hartem Firn oder Eisbildung (Rodelpisten, Steige, Schmelzen+Gefrieren) verbessern Grödel den Halt und können Ausrutscher oder gar Abstürze vermeiden helfen – moderne Modelle mit Gummiring-Bindung sind leicht und wirksam. Aber das Gehen mit Grödeln braucht eine gewisse Gewöhnung, damit man nicht ungewollt mit den Zacken hängen bleibt. Fuß deutlich anheben, nicht schlurfen!

dem Schneeschuh, so verteilt sich das Gewicht auf die gesamte Fläche. Bei tiefem und weichem Schnee hilft bedächtiges Belasten gegen zu tiefes Einsinken. Querungen, Steilgelände und harter Schnee fordern etwas Übung. Querungen: Nicht zu flach anlegen, im weichen Schnee Stufen treten, in hartem Schnee flächig auftreten und die Dornen der Schneeschuhe in den Schnee drücken! Steilgelände: In Serpentinaufstiegen, Spuranlage deutlich steiler als bei Skitourengeängern! Gehtechnik und Nutzung der Steighilfe abhängig von der Schneekonsistenz. In sehr steilem Gelände: Die vorderen Krallen wie eine Verlängerung des Fußes frontal in den Schnee kicken! Der Abstieg erfolgt möglichst geradlinig und kann bei weichem Schnee richtig Vergnügen bereiten. Vorsicht bei hartem Schnee: Die Dornen an den Schneeschuhen wirken wie Bremsen und der restliche Körper drängt weiter gen Tal, also runter vom Gas!

Ob zu Fuß oder mit Schneeschuhen: Es gibt zwar keine Besitzansprüche auf vorhandene Spuren, doch im Sinne respektvollen Umgangs miteinander sollte man keine Skitouren-Spuren nutzen! Das Erlebnis ist sowieso viel größer, wenn man seine eigenen Wege geht. Bei dem ganzen Vergnügen nicht vergessen: Wir befinden uns in einem sensiblen Naturraum, der im Winter für seine angestammten Bewohner knallharten Überlebenskampf bedeutet. Sensible Zeiten (Dämmerung) und Orte vermeiden! Keinen zusätzlichen Stress für Wildtiere erzeugen!

Tipps

- › Lawinengefahr ja/nein?
- › Genug Zeit einplanen – mit max. 200-300 Hm/h kalkulieren
- › Zu Fuß (Grödel) bei wenig Schnee/hartem Firn
- › Schneeschuhe bei weichem & tiefem Schnee
- › Anstieg in Serpentina, Abstieg gerade
- › Keine Skitourenspuren verwenden!
- › Lebensräume von Wildtieren meiden!

Breitfußgehen

Macht tiefer und weicher Schnee das Gehen zu Fuß anstrengend und zeitaufwendig, helfen Schneeschuhe weiter. Wie ein Schneehase schwebt der Schneeschuh-

gänger durch die vergrößerte Trittfläche geradezu auf dem Tiefschnee ... oder sinkt zumindest deutlich weniger ein. Die überdimensionierten Füße wollen aber auch beherrscht werden: Im flachen Gelände geht man hüftbreit und legt die Spur entsprechend breit an. Geht es bergauf, setzt man einen Schneeschuh in Linie vor den anderen, dabei wird der Fuß in leichtem Bogen nach vorne geführt. Der Körperschwerpunkt liegt bei jedem Schritt zentral über



Max Bolland ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule erlebnis-berg.com



Klettern als Therapie

An die Wand – aus der Krise

Foto: Adobe Stock / alfa27

In Deutschland erkrankt laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts (DEGS1-Studie mit Zusatzmodul „psychische Gesundheit“) jährlich mehr als ein Viertel der Erwachsenen psychisch. Zu den drei häufigsten Krankheitsbildern zählen Angststörungen, Depressionen und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenkonsum. Was auch aus der Studie hervorgeht: Die Mehrheit begibt sich nicht in Behandlung, dabei kommt das Thema mentale Gesundheit immer mehr in der Mitte der Gesellschaft an. Daten der Krankenkassen zeigen, dass der Bedarf an Therapie und Behandlungsmöglichkeiten stetig wächst. Psychische Krankheiten sind inzwischen genauso häufig wie andere „Volkskrankheiten“, etwa Bluthochdruck oder Diabetes.

Klettern kann helfen

Genauso wie es bei Krankheiten wie Bluthochdruck neben Medikamenten andere Behandlungsmöglichkeiten gibt, setzen Therapeuten bei psychischen Erkrankungen ebenfalls auf Alternativen. Zum Beispiel auf das Klettern. Immer mehr Kliniken ergänzen damit ihre Therapien – bei den unterschiedlichsten Krankheitsbildern: Depression, Burnout, Zwangsstörungen, Angststörungen, Essstörungen, Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenkonsum

Klettern tut gut – nicht nur dem Körper. Es stärkt das Selbstvertrauen und die psychische Widerstandskraft. Und es wird immer häufiger auch therapeutisch eingesetzt.

Text: Theresa Bergbauer und Jascha Polenz

oder posttraumatische Belastungsstörungen (PTSD).

„Das Klettern kann therapeutisch wirksam sein – ganz ohne spezifische Übungen. Die Kletterwand spiegelt einem die eigenen Themen und hilft, diese auf den Tisch zu bringen“, erklärt Dr. Alexander Heimbeck, der leitende Sport- und Bewegungstherapeut an der psychosomatischen Schön Klinik Roseneck. Als langjähriger Klettertrainer weiß Heimbeck: „Bei Kletterern können Themen eine Rolle spielen, die oft

Weiterkommen, Grenzen kennenlernen, Selbstvertrauen aufbauen: Erfahrungen beim Klettern können auch im Alltag helfen.

auch im Alltag präsent sind. Bei den einen geht es um den Umgang mit Angst und Vertrauen, bei den anderen um Leistung oder Kommunikation. Bei der Arbeit mit Patienten sprechen wir das gezielt an und versuchen so, Denk- und Verhaltensmuster aufzudecken.“

So können Burnout-Patienten und -Patientinnen oft ihre Grenzen schlecht einschätzen. „Sie überfordern sich bis zur totalen Erschöpfung“, sagt Alexander Heimbeck. „In den Körper zu spüren ist hier besonders wichtig! Die Signale des Körpers richtig zu deuten, hilft Muster zu erkennen und sich mit dem Therapeuten neue Handlungsoptionen zu erarbeiten.“ So kann es zum Beispiel ein komplett neues Handlungsmuster sein, sich selbst zu erlauben, beim Klettern eine Pause zu machen.

Wie wirkt Klettern?

Klettern wirkt auf vier verschiedenen Ebenen:

1. Funktionale Ebene – Betroffene erleben, dass sie aus eigener Kraft etwas leisten. Sie bauen durch regelmäßiges Klettern mehr Kraft und Kondition auf und steigern dadurch ihre Leistung. Mit der Zeit wird der Bewegungsspielraum größer, die Körperwahrnehmung besser und die Muskeln werden stärker.

2. Sensitive Ebene – Beim therapeutischen Klettern liegt ein großes Augenmerk auf den Empfindungen im Körper. Fragen wie „Was fühle ich gerade? Was spüre ich in meinem Körper?“ sind essenziell, um den Heilungsprozess voranzutreiben. Beim Klettern sind Betroffene mit einer „Ex-

tremersituation“ konfrontiert und können dadurch Gefühle wie Angst und Panik intensiver, schneller und differenzierter wahrnehmen. Sie lernen, zuvor unbewusste Signale frühzeitiger wahrzunehmen, ihre Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und sie auch anzuwenden. Zu spüren, dass man seinen Gefühlen und Gedanken nicht hilflos ausgeliefert ist, trägt sehr viel zum Heilungsprozess bei. Darüber hinaus liegt der Fokus auf dem „Hier und Jetzt“. Denn beim Klettern ist man so stark auf den nächsten Tritt oder Griff konzentriert, dass man anders als beim Wandern, Laufen oder Radeln das Gedankenkarussell im Kopf stoppen kann.

3. Soziale Ebene – Wie verhalte ich mich und wie kommuniziere ich in Beziehungen? Klettern ist ein Spiegel für Alltagsthemen und Verhaltensweisen. Wer klettert, ist darauf angewiesen, mit seinem Sicherungspartner eine soziale Bindung einzugehen, die auf Vertrauen basiert. Man begibt sich vertrauensvoll in die Hände der Partnerin oder des Partners und erfährt auf diese Art und Weise soziale Unterstützung. Das Seil ist die Verbindung zwischen den beiden Menschen. Das bedeutet: Wer fällt, wird aufgefangen. Und wer sichert, trägt die Verantwortung für das Leben des anderen.

4. Symbolische Ebene – Therapeuten nutzen das Klettern als Medium, um den „inneren Beobachter“ der Patienten zu schulen und gezielt zu aktivieren. Da beim Klettern mit psychisch erkrankten Menschen oft Emotionen wie Angst, Ärger oder Scham verstärkt präsent sind, ist Klettern eine Art Achtsamkeitstraining für Proble-



UNITED NATIONS DECADE ON
ECOSYSTEM
RESTORATION
2021-2030



STOP TALKING. START PLANTING.

Die Klimakrise ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Zum Glück gibt es Bäume. Sie verschaffen uns wertvolle Zeit, um Emissionen zu reduzieren. Deswegen hat **Hannes Jaenicke** gerade 1000 Bäume gepflanzt. Pflanz mit - mit einem Klick auf **plant-for-the-planet.org** oder unserer **App**.





Tipps: Klettern gegen depressive Verstimmungen

Wichtig: Beim Klettern sind Sicherheits- und Klettertechnik essenziell! Wer keine Klettererfahrung hat und keinen therapeutischen Kurs besucht, sollte auf jeden Fall einen Grundkurs belegen. Die meisten DAV-Sektionen bieten Kletterkurse an.

- › **Versuche deinen momentanen Zustand anzunehmen. Es ist normal, dass du für einige Zeit körperlich keine Höchstleistung bringen kannst und musst.**
- › **Klettere lieber weniger intensiv, dafür möglichst regelmäßig. Setze dir nach Tagesform bewusst realistische Ziele. Das kann bedeuten, dass es schon Ziel genug sein kann, in die Halle zu fahren.**
- › **Feiere kleine Erfolge und belohne dich dafür! Auch wichtig: Lobt euch gegenseitig nach einer geschafften Route oder einem geknackten Boulder und freut euch mit- und füreinander.**
- › **Setze mehr das Klettern selbst in den Mittelpunkt und weniger das Erreichen von sportlichen Zielen. Versuche ab und an, in einer leichten Route bewusst und achtsam zu klettern. Spüre deinen Körper, die Kraft, die Atmung und die Bewegung.**

Mittlerweile gibt es in vielen Städten Therapeuten, die sich auf das Thema spezialisiert haben. Weitere Kontaktadressen: schoen-klinik.de/rosecneck, rock-soul.de, ninaneu.de, therapieklettern.com

Einander helfen und vertrauen: Klettern schafft eine soziale und emotionale Bindung.

Und auch ohne therapeutischen Ansatz tut die Bewegung an der Wand gut, wie Kollegen von Alexander Heimbeck untersucht haben. Deren Ergebnisse zeigen, dass Bouldern die psychische Widerstandskraft (Resilienz) und das psychische Wohlbefinden steigern und depressive Symptome abmildern kann.



Theresa Bergbauer und **Jascha Polenz** bieten Workshops und Inhalte zu den Themen Yoga, Klettern und Stressmanagement an. bergpol.de

me und Verhaltensweisen im Alltag. Patienten mit Depressionen lernen beispielsweise an der Kletterwand, mit diesen Gefühlen umzugehen und sich selbst wieder mehr zuzutrauen.

Positive Studien

Die Wirksamkeit von Klettern und Bouldern bestätigen die Ergebnisse verschiedener Studien. 2015 entwickelte ein Team aus Psychologinnen und Soziologinnen an der Universität Erlangen das Programm „Klettern und Stimmung“ und startete eine Pilotstudie. Ab Mai 2017 begleiteten sie in

einer zweiten Studie 133 Patienten und Patientinnen bei Boulder-Einheiten mit psychotherapeutischen Elementen. Sie erforschten die Wirkung des jeweils achtwöchigen Programms auf depressive Menschen. Die Ergebnisse der Studie stellten sie Anfang 2020 auf dem weltweit ersten Kongress zum Thema Klettern in der Psychotherapie an der Schön Klinik Roseneck vor. Ergebnis: Die Erkrankten zeigten mit der Zeit auffällig weniger depressive Symptome. Sie fühlten sich körperlich besser, ausgeglichener und verspürten wieder mehr Selbstvertrauen.



STREIT!



WORTSCHATZ



Bergscheidung

„Bis dass der Tod euch scheidet“ gibt die Kirche dem Hochzeitspaar mit auf den Weg. Stürzt eine*r von beiden am Berg später einmal ab, ist der heilige Bund der Ehe aufgehoben. Der statistische Beweis fehlt noch, aber dieses Phänomen der Bergscheidung tritt wohl besonders häufig bei gemeinsamen Unternehmungen der Eheleute auf. Ob hier Vorsatz zu unterstellen ist, lässt sich von polizeilicher Seite nicht belegen.

So hoch die Fallhöhe der Opfer, so hoch wohl auch die Dunkelziffer. SHE

HAAAAAALT – STOPP!

Jetzt beruhigt euch mal und seid lieb zueinander – und lest in diese Knotenpunkt-Ausgabe rein, in der wir uns mit dem Thema Streit „auseinandersetzen“. Mit etwas schwarzem Humor zeigt der Wortschatz der Bergscheidung auf, warum eine gesunde Form des Streitens am Berg besonders wichtig ist. Daniela hat Solveig Michelsen befragt, wie wir einen Disput am besten austragen, so dass eine akzeptable Lösung herauskommt. Und mit Jakobs Artikel können wir den Streit sogar zur persönlichen Weiterentwicklung nutzen. Wie Streit und Freiheit zusammenhängen, führt Silvan an abstrusen Beispielen und Regelungen beim Felsklettern aus. Pia erläutert uns außerdem die Entscheidungsfindung der JDAV, wenn es um kontroverse Themen wie die Positionierung zum Mountainbiken geht. Und legen wir es doch einmal darauf an, ein bisschen zu provozieren, hilft Stefanus mit ein paar besonders liebenswürdigen Sätzen aus. Lasst euch überraschen ...

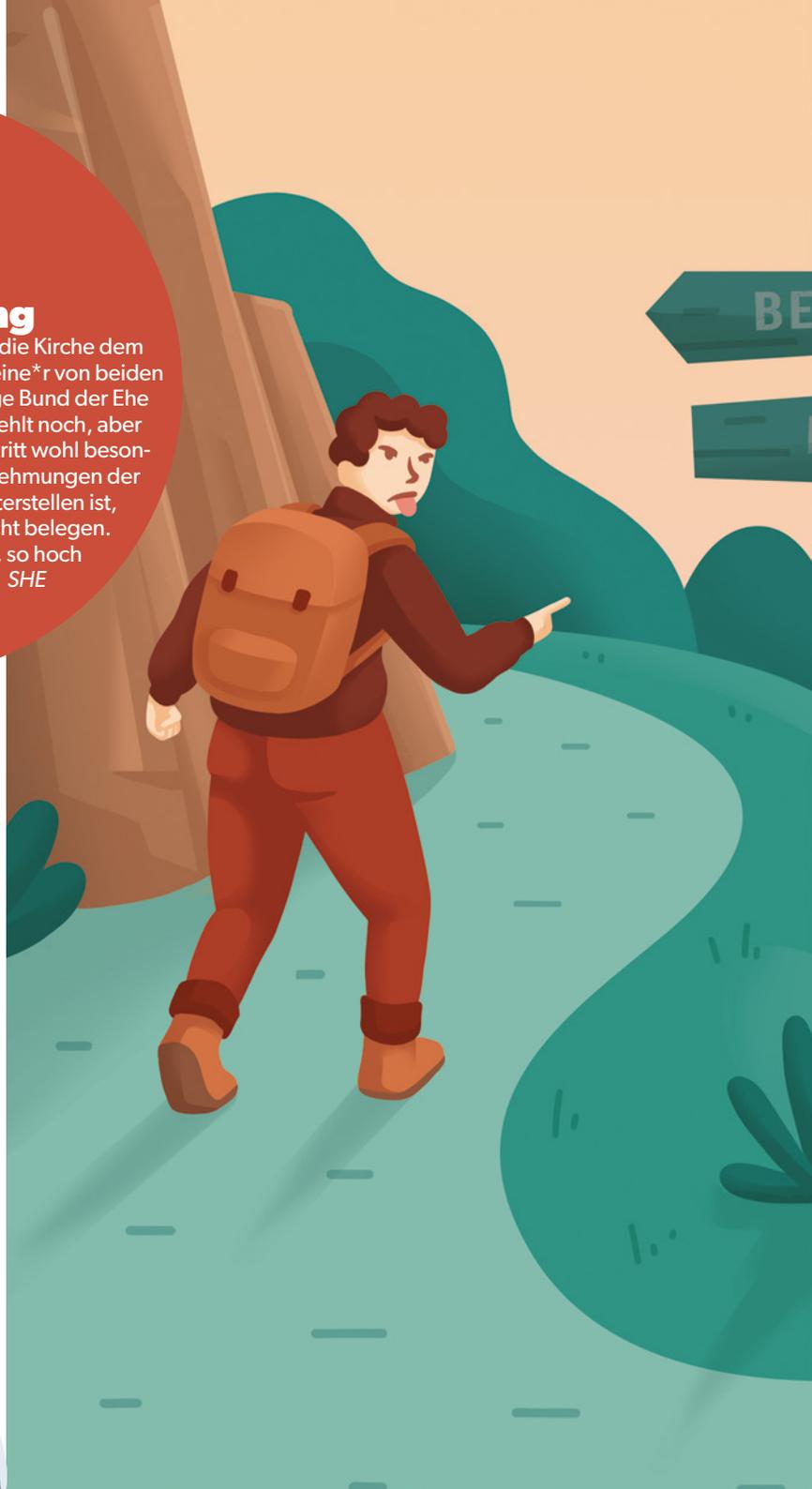
Servus

Sepp Hell



Titelbild: Wir machen den Weg frei! Oder auch nicht? Wer will, findet auch am Berg leicht Anlässe zu emotionalen Auseinandersetzungen.

© Jennifer van de Sandt



Gekonnt streiten ist eine Sache. Die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen, eine ganz andere. **JAKOB NEUMANN** reflektiert, was und wie man aus einem Streit lernen kann.

STREITEN – UND DRAUS LERNEN

STREITEN MIT GEWINN



Einen Grund, sich zu streiten, findet man immer. Man kann darüber streiten, wer recht hat, welcher Weg der richtige ist oder natürlich über die Marotten anderer. Das gilt in Ehen und Freundschaften genauso wie in Vereinen und Organisationen. Nun gibt es Dutzende Ratgeber, die erklären, wie man sich „richtig“ streitet: Ich-Botschaften aussenden, sachlich bleiben und auf keinen Fall pauschalisieren. In den meisten Fällen verträgt man sich irgendwann auch wie-

der. Der Streit ist zwar zu Ende, aber nicht unbedingt abgeschlossen. Was oft zu kurz kommt, sind die Gedanken im Nachgang.

Denn egal, ob man sich in einem Streit „durchsetzt“ oder nicht: Jeder Disput birgt auch die Chance, daraus zu lernen. Der Schlüssel dazu lautet Reflexion. Sie macht Erlebtes zu Er-



„NIEMAND SOLL ZU KURZ KOMMEN.“

Streit kommt in den besten Freundschaften vor. Im Gespräch mit *DANIELA ERHARD* verrät Solveig Michelsen, wie man reagiert, um am Ende nicht getrennter Wege zu gehen – oder schlimmer noch: gemeinsam in den Abgrund.

Wann laufen Konflikte bevorzugt schief?

Schwierig wird es, wenn es vordergründig um eine bestimmte Sache, eigentlich aber um etwas ganz anderes geht. Deshalb ist auch der erste wichtige Schritt zur Lösung, herauszufinden, auf welcher Ebene sich der Konflikt abspielt. Das Gefühl dafür bekommt man recht schnell. Ein Beispiel: Die gesamte Gruppe will am Gardasee klettern gehen, aber einer sperrt sich vehement dagegen und will unbedingt in die Fränkische Schweiz. Geht dann trotz Verhandeln nichts voran, steckt vielleicht etwas anderes als das Kletterziel hinter dem Konflikt.

Was denn zum Beispiel?

Vielleicht ein Problem mit jemand anderem in der Gruppe, oder die betroffene Person hat das Gefühl, ihre Bedürfnisse seien bisher immer zu kurz gekommen. In diese Ebene der versteckten Konflikte fallen auch Missverständnisse, die oft gar nicht so einfach aufzuspüren sind, oder das Werteverständnis der beteiligten Personen. Einige empfinden zum Beispiel Unpünktlichkeit als Respektlosigkeit, während andere es spießig finden, auf die Minute genau zur Verabredung zu erscheinen. Hier spielt auch die eigene Biografie eine Rolle, wie wir das Verhalten oder die Worte unseres Gegenübers interpretieren. Manche fühlen sich schneller auf den Schlipps getreten als andere.



Wie kann man hier Knatsch vermeiden oder gegensteuern?

Bestimmte Regeln gehören unbedingt dazu: Ausreden lassen, zuhören und wirklich verstehen wollen, was die/der andere will. Dabei hilft es, ab und zu zusammenzufassen, wie man die Worte des Gegenübers verstanden hat. Man sollte sich aber auch darüber klar werden, welcher Konflikttyp man selbst ist. Stellt man seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt, oder nimmt man sich um des Friedens Willen eher zurück und ist nachher unglücklich? Denn Streit lässt sich nach einem Modell der Familientherapeutin Virginia Satir am ehesten bewältigen, wenn es gelingt, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu berücksichtigen, aber auch die der anderen und die Sache.

Solveig Michelsen ist

Reisejournalistin, begeisterte Akrobatin und Fachübungsleiterin/Trainerin B Hochtouren. Seit 2012 arbeitet sie im Bundeslehrteam Jugend mit und leitet dabei die Fortbildung „Konfliktmanagement“.

Welche Rolle hat die Gruppenleitung dabei?

Zum einen eine moderierende. Dabei sollte sie auch darauf achten, die Stillen zu Wort kommen zu lassen. Also direkt fragen: „Wie sieht denn dein Wunschkonzert aus?“. Da kann man so lange drauf

rumreiten, bis er oder sie damit rausrückt. Am Ende werden zwar nicht alle Wünsche erfüllt. Die Ideallösung ist aber die, die jede*r nachvollziehen kann, weil alle gehört wurden. Noch wichtiger ist allerdings, die eigene Vorbildfunktion als Leitung gut auszufüllen. Das heißt, auch bei normalen Diskussionen den guten Umgang miteinander vorleben. Wer das hinkriegt, hat schon viel gewonnen. 📦



FORTSETZUNG

fahrung. Das gilt in zahlreichen Bereichen des Lebens – beim Streiten besonders. Wer sich die Mühe macht und genau hinschaut, warum es zum Streit gekommen ist, wie er eskalieren konnte und wie man es hätte besser machen können, ist auf dem richtigen Weg. Wichtig dabei ist, dass man ehrlich mit sich selbst ist und es (an)erkennt, wenn eine verdeckte Ursache, ein unerkannter Grund im Spiel war.

So könnte ich feststellen, dass mich die Angst vor einer „Niederlage“ im Streit verhärtet hat – und lernen, meinen Selbstwert nicht vom Erfolg über andere abhängig zu machen, sondern zum Beispiel aus der Freude, gemeinsam eine Einigung zu finden. Wenn fehlende Informationen zum Streit beigetragen haben, könnte ich auf der Sachebene etwas dazulernen. Auch ein falsches Bild vom Gegenüber, falsche Erwartungen an ihn oder sie kann die Streitanalyse korrigieren helfen.

Beispiel Olympia-Bewerbung: Als München und Garmisch-Partenkirchen sich für die Olympischen Winterspiele 2022 bewarben, stritten JDAV und DAV (intern und miteinander) darum, ob sie das unterstützen sollten oder nicht. Das Ergebnis war letztlich eindeutig – ein Nein –, der Weg dorthin steinig. Doch in der Argumentation über eine sportliche Großveranstaltung in der Bergnatur mussten beide Seiten sich über ihre Werte und Haltungen klar werden und austauschen. So hat der Streit beiden genutzt: Ihre Kultur und ihr Selbstverständnis haben sich langfristig verändert, und nicht zum Schlechten.

Streit hat nicht zwingend mit Sieg und Niederlage zu tun. Wenn es gelingt, diese Dualität gedanklich zu überwinden, kann eine Beziehung wachsen. Ein guter Kompromiss, eine gute Lösung bedeutet, dass zuletzt beide gewonnen haben. 📦

KRIEG ODER FRIEDHOF?

OHNE STREITEN KEINE FREIHEIT – OHNE FREIHEIT KEIN STREITEN

Menschen haben unterschiedliche Meinungen. Dass sie diese auch mal heftig austauschen können, ist der Preis der Freiheit. *SILVAN METZ* illustriert das an einem Beispiel aus dem Frankenjura.

Schneiderloch im Frankenjura. Tief im Ailsbachtal verborgen liegen ein paar Quadratmeter Fels, die weltbekannt sind. Aber nicht nur, weil hier lange die schwersten Touren Frankens zu finden waren, sondern wegen der jüngsten Auswüchse eines „Hakenkriegs“: Julian Söhnlein richtete mit Alex Megos die Route „The last Dance“ ein, die Megos im September 2020 erstbegehen konnte. Kurze Zeit später werden am Wandfuß die abgeflexten Haken gefunden. Schnell fällt der Verdacht auf Michael Ordnung, den Erstbegeher der benachbarten Kultroute „Burn for you“. Er wettet, Megos' Route wäre seiner zu nahe gekommen. Erst zwei Wochen später wird er von seinem Komplizen und Erstbegeher der Nachbarroute „Corona“ Markus Bock als der Hakenflexer geoutet und gelobt. Kurios: Bocks Route ist nur eine Variante von „Burn for you“. Online kündigt er Megos wortwörtlich Krieg an. Alle Parteien versinken in einer Schlammschlacht.

Der Vorhang für diese Schmierenkomödie fällt kurz darauf, als die kletterfreundliche Gemeinde Anzeige gegen Unbekannt stellt. Man wolle kein bandenkriegsähnliches Verhalten an den Kletterfelsen, heißt es.

Diese Geschichte klingt nach Kindergarten, kann aber als gutes Zeichen gedeutet werden: Die Kletter*innen im nördlichen Frankenjura genießen große Freiheit, auch beim Erschließen von Neutouren. Im Rahmen des Vorzeige-Zonierungskonzepts kann jede*r machen, was er oder sie will, es gibt keine weiteren Regeln. Der Konsens über Neutouren muss in der Szene selbst gefunden werden – gelebte Anarchie. Das ist untrennbar damit verbunden, dass Individuen ihre eigenen Regeln für allgemeingültig erklären und sich mit Konkurrent*innen in die Haare kommen. Was also eigentlich ein Zeichen für eine lebendige Szene ist, gipfelt wegen typisch menschlicher Verhaltensweisen immer wieder in lächerliche Auswüchse. Meist legen sich diese von alleine wieder, selten muss eine Kindergarten-Fachkraft eingreifen. Immer aber sind danach neue und alte Argumente zum Streitthema präsent – auch wenn sie nicht gerade sachlich ausgetauscht werden.

Es geht anders, aber ist das besser? Im südlichen Frankenjura unterliegen Erstbegehungen und Sanierungen strengen, langwierigen Genehmigungsverfahren. Gestritten wird wenig und eher mit den zuständigen Stellen. In der Konsequenz gibt es kaum Neutouren (aber auch wenig Platz), dafür sehr viele rostige Haken.

Wir sollten uns also nicht (nur) über groteske Auswüchse lustig machen, sondern uns glücklich schätzen, dass wir dank großer Freiheit in den zweifelhaften Genuss ebenjener kommen können. Denn diese Freiheit schenkt uns viele Möglichkeiten und konstruktive Streitigkeiten, die uns helfen, die Szene und den Sport weiterzuentwickeln, das gilt auch für die Ethik von Neutouren. Das müssen wir im Kopf behalten, wenn wieder nur die absurden Schlammschlachten medialen Ruhm erhaschen. 

„SAG DAS BESSER NICHT!“

Gerade in angespannten Situationen wie am Berg reicht oft schon ein falscher Satz, und das Miteinander wird gefährlicher als das Gelände. STEFANUS STAHL hat ein paar Sätze zusammengestellt, die du am Berg besser runterschluckst.

„EIN OFFENES OHR FÜR ALLE“

Wie kommt die JDAV bei kontroversen Themen zu Entscheidungen? PIA WEILBACH hat sich von Simon Keller erzählen lassen, wie Diskussionen in der Bundesjugendleitung abgehen.

Der Alpenverein schreibt sich ja so manches auf die Fahnen. Er will einen Haufen Individuen vernetzen, die in der Natur Sport machen, und gleichzeitig soll diese Natur vor Übernutzung geschützt werden. Dass es dabei zu Konflikten kommen kann, liegt auf der Hand.

Was in den letzten Jahren viel Diskussionsstoff bot, ist das Thema E-Mountainbike. Für JDAV und DAV ging es um eine Position: Wie sollten sie sich der Ausbreitung dieses Fahrzeugs in den Bergen gegenüber verhalten? Simon Keller aus der Bundesjugendleitung hat dazu in der Bundesjugendleitung wie im Präsidium des DAV (wo er die JDAV vertritt) lange Diskussionen mitgemacht und erzählt: „Bei solchen Diskussionen ist es wichtig, inhaltlich zu bleiben, was uns meistens auch gelingt. Gelernt habe ich dabei Gelassenheit: Allen recht machen kann man's meistens nicht. Aber worauf wir sehr achten, ist, ein offenes Ohr zu haben: Jede*r sollte in der Diskussion zu Wort kommen. Was auch dazugehört, ist, eine Mehrheitsentscheidung mitzutragen, die nicht meiner eigenen Meinung entspricht. Innerhalb der Bundesjugendleitung gelingt uns aber meistens ein Konsens, der alle zufriedenstellt. Im Fall E-Mountainbike haben wir in der BJJ Argumente ausgetauscht, abgewogen und daraus ein Positionspapier entwickelt. Komplette ausgestanden ist das Thema aber nicht, es wird noch oft diskutiert werden“ – zum Glück macht Simon das Diskutieren Spaß. Warum? „Weil man dadurch neue Perspektiven gewinnt und gemeinsam Lösungen finden kann.“

Zum Partner:
„Also allein wäre ich jetzt schon am Gipfel!“

Nach dem Begleichen der Hüttenrechnung:
„Also ich hatte gestern eine Holunderschorle weniger, da bekäme ich jetzt noch von jedem 85 Cent!“

Zum E-Biker:
„Mit Sport hat das ja nichts zu tun.“

Zur Skitourengängerin:
„Aha, Carbon statt Kondition!“

Zur neuen Freundin:
„Wusstest du, dass ich hier an dieser romantischen Aussicht meine letzte Freundin das erste Mal geküsst habe?“

Beim Abendessen zur Person, die eingekauft und gekocht hat:
„Ich glaub, heute geh ich hungrig ins Bett!“

Wenn man als Wanderer einen schiebenden (besser: tragenden) Radler überholt: „Na ja, es muss auch Blöde geben – aber es werden immer mehr.“

Wenn man sich nicht weitertraut:
„Du hast behauptet, der Weg wäre nicht ausgesetzt!“
oder auch: „Immer suchst du Routen aus, die zu schwierig für mich sind!“

Zu der mit der Karte:
„Ich habe doch gesagt, wir hätten links abbiegen müssen!“

MEIN BERG MOMENT

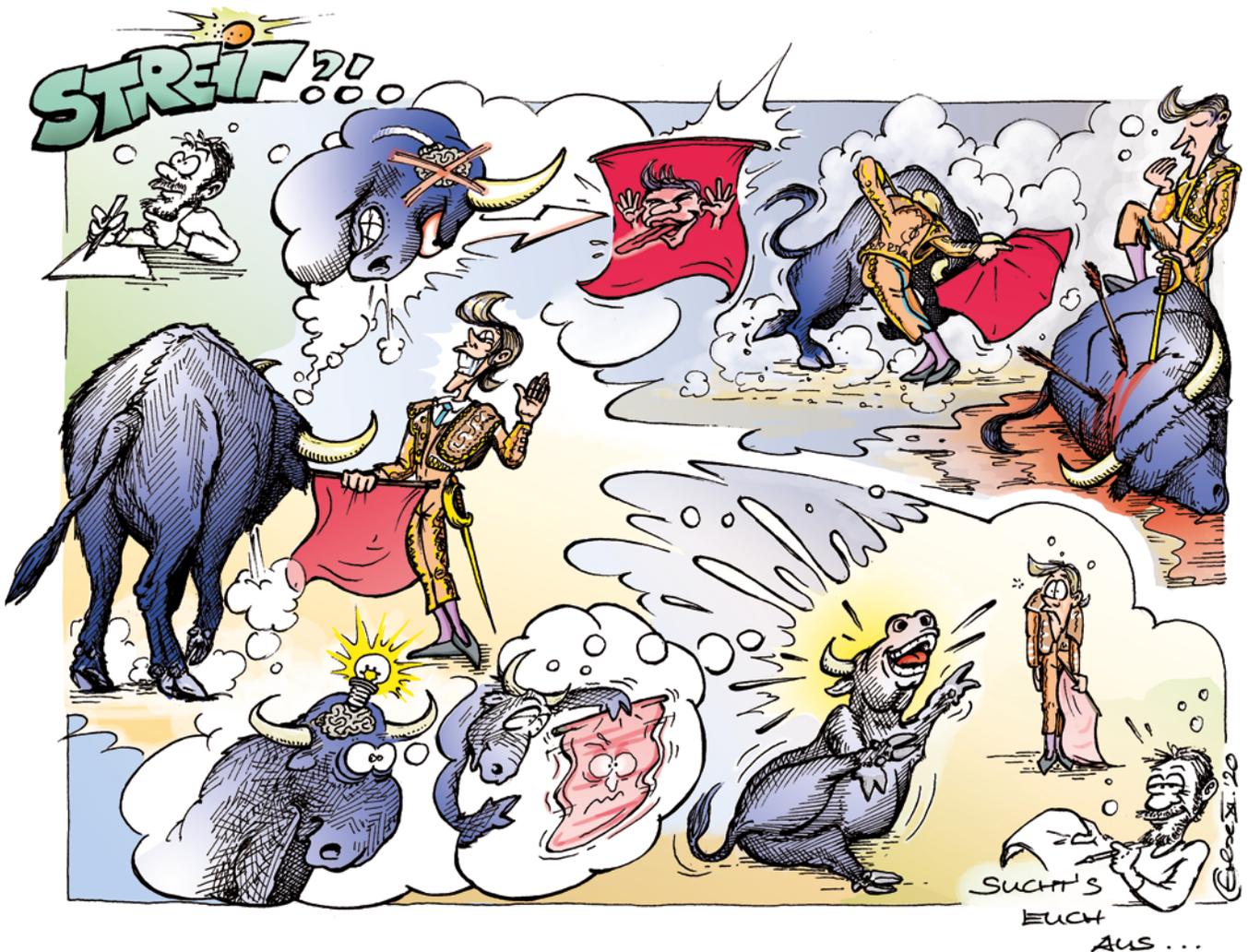


Vielen Dank, Caroline Filger, für diesen Bergmoment. Dafür spendiert dir der JDAV-Partner Mountain Equipment ein Aerofoil Jacket im Wert von 129,90 Euro – unglaublich leichter Softshell-Schutz vor Wind bei allen alpinen Aktivitäten.



Als uns ein Einheimischer mit der Wegfindung behilflich sein wollte (man beachte den zweiten Kopf von rechts).

Und dein Bergmoment? Schick deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Begegnung, Zwischenfall ..., im Format „280 Zeichen Text“ oder „Foto + 140 Zeichen Text“ – an bergmoment@alpenverein.de oder JDAV, Anni-Albers-Str. 7, 80807 München. In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung – mehr davon findest du auf jdav.de/knotenpunkt



BITTE ORDENTLICH STREITEN!

Streit gibt's mitunter oft: ums Spielzeug, um den Platz am Fenster, wer aufräumt, und, und, und ... Das ist normal. Allerdings muss es nicht jedes Mal so weit kommen, dass dabei die Fetzen fliegen und man sich aus Leibeskräften anbrüllt.

Bringt ja auch nichts – außer, dass man sich Beleidigungen an den Kopf wirft und dann alle aufeinander sauer sind. Auch mit Wut im Bauch sollten wir respektvoll miteinander umgehen. Denn was nervt beim Streiten besonders? Genau: wenn man nicht ausreden kann, die/der andere nicht zuhört und man sich nicht ernst genommen fühlt. Auch wenn jemand eine andere Meinung hat, ist er oder sie deshalb kein Blödkopf. Das zu beherzigen ist leichter gesagt, als im Eifer des Gefechts getan. Es heißt aber nicht umsonst **miteinander streiten**. Gegeneinander kämpft man. *DER*



© vectorpocket – freepik.com

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



Vermeiden, reduzieren, ersetzen

Weiter so – Dieser Dreiklang erklingt viel zu selten bei Diskussionen rund um den Klimawandel und Umweltschutz. Dieses Motto vermisse ich auch bei der Politik, auch beim Bündnis 90/Die Grünen. Es ist keine Lösung, unser Verhalten einfach beizubehalten und zum Beispiel unseren Stromverbrauch durch Strom aus erneuerbaren Energien zu decken. Dieses Motto in praktische Politik umgesetzt würde am Beispiel Mobilität bedeuten, ein Verkehrskonzept zu erarbeiten, das möglichst auf Individualverkehr verzichtet. Machen Sie weiter so und tragen Sie, wo immer möglich, diesen Dreiklang in die Politik und fordern Antworten und Handlungsalternativen.

M. Röhm

Einfluss nehmen – Seit Jahrzehnten freue ich mich auf DAV Panorama, wenn ich sie im Briefkasten finde. Alle Themen, die angeschnitten werden, sind richtig und klingen nachvollziehbar. Leider sind die Taten des DAV gefühlt selten im Einklang! Im Umweltschutz wird immer wieder sehr löblich auf das Potenzial der „Öffis“, den Einklang mit der Natur usw. eingegangen. Ich würde mir wünschen, dass diese Haltung den Partnern des DAV klarer vermittelt wird. Bei der Produkt-

gesucht/gefunden



Fundstücke & Suchanzeigen online:
alpenverein.de/gesucht-gefunden

platzierung/Werbung sollte dies klarer ersichtlich sein. Welchen ökologischen Fußabdruck hinterlasse ich, wenn ich mir diese Jacke, diese Schuhe oder dieses Seil kaufe. Hersteller, die dies verweigern und aus etwaigen Gründen nicht darstellen können, dürfen ihre Werbung nicht platzieren. Dass solche Hersteller auch aus den Ausstattungskatalogen des DAV und den Exped-Kadern fliegen, sollte nachvollziehbar sein. Es wird Zeit, als Verein seine Stimme zu erheben und Einfluss auf die Industrie zu nehmen! R. Kustner

Wir sind viele!

DAV Panorama 1/2021, S. 36 ff.

Rückbau – In den 40 Jahren meiner Mitgliedschaft im Alpenverein wurde immer wieder über dieses Thema diskutiert. Doch das Problem wurde immer größer. Die Ursache liegt aus meiner Sicht in der Infrastruktur, die vom Alpenverein in den Bergen geschaffen

wurde und wird: Hütten, Wege, Markierungen und bleibende Absicherungen beim Klettern. Würde man die im Artikel vorgeschlagenen Ideen konsequent umsetzen, müsste man das alles zurückbauen. So hätte sich der Overtourismus im Gebirge sofort erledigt. Natürlich ist mir klar, dass das nicht passieren wird. Der Alpenverein wird daran festhalten, genauso wie die westliche Welt an ihrem Lebensstil festhalten will – obwohl wir wissen, dass alle Menschen so nicht leben können. P. Huber

Besser miteinander – Ihr Artikel spricht mir in einer Passage besonders aus der Seele und zwar bezüglich des Mythos der „Freiheit“, den ich nicht als Mythos, sondern als ein wichtiges Gebot und einen moralischen Imperativ begreife, nicht nur im Umgang mit den Bergen, sondern auch im Umgang miteinander. Meine Frage ist nun, welche Schaltstelle im DAV mäßigend und korrigierend eingreifen wollte, wenn gerade an dieser empfindlichen Stelle im Verein Ihr Satz „ein Verein ist dafür der ideale Ansprechpartner“ nicht erfüllt ist, weil in diesem Verein die von Ihnen beschriebene Erleuchtung noch nicht an allen Lehr- und Vermittlungsstellen angekommen zu sein scheint. Ich kenne die Institution eines lokalen Ehrenrats für solche Unehrenhaftigkeit. Doch ich habe das Gefühl, da könnte etwas Stärkeres von außen mehr erreichen als nur die lokale Selbstbeschäftigung, die stets vom Risiko „keine Krähe hackt der anderen ein Auge aus“ umweht ist. J. Braun

Mehr „weniger“

DAV Panorama 1/2021, S. 8 f.

Großes Lob – Weder von Politikern, Naturschutzverbänden noch sonstigen Personen habe ich so klare und längst überfällige Aussagen zum Thema „Verzicht“ gehört. Auch, dass Sie den Overtourismus und die Störung der alpinen Flora und Fauna so deutlich ansprechen, finde ich, als Mitglied des DAV und des LBV, großartig. Bitte behalten Sie diesen Kurs bei, sonst haben wir unser „heimisches Kanada“ bald gänzlich verloren. Der Bestandsrückgang von alpinen Pflanzen und Tieren hat natürlich viele Gründe, doch für viele Arten sind unvorsichtige/rücksichtslose Bergtouristen eines der Hauptprobleme. T. Roßmann

Bitte reflektieren – Der Artikel ist sehr gut geschrieben und absolut nachvollziehbar. Dann folgt allerdings auf Seite 24 ein Artikel zum Klettern! In Marokko! Irgendwohin

fliegen, um zu klettern!? Das konterkariert den „Verzichts-Artikel“ komplett. G. Wilhelm

Skitouren mit Bus und Bahn

DAV Panorama 1/2021, S. 68 ff.

Alternative – Endlich mal was zur alternativen Anreise. Seit vielen Jahren organisiere ich für meinen Skiverein aus Schleswig-Holstein Gruppenreisen mit der Bahn in die Alpen. Obwohl wir meist eine Anreise von mehr als 1000 km haben und meine Gruppe ca. 40 Personen umfasst, verläuft die Bahnfahrt stressfrei und problemlos. Im Sommer sehen wir hier in Schleswig-Holstein die Urlauber an Nord- und Ostsee mit dem Auto anreisen und ärgern uns über den stressigen Verkehr und die vielen Abgase. Aus diesem Grund organisieren wir es für unseren Skiverein anders und reisen mit Bahn und Bus zum Skifahren in die Alpen. Die Umwelt dankt es uns. S. Mest

Berichtigungen:

- > In der letzten Ausgabe haben wir auf S. 42 f. die Wirbelsteine ins Riesengebirge versetzt. Sie liegen auf böhmischer Seite des Erzgebirges.
- > Auf S. 94 haben wir einen weiteren Berg verpflanzt: Die Hochries liegt nicht im Allgäu, sondern im Chiemgau.

Bergsteigeressen

DAV Panorama 1/2021, S. 64

Ohne Zwang – Wir nehmen bei unseren Mehrtagestouren in der Regel Essen fürs Frühstück mit und konsumieren auf der Hütte Getränke und Abendessen à la carte, ein 3-Gang-Menü ist uns nach dem Sporteln einfach zu viel. Somit kommt in der Regel eine Rechnung von ca. 70 Euro zusätzlich zur Übernachtung zusammen. Trotzdem haben wir schon die verrücktesten Reaktionen des Hüttenteams erlebt. Was meist leider schon beim Ankommen beginnt, sobald man sagt, dass man keine Halbpension möchte. Es wäre schön, wenn alle DAV-Mitglieder – unabhängig von der Größe des Geldbeutels und ohne Konsumzwang – auch in Zukunft in den Genuss einer Übernachtung auf einer Hütte kommen können. F. u. T. Deichsel

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

Achtung Aus-Reißer!

Bohrhaken versprechen beim Klettern zuverlässige Sicherheit. Doch in jüngster Zeit wurden in deutschen Sportklettergebieten drei Fälle bekannt, wo Bohrhaken versagten. Die DAV-Sicherheitsforschung hat deshalb fast 150 Bohrhaken in deutschen Klettergärten getestet – Florian Hellberg, Christoph Hummel und Sven Thomsen berichten über die Ergebnisse und geben Tipps für die Praxis.

Illustrationen: Georg Sojer

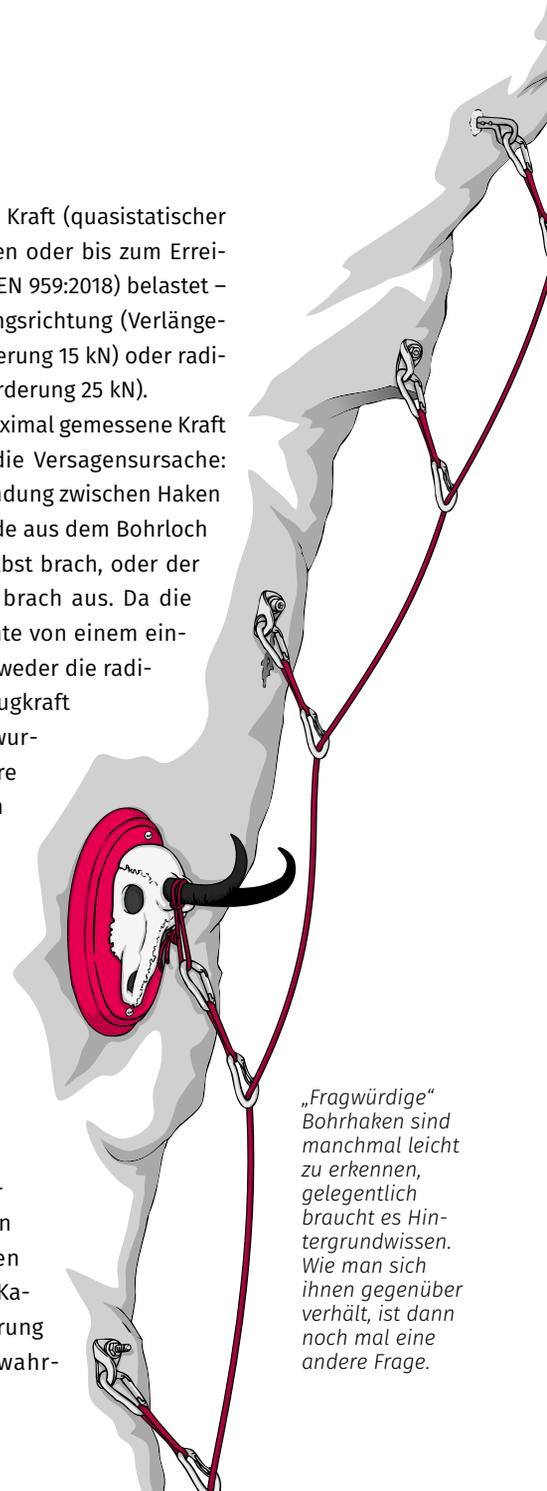
Im Oktober 2019 entdeckte ein Kletterer auf der Lenninger Alb einen Riss an einem Haken und konnte ihn mit einem einfachen Karabiner-Drehtest (s. u.) abdrehen. Im Frankenjura versagten im Sommer und im Herbst 2020 zwei Umlenkhaben. Einmal fiel der Kletterer auf den Sicherer und verletzte diesen schwer. Der zweite Fall ging glimpflich aus, da die letzte Zwischensicherung eingehängt war und den Totalabsturz des Kletterers verhinderte. Anlass für die DAV-Sicherheitsforschung, von Mai bis Dezember 2020 in süddeutschen Sportklettergebieten eine umfangreiche Untersuchung durchzuführen. Das Ziel war ein Überblick über Haltekräfte von fraglichen Hakensystemen, um die Dringlichkeit für Sanierungen einschätzen zu können.

Dazu wurden insgesamt 148 Bohrhaken in elf Klettergärten getestet: in den Bayerischen Voralpen, im Blautal, auf der Lenninger Alb, im Frankenjura und im Allgäu. In diesen Gebieten gab es viele Bohrhaken mit Konstruktionsprinzipien, die als „fragwürdig“ definiert worden waren. Das waren 33 Kronenbohrhaken, 31 Gerüstösen mit 10 und 8 mm Durchmesser, 19 Expressanker mit 8 und 10 mm Durchmesser und unterschiedlichen Laschen, 4 Einschlaganker, 5 Ringanker mit Einschlag-Spreizkonus, 25 Eigenbau- oder Baumarkt-Anker und 31 industriell gefertigte Verbundhaken („Klebehaken“). Jeder Haken wurde mit

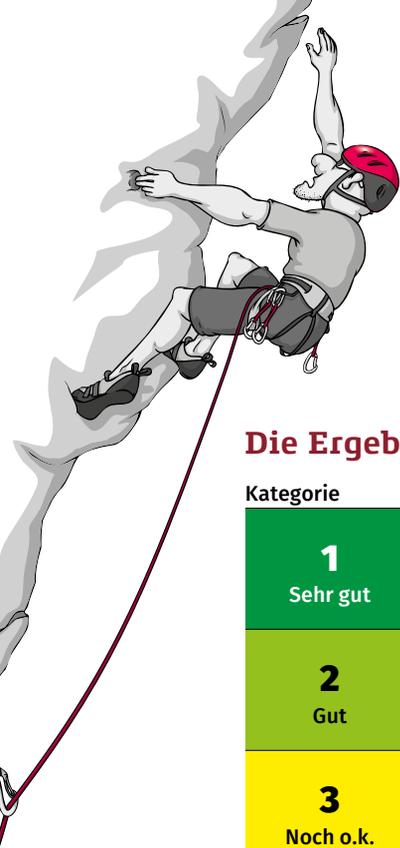
einer langsam ansteigenden Kraft (quasistatischer Zugversuch) bis zum Versagen oder bis zum Erreichen der Normanforderung (EN 959:2018) belastet – entweder in axialer Belastungsrichtung (Verlängerung des Schaftes, Normforderung 15 kN) oder radial (parallel zum Fels, Normforderung 25 kN).

Dokumentiert wurden die maximal gemessene Kraft (Höchstzugkraft, HZK) und die Versagensursache: Entweder versagte die Verbindung zwischen Haken und Fels und der Haken wurde aus dem Bohrloch gezogen, oder der Haken selbst brach, oder der Felsbereich um den Haken brach aus. Da die Prüfung zerstörend ist, konnte von einem einzelnen Haken immer nur entweder die radiale oder die axiale Höchstzugkraft bestimmt werden. Deshalb wurden immer mehrere Exemplare des gleichen Hakentyps in axialer und in radialer Richtung getestet: 72 Haken in axialer, 76 in radialer Richtung.

Axial wurde die Kraft mit einem Hydraulikzylinder aufgebracht, der sich mit zwei Füßen an der Wand abstützt, radial mit einem Hubzug und Verlängerungen von einem Stand am Wandfuß aus. Nach den ermittelten Höchstzugkräften sortierten wir die Haken in fünf Ampel-Kategorien, von „Normanforderung erfüllt“ bis „hätte höchstwah-



„Fragwürdige“ Bohrhaken sind manchmal leicht zu erkennen, gelegentlich braucht es Hintergrundwissen. Wie man sich ihnen gegenüber verhält, ist dann noch mal eine andere Frage.



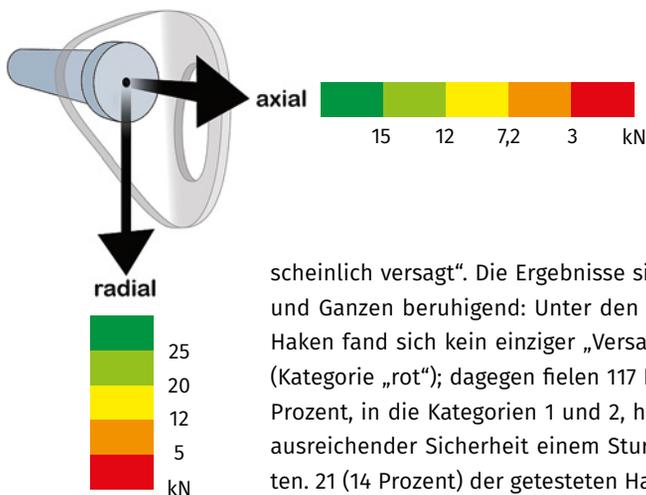
Die Ergebnisse der Untersuchung

Kategorie	Bedeutung	Ergebnis
1 Sehr gut	Normanforderung erfüllt – Höchstzugkraft lag über dem geforderten Normwert.	93 Stück = 63 %
2 Gut	Normanforderung nicht erfüllt, aber ausreichend für jede theoretisch mögliche Sturzbelastung.	24 Stück = 16 %
3 Noch o.k.	Zum jetzigen Zeitpunkt für alle in der Praxis zu erwartenden Sturzbelastungen ausreichend. Bei weiterer Verschlechterung des Zustandes durch Korrosion droht Gefahr.	21 Stück = 14 %
4 Wackelkandidat	Hätte nicht allen in der Praxis zu erwartenden Sturzbelastungen standgehalten.	10 Stück = 7 %
5 Versager-Kandidat	Hätte bei einem Sturz höchstwahrscheinlich versagt.	0 Stück

5 Stück: Fels bricht aus
3 Stück: Haken reißt aus
2 Stück: Haken bricht

148 Bohrhaken mit „fragwürdiger“ Konstruktion oder Einbindetechnik testete die DAV-Sicherheitsforschung in elf süddeutschen Klettergebieten. Die Ergebnisse wurden gegenüber der Normforderung in Stabilitätsklassen eingeteilt – Fazit: Es sieht nicht wirklich schlimm aus, aber es gibt „Ausreißer“.

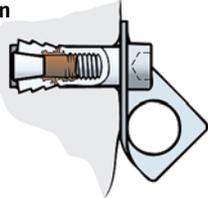
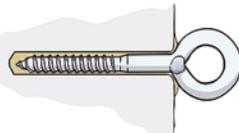
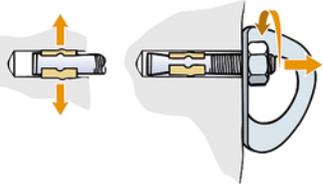
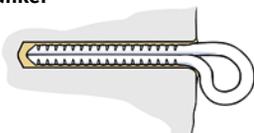
Nach den unten dargestellten Auszugswerten wurden die getesteten Haken kategorisiert (Tabelle oben); „radial“ muss ein Haken mehr halten, denn das ist die Hauptbelastungsrichtung beim Sturz. Aber er sollte sich auch nicht „axial“ aus der Wand ziehen lassen.



scheinlich versagt“. Die Ergebnisse sind im Großen und Ganzen beruhigend: Unter den 148 geprüften Haken fand sich kein einziger „Versager-Kandidat“ (Kategorie „rot“); dagegen fielen 117 Haken, fast 80 Prozent, in die Kategorien 1 und 2, hätten also mit ausreichender Sicherheit einem Sturz standgehalten. 21 (14 Prozent) der getesteten Haken genügten noch der Kategorie 3, würden also nur heikel, wenn sich ihr Zustand weiter verschlechtert, beispielsweise durch Korrosion.

Aber: Zehn der getesteten Haken waren kritisch und Kategorie 4 („orange“) zuzuordnen; diese sieben Prozent hätten bei einem (großen oder harten) Sturz eventuell versagt. Aus unterschiedlichen Gründen: Bei der Hälfte brach der Fels aus oder weg (1 Bohrkronen, 4 Verbundanker/„Klebehaken“). Drei Haken wurden herausgerissen, das heißt, die Verbindung zwischen Haken und Fels versagte (zwei Gerüstösen und ein Plastikdübel). Bei einem 8-mm-Expressanker und einer Bohrkronen brach der Haken selbst. Wie sind diese Ergebnisse nun einzuschätzen? Generell lässt sich sagen: Bohrhakenversagen sind seltene Ereignisse, die meisten Bohrhaken halten. Denn obwohl wir für unsere Stichprobe gezielt Bohrhaken

Hakentypen unter der Lupe

Hakentyp	Merkmale	Warnzeichen	
Kronenbohrhaken 	<ul style="list-style-type: none"> › Veraltetes System › Schraubenkopf meist Imbus oder Sechskant › Kurze Anker › Spreizkonus von Bohrlochtiefe abhängig › Im Bohrloch rostanfällig 	<ul style="list-style-type: none"> › Weicher/brüchiger Fels › Erkennbare Korrosion › Fehlende Bohrlochabdichtung › Dauerhaft feuchte Umgebung › Qualität ist nicht einschätzbar! 	
Gerüstösen 	<ul style="list-style-type: none"> › Baumarkt-Produkt › Prinzipiell nicht für radiale Belastung konzipiert › Wie Verbundanker eingemörtelt (Verwechslungsgefahr!) › Spreizdruckfrei 	<ul style="list-style-type: none"> › Weiches Gestein › Dünner Durchmesser von 8-10 mm › Erkennbare Korrosion 	
Expressanker 	<ul style="list-style-type: none"> › Häufig verwendetes System › Erzeugt Spreizdruck im Fels › Nur in Edelstahl für Naturfels geeignet; verzinkte Ausführung ist nicht ganz einfach zu erkennen › Im Bohrloch rostanfällig 	<ul style="list-style-type: none"> › Durchmesser < 10 mm › Deutliche Korrosionsspuren › Hakenlaschen aus Aluminium (auch bei industrieller Fertigung!) › Stark über die Mutter ausstehendes Gewinde (Foto oben) › Eigenbaulaschen (Foto unten, auch Stahl oder Edelstahl!) 	 
Einschlaganker/Anker mit Spreizkonus 	<ul style="list-style-type: none"> › Selten verwendet › Geringe Setzlänge › Erzeugt Spreizdruck im Fels › Im Bohrloch rostanfällig › Alte Modelle (rechte Illu, Foto) von Bohrlochtiefe abhängig 	<ul style="list-style-type: none"> › Weicher/brüchiger Fels › Korrosionsanzeichen › Einschlaganker mit Spreizstift (moderne Variante, linke Illu) in gutem Fels sind meist o.k. 	
Verbundanker 	<ul style="list-style-type: none"> › Sehr häufig verwendetes System › Häufige Gefahrenquelle ist fehlerhafte Einbindetechnik oder selbst gebaute Haken › Spreizdruckfrei 	<ul style="list-style-type: none"> › Ausstand, so dass auf den Haken (und Fels) bei Belastung ein Hebel wirkt › Bewegt sich beim Karabinerdrehtest 	

Fotos: DAV-Sicherheitsforschung

mit fragwürdigem Konstruktionsprinzip auswählten, waren über 90 Prozent „sehr gut“, „gut“ oder „noch o.k.“. Doch die zehn „Wackelkandidaten“ der Untersuchung belegen genauso wie die Vorfälle im letzten Jahr, dass einzelne Haken versagen können.

Beim Klettern am Fels sind wir also selbst gefragt, unsere Eigenverantwortung wahrzunehmen und nicht blind allem zu vertrauen, was in der Wand steckt. Natürlich können wir beim Klettern nicht ständig jeden Haken überprüfen – aber zumindest für offensichtliche Warnzeichen oder obskure Modelle aufmerksam sein. Genauer beurteilen sollten

wir auf jeden Fall Umlenkhaken (besonders, wenn daran Toprope geklettert werden soll) und andere „neuralgische“ Haken (bei Versagen droht große Verletzungsgefahr). Lautet diese Beurteilung „fraglich“, haben wir verschiedene Möglichkeiten: Bei Zwischenhaken können wir eventuell „sturzfrei“ weiterklettern, also mit Sicherheitsreserve (aber höherem Risiko im Fall des Falles) – oder umkehren, wenn sich kein mobiles Backup (Keile, Friends, Schlingen) schaffen lässt. Ein Umlenker oder Abseilhaken, der ja zwingend belastet werden muss, braucht ein Backup, wenn er fraglich erscheint –

Bohrhaken beurteilen

beim Toprope ist es nie verkehrt, die letzte Zwischensicherung eingehängt zu lassen. Wie aber können wir entscheiden, welche Bohrhaken wir als „fraglich“ betrachten sollen? Das ist nicht ganz einfach, aber es gibt Anhaltspunkte. Für manche genügt ein scharfes Auge und der gesunde Menschenverstand, andere brauchen etwas Hintergrundwissen zu den Funktionsprinzipien der unterschiedlichen Hakentypen. Der häufigste Versagensgrund bei den Haken der Kategorie „orange“ und bei einem der Unfälle ist relativ leicht zu erkennen: schlechte Felsqualität

oder ungünstige Platzierung. Hinweise auf brüchige Strukturen sind hohler Klang beim Klopfen, eine „kranke“ Farbe oder Risse in der Oberfläche. Gefährlich sind auch Haken, die zu nahe an Kanten gesetzt sind, so dass bei Belastung die Struktur wegbricht. Mindestens 15 cm Abstand zu Rissen und Kanten sind wünschenswert, noch mehr bei weichem Gestein oder Bohrhakendurchmessern über 12 mm.

Dass ein Haken herausgerissen wird (Verbindung Haken-Fels versagt), kann vielerlei Ursachen haben. Bei Verbundankern ist es häufig ein Setzfehler (Bohrloch nicht ausgeblasen oder ungeeigneter Mörtel); einen Hinweis auf eine schlechte Verbindung von Haken und Fels gibt der Karabiner-Drehtest: Karabiner einhängen und mit Handkraft hebeln – bewegt sich der Haken, ist Vorsicht angesagt. Wenn Haken, die durch Spreizdruck im Fels halten (siehe Tabelle) nicht fachgerecht montiert werden (etwa wenn ein Hohlraum angebohrt wird oder das Gestein zu weich ist) oder wenn die Hakenlänge zu kurz ist, kann das zum Ausbruch führen – ein Warnsignal ist ein weit herausstehendes Gewinde bei Expressankern.

Bei einigen älteren Konstruktionen (Kronenbohrhaken, Mammut-Einschlagringe) wird die Expansion durch einen Konus bewirkt, der beim Einschlagen die Hakenhülse vom Bohrlochgrund her aufspreizt. Falls zu tief gebohrt wurde, wird der Hakenschaft nicht weit genug aufgespreizt; von außen ist das nicht zu erkennen.

- › Beim Klettern auf Warnzeichen achten, v.a. an „neuralgischen“ Zwischenhaken und Umlenkern (Verbundhaken mit Karabiner-Drehtest checken)
- › Bei Verdacht: a) umdrehen; b) (mobiles) Backup; c) weiterklettern nur, wenn Sturz ausgeschlossen werden kann (?)
- › Besondere Vorsicht bei brüchigem Fels oder wenn der Haken zu nah an Rissen/ Kanten steckt: 15 cm Abstand, mehr bei weichem Gestein oder Durchmessern über 12 mm
- › Besonders kritisch zu betrachten sind Eigenbauhaken, Gerüstösen und Kronenbohrhaken (mit Imbus- oder Sechskantschraube)
- › Klare Warnzeichen: Rost aus Bohrloch; überstehendes Gewinde; bei Verbundhaken herausstehender Schaft oder Bewegung beim Karabiner-Drehtest
- › In korrosionsfördernder Umgebung – insbesondere in Meeresnähe – ist Rost besonders häufig: immer kritisch beurteilen!

Der dritte Versagensgrund liegt im Haken selbst. So bei zwei der Unfallhaken: Einer hatte zu schwaches Material, der andere stand zu weit heraus und war durch häufiges Topropen (Dauerschwellbelastung) geschwächt. Bei der Untersuchung fiel ein 8-mm-Expressanker in Kategorie „orange“; solche Modelle sind am kleinen Querschnitt zu erkennen. Sie sind meist auch noch zu kurz, so dass vor allem in weicherem Fels Ausbruchgefahr besteht – nicht mehr Stand der Technik. Der andere „Wackelkandidat“ der Untersuchung war ein Kronenbohrhaken – in der Pionierzeit des Sportkletterns weit verbreitete

Modelle, die am Schraubkopf (meist Imbus oder Sechskant) zu erkennen sind. Sie hielten bei der Untersuchung zum Teil noch viel, aber die Höchstzugkräfte streuten stark. Deshalb sollte man sie grundsätzlich als „fraglich“ behandeln: so uneinschätzbar wie Normalhaken. Die Einbindetiefe ist zu gering, das Verankerungssystem ist von der Bohrlochtiefe abhängig, und es kann ein von außen nicht erkennbares Korrosionsproblem bestehen. Rostspuren am Haken oder am Fels unterhalb sind immer ein Alarmzeichen, unabhängig von der Hakenkonstruktion.

Preisgünstige Gerüstösen aus dem Baumarkt, die fast wie Klebehaken aussehen, sind nicht für radiale Belastung konzipiert; sie sollte man erkennen können. Dass man bei obskuren Konstruktionen wie Baumarktplättchen oder angeschraubten Kettengliedern vorsichtig sein sollte, sagt der gesunde Menschenverstand – der ist übrigens generell recht hilfreich zum sicheren Klettern.



Um Verbundanker („Klebehaken“) zu prüfen, ist der Karabiner-Drehtest eine gute Methode. Mit einem Karabiner in der Hakenöse als Hebel wird mit Handkraft überprüft, ob der Haken sich drehen lässt. Vorsicht: Mit einem größeren Hebel (z. B. Hammer) kann der Verbund zwischen Haken und Fels beschädigt werden.



Sven Thomsen führte als Praktikant bei der Sifo die Untersuchung durch, unterstützt von den ehemaligen Sifo-Mitarbeitern **Florian Hellberg** und **Christoph Hummel**.

Skibergsteigen im Lechtal

Wild, einsam, ursprünglich

Lange galt das Tiroler Lechtal als uninteressant oder zu unbequem für Skitouren – mittlerweile hat es sich zu mehr als einem Geheimtipp gemausert.

Alix von Melle und Luis Stitzinger (Text und Fotos) erzählen weniger von einzelnen Touren als von der Entwicklung eines Gebiets.

In allen Farben des Spektrums funkeln die hauchdünnen, zentimetergroßen Kristalle des Oberflächenreifs, als wir endlich das schattige Tal des Sommerbergbachs hinter uns lassen und nahe dem Putzenjoch in die Sonne eintauchen. So langsam kehrt die Betriebstemperatur in unsere Muskulatur zurück – und die Motivation in unseren Kopf. Eigentlich haben wir noch viel vor an diesem bitterkalten Januartag: bis ganz auf den Gipfel der Namloser Wetterspitze (2553 m), einen der Parade-Skitouren Gipfel der Lechtaler Alpen. Doch das wäre uns beinahe während der letzten Stunde Aufstiegs in diesem Kühlschranks vergangen.

„Wild“ – „Einsam“ – „Ursprünglich“ sind Schlagworte, die Gebietskennern in den Sinn kommen, wenn man sie fragt, worin der eigentümliche Reiz des Lechtals für sie läge. Das passt auch zu unserem heutigen Tourenerlebnis.

Das Tiroler Lechtal, Heimat eines der letzten großen Wildflüsse Europas, wird von den Allgäuer und den Lechtaler Alpen eingerahmt, den flächenmäßig größten Gruppen der Nördlichen Kalkalpen. Auch deren einziger Dreitausender, die 3040 Me-



Nicht alle Lechtaler Skitouren sind so gemütlich wie Rainberg und Galtjoch – die Landschaft ist überall faszinierend.



ter hohe Parseierspitze, steht in den Lechtalern. Das oberste Lechtal, das zum Bundesland Vorarlberg gehört, glänzt als weltbekannte Wintersportregion mit den Skiorten Lech und Zürs am Arlberg – be-

rühmt als „Wiege des alpinen Skisports“ und von Tausenden besucht. Jäh ebbt der Rummel ab, sobald man die Tiroler Landesgrenze passiert. Der größte Teil des Tales zwischen Steeg und Füssen, wo sich der Lech nach über 70 Kilometern seinen Weg

in die Voralpen bahnt, ist noch immer touristisch wenig erschlossen. Die Ursprünglichkeit und Wildheit des Tales lockt eine andere Art von Besuchern an, die Stille und Natürlichkeit dem animier-



ten Landschaftskonsum des Arlberger Skizirkus vorziehen. Schon lange haben Skiwanderer, Schneeschuh- und Skitourengeher dieses kleine Paradies im Winter für sich entdeckt, ganz im Sinne der „Naturparkregion Lechtal“, die auf einen „sanften Tourismus“ setzt.

Lange war das Lechtal das Armenhaus Nordtirols. In dieser strukturschwachen Region bedeuteten karge Landwirtschaft und wenig ertragreiche Milchwirtschaft schon immer einen Kampf ums Überleben. Ab dem 17. Jahr-

hundert zogen etwa 4000 Kinder jeden Sommer aus dem Alpenraum nach Oberschwaben, um dort Beschäftigung zu finden und ihre darbenenden Familien zu unterstützen, darunter auch viele aus dem

Lechtal – die „Schwabenkinder“. Heute empfinden wir als Reichtum, was damals Mangel war: Natur, liebevoll gepflegtes Kulturland, unverbauter Landschaft, unerschlossene Bergregionen.

Heute sind diese Naturschätze das Gründungskapital eines sanften Tourismus, der auf Klasse statt Masse, Aktivität statt Animation, Entspannung und Achtsamkeit anstelle von Action und Après-Ski setzt. In

Im Winter ein kleines Paradies

dieses Bild passt das Skibergsteigen an sich hervorragend hinein – wären damit nicht auch negative Begleiterscheinungen verbunden. Doch dazu später mehr.

Dieter Elsner aus Kaufbeuren ist einer der Pioniere, die schon früh ihre Spuren in die steilen Hänge der Lechtaler Berge zogen. Zusammen mit Michael Seifert, der auch schon in den 1970er Jahren versuchte, im Winter auf die Gipfel zu gelangen, brachte er schließlich 1992 einen Skitourenführer heraus. 164 Gipfelziele mit Varianten listet der aktuelle Gebietsführer „Lechtaler Alpen“ (mit Tannheimer Bergen) auf, 2019 in achter Auflage mit gefühlt dem doppelten Volumen der Erstausgabe. Dabei sind die Berge hier kein „skitouren-

Skitouren in den Lechtaler Alpen

INFO

mehr: [alpenverein.de/
panorama-2-2021](http://alpenverein.de/panorama-2-2021)



SKITOURN IM LECHTAL

Anreise: Das Lechtal erstreckt sich von Lech am Arlberg bis Füssen; Bus durchs Tal ab Bahnhof Reutte.

Tourismus-Info: Lechtal Tourismus, info@lechtal.at, lechtal.at

Tourenvorschläge:

- › Tourengebiet Berwanger/Namloser Tal: Galtjoch (2109 m, 980 Hm, leicht), Elmer Muttekopf (2350 m, 1150 Hm, mittel), Namloser Wetter Spitze (2553 m, 1370 Hm, schwer)
- › Tourengebiet Kaisers: Hahnleskopf (2210 m, 700 Hm, leicht), Schwarzer Kranz (2495 m, 1200 Hm, mittel), Feuerspitze (2852 m, 1480 Hm, schwer)

Karten und Führer:

- › AV-Karten 1:25.000: BY4 Allgäuer Hochalpen, 2/2 Allgäuer-Lechtaler Alpen Ost, 3/2 Lechtaler Alpen – Arlberggebiet, 3/3 Lechtaler Alpen – Parseierspitze, 3/4 Lechtaler Alpen – Heiterwand, 4/1 Wetterstein und Mieminger Gebirge – West
- › Dieter Elsner und Michael Seifert: Skitourenführer Lechtaler Alpen, Panico Verlag 2019



Das Lechtal ist wie geschaffen für „sanften Tourismus“. Was nicht heißen muss, dass man nicht am Horlemannskopf mal auf einer Hütte posieren, am Galtjoch durch Tiefschnee stäuben oder an der Namloser Wetter Spitze Airtime genießen könnte.





freundliches Gebirge“, wie etwa die Kitzbüheler Alpen oder die Niederen Tauern. Schroffe Formen, felsige Wände und steile Hänge dominieren den Großteil der Allgäuer und Lechtaler Alpen. Viele Skirouten eignen sich nur für erfahrene Könnler, erfreuen mit längerem Talzustieg oder einer ausgeprägten Wald- und Krümmholzstufe. Wer hier nach Ideal-Skigelände sucht, wird oft enttäuscht. Worin liegt dann der Reiz dieser Berge? „Es gibt so viele tolle anspruchsvolle Ziele in den Lechtälern, und viele davon werden kaum begangen. Dann kann ich spüren, das macht mir am meisten Spaß“, schwärmt Elsner, „allein im vorletzten, sehr schneereichen Winter konnte ich elf neue Skirouten auskundschaften, die ich bisher noch nicht kannte, das hat was.“ Offensichtlich, ja. Denn auch viele Bergschulen bieten mittlerweile Skitourenwochen im Lechtal an.

Die gestiegene Popularität hat aber auch Konsequenzen für den Lebensraum Lechtal, wie Peter Nasemann weiß. Nasemann ist Naturschutzreferent der DAV-Sektion Füssen und Gründungsmitglied des „Arbeitskreises Tiroler Lechtal“. Als ge-

**Wer kennt die Gipfel, nennt die Namen?
Unterm Hochvogel, an Rappen- oder Steinkarspitze (L.u.) und vielen anderen Zielen
kann man den Reiz der Lechtaler erleben.**

bürtiger Füssener, mit einer Lechtalerin verheiratet, beschäftigt sich der Geograf und Geologe bereits sein ganzes Leben lang intensiv mit dem Lechtal, seinen Bergen und Gewässern, hat ihm sogar zwei Bücher gewidmet. „Eines der großen Probleme im Lechtal ist der Verkehr“, sagt Nasemann, „und das schon seit Langem.“ Erst vergangenen Sommer wurden Motorräder mit mehr als 95 Dezibel Standgeräusch im Lechtal ausgeschlossen. „Leider sind auch die meisten Skitouren Motorsportveranstaltungen, da die Anreise meist mit dem Auto erfolgt“, erklärt Nasemann, „gerade in einem Tal ohne Zugverbindung.“ Das Problem liegt indes nicht nur im Lärm. Anwohner in Kelmen beschwerten sich darüber, dass die Tore zum Wertstoffhof und zur Garage des Loipenspurgeräts jedes Wochenende zugeparkt werden. Die wenigen Parkplätze am Ausgangspunkt zu beliebten Touren wie Hintere Steinkarspitze, Kalter Stein oder Seelakopf genügen schon lange nicht mehr dem allwöchentlichen Ansturm der Skitourengeher in den Wintermonaten. Auch am Elmer Muttekopf und der Täuberspitze – Touren die noch vor zehn Jahren nur einem kleinen Kreis ortskundiger Skitourengeher etwas sagten – platzt der relativ üppige Parkplatz jedes Wochenende aus den Nähten und es wird wild irgendwo am Straßenrand der eng-räumigen Passstraße geparkt – nicht selten ein Verkehrsrisiko.

Neu und vorher nicht da gewesen ist dabei die Wirkung, die von sozialen Medien ausgeht. Kaum hat ein gut vernetzter „Influencer“ auf seinem Facebook-, Instagram-, Snapchat-Account oder einer Blog-Seite gepostet, dass die Namloser Wetterspitze gerade „... mega abgeht ...“

und „... super eingespurt ist ...“, kann man Gift darauf nehmen, dass dort am nächsten Tag die Hölle los sein wird. Dabei machen sich die „Follower“ in vielen Fällen keine allzu großen Gedanken, ob die Lawinverhältnisse auch wirklich passen („hat gestern gepasst, was sollte heute anders sein?“) oder ob sie den Anforderungen tatsächlich gewachsen sind („hat eh geschrieben, dass es mega ist!“). Genauso selten sind sich die Meinungsbildner im Klaren, welche Verantwortung sie durch einen schnell gemachten Post übernehmen: Führt die Skitour vielleicht in ein ökologisch sensibles Gebiet, in das nicht Hunderte von Tourengehern gelockt werden sollten? Passen die Lawinverhältnisse tatsächlich, auch für weniger versierte Skitourer? Stehen genug Informationen im Post, damit man sich ein klares Bild von den Schwierigkeiten machen kann?

Je mehr Menschen, desto weiter verbreiten sie sich im Gelände, das ist eine alte Weisheit. Schließlich sucht ein jeder von uns ja die „Bergeinsamkeit“. Anders als in der Schweiz, für die auf Internet-Karten sämtliche Einstandsgebiete und winterlichen Ruhezeiten für das Wild verzeichnet sind, werden diese in Tirol zum Teil weder in Karten noch mit Schildern vor Ort besonders kenntlich gemacht. So können Ortsunkundige schon mal unbewusst und ohne böse Absicht in eine dieser sensiblen Zonen geraten. Die Führerbeschreibungen sind zwar in der Regel so gestaltet, dass diese Bereiche gemieden werden. Doch schon ein kleiner Verhauer genügt, und die Skitourengruppe an der Engelspitze latscht schon wenige Meter nach Tourenbeginn mitten durch die Wildfütterung hindurch. Wenn dann der Jäger aufklärend das Wort an die Touren-

geher richtet, diese aber pampig auf die gedruckte Angabe im Führer pochend, trägt das nicht gerade zu gegenseitigem Verstehen bei und wird die Fronten weiterhin verhärten lassen. Konflikte können wir Tourengeher nur verlieren, da die andere Seite am längeren Hebel sitzt und schlussendlich mit Verboten und Sperren reagieren wird.

Die Lösung ist einfach: höflich und verständnisvoll auftreten, wie es sich für Gäste gehört. Auch einmal ein paar Meter mehr zum Beginn der Spur laufen, wenn der Parkplatz voll ist. Fahrgemeinschaften bilden. Die lokale Infrastruktur nutzen, ein Wochenende im Hotel verbringen oder nach der Tour im Gasthof einkehren. Wir als Wintersportler müssen die örtliche Bevölkerung

davon überzeugen, dass wir tatsächlich zum „sanften Tourismus“ dazugehören und ihr auch ökonomisch etwas nutzen – und nicht nur kommen, um Landschaft zu konsumieren, Probleme zu verursachen und Dreck dazulassen. Dann werden wir als Skitourengeher auch in Zukunft noch im Lechtal willkommen sein und nicht ausgesperrt werden wie die Motorradfahrer!

Die Wetterspitze jedenfalls ist uns für den Rest des Tages wohlgesonnen. Dank der Kälte ist der Schnee auch in der Sonne noch schön locker geblieben, und stiebender Pulverschnee hüllt uns in kleine weiße Wolken, als wir jauchzend die steilen Gipfelhänge hinunterjagen.



Alix von Melle und **Luis Stitzinger** sind vor allem durch ihre Achttausenderbesteigungen bekannt geworden. Als Füssener ist ihnen das Lechtal Haus- und Hofgebiet, sommers wie winters.

Viele Tourenziele werden kaum begangen



Liechtenstein-Weg
**Ein Land
zu Fuß**
durch-
queren

Liechtenstein ist mehr als ein Finanzplatz: pittoreske Dörfer, schöne Wanderwege und schroffe Zweitausender. Auf dem neuen Liechtenstein-Weg kann man das Land zu Fuß erkunden.

Text und Fotos: **Jakob Neumann**

Es gibt in Europa ein Land, das ein wenig exotisch anmutet: kein Flughafen, kein Fernbahnhof, kein Militär, dafür mehr Arbeitsplätze als Einwohner. Die Rede ist von

Liechtenstein, einem kleinen Staat zwischen Österreich und der Schweiz. 2019 wurde das Fürstentum 300 Jahre alt, und als Geburtstagsgeschenk gab's den Liechtenstein-Weg, eine Wanderroute durch alle elf Gemeinden des Landes. Wer die 75 Kilometer bewältigt, darf behaupten, ein ganzes Land zu Fuß durchquert zu haben.

Nur der Kilometer wegen macht man den Liechtenstein-Weg dann aber doch nicht. Schließlich gibt es entlang der Route einiges zu entdecken: Schlösser, Burgruinen, viel Natur und sogar einheimischen Wein. Wer alpine Ambitionen hat, kann die Gipfel der umliegenden Berge besteigen.

Der Liechtenstein-Weg allerdings ist ein Wanderweg, der auch ohne Gipfelerlebnisse auskommt. Was nicht heißen soll, dass nicht auch anstrengende Etappen warten.

Der Startpunkt ist ganz im Süden an der schweizerisch-liechtensteinischen Grenze nahe dem Ort Balzers. Vom ersten Schritt an hat man einen Blick auf die nahen Berge, deren Gipfel die Morgensonne golden reflektieren. Im Rücken der Mittlerspitz, dessen Fels in diesen frühen Stunden des Tages noch einen langen Schatten wirft. Erst später wird es die Sonne über den 1899 Meter hohen Gipfel schaffen und



Liechtenstein



Landwirtschaftliche Wege verbinden die einzelnen Orte Liechtensteins miteinander. Das Wegenetz ist gepflegt und gut beschildert.

die Morgenkühle vertreiben. Bereits in Sichtweite: Balzers mit der Burg Gutenberg. Seit 800 Jahren thront die Burg auf einem Hügel in der Mitte des Ortes und scheint die Einwohner zu bewachen. Auf diesen ersten Kilometern ist grün die dominierende Farbe: Bäume, Wiesen, Felder. Einzig Obstbäume mit ihren roten und gelben Äpfeln und Birnen unterbrechen die verschiedenen Grüntöne.

An den Hängen des Hügels, auf dem die Burg Gutenberg in Balzers steht, wächst Wein. Dunkelblaue Trauben hängen an den Reben. Knapp unterhalb der Burg, am Fuße des Hügels, steht die Jubiläumskirche

und läutet zum Gottesdienst. Die Sonne wagt sich immer wieder aus ihrem Versteck hervor und wärmt in diesen Momenten. Wieder weg von der Hauptstraße, schlängelt sich ein schmaler Pfad zwischen alten Bauernhäusern. Dort steht ein kleiner Bücherschrank samt einer Bank. Vielleicht ein Zeichen für eine erste Rast.

Ein geschotterter Wanderweg führt aus der Gemeinde hinaus. Die Sonne hat es mittlerweile geschafft, sich auch über die höchsten Gipfel im Osten zu erheben. An diesem Augustvormittag riecht es nach frisch gemähtem Gras und Heu, das von

der Nacht noch feucht ist. Links und rechts des Weges stehen immer wieder Bänke, manchmal auch Tische. Es kostet ein wenig Beherrschung, nicht an jeder eine Pause zu machen; zu einladend wirken sie in der malerischen Umgebung.

Später geht es das erste Mal sanft bergauf. Auf den bald schattigen, bald sonnigen Wegen sind nur wenige Menschen unterwegs. Am Wegrand Streuobstwiesen, deren Bäume darauf zu warten scheinen, von ihren reifen Äpfeln, Birnen und Zwetschgen befreit zu werden. Nächste Gemeinde: Oberdorf, ein Ortsteil von Triesen. Immer wieder kreuzen Traktoren. In Liechtenstein scheint man sein Geld nicht nur mit Finanzprodukten zu verdienen. In Triesen beschreibt der Weg eine Runde, hindurch zwischen pittoresken Häusern und immer wieder kleinen Weingärten. Danach geht es durch die Ortschaft bergauf. Der Weg ist asphaltiert, doch die Steigung hat es in sich.

Liechtenstein hat eine langjährige Weintradition. Auf dem heutigen Gebiet des Fürstentums wurde schon im 14. Jahrhundert Wein angebaut. Heute gibt es sowohl rote wie auch Weißweine. Am besten jedoch wächst der Blauburgunder. Etwa vier Tonnen ernten die Liechtensteiner jährlich. Das ergibt knapp 3000 Liter, nicht besonders viel, „gerade genug für den Eigengebrauch“, sagt Martina Heeb, eine junge Winzerin, die in der Hofkellerei Vaduz arbeitet, einer späteren Station der Tour.

Oberhalb von Triesen steht St. Mamertta, eine kleine Kapelle aus dem neunten

Jahrhundert. Danach geht es in Serpentin bergauf. Auf halber Höhe hat man einen guten Überblick über die eben durchquerten Orte. Dahinter der junge Rhein, der freilich noch nichts von seiner späteren Größe, kurz vor der Mündung in die Nordsee, hat. Er markiert die Grenze zur Schweiz, die nur einen Steinwurf entfernt scheint. Wobei es kaum einen Punkt in Liechtenstein gibt, auf den das nicht zutrifft. Oberhalb von Oberdorf dann der erste Wegabschnitt, der als Wanderpfad durchgehen würde.

Die nächste Station ist Triesenberg. Rennradfahrer quälen sich über die Land-

straßen hinauf. Doch wir sind hier, um Liechtenstein zu Fuß zu erkunden. Am Ende eines besonders schönen Streckenabschnitts steht Schloss Vaduz, der Sitz des Fürstenhauses Liechtenstein.

Zu Füßen des Schlosses liegt die gleichnamige Stadt, der Hauptort Liechtensteins. Die Gemeinde wirkt geschäftig. Meistens hört man Schwyzerdütsch, daneben auch immer wieder andere Sprachen: Französisch, Italienisch, Englisch. Zwischen Touristen in kurzen

Die kleinen Weinhänge werden nicht von einer großen Kellerei bearbeitet. Vielmehr kümmern sich die Privatleute um die Pflege und Lese der Trauben. Viele von ihnen

haben sich zu Winzer-genossenschaften zusammengesgeschlossen.

In Vaduz macht der Weg eine Schleife, danach geht es bergan. Weiter oben duften Nadelbäume in der

warmen Mittagssonne. Ein kleiner Weg führt durch den Wald, passiert Mühleholz, später Schaan. Es geht weiter bergauf. Der Weg nach Planken ist schmal. Dort angekommen, geht es wieder bergab, Richtung Nendeln. Während dieses Abschnitts immer im Blick: die Drei Schwestern – drei markante Felstürme, für die Liechtenstein bei Bergsteigern bekannt ist. Auf dem Weg auf den 2051 Meter hohen Gipfel kommt man an einer der beiden Hütten des Liechtensteiner Alpenvereins vorbei, der Gafadurahütte. Die Preise für eine Übernachtung sind für Liechtensteiner Verhältnisse sehr moderat: Mitglieder zahlen 15 Franken pro Nacht. Dank des Gegenrechts gilt das auch für Mitglieder anderer Alpenvereine, darunter die des DAV.

Später, die Drei Schwestern im Rücken, geht es nach Eschen. Der Weg führt aufwärts durch ein Wohngebiet. Danach, die letzten Wohnhäuser sind nicht mehr zu sehen, sind das erste Mal während der Tour Kuhglocken zu hören. Eine Landschaft, die an das Allgäu erinnert: sanfte Hügel, grasende Kühe, schmale Straßen und alles umrandet von Zweitausendern, deren felsige Gipfel aus ihrem grünen Kleid zu schlüpfen scheinen.

Während der gesamten Tour bisher begleitet uns der Anblick kleiner und großer Liechtenstein-Flaggen. Die Fähnchen haben die gleichen Farben wie die Markierung des Liechtenstein-Wegs: rot, blau, gelb. Die Liechtensteiner feiern am 15. August ihren Staatsfeiertag, die Flaggen zeugen davon, dass das noch nicht lange her ist. Es geht wieder bergab, vorbei an einer Mariengrotte.

Immer im Blick: die Drei Schwestern



Oberhalb des Hauptortes steht das Schloss Vaduz. Die über 800 Jahre alte Anlage ist das Wahrzeichen Liechtensteins und Sitz des Fürstenhauses.

straßen hinauf. Liechtenstein hat auch einen sehr gut ausgebauten öffentlichen Nahverkehr, lange lassen die Busse, die jede kleinste Siedlung anfahren, nie auf sich warten. Selbst von dort muss man nicht weiterlaufen. An vielen Stationen gibt es Leihräder. An einer Haltestelle in Triesenberg stehen ein Mountainbike und ein Trekkingrad, die man sich für jeweils 24 Schweizer Franken – etwa 22 Euro – pro Tag ausleihen kann.

Shorts laufen Menschen in Business-Kleidung umher, nicht selten das Handy am Ohr.

In Vaduz befindet sich dann auch die Hofkellerei. Die Weinhänge entlang der Strecke sind manchmal kaum größer als ein Schrebergarten. Vaduz liegt auf knapp 500 Metern – eher untypisch für eine Weinanbauregion. Es ist die besondere Lage des Fürstentums, dank der die Trauben saftig und süß werden. „Ganz Liechtenstein liegt auf der Sonnenseite des Rheintals“, erklärt Martina Heeb, die Winzerin aus der Hofkellerei. Der warme Wind aus dem Süden, der Föhn, tut sein Übriges.

HEITER BIS WOLKIG ...



Daypack navy Mizar 18

„DAV-Edition“
Artikel-Nr: 430188

64,90 €

Mitglieder
49,90 €



Daypack bronze Mizar 18

„DAV-Edition“
Artikel-Nr: 430187

64,90 €

Mitglieder
49,90 €

**OSTER-
GESCHENK!**

Pro Daypack eine
Packung Trailmix
+ Snack 2 go für die
nächste Tour



DAV Balance

Hüttendecke
Artikel-Nr: 444106

74,95 €

Mitglieder
54,95 €



**DAV Socke
Bio-Baumwolle
Damen/Herren**

Artikel-Nr: 415420/415421

14,95 €

Mitglieder
13,95 €



DAV Brotzeit-Set

Artikel-Nr: 450211

39,00 €

Mitglieder
36,00 €

**LÖFFLER
Transtex warm**

2020 Herren
Shirt lang

„DAV-Edition“
Artikel-Nr: 411316

45,00 €

Mitglieder
45,00 €



**LÖFFLER
Transtex warm**

2020 Herren
Unterhose lang

„DAV-Edition“
Artikel-Nr: 414015

58,00 €

Mitglieder
54,00 €



PETZL Actik Stirnlampe

Artikel-Nr: 430292

40,00 €

Mitglieder
37,00 €



PETZL e+Lite Stirnlampe

Artikel-Nr: 430291

25,00 €

Mitglieder
23,00 €



**GABEL
Escape Carbon XT**

Tourenstöcke
„DAV-Edition“

Artikel-Nr: 490056

94,95 €

Mitglieder
85,95 €



**PRODUKT DES
MONATS**
reduziert für
Mitglieder



SPORTLICH ODER GEMÜTLICH

Wer die Tour als sportliche Herausforderung annimmt, kann sie an zwei Tagen schaffen. Üblicher ist aber, sie in drei bis fünf Etappen aufzuteilen. Entweder man bleibt dabei in einer Unterkunft und fährt mit dem Bus zum jeweiligen Startpunkt und abends wieder zurück. Oder aber man übernachtet in verschiedenen Pensionen entlang der Strecke.

Vom Liechtenstein-Weg gibt es auch eine **Radfahrer-Variante**. Die Strecke ist etwas kürzer und unterscheidet sich ein wenig von der für Fußgänger. Mit dem Rad schafft man die knapp 70 Kilometer an einem Tag. Allerdings ist diese nicht ausgeschildert, online kann man die Strecke zum Beispiel auf alpenvereinaktiv.com herunterladen und sich navigieren lassen.

Mit der App „Llstory“ kann man an vielen Orten entlang der Strecke Infos zu historischen Ereignissen und Stätten abrufen. Die App kann auch zur Navigation und Routenplanung genutzt werden.

Tipps und Infos gibt es unter tourismus.li



Der Wein profitiert von der Lage Liechtensteins: viel Sonne und warmer Wind.

te im Gemeindeteil Bendern. Eine Frau kniet mit gesenktem Kopf vor dem Geländer der Lourdesgrotte. Der Weg führt auf den Rheindamm Richtung Norden.

Der Rheindamm ist asphaltiert und bietet Radfahrern und Fußgängern genug Platz. Auffällig viele der Radfahrer haben Laptotaschen umgehängt. Scheinbar ist der Damm, diese Nord-Süd-Tangente, eine Alternativroute für unmotorisierte Fahrzeuge. Wer dem Autoverkehr entgehen möchte, hat hier seine Ruhe. Der Weg folgt dem grauen Asphaltband nicht lange, sondern führt an der Sportanlage Grossabünt vorbei. Wer noch Kraftreserven hat, kann sich hier verausgaben. Es gibt einen Badesee, einen Kletterturm und ein kleines Fußballfeld. Man kann sich aber auch einfach nur auf die Liegewiese legen und ein wenig entspannen.

Die Route führt weiter durch Gamprin. Anschließend geht es bergab durch einen Wald. Entlang der Strecke stehen moderne Trimm-Dich-Stationen, an denen man nicht nur seine Beinmuskeln trainieren kann. In Ruggell beschreibt der Weg eine

Schleife durch den Ort, dann entlang des Deichs des Binnenkanals, der parallel zum Rhein fließt. Ab hier dominieren die Felder, Moore und Wiesen des Ruggeller Riets, eines Naturschutzgebiets in der Talebene Liechtensteins. Kein einziger Mensch ist zu sehen, kaum Zivilisationslärm zu hören. Trotzdem spürt man, dass man nicht allein ist. Insekten, Amphibien und Vögel fühlen sich in den Hecken, Mooren und Weihern links und rechts des Weges wohl.

Abseits des Weges: Moore, Weiher, Hecken

Später führt der Weg an der Grenze zu Österreich vorbei. Dort stehen Grenzbeamte und fragen Einreisende, ob sie etwas zu verzollen haben. Ein mittlerweile ungewohnter Anblick in Europa, doch Liechtenstein gehört nicht zur Europäischen Union.

Hier, in der Nähe zum östlichen Nachbarland, kann man sich ins österreichische Mobilfunknetz einwählen. In Liechtenstein werden meist Roaming-Gebühren fällig.

Danach geht es weiter auf einem Feldweg in Richtung Süden. Im Westen verschwindet die Sonne hinter

der Alviergruppe auf der Schweizer Seite. Auf frisch gemähten Feldern finden Krähen, Störche und Graureiher reichlich Futter. Nach einiger Zeit geht der Weg nach links auf einen kleinen, ansteigenden Wanderweg. Der Pfad führt zur Burgruine Alt-Schellenberg. Danach in die Gemeinde Schellenberg. Anschließend geht es wieder in Richtung Norden, und dann, entlang der Grenze zu Österreich, auf eine weitere Burgruine zu, die Obere Burg Schellenberg.

Bergab durch den Wald führt die Tour nach Mauren mit dem Gemeindeteil Schaanwald, der letzten der elf Stationen. In Mauren steht das „Vogelparadies Birka“, wo zahlreiche Vogelarten gehalten werden: Sittiche, Amazonen, Papageien, Pfauen, aber auch Amphibien und seltene Pflanzen. Die Anlage ist frei zugänglich. Wenig später, durch Schaanwald hindurch, kommt erneut die Grenze zu Österreich in den Blick. Das Handy, das die Tour getrackt hat, zeigt gut 75 Kilometer an.



Jakob Neumann ist den Liechtenstein-Weg im August gelaufen. Dank der langen Tage konnte er die Tagesrandzeiten nutzen – und die heiße Mittagszeit meiden.

Panorama promotion

Insidertipp Gasteinertal

Kurz vor dem Abheben

FÜR ALLE BERGSport-BEGEISTERTEN
Auf den folgenden Seiten finden Sie attraktive Produkte, Reiseangebote und Kleinanzeigen unserer Kunden



TransTirol BikeRallye

Die coolste Bike-Rallye quer durch die Alpen ist zurück – mit zwei Terminen in 2021.



Ideal zum Mountainbiken

Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit – das bieten die lässigen Baggy Shorts Steep Trail.



Nicht nur Berge

In Ruhe Natur genießen – eine spannende Alternative ist die Ostseeküste auf Rügen.

Foto: Gasteinertal Tourismus GmbH/Christoph Obegschneiber

Kurz vor dem Abheben

Insidertipp Gasteinertal



Die Gasteiner sind drauf und dran, ihren Ort zu einer echten Bike-Destination zu entwickeln. Warum auch nicht? Das Tal hat so einiges zu bieten: Von familienfreundlichen Bike-Touren bis hin zu erholsamen Thermen und einem weitreichenden Freizeitangebot – das Gasteinertal hat gehörig Potenzial und schmiedet fleißig am Label „MTB-Insider-Tipp“!

Hier warten idyllische Radstrecken mit tollen Rastplätzen. Hier kann man herrliche Bergpanoramen genießen und die Seele baumeln lassen. Und wenn man dann noch Lust auf ein Bike-Picknick am Berg oder eine Einkehr in eine der zahlreichen bewirtschafteten Hütten hat, dann lohnt es sich, all die abwechslungsreichen Touren zu entdecken. Immer vor Ort und auf dem neuesten Stand ist der Bike-Beauftragte Silvo Gstrein. Sein Fazit: „Die Entwicklung als Bike-Destination schreitet voran.

Es ist schön zu sehen, wie viele Möglichkeiten man hier vorfindet und was alles verwirklicht werden kann. Wenn man bedenkt, dass Bad Hofgastein und das Gasteinertal früher nur als Skiorte bekannt waren, so zeichnet sich nunmehr eine neue Tendenz ab.“ Immer mehr Betriebe sind mit an Bord, die den Traum Bike-Destination zur Realität werden lassen. Und das ist keine Floskel, denn hier sprechen die Zahlen für sich. Gab es früher keinen einzigen auf Fahrräder spezialisierten Betrieb, so sind

es mittlerweile eine ganze Menge. Über 15 Stück, um genau zu sein. Neben dem bereits zertifizierten Bike-Hotel Blü kümmert man sich nun mit Hingabe um das Thema Mountainbiking. Dazu kommen neu vorgesehene Streckenbauten und Erweiterungen bereits bestehender Routen. „Unsere Gäste können sich also mit uns auf eine vielversprechende Bike-Zukunft im Gasteinertal freuen!“

Für Trail-Freaks

Im wildromantischen Tal findet man heute mehr als 20 ausgewiesene Bike-Routen: Für Trail-Liebhaber gibt es den anfängerfreundlichen Bertahoftrail mit viel Flow. Die Genießer wiederum finden sowohl im Tal als auch am

Den Blick über die Hohen Tauern schweifen lassen. Die Zeit am Berg genießen und sich schon auf den Downhill freuen, bei dem der Fahrtwind die Wangen kühlt.

INFOBOX

Bike-Hotels im Gasteinertal

Hotel Blü: hotelblue.at

Mehr Infos für den nächsten Bike-Urlaub gibt's bei „Mountain Bike Holidays“: bike-holidays.com
#myplace2bike

– spektakuläre Bergseen und tosende Flüsse sind inklusive. Das kristallklare Bergwasser ist trinkbar und lädt zum Baden ein.

Geführte Touren

Ein weiteres Highlight ist die Erkundung der Gegend mit einem Guide. Da reicht das Angebot vom Fahrtechniktraining bis hin zum Entdecken versteckter Plätze, die eben nur die Locals kennen. Die Vorteile geführter Touren liegen auf der Hand!

Erholsame Stunden

Zudem gibt es nach dem Biken oder als Schlechtwetter-Alternative die Thermalbäder Gasteins. Da entspannen die geschundenen Waden. Da wird Kraft gesammelt für die nächste Tour. Im Heilwasser der Region hat man übrigens das Privileg, sich sprichwörtlich wie ein Kaiser zu fühlen. Denn hier sind bereits zu Zeiten der K.-u.-K.-Monarchie Adelige eingekehrt und haben ihren Akku wieder aufgeladen. Apropos Akku: Als E-Biker kann man das sogar wörtlich nehmen: „Lade deine Akkus wieder auf, während dein Bike genau das Gleiche an den zahlreichen Stationen macht.“ Ein Wellness-Urlaub für Fahrer und Bike – das hat Zukunftspotenzial!

Info: gastein.com

Fotos: GasteinertalTourismus GmbH/Christoph Oberschneider

Berg entspannte Touren vorbei an Gebirgsbächen mit tollen Ausblicken. Und die Bergziegen unter den Bikern nutzen die Uphill-Strecken, wie zum Beispiel die Präaualm-Runde mit ihren 800 Höhenmetern.

Genuss-Biking

Auch wer gigantische Panoramen und urige Hütten mag, Forststraßen lieber als Trails befährt und vielleicht sogar mit dem E-Bike unterwegs ist, findet im Gasteinertal die besten Voraussetzungen. Wem es darum geht, genussvoll von A nach B und möglichst hoch hinaus zu kommen, der ist hier genau richtig. Unterwegs kann man die Ruhe abseits von viel frequentierten Routen genießen und ausgiebig in die Salzburger Bergwelt eintauchen



TransTirol BikeRallye

Die etwas andere Bike-Veranstaltung

Die coolste Bike-Rallye quer durch die Alpen ist zurück: Bei der „TransTirol BikeRallye“ geht es durch das zerklüftete Herz der Dolomiten, ohne Zeitdruck und mit dem Fokus auf die persönlichen Glücksmomente. Das ist Individualität pur: sei es die Pause auf der urigen Hütte oder der Sprung in den eiskalten Bergsee. Eine exzellente Organisation sorgt für die typische Rennatmosphäre bei diesem einzigartigen Etappenrennen ohne Zeitmes-



sung. Jeder der eingeschworenen Truppe entscheidet selbst, in welchem Tempo er die gut beschilderten Streckenabschnitte in Angriff nimmt. Oder ob er sich lieber einem der Guides anschließt, um die Schönheit dieses UNESCO-Weltnaturerbes zu genießen. 2021 geht das kultige Etappenrennen in zwei Versionen an den Start – mit zwei Terminen: Vom 27. Juni bis 3. Juli führt die Classic-Variante von Niederdorf im Südtiroler Pustertal über 234 Kilometer und 6500 Höhenmeter in fünf beziehungsweise sechs Etappen bis nach Levico Terme. Erfahrene Biker legen bei dieser herausfordernden Distanz dann noch ein paar Extra-Höhenmeter zurück und erreichen ihr Ziel nach 279 Kilometern und 9200 Höhenmetern. Vom 12. bis 18. September startet dann die Spezialvariante „TransTirol Pioneer Edition“, bei der im Rahmen einer geführten Tour die Strecke für die „TransTirol BikeRallye“ 2022 erkundet wird. Der Countdown läuft – also Termin eintragen und gleich anmelden!

Info: transtirol-bikerallye.com

Ostsee und Rügen

Nicht immer nur Berge

Eine spannende Alternative findet sich in Deutschlands Norden: Die Ostseeküste und die Insel Rügen bieten herrliche Natur mit ungeahnten Wandermöglichkeiten. Rügen ist berühmt für seine schneeweißen Kreidefelsen. Grüne Alleen, stille Buchenwälder, etliche Vogelschutzgebiete, zwei Nationalparks und ein Biosphärenreservat hat die Insel außerdem zu bieten. Interessante Wanderziele sind die Feuersteinfelder von Neu Mukran, das windumtoste Kap Arkona oder der Königsstuhl. Traumstrände, Steilküsten und eine malerische Moränenlandschaft – das garantiert auch die schleswig-holsteinische Ostseeküste. Von der Flensburger Förde über die Holsteinische Schweiz und die Vogelinsel Fehmarn bis hin zur Lübecker Bucht lädt diese einzigartige Region zu ausgedehnten Streifzügen ein. Oft geht es direkt am Meer entlang, an kilometerlangen Stränden, vorbei an Leuchttürmen oder Seebrücken. Das Hinterland lockt mit einer idyllischen Hügellandschaft und Binnenseen, Naturschutzgebieten, alten Dörfern mit reetgedeckten Häusern, Schlössern und Herrenhäusern. Eine abwechslungsreiche Auswahl der schönsten Touren findet sich in den Rother-Wanderführern „Rügen“ und „Ostseeküste – Schleswig-Holstein“. Die handlichen roten Büchlein enthalten alle nötigen Infos zu jedem Ausflug, Kartenausschnitte mit Wegverlauf, Zeitangaben und GPS-Tracks zum Download.



Infos: rother.de

Wanderparadies

Dem Himmel so nah ...

Zwei der beeindruckendsten Wandergebiete im gesamten Alpenraum sind die Naturparks Puez-Geisler und Fanes-Sennes-Prags in den Dolomiten. Und die Ortschaft Untermoi ist der perfekte Ausgangspunkt für eine Tour! Unendlich viele Wanderwege jeden Schwierigkeitsgrades und für jeden Geschmack gibt es zu entdecken. Sowohl erfahrene Wanderer als auch Wanderneulinge und Familien mit Kindern kommen hier auf ihre Kosten. Zahlreiche Almhütten laden zur gemütlichen Einkehr ein. So kann man zum Beispiel direkt von der Pension Maria aus zum Maurerberg mit seiner einmaligen 360-Grad-Aussicht wandern oder zu den Glittner Seen und weiter zum Col dal Lé und anschließend zur Welschellener Alm. Zu den landschaftlich schönsten Rundwanderungen in den Dolomiten zählt die Umrundung des einzigartigen Peitlerkofels. Die Gipfelwanderung auf den Hausberg der Region und der Pension Maria ist für schwindelfreie Bergfreunde ein besonderes Erlebnis. Weitere Wanderziele sind die Almen auf der Plose, der Adolf-Munkel-Weg am Fuß der spektakulären Villnösser



Geislerspitzen, die unberührte Antersasc-Alm und der Zwölferkofel im Campiller Tal und viele mehr. Als weiterer Höhepunkt sei das Grillfest erwähnt, das einmal in der Woche im Juni und Juli mit den Gästen auf der hauseigenen Alm gefeiert wird. Sehr beliebt ist auch die geführte Wanderung mit einem Jäger, frühmorgens. Mit etwas Glück kann man dabei Waldtiere beobachten.

Infos: pension-maria.it

Gutes tun – für den Körper und die Seele

Massage, Mineralstoffe, Hautpflege oder eine Tasse Tee – es gibt viele Wege, für sich Gutes zu tun.



Enzborn

SCHUTZ WIE EINE ZWEITE HAUT

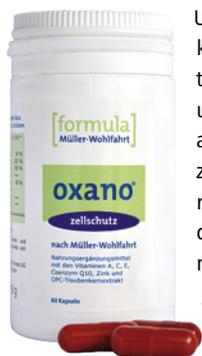
Melkers Original gibt es in den Varianten mit Sheabutter, Ringelblume, Hamamelis oder Teebaumöl. Sheabutter ist ideal für Narbenpflege. Ringelblume beruhigt strapazierte Hautstellen und wirkt juckreizmindernd. Hamamelis (Zaubernuss) lindert ebenfalls den Juckreiz und ist entzündungshemmend. Teebaumöl vermindert Hautreizungen. Enzborn Melkers Original ist in 250 Milliliter-Dosen erhältlich. Die Hautverträglichkeit ist dermatologisch getestet. Darüber hinaus gibt es Enzborn Melkers Original auch mit UVA- und UVB-Sonnenschutz (LSF 10).

PREISEMPFEHLUNG: € 4,49, enzborn.de

oxano® zellschutz nach Müller-Wohlfahrt

ZWEI-MONATS-KUR FÜR IMMUNABWEHR UND ZELLSCHUTZ

Das Immunsystem hält uns viele Krankheitserreger vom Leib! Besonders in schwierigen Zeiten ist eine optimal funktionierende Immunabwehr wichtiger denn je.



Unterstützung erhalten die körpereigenen Abwehrkräfte unter anderem durch Zink und die Vitamine A, C und E, alle enthalten in oxano® zellschutz Kapseln. Abgerundet wird die Rezeptur des Nahrungsergänzungsmittels durch das „Energie-Vitamin“ Coenzym Q 10 und den OPC-Traubenkernextrakt, der wertvolle Anthocyane liefert.

PREISEMPFEHLUNG: € 37,50 (60 Kapseln, 1 Kapsel pro Tag), zellschutz.oxano.de

Trueball von Truetape®

TOTAL VERKORKT!

Der Trueball löst Verspannungen, optimiert die Regeneration nach dem Sport und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke. Auch an schwer erreichbaren Körperstellen ermöglicht er die punktuelle Selbstmassage. Fachterminologisch nennt man diese Methode der Behandlung von verspannter Muskulatur übrigens Myofasziale Release-Technik. Bestehend aus 100 Prozent Kork, ist der Ball ein echtes Naturprodukt und mit acht Zentimeter Durchmesser auch perfekt für die Anwendung unterwegs! Zwölf kostenlose Videoanleitungen sind inklusive.

PREISEMPFEHLUNG: € 9,95, truetape.de



Euphrasia D3

SCHNELL WIRKSAME AUGENTROPFEN

Im Frühling und Sommer zieht es uns nach draußen ins Grüne. Doch bei Allergikern kann die Freude schnell getrübt werden. Die Euphrasia D3-Augentropfen sind rasch wirksam bei entzündeten, geröteten und tränenden Augen. Gut bewährt bei Behandlung von katarrhalischen Entzündungen der Bindehaut am Auge, die mit vermehrtem Tränenfluss, Rötungen und Reizungen, Brennen oder Jucken einhergehen, sowie zur Behandlung von Lidödem, die vor allem allergisch bedingt sind. Nach Rücksprache mit dem Arzt auch für langfristige Anwendung und für Kontaktlinsenträger geeignet.



PREISEMPFEHLUNG: € 11,97 (10 ml Tropfflasche), weleda.de



Neu: Salus® Arzneitee MIT HOLUNDERBLÜTEN GESUND INS FRÜHJAHR

Der Holunderstrauch wurde schon in frühen Mythologien hoch geschätzt, als vermutet wurde, dass schützende Götter in ihm wohnen. Damals wie heute überzeugt die Pflanze durch ihre Wirkung bei Fieber, Schnupfen oder grippalen Infekten und ist aus der Phytotherapie nicht mehr wegzudenken. Als kraftvolles Heilmittel während der Erkältungszeit stehen vor allem die Blüten im Vordergrund. Traditionell werden aber ebenso Früchte, Blätter und die Rinde verwendet.

PREISEMPFEHLUNG: € 4,99 (15 Filterbeutel), € 6,99 (50 g), salus.de

Crosstrail 28 LT

KOMFORT UND FUNKTION – FÜR GRENZENLOSE WANDERUNGEN

Dieser rückwärtig belüftete und ergonomisch gestaltete Wanderrucksack mit Deckeltasche bietet reichlich Stauraum. Für die aktuelle Saison wurde das ACS Tragesystem konsequent weiterentwickelt und punktet zusätzlich auch in Sachen Nachhaltigkeit. In der neuen Crosstrail-Serie sorgt das System mit dem großporig gewirkten Future Dye Airmesh für optimale Belüftung und superkomfortablen Sitz. Der innovative Färbeprozess des Materials kommt vollständig ohne Wasser aus, wodurch pro Rucksack zehn Liter Wasser eingespart werden können. Das Waterlock 150D RE Innenfutter besteht aus vollständig recycelter Kunstfaser.

PREISEMPFEHLUNG: € 119,95,
jack-wolfskin.com



Re:knit Approach Fingerhandschuh

IDEAL FÜR SKITOURENGEHER

Mit seiner komplett nahtlosen Rückhandkonstruktion aus einem einzigen gestrickten Teil bietet dieser vielseitige und hochwertige Skitourenhandschuh optimale Flexibilität, hervorragende Atmungsaktivität und Komfort. Dank der bewährten Stormbloxx-Technologie ist er absolut winddicht. Eine spezielle Applikation an den Fingerspitzen des Daumens und Zeigefingers ermöglicht das komfortable Bedienen von Touchscreen-Geräten. Der atmungsaktive, wasserdichte und leichte Materialmix macht den Handschuh zum unverzichtbaren Begleiter für anspruchsvolle Skitourengeher mit einem Faible für digitale Routenplanung.

PREISEMPFEHLUNG: € 70,-, reusch.com



Salewa klettert mit Hanf

NATÜRLICH, FEMININ UND LANGLEBIG

Diese Hose macht jene Kletterinnen glücklich, die gerne Naturmaterial tragen, auf natürliches, modernes Aussehen achten und hohe Ansprüche an ein langlebiges Kleidungsstück stellen. Der weiche Stoff mit 23 Prozent Hanfanteil überzeugt durch Komfort und sorgt für ein frisches, kühles Hautgefühl – besonders an heißen Tagen. Die eng anliegenden, angenehm elastischen Tights sind an den Knien, seitlich und hinten mit robustem Durastretch-Material ausgestattet und schützen so an den stärker beanspruchten Stellen vor Abrieb. Mit modern reduziertem, femininem Look ist die Hose ein lässiger Favorit beim Klettern – mit und ohne Gurt.

PREISEMPFEHLUNG: € 100,-, salewa.de



Swisswool Piz Duan Jacket

VIEL SCHUTZ BEI MINIMALEM PACKMASS

Wärmend, schützend und leicht: Das sind die Eigenschaften des neuen Swisswool Piz Duan Jacket von Ortovox. Die PFC-freie Isolationjacke mit Kapuze und 70g/m²-Swisswool-Füllung macht jede Bewegung mit und lässt sich vollständig in der Brusttasche verstauen. Dank integrierter Schlaufe findet sie auch Platz am Klettergurt.

PREISEMPFEHLUNG: € 280,-, ortovox.com

Alpindesign fürs Bett

BETTWÄSCHE AUF MAKO-SATIN

Für alle, die Bergsteigen und Wandern lieben, gibt es jetzt ein wunderschönes Alpindessin zum Träumen. Hochwertig digital bedruckt auf 100 Prozent Baumwolle/Mako-Satin mit einem Qualitäts-Markenreißverschluss YKK. Natürlich ist die Bettwäsche Oeko-Tex-zertifiziert. Sie kann bis 60 Grad gewaschen werden. Bei schonender Trocknung, ohne Bleichung und ohne chemische Reinigung hat man lange Freude daran.

PREISEMPFEHLUNG: € 89,95, landherz.eu



Ein schöner Fleck Erde

DAS IST DOCH DER GIPFEL

Echt sehenswert. Bei „Ein Schöner Fleck Erde“ gibt es die schönsten Gipfel auf anschmiegsamer Unterwäsche, deren Anblick einem die Bergschuhe und Hose auszieht. Bestimmt ist auch ein Gipfel dabei, den man selbst schon erklommen hat ... oder noch erklommen wird. Sportliche Schnitte sorgen für Bewegungsfreiheit in allen Höhenlagen. Es ist an der Zeit, die schönen Aus- und Ansichten zu genießen – welche auch immer. In den Alpen erdacht, in der EU gemacht. Bio und fair ... so sind wir.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 26,90, esfe.at



Tatonka

SKILL 22 RECCO WANDERRUCKSACK



Der neue, ultraleichte Wanderrucksack Skill 22 Recco von Tatonka überzeugt besonders mit seinem geringen Gewicht: Nur 760 Gramm bringt der Toploader mit belüftetem Tragesystem bei einem Volumen von 22 Litern auf die Waage. Dennoch punktet er mit einigen durchdachten Extras. Seine Wanderstockhalterung ist bei sportlicheren Touren genauso praktisch wie die Trinksystemvorbereitung oder die ergonomisch geformten, gepolsterten und belüfteten Schultergurte. Das Deckelfach und die seitlichen Einstecktaschen ermöglichen eine sinnvolle Platzierung der Ausrüstung und bieten unterwegs schnellen Zugriff auf die wichtigsten Dinge. Für ein Plus an Sicherheit sorgt der am Rucksack angebrachte Recco-Reflektor.

PREISEMPFEHLUNG: € 120,-, tatonka.de

Shorts Steep Trail M

DIE IDEALEN SHORTS ZUM MOUNTAINBIKEN

Die lässigen Baggy Shorts Steep Trail M stehen für Leichtigkeit und beste Bewegungsfreiheit auf engen Trails. Dank ihres recycelten Nylonmaterials und 4-Wege-Stretch eignen sie sich ideal zum Mountainbiken. Die Hose ist durch ihre Lasercut-Ventilation besonders atmungsaktiv. Das eingesetzte Bodymapping-Verfahren sorgt für Materialverstärkung an den Kniepartien und macht die Shorts wasserabweisend. An den Knien lässt der weite Schnitt der Hose genügend Platz für Protektoren.

PREISEMPFEHLUNG: € 119,95, schoeffel.com



Orbital Jacket & Orbital Pant

ELASTISCHER WETTERSCHUTZ

Leicht, klein packbar und robust: Das zeichnet bei wechselhaftem Wetter unverzichtbare Hardshell-Bekleidung aus. Das neue Orbital Jacket und die dazu passende Orbital Pant aus dem elastischen, wasserdichten Drei-Lagen-Material Drilite®Stretch überzeugen mit überragendem, unbeschwertem Tragekomfort. Auf langen Touren oder sportlichen Bergläufen trägt man diese Kombi auch gerne den ganzen Tag! Erhältlich als Herren- und Damenmodell.

PREISEMPFEHLUNG:

€ 269,90 | € 179,90, mountain-equipment.de



Carbon C2 Ultralight

C2 – LEICHTER GEHT'S NICHT



Der extrem leichte Tourenstock von Komperdell lässt sich spielend einfach von 110 bis 140 Zentimetern verstellen. Der Powerlock-3.0-Verschluss aus hochfestem, eloxiertem Aluminium sorgt für maximale Haltekraft. Der Schaft ist aus Carbon. Das Packmaß beträgt 98 Zentimeter. Der Teller passt sich bis zu 28 Grad an die Hangneigung an. Dafür sorgt das bewegliche Eisflankensystem. Die zwei modischen Farbvarianten Orange und Berry bringen farbige Akzente in die Winterlandschaft und passen zu jedem Skioutfit. 2019 wurde der Carbon C2 Ultralight als ISPO Award Winner ausgezeichnet.

PREISEMPFEHLUNG: € 159,95, komperdell.com



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



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

An der Hansalinie 17
48163 Münster
Tel. 71 93 66

Aegidi Markt 4+7
48143 Münster
Tel. 45 777

-große Zeltausstellung - Bergsportspezialist -
www.terracamp.de

Münster
Rosenstr. 10-13 | 48143 Münster
Telefon: 0251 - 488 208 34

Duisburg
Kasinostr. 13-15 | 47051 Duisburg
Telefon: 0203 - 285 280

Wesel
Hohe Str. 18 | 46483 Wesel
Telefon: 0281 - 164 350 80

Essen
Hindenburgstr. 57 | 45127 Essen
Telefon: 0201 - 232 627

PLZ 60000-69999

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe



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

PLZ 90000-99999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Oldenburg:
Gaststraße 6
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 | Tel. 09482/3738
www.mein-ausruester.de

**Ihre Kleinanzeige in
DAV Panorama**

Einfach und schnell selber buchen unter
kleinanzeigen.guj.de



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Erfurt:
Schlösserstraße 28
99084 Erfurt
Tel.: 0361 - 601 77 80

HOTELS | UNTERKÜNFTE

VERSCHIEDENES



Österreich, Frankreich, CH, I
Skihütten und Chalets online buchen
beim Spezialisten, für 4-24 Personen.
Tel. +49 721-4672475
alpenchalets.net

**www.
berghuetten.com**

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



ÖTZTALER BERGFRÜHLING

ab € 61,00 p.P.
inkl. HP  HOTEL
TAUFERBERG

A-6441 Niederthal 12a +435255/5509
WWW.TAUFRBERG.COM

Jubin Zuckerlösung
Die schnelle Energie
aus der Tube



Jubin
Substrierung für schnelle Energie
40g

Jubin Pharma Vertrieb
Rombacher Hütte 10 - 44795 Bochum
www.jubin-pharma.de

Winter & Genuss LATEMAR - DOLOMITEN - SÜDTIROL
I-39050 Eggen/Obereggen, Tel. 0039 0471 615 740

Engagierte Gastfreundlichkeit & Liebe zur Natur, große komfortable
Zimmer mit Balkon, Sauna & Schwimmbad, Garage. DZ mit HP inkl.
Frühstück und Abendessen pro Person und Tag ab € 71,-. WOCHE-
PAKET: ab € 492,- pro Pers./Woche NEU! LATEMAR'S CHALET (2-5
Pers.), 80 m² ab HP € 125,- pro Person und Tag. Besuchen uns und
überzeugen Sie sich. Ihre Familie Pichler (Pichler A. & Co. KG)


**JETZT
BUCHEN**
hotel-latemar.it

**Ihre Kleinanzeige in
DAV Panorama**

Einfach selber buchen unter
kleinanzeigen.guj.de

REISEVERANSTALTER

BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!

www.bergschule.at

Roman Mueller Treks

- ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN
- FASZINATION SEELPEN
- OBERENGADIN+BERGELL
- KAILASH PILGERREISE

www.bergwandern-meditation.de

Sie möchten in der Outdoorworld inserieren?

Anzeigenschluss für die Panorama 3/2021 ist der 9. April 2021.

FAMILIENURLAUB

Sommer wie Winter

elan-sportreisen.de

evi sportreisen

ÖTZTAL Vent

Venter Tage
IM HERZEN DER ÖTZTALER ALPEN

www.vent.at

@ventertage

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona

ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN

Bergschule Oberallgäu

www.alpinschule.de ☎ 08321/4953

Alpinschule OBERSTDORF

Katalog anfordern!

150 Touren in Deutschland und in den Alpen

Tel: 08322-940750
www.alpinschule-oberstdorf.de

KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

Keinen Verkauf! TAUSCH!

Bieten Casa (130 qm) auf Mallorca, 6 km zum Meer, 1.000 Qm Grundstück mit großem Pool. Suchen kleines Haus in Alpen-Panoramalage. Mallorca-Alpen-tausch@gmx.de

Verkauf: Altbau, teilreno, ÖL-ZH, 319qm: DG, OG, EG Laden, 446qm Grund, Ortsmitte Huglfing. dbeng@web.de

VERMIETUNGEN

Tirol, uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal (max. 21 P.), ideal zum Skifahren, Wandern www.sunna-huette.de

Biete Camping-Mietbeteiligung am Ammersee Tel.: 0178/8634341

Schönes Haus, Bad Herrenalb, 4-5 SZ, Garten, traumhaft ruhige Lage direkt am Wanderweg, MTB, Wellness
www.schwarzwaldhaeuschen.com

TOSKANA-MEERBLICK Naturstein-Ferienhaus mit privatem Pool. Olivenbäumen, Zypressen, freie Strände.
www.toskana-urlaub.com / 08662/9913

Hüttengemeinschaft in Annaberg im Lammerthal hat ab 01.06.2021 Zimmer frei. Nähere Infos unter dieterina@aol.com

VERSCHIEDENES

*** **Gipfel-Tatoos** *** pimp your home / car / WoMo by *** bergmännle.de ***

NEPAL: www.nepalmountaintrekkers.com

* **Gipfelshirts.de** * das Geschenk zur Tour von * **bergmännle.de** * bio & fair Qualität

BEKANNTSCHAFTEN

RM 50: Suche Kletterpartner*in(nen) für drinnen und draußen. Frau 50, seit 20 J. am Fels unterwegs. outdoor305@web.de

RM82, freue mich über unkomplizierte Menschen für Wandern, Radln, SUP etc. ohne Freizeitstress (w, 52), passt@sags-per-email.de

RosaNilpferdSuchtElefantMitCamperZum polarlichterschaun23102021@gmx.de

Hallo Barfußschuhläufer aus Laupheim. Wir haben uns am 27.09.20 bei Neuschnee am Gipfel getroffen und unterhalten. Melde dich doch mal, würde mich sehr freuen. outdoorfreude@gmx.de

Rm7/8: Suche naturverbundene Sie/Er zw. 40-60 J. für Outdooraktivitäten: Trekking, Bergwandern, Klettern, Skitour/-langlauf, im Freien übernachten, Sterne gucken, Lagerfeuer... outdoorfreude@gmx.de

Rm55: Taunus, Odenwald, ... Wer wandert mit? tsan55116@gmail.com (w/40)

Raum 83/RO/Inntal/Chiemgau:

w/65, sportl. u. naturverb. Berg-/Rad-/Wassersportl. sucht Gleichges. (m/w). Bin flex. u. unkompl., liebe schöne Naturerlebnisse mit sportl. Hintergrund. E-Mail: bergwasser@web.de

Rm 7/8: w (62,163, schl. Akad.), sucht parkett- und geländetauglichen Begleiter zum Erkunden neuer Wege, dav221@gmx.net

Weggefährtin für München-Venedig,

m, 46, NR sucht bergbegeisterte, lebenshungrige und Dolce-Vita-Liebende Komplizin für Fernwanderung in zwei Teilen. Teil 1: zwei Wochen im Juni 2021, Teil zwei im September oder im nächsten Jahr. Ich freue mich auf deine Zuschrift p.scherer@hotmail.de

Tourkameradin ü40 für Trekking mit Zelt in Schweden gesucht. 0761/48896950

REISEPARTNER/IN

Reiselust auch in Zeiten von Corona?

Asien, Amerika oder was auch immer möglich sein wird. Bist du reiseerfahren und willst nicht alleine die Freuden neuer Länder kosten, dann melde dich gerne. weltenbummlerin194@web.de

Partner*in für GTA-Wanderung von aktiver und fröhlicher w (63) im Juli & Aug gesucht. Wandervogel-Post an delpinhflosse@posteo.de

Ich (w,56) suche Wanderpartner/in für Weitwanderung (2 bis 4 Wo), Kontakt: elkebamberg14@gmail.com

87/0A: flexibel&fit Spezel/in SkiT, HochT, MSL? Meld Di! W,49 Bergspezel@web.de

Sportliche Begleiterin zur Eroberung der Berge gesucht. 1.Ziel: Lechquellengebiet und einfache Gipfel, Ende Juni; m/67/178/76; berg_leopard@gmx.de

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

Rm 73 (55,178, sportlich sehr ambitioniert) Der Berg ruft uns zwei. Hörst du es? Dann rein in die Berg-Kletter-Bike- oder Tourenschiene und ab ins Abenteuer zu zweit. Auf dein Echo freu ich mich. sternenhimmel19661@web.de

Rm 87: Allgäuädel, 58, sportlich, outdoorbegeistert, lebenslustig sucht Dich, um gemeinsam loszuziehen. bergfreundin3@web.de

KLEINANZEIGEN

Rm93: Wenn du mit mir (39/176 und recht aktiv) gemeinsam lachen, das Leben genießen und hin wieder einen Gipfel erstürmen magst, dann freu ich mich auf deine Mail! BmB an: starrsky108@yahoo.com

Allein ist es (draußen UND drinnen) schön..aber zu zweit ist es eben doch schöner :). Wenn Du ein fröhliches Herz hast, frei bist und Nähe nicht über km definierst, freue ich (182-69-45) mich mb über Deine Zeilen (chelliot@gmx.de).

NaturliebhaberIn, Ski- und RennradfahrerIn, 1,69, 58 kg, 59 Jahre, frei, flexibel und reisesüchtig, freut sich auf Antwort von einem Pendant (NR) zwischen 52 und 59: a-u-x@web.de

Volker mit V oder F - erinnerst du dich? Freue mich über Kontaktaufnahme. FrohSinn_21@t-online.de

RM71: Sportliche. ruhige Sie (47/1.68/NR) sucht Ihn NR für gemeinsame Freizeit.BMB. 123ttt789@web.de

Allgäu / Bodensee: Sportlich (ST, RR, LL, Joggen, Skaten), attraktive, finanziell unabhängige Halbgriechin, 43 (Praxis, Haus, Pössl, Kind, Vespa) sucht gleichwertigen, gefühlvollen Partner (bis 53) mit Leidenschaft - auch für Küche und Kultur. **luftleben2021@gmx.de**

Rm 7: „Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben, wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben...“ (Rilke). Nein, keine Lust dazu! Wem geht es auch so und will sich trotz Corona- und Winterblues von Liebe und Nähe berühren lassen? Ich, 69/164, sportlich, empathisch, mit vielseitigen Interessen, freue mich auf Resonanz. Bitte mit Bild an: ginko29@web.de

Rm 83: Sie, 63/161, authentisch, NR, mag die Natur, Berge, Kultur, Rad in Zusammenarbeit; Sucht seelenverwandten Er. BmB an rms-berge@web.de

Rm 87: Bergfee sucht Dich zum verzaubern! OA/34 sucht einen aktiven, treuen und heimatverbundenen Partner fürs Leben. Wenn Du die Berge liebst, Bier und Fußball magst und Du dir auch Haus und Kind wünschst - Ich freue mich zauberhaft auf Dich! Bergfee1986@web.de

Rm9+: Reich, elegant, damenhaft bin ich (49/166) NICHT, aber für jede Schandtat bereit. Wenn auch Du keine Kontaktanzeigen mehr lesen möchtest, zögere nicht und schreibe mir: ichtliebedieberge@t-online.de

Rm56: Natur, Sport, Outdoor- sie, 52, 168, sucht Freund zum Wandern, Klettern, MTB. Mail: wandern.melody@gmx.de

Rm83: frisch 58J. draußen unterwegs - sommers wie winters, von Guns N' bis Goisern - gern live. Du auch? Freu mich! susall@yahoo.com

Allgäuer Mädle wünscht sich einen unkompliziert-humorvollen Buam (bis 63J) für Ski, wadern, biken uvm. panorama.61@web.de

Rm 80-84: Ich, 35/170/NR, naturverbunden, bodenständig, sportlich ohne Modelmaße, warmherzig, gehe gern Bergsteigen und Skifahren. Bist Du auch gern ohne Höchstleistungswahn unterwegs und hast das Herz am rechten Fleck? Melde Dich BmB unter: beiba85@gmx.de

Rm.6: Gesunde Mischung aus Witz, Verstand u. Lebensfreude 64/159/50 sucht passendes Pendant zum Wandern, Lachen, Radeln gerne MB an: gutdrauf50@web.de

Bin Mitte 50, suche Mann um die 60. Ich bin naturverbunden, voller Lebensfreude und gehe gerne neue Wege. Du hast ein gutes Herz und liebst ein genussvolles Leben. Wie schön wäre es, dies alles gemeinsam zu leben.

P.S. Muskulöse Unterarme wären phänomenal
followthesun@posteo.de

TÖL.MB.WM.w.61.schl.bodenst.su.ebens.lhn f.Berg-Ski.T.Genuß.BmB.pulvau@web.de

Geistig u.körperl.bewegl.Sie (59/1,64/54) vielseitig int.,neugierig auf alles, was noch kommt,sucht ebensolches männliches Gegenstück für Zeit zu Zweit auf dem Berg u im Tal u bei allem, was sonst noch Freude macht ..BmB:bf-61@gmx.d

Raum 7/8: 52, 170, schl., sportl. u. stud. sucht Ihn bis 55 für Berge, Meer, Kultur, Reisen u. mehr f. eine ehrliche Partnerschaft. BmB an Bergfrauelein@freenet.de

Raum Dresden: Vielseitige, schlanke, unabhängige Sie (59/160/NR), die Wandern, Biken, Garten, Lesen und gutes Essen liebt, sucht Dich für eine liebevolle Partnerschaft: wirthbarb@web.de

RM82: (39/170) schlank, attraktiv, sucht sportl. naturverb. Berggeliebhaber zum wandern, lachen, leben, lieben: bergliebe82@gmail.com

Rm 73/74: Gut gelaunte Frühaufsteherin, 52, Bücherwurm, outdoorbegeisterte Linksdenkerin sucht warmherzigen, wanderbegeisterten Mann für den ersten Schritt: klugeslaecheln2021@web.de

Rm 97: Mit verschmitztem Lachen und offenem Blick suche ich 57/160 Dich im Gegenlicht. blendeacht19@web.de

B: Da ich (37) dich z.Zt nicht auf einer Wanderung treffen kann, suche ich nun hier eine Begleitung für Ausflüge und ein gemeinsames Leben. anad1893@gmx.de

WANDERFREUDIGE, lebensfrohe Sie, 59, sucht naturverbundenen Partner, der Berge, Kultur und Tanz zu zweit erleben möchte. **Rm K, D, ME.** claudiasterne@web.de

Raum HD, 59 Jahre: Suche für Neustart netten Partner, auch zum Wandern, Radeln, Reisen und mehr. Freue mich auf Antworten. 2021hd@gmx.net

Raum HH: (Attr)aktive Frau (59 J., 178), geländetauglich, sucht großen, klugen Verbindeten mit Lachfalten und Tiefgang. BmB an gabi_1961@gmx.net

Rm75;76 Ich wünsche mir (53,167, sportlich mit viel Herz) gemeinsam auf ST, HT, KST, Rad und bei langen Wanderungen unterwegs zu sein. Bist du bergbegeistert, frei für neue Wege, Momente und Erlebnisse? Dann lass uns verabreden! Freu mich darauf Gamsheide2021@gmx.de, vielleicht wird's ja eine Dauerverabredung.

RM81 (35/168/58) Ich bin kommunikativ, unternehmungslustig, liebevoll, energiegeladen, sportlich, attraktiv und liebe es, draußen zu sein (mit dem RR, Gravel, MTB, beim Wandern oder Klettern,...). Bist Du ebenso authentisch und hast Lust auf eine BikePacking-Tour mit mir? dream_it_be_it@gmx.de

RM 32/33 Sie 54/168/schlank und sportlich möchte Dich kennenlernen. Meine Interessen sind vielfältig gestreut. Wandern, Fernradtouren, Rennrad, Tanzen sind nur ein Teil davon. Mehr erzähle ich, wenn Du Kontakt mit mir aufnimmst. Am liebsten mit Bild. Himbeereis13.0@gmx.de

Rm OAL/OA/WM/GAP: Spontane, sportliche Akademikerin NR mit weibl. Rundungen und 2 kl. Kindern sucht unkomplizierten Partner 42-50/NR zum wandern, radeln, schwimmen, relaxen. Bei Sympathie gerne auch Beziehung.BmB my_mail@my.mail.de

Rm M/Obb: Habe keine Lust mehr immer nur mit meinen Freundinnen oder alleine in die Berge zu gehen. Ich (68, 171) nicht nur reise- und wanderlustig, suche ihn für Freizeit und Alltag. draussenzeit@web.de

FR/79: Frau mit Hund und Bus sucht Mann zum Wandern und Wein trinken. Ich bin 57, verw., zufrieden im Beruf, mit 3 erw. Söhnen kaesetheke2021@gmx.de

Rm 83 Humorvolle, Bergbegeisterte 42/171 sucht sportl. Partner. suma200@gmx.de

Raum Stuttgart: Bergbegeisterte Sie, sportlich, natürlich, neugierig, sucht Dich, um die sechzig. Zusammen Wandern, Reisen, Radfahren? Lieblingsmensch auf Augenhöhe? bergundmeer2021@web.de

Rm0+ junggebl. Sie 59/168 sportlich weltoffen mit Herz und Hirn sucht Pendant zum Erlebnisse teilen in Natur, Kultur und auf Reisen. pferdestehlen2021@gmx.de

PLZ 90,91,96: Sympathische 60-jähr. SIE (57, 170) sucht (Freizeit-)Partner mit Niveau zum Wandern, Bergwandern, e-biken, Reisen, Lachen... Mail: move55@web.de

RM78/Bodensee: 36/190 sportlich & unternehmungslustig - Wandern, Radeln, SUP, Reisen (Nah+Fern), Tauchen...Bist du dabei? Seemaedel84@gmx.de

Ich liebe das Erleben der Natur, ob am Berg oder auf Meereshöhe; Humor, Wärme, den Mut zu unbequemen Fragen, starke Männerarme, 2/4 Räder, Lachen, gemeinsames Fallenlassen u.v.m. Ich bin offen, neugierig, emphatisch, schlank; 172/58. Trau Dich zu schreiben, sonst wirst Du es nie wissen. **Südd.-DD** naturmitgenuss@gmx.de

Welcher Mann bis 65 sucht keine 45-jährige, sondern eine jung gebliebene, natürliche, sportlich attraktive, 1,75m große 60-jährige für eine liebevolle Beziehung? **Rm 88 Ravensburg +/- 100 km.** Ich freue mich auf Deine Zuschrift BmB: sommertraum1710@t-online.de

Rm OWL/Nds: sportl., selbstbewußte Sie (63J/163/64) sucht Dich: offen, tolerant, reflektiert, sportl., um Natur (Wandern, Laufen, Radfahren) ggfs. Leben gemeinsam zu erkunden. wandrelady18@gmail.com

Rm 2: Nordlicht (58/168/58) möchte Gipfelglück, Gleiten im Schnee (LL), radeln, Sonnenuntergang im Watt und vor der Hütte gemeinsam erleben, das Leben genießen. psander62@web.de

Rm 96/91: Energiebündel, w 49, 165 cm, sucht sportliches Pendant hike21@gmx.de

Berlinerin, 53/160, suche Dich für gemeinsame Aktivitäten in Skandinavien und alles, was zu zweit Spaß macht. trollundelfen@web.de

Rm91: Berge und Meer, Reisen und Kultur, Freunde und Familie. Symp. Sie (33/171/NR) sucht Partner für Berge, Reisen und gemeinsames Glück. w33RM91@gmx.de

Berlin, 21, 1,59. Freu mich auf Post von dir:) tori8@gmx.de

KLEINANZEIGEN

Outdoor-Action oder coole Bar? Lagerfeuer oder Nobelessen? Holzfäller-Hose oder Designeranzug? Das Leben hat so viel zu bieten, deshalb sage ich „UND“ statt „ODER“! Du auch? Ich (35 / 177 / fit-schlau-attraktiv) freue mich auf eine Nachricht von dir (ca. 30-40J, sportlich), grob aus RM 63 / 90 / 97: und-statt-oder@web.de

Rm87 Sportliche Allrounderin (47/176/59), bergbegeistert, attraktiv&intelligent, heimatverbunden&reiselustig, empathisch, spontan...sucht passenden Partner ab 1,80m, NR, mit Herz, Hirn und Humor zum Verlieben! BmB an Bergfee1973@web.de

Rm 87: Ich (1,73m, schlank) möchte Dich, sportlichen Mann (NR) +/- 55J. mit charmanter Ausstrahlung und einem Herzen voller Liebe treffen, um gemeinsam weiterzugehen. newlove2021@gmx.de

Rhein-Main-Gebiet: Wanderbegeisterte Frau (52/173), Tagmensch, schlank, klug, ansprechendes Äußeres, mag Alpen, Nordsee, Österreich, Frankreich, England, Hüttentouren, Roadtrips, MTB, Joggen, Skifahren, Opern, Kochen u.v.m. sucht unabhängigen, anziehenden und wetterfesten Mann bis 56 J. mit Humor und Format. BmB: bergbegeisterung@web.de

In Deinem Arm...sonst nichts...nur Herzschlag...nur hier...Glück atmen! ...aufgewacht -(- +40/NR/teamplayer/basecamper an **santpotfotchen-haifischzahn**@t-online.de

RM7 Powdergirl sucht Dich! Bin 32, sportlich und am liebsten in den Bergen beim Ski(touren)/Boarden. MTB, Wandern & Gösser Radler am Gipfel. BmB itsalwayssnowingsomewhere@web.de

Bergerlebnisse in nah und fern, zu Fuß, mit Seil und Ski, Radln, Laufen, Kultur, die sonnigen Seiten des Lebens genießen. München, Mitte 50, wetterfest und geländetauglich, freue mich auf Deine Nachricht und kurzweilige Begleitung. BmB, bergvergnaegen@web.de

RM83 Frau 65,160,60 möchte mit Dir Berge+ Seen,Musik+Tanz,Städte+Kultur in Bewegung +Muße mit Humor und Sinnlichkeit erleben. Freude55@mein.gmx

Rm 79: Frisch 40/50/159, zierlich gebaut, nicht ganz hässlich ;), C.-genesen. Ich mag Bouldern, Ballett, Wandern, LL und vieles mehr. Ein fitter Mann mit großem Herz und mit Familiensinn wird sich mit mir wohlfühlen: BmB: eswirdestwird@gmail.com

Mädl (39/167/69) liebt **Alpen & Nordsee**, bald auch dich? alpenmaedl@gmx.de

RM90/91/96+: Naturverbundene Berg- + Tierliebhaberin, 58/157/60, NR, vegetarisch, ortsgebunden, empathisch, sucht Dich für Berg + Tal in der Heimat und weltweit.Wenn Du Dich gerne draußen bewegst, Freude am W/TK/KST/MTB/LL, Kultur, Fotografie und Garten hast und eine Partnerin auf Augenhöhe suchst, freue ich mich auf Antwort. BmB: bergundtal.62@web.de

Rm 96: Naturverbundene, vielseitige Sie, 54/160, sportlich, sucht aufrichtigen Partner mit Herz & Verstand für Freizeit und - wenn's passt - Alltag. bergundtal66@web.de

RM1: Wandersmann von intell.aktiv.hüscher Frau 60/176/67/Ruhest. für gemeins. Streifzüge in Berge, Wald, Wasser und für liebevolles Leben ges., Kultur u Reisen inkl. grethans@freenet.de

RHEIN-MAINerIn(41/164/sportlich/humorvoll/schlagfertig) sucht abenteuerlustigen/ attraktiven/wetterfesten Partner 38+ für Natur, Sofa, SPA, Kulinarisches. Herrchen, Raucher zwecklos!BmB 2amBerg@web.de

RM8 64/174/NR lieber Theater als Fernseher, Berg als Couch und Abenteuer als all-inclusive. Suche für gemeinsame Unternehmungen unabhängiges, humorvolles Pendant mit Spaß am Leben. gentiana-verna@gmx.de

R6+ABENTEURERIN(58)sucht Pendant Berge(S+W)Reisen u.v.m.01709552352

RM Tü/S Vielseitige, unkomplizierte Genusssportlerin (38/164) sucht Partner mit Herz und Hirn (+/- 8) für Berge + Meer, Rad + Wandern, Kulinarik + Kultur, die Seele baumeln lassen ... und Familie. BmB skydance2018@freenet.de

Rm6: Ich (56/174) liebe die Berge und suche flotten Mann mit Herz und Humor, zum Touren gehen, sommers wie winters, Lachen und Gernhaben. BmB: gipfelschnaps@freenet.de

Rm Süddeutschland/Bodensee: Seit dem Lockdown ist das Sofa Dein bester Freund? Deine Ski, die Schneeschuhe und das MTB hast Du auf Ebay verkauft? Dein Abo für die Boulderhalle hast Du verschenkt? Dann melde Dich bitte nicht! Über alle anderen Zuschriften m.B. freue ich (44) mich dagegen sehr. auf_und_ab76@web.de

OA/KE: Ich (29), fröhlich, sportlich, bergbegeistert suche netten Allgäuer für Touren zu zweit. Wenn du auch gerne Sommer wie Winter draußen unterwegs bist, freue ich mich auf deine Nachricht: bergeszweit@gmx.de

Rm Augsburg: Ich bin nicht die Jüngste (60 J), nicht die Kleinste (1,65m), nicht die Schwerste (55kg). Dafür biete ich Verstand, Gefühl, Humor. Ich liebe die Berge, Natur, Sport, Museen, Kultur, Reisen... Um dies alles Teilen zu können wäre ein junger Spund (ca. 57-63 J) genau richtig. **schusternagel@gmx.de**

Rm 7: Ich (67), junggeblieben, neugierig, sportlich, die Berge liebend. Suche humorvollen und begeisterungsfähigen Begleiter für Berg und Tal. BmB: brig-aktiv50@gmx.de

Rm88: Naturbegeisterte, sportliche Sie (45) mit Herz und Verstand sucht humorvollen Outdoorler für Lagerfeuer-Romantik, Camping, Berge und Mee(h)r. earthseasky@outlook.de

Rm 83: Naturverbundene, sportliche Sie 65+/170, freut sich auf gleichgesinnten, ehrlichen Partner mit Humor für Berg und Tal, Skitouren, LL, Bergwandern, Radtouren. stern-schnuppe@gmx.de

Rm 66: zierliche, schlanke, humorvolle & lebendige Sie (60), Akad, mit Freude am Leben, sucht schlanken Mann (bis 68), mit Herz, Hirn & Humor für ein liebevolles + achtsames Miteinander auf Augenhöhe: Mondscheinpicknick@gmx.de

Rm6+? Wir haben den Augenblick verpasst uns bei den schönen Gelegenheiten in Natur+Kultur zu begegnen. Natürliche Frau (55/158) die, die vielen Aspekte des Lebens freut sich auf diesem Weg auf ein Kennenlernen. Augenblick2021@gmx.de

Neugierige und fitte Fünziglerin (**Rm5/6/7**), die lieber zu zweit als allein lacht, freut sich auf Austausch und Gesellschaft beim Wandern, Tanzen und mehr. Wasserfrau-daggi@gmx.de

Raum Wiesbaden, Jg. 68, attraktiv und sportlich, tanzt gerne, sucht humorvollen Wander-, Reise- und Weggefährten, mail-to-pat@gmx.de

Rm86: 43 J, attr. Ärztin, schlank, bergnarrisch (Sommer+Winter), sucht mind. 1,78m großen sportl. selbstbewußten Partner, gerne mit schon größeren Kindern, für feste Beziehung. Ich mag Wandern, Bergsteigen, Klettersteig, Skifahren, bin Anfänger bei Skitouren und Langlaufen. Aber auch Kino und klass. Konzert, Garten und Grillen... Ich bin geschieden und habe 2 Kinder (17 und 19 Jahre). daskleinglueck@gmx.de

Rm 99, 98: 65J., naturbegeistert, mag Ski-LL, Wandern, Rad, Reisen, Tanz - auf Augenhöhe gerne mit Dir. BmB: schnee.kristall@web.de

Rm 82: 47/175 NR nette Ammergauerin sucht DICH für's Gipfelglück ST/BT/MTBT BmB: schneef@gmx-topmail.de

Rm 89/88/87/72: Ich (33, Akad., naturverbunden) suche einen Mann fürs Leben mit Familienwunsch, der Natur und Berge genauso liebt wie ich (Wandern, KS, Ski, MTB) bergsglueck@gmx.de

HH & Anderswo: aktive Mitt-60-erin sucht klugen, liebevollen Mann für Berge+Meer, Reisen+Kultur mit Humor und Weitblick und harmonisches Miteinander. BmB:viage8067@gmail.com

Rm 31: Unsere Tante (38, engagiert, kinderlieb, bodenständig, Sommer- und Winter-Alpenurlauberin) braucht einen Mann. tante-berg@gmx.de

Rm 1: BerlinerIn, 59/163 sucht Dich für Wander-Kajaktouren im Flachland und in den Bergen. naturliebhabein.in.berlin@gmx.de

Rm 71: Du fehlst mir zum Leben und Lieben, zum Wandern und Chillen, zum Gedankenaustausch und Lachen in allen Jahreszeiten. F. 64, charmant, sportlich neugierig auf Dich. abenteuer-leben1@web.de

Rm 8: Fröhliche Sie, 67/163/54, mit Vorliebe für Berge und Meer, Nah und Fern, Kunst und Religion sucht Gleichgesinnten für gemeinsame Unternehmungen. BmB: jointdiscovery@gmail.com

Suche lockeren Typ für was festes! Sowie für Bergtouren, zum Radln, Ski fahren etc. w30-1.76mRM87@gmx.de

Junggebliebene, bewegungsfreudige Sie (52) sucht liebevollen, neugierigen Partner für gemeinsame Entdeckungstouren für Berg und Tal, alles mit Genuss. BmB. Freue mich auf dich: bergzauber.a1968@gmail.com

SIE SUCHT SIE

Rm 5/Bonn/Umgebung (46, NR) - Berg und Tal, Natur und mehr - Leben spüren, für- und miteinander? Lebenslust@t-online.de

Kein dickes Bankkonto oder Dokortitel,aber das Herz(42J)am rechten Fleck+die Wanderschuhe stets parat. Frau dich:Tanja-dav@gmx.de

2021 - spüren, berühren, Gipfel erklimmen, Feuer entfachen, wilde Sachen machen, lachen, Abenteuer erleben, schweben, Glücksmomente sammeln... Natur- und Bergbegeisterte Sie (54 + NR), junggeblieben, sucht Dich um diese Momente gemeinsam zu erleben. Ich freu mich drauf, gluecksmomente2021@gmx.de

ER SUCHT SIE

Rm DD-OSL: Ich 70/173/71 suche nette unabh. Sie, die sich im Garten ebenso wohlfühlt wie in den Bergen oder auf einer Fahrradtour und evtl. ein Stück Lebensweg mitwandern/-fahren und mittein. die Zeit genießen will. mail: revax@online.de

05.Dez FH-MM Stichwort Radkoffer - bitte melde Dich
naturalsports@t-online.de

Rm 0: 66, 184, 95 sucht eine mutige und wandertaugliche Lady Mai 2021 für den Kerry-Way, Irland: 0151-18710395

Rm ES, S, UL Er 51/192/87 m. A., durch Sport, Reisen, Meditation und pos. Einstellung bei biologischem Alter von 42, sucht Sie - humorvoll, die im kurzen Schwarzen wie auch in GoreTex auf 4.000m eine gute Figur macht, die sich begeistern lässt, aber auch andere begeistern kann. Die sich beim Campen genauso wohl fühlt wie im Sterne-Hotel, die auch bei Regen Ihre gute Laune nicht verliert und bei einem guten Essen nicht an Ihre Figur denkt. jetzt_bist_du_dran@yahoo.com

Rm 76/75: vielseitig, (Berg)sportlich, aktiver Er 55, sucht Partnerin, auch für dir ganz normalen Dinge im Leben. BmB: bergplus@t-online.de

Rm 76: Sportl. & kulturell interessierter Er (48/180/NR) sucht intelligente & sportliche Partnerin für gemeinsame Zeit in Berg&Tal: berage46@web.de

Rm 97 Sportlicher und sympathischer Er (37) sucht naturliebende und bergerfahrene Partnerin (25-35) fürs Herz. Gerne mit Bild an indianlyons83@t-online.de

Bayern Rm 83/84: Du hättest mich lieber beim Berggehen kennen gelernt? Dann lass uns die Tour doch gleich zusammen starten. Er 29/175, Gerne draußen unterwegs, Tanzen und handwerklich begabt. Suche Partnerin für Abenteuer und Ruhe, mit Humor und Tiefgang: fiscerdff@gmail.com

Rm 71665, Gemeinsam weitergehen! Er, 1.80m, 75kg, nicht ganz unспортlich, wünscht sich eine adäquate Frau fürs Leben, Lieben, Lachen, MTB, BW, Ski+Couch. Was dabei? Reihenfolge wechselbar ;-) BmB an: wamei75@web.de

SO Bayern: Du bist wie ich (41/175/NR) naturverbunden und leidenschaftlich gerne in den Bergen unterwegs? Dabei wildromantisch und zuverlässig? Dann sollten wir uns unbedingt kennenlernen. BmB an gebirgskamm79@freenet.de

Süd-D/-Tirol: 50+, 185, 83, Akad, tageslichttauglich+, offen, flexibel, sportl. mit Herz und Niveau, bietet Berg und Naturaffinität, nichts muss alles kann; zu zweit ist man weniger allein BmB an murchel@web.de / 0176 433 430 24

HSK: Wandern, MTB, Klettern, Bergsteigen, sich draussen rumtreiben, im HSK und wo es sonst noch hoch hinaus geht. Haste Bock auf gemeinsamen Spaß in der Natur mit entdeckungsfreudigem Naturburschen (NR, 45, 186)? Dann: raus_rauf@posteo.de

Rm Obb, Niederbayern, Allgäu, Chiemgau: lebensfroher Er, 55/179, NR, schlank, sportlich sucht nette Sie für Berge, Wandern und gemeinsamen Anfang, um 2021 durchzustarten: Rene Weiss, Neuchinger Weg 18, 85464 Finsing

Plz 89: KT, Berge, Meer, Campen, Reisen mit Dir <55. BmB: vertik65@yahoo.de

Rm 87/88: Weibliches Gegenstück mit etlichen gleichen Interessen gesucht. Bin 60J, 182cm, schlank, eher sportlich, zuverlässig, beruflich engagiert, naturverbunden, leidenschaftlich, empathisch, häuslich, unternehmungslustig. Meine privaten Themen sind: Berge, Rad, Ski, Tanz, Kultur, Reisen, Italien. Melde Dich bitte unter: Natur-Mann2020@web.de

Köln/m/21/1,85 Ich würde mich über Post von dir freuen :) kletternimdav@gmail.com

M53j, attr.sportlich/schlank aus RM70 sucht für gem.Zukunft bergverliebte, schlanke Frau gerne aus dem Allgäu/Alpen fantaone@gmx.de

Rm ER/N/Fü: 30/178/Akad.sucht Dich für gemeinsame Zukunft Hobbies:Wandern, Radeln,Reisen philippOutdoor@web.de

RM Sachsen: Sonnenaufgang in den Bergen-bist du dabei? Frühaufsteher(24) sucht dich um die schönsten Erlebnisse Draußen zu teilen. miriquidi21@web.de

Ausgeglichere, feinfühligere Naturfreund (31, aus dem Pfaffenwinkel) mit Liebe zur Musik sucht frohe, unternehmungslustige Partnerin für seelige Bergerlebnisse (Kletter-, Ski- und Wandertouren) und Naturbeobachtungen. Am liebsten einfach beim Biwakieren unter dem gemeinsamen Sternenhimmel. draussen.is.am.scheensten@gmail.com

MUC: Du verspürst den Drang nach Draußen, möchtest Dich bewegen? Du bist entspannt und zufrieden mit Dir und Deinem Leben? Bist humorvoll, sportlich-schlank und feierst den Genuss? Passend dazu freut sich attraktiver, vielseitig interessierter Outdoormann (55, 184) über eine Rückmeldung, bitte mit Bild an: draussenseinnichtallein@web.de

Bergwichtel25 sagt an d. Stelle einfach DANKE f. d. vielen Zuschriften und bittet gleichz. um Entschuldigung weil ich nicht alle Zuschriften beantworten konnte. Wünscht aber allen Verfasserinnen, dass Sie ihren Lieblingsmenschen bald finden.

Rm64/63/67/68/69 feinfühligere Er (52/184/NR), warmherzig, unternehmungslustig, Wandern, Reisen, Natur, Entspannen, Stille, Wellness, sucht warmherzige Sie für neue große Liebe und gemeinsame Zukunft. bergyeti6810@gmx.de

RM09 32J/175 sportlich schlank, treu, ehrlich sucht Berg und Lebenspartnerin offen für Wander- Berg- Kletter- Ski- und Hochtouren andre.1988@freenet.de

Rm 97: kleines (1,65/46/NR), neugieriges und Genuss liebendes Bergmassiv sucht sportliche und naturverbundene Dame, um gemeinsam den Frühling zu erleben, Augenblicke zu jagen und das Leben zu feiern. BmB. bergfex1974@gmx.de

Rm 88/87 Endfuffziger, einigermaßen entspannt und unkompliziert, sucht Partnerin mit Humor und ähnlichen Eigenschaften für ebensolchen Alltag und die üblichen Freizeitaktivitäten in allen Jahreszeiten. endfuffziger@posteo.de

Rm 8/9: Lust auf Trekking, Fernreisen, Rennrad, MTB, Wandern, Klettersteige, Kultur, geistigen Austausch und eine intensive gleichberechtigte Beziehung? Junggebl. Akad. 52/175/NR sucht Dich ca. zw. 42-52. Freue mich! dntm@gmx.de

RM88/FN Abenteuerlustiger Bergsteiger (37, Wandern, Klettern, Hochtouren, Skitouren) sucht Dich fürs gemeinsame Gipfelglück! berge.liebe.fn@gmail.com

Rm 85: Er, 42/184/80/NR, sucht Dich zum Radeln, Wandern & Ski: wlotze@gmx.de

OA 87... Humorvoller Er 35 outdoor und sportbegeistert von Berg bis Meer sucht lebenswerte und smarte Sie für ein Leben voll Abenteuer. M_35@gmx.de

Raum fränk. Schweiz: ER (55/ 182/84) sucht patentes, lustiges Mädels fürs Klettern, Wandern, MTB und Womo, gerne noch mehr, wenns passt. Ein freier Sozia Platz am Motorrad wäre auch da. Bin vorzeigbar, umgänglich, bodenständig, sportlich, stubenreiner Nichtraucher und ein bisserl Äktschn gefällt mir prima. BmB, kann auch selbstgemalt sein an: draussen-unterwegs-sein@gmx.de

Rm Chiemgau: gerne unterwegs & dahoam? Er, 30, sportlich, vielseitig & verlässlich, dafür manchmal chaotisch: feidnix@web.de

Rm S/BB: Humorvoller, zuverlässiger Er, NR/53/183 sucht bodenständige Frohnatur für gemeinsames Wandern, Biken und das Leben zu Zweit zu genießen. BmB schwarzbach4@gmx.de

Rm7/8: Er, 71/170/70, sportlich, zuverlässig, flexibel, mit viel Unternehmungslust, sucht sie, die noch etwas erleben möchte, zum Wandern, Bergsteigen, Skifahren, Radeln, Reisen, auch Flug oder Camper: bergundreiseatuglich@outlook.de

Nordlicht (36/187/90) sucht Dich für Berge+Meer, See+Sauna und Landleben zu zweit, gerne auch irgendwann zu dritt: Nordlicht.1984@gmx.net

N/Fü/ER Gipfelglück zu zweit? Du hast Spaß mit MTB, Bergtour, LL und Skitour? Bist auch für Kultur und Genuss offen? Dann freue ich (60J/185/78/NR) mich auf dich! BmB 7sky@gmx.de

RM 88: Er 51/185/88 sportl. (MTB, ST, Ski, LL, Wandern), verlässl., offen sucht Sie für Herz und Kopf, Aktivität und Entspannung. BmB an 69murmel@gmail.com

Rm 63: Er, 54/189/NR, sucht Sie für Wandern, Radeln, Ski (nicht Extrem) und eine Partnerschaft auf Augenhöhe. Freue mich auf Dich: dekle1966@gmx.de

Rm 7: Auch alleine gefrühstückt? Niemand da zum Pläne schmieden?...für Fels, Berg und Alltag? Leidenschaftlicher Kletterer, Mitte 50/175/74 NR ist offen für Neues: schoeneberge19@gmail.com

Rm7: 59/176/schlank. Naturverbundene Partnerin für sportliche Abenteuer auf den Bergen, im Wald, am Wasser gesucht. Humorvoll, gesellig und offen für Neues. Freue mich auf Zuschriften: bergewaldwasser@web.de

KLEINANZEIGEN

Rm 53 Bn/K: Sportlich, Attraktiv (37/178/NR) sucht Dich zum Wandern, Radeln, Lachen. BmB: senorc_bn@web.de

80-83 55/173/70 Suche keine Prinzessin, sondern ein junggebliebene Frau, die mit beiden Beinen im Leben steht. Gerne in der Natur aktiv unterwegs ist, im Sommer und Winter, ob MTB, LL oder Wandern.

Und auch die Zeit zu zweit mit Humor, gutem Wein und gemeinsamen Kochen genießt. Mountainbiking@t-online.de

1+1=4? Blickfang mit Tiefgang...!? Wir gehen als Dreißiger durch und verbinden Augenhöhe mit Herz, uups Zehenspitzen bei Dir :-), Hängematte mit Dachterrasse & Tonhalle mit **Neanderthal@posteo.de!**

TS/BGL/RO/AÖ: Er, 45/180, sportlich, Berg, MTB, Ski, LL sucht Partnerin mit Herz. BmB: nedzwitter@gmx.de

Rm 86: 45/173/70, sportlich, empathisch, vielseitig, sucht herzerfrischende Partnerin für Berge und Leben. Gerne mit Bild: ralf-regenbogen@gmx.de

Stell Dir vor, Du stehst nach einer langen Bergtour vor Deiner **Liebingshütte** und schaut ins Abendrot... Du hast den Implus, mich anzusprechen... Ich bin neugierig: huettenabendrot@outlook.de

Rm HH: Du (-44, herzlich, romantisch) liebst Musik, Kunst und Natur, träumst von Frühlingsblumen, Mittsommernacht, Herbstfarben und Polarlicht und wünschst Dir einen Partner für Leben und gemeinsame Familie. Ich (44, 182, Schlk, NR) freue mich auf Deine Nachricht. BmB: maerchenskript@gmx.de

Bist Du kluger **Wirbelwind** aus & um 40* - fit4fun :-), groß & charmant - und genießt Alltag & Abenteuer? **Ebenso@posteo.de** mit Klavier, Snowboard & Hang zu Familie, Joggen, Kochen & Salsa hat Herz für Dich!

Bayrisches Mannsbild 58/183/77 sucht gstandene, bewegliche Partnerin für Dick und Dünn, Hoch und Tief, Drinnen und Draussen, Hotel und Womo, Capo und Beujaulais, Canape Südwand und Hochglück Nord, mit MTB, RR, ST, KL. BmB: hochglueck123@gmx.de

RM 83: Hallo Du? Bist du dabei? Berge-See, Reisen-Ruhen, Sommer-Winter, Natur-Kultur, Musik-Kunst, Zukunft? Berggehen, Wandern, Skitour, LL, Rad. Ich: 66J, fit OK, 83kg, 175, Christlich orientiert DU+ICH=WIR, BmB: RoJo4131@gmx.de

Suche gut erhaltene **Expeditions-Bergschuhe** (F. Elbrus) Größe 38 und 45 (Normalgroß) mailto: ichbins68@gmx.net

Rarität: „Im extremen Fels“. Erstauflage 1970. Guter Zustand. VS: 0172 2142350

ABS-Lawinenrucksack Vario 30 TwinBag, neuwertig, 2021 ausgelöst, kontrolliert, Patrone+Auslösergriff neu. 280,-€ Tel: 08662/665985

Edward Theodore Comton Öl-/Aquarell-Gemälde (Original) gesucht: fschmidt.gp@t-online.de

Bergwelt/ Alpin komplett 1980-2018, €150,-,-, gg Abhol. LDK/MB. Tel.: 0172/8074605

Expeditionsschlagsack Carinita zu verkaufen. G490 x Mlioks. 2450gr., fast neu: 200€VB. -21Grad Grenztemperatur. Tel.: 0172/9996023. Neupreis 300€

FLOHMARKT

Austragshäuserl / Sacherl / FeWo gesucht Mögl.Oberbay. Voralpenland od. Allgäu. Dauerhaft zu mieten. Tel. 0172 85 61 611

BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2021: 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"/> Sie sucht Sie	<input type="checkbox"/> Er sucht Ihn		
Rubrik C	<input type="checkbox"/> Vermietungen	<input type="checkbox"/> Immobilien	<input type="checkbox"/> Verschiedenes	
	<input type="checkbox"/> Flohmarkt			

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

	Rubrik A	Rubrik B	Rubrik C
	16,07	33,56	8,57
	32,13	67,12	17,14
	48,20	100,67	25,70
	64,26	134,23	34,27
	80,33	167,79	42,84

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich/Wir ermächtige/ermächtigen die Gruner+Jahr GmbH, 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, 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:

Anzeigenannahme-
schluss ist am
9.4.2021
PANORAMA 3/21
erscheint am
18.5.2021

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, Internet:  kleinanzeigen.guj.de

Trekking im
schwedischen
Jämtlandsfjäll

Streifzug durch die Wildnis

Ein weitverzweigtes Netz markierter Wanderwege, komfortable Fjällstationen, aber auch die Möglichkeit, mit Zelt und Rucksack durch die einsamen Weiten des Nordens zu streifen, machen das schwedische Jämtlandsfjäll zum Allroundziel. Zumindest in einer Zeit vor – und hoffentlich bald wieder nach – Corona.

Text und Fotos: **Hubertus Stumpf**

Gegen zwei Uhr in einer mond- hellen Frostnacht schreckt mich ein Geräusch aus dem Schlaf hoch. Ich höre Schritte eines schweren Tieres, dann streicht nur wenige Zentimeter von meinem Gesicht entfernt eine große schnaubende Nase über die Zeltwand: Besuch von ein paar neugierigen Rentieren – nur einer von vielen unvergesslichen Eindrücken auf meiner

zehntägigen 150-Kilometer-Trekkingtour durch das schwedische Jämtlandsfjäll 2018.

Das Hochland Mittelschwedens an der Grenze zu Norwegen hat für Bergwanderer eine Menge zu bieten: Entweder zieht man, wie in den Alpen, auf markierten Pfaden von Hütte zu Hütte und nimmt den hotelähnlichen Komfort der schwedischen Wanderunterkünfte in Anspruch;



oder man reist nach dem Prinzip Schnecke als Backpacker mit Zelt und Rucksack und genießt die Freiheit, zu gehen, so weit die Füße tragen, und zu campen, wo man will – das schwedische Jedermannsrecht macht es möglich. Oder man kombiniert beide Optionen.

Von der beschaulichen Provinzhauptstadt Östersund geht es mit dem Zug nach Undersåker an der Bahnlinie Richtung

Norwegen. Eine gute Einstimmung auf eine Wanderung durch den schwedischen Fjäll, wie in Skandinavien das Gelände oberhalb der Baumgrenze heißt: Links und rechts ausgedehnte Wälder, dazwischen blitzende Seen, darüber ein weißblauer Himmel. Von der kleinen Bahnstation sind es noch etwa 20 Kilometer bis an den nördlichen Rand des eigentlichen

Jämtlandsfjälls. Der einzige Bus des Tages ist schon weg – also Daumen raus am Straßenrand. Ich habe Glück: Gleich das zweite oder dritte der wenigen Autos hält an. Am Steuer ein Zimmermann aus dem kleinen Weiler Vålådalen Östra, von wo ich loslaufen will.

Die ersten Kilometer führen durch dichte Wälder, die nach einem Regenschauer würzig duften, überall am Wegrand leuch-

ten Pilze im Moos. Dann das erste Camp an einer verfallenen Holzhütte auf einer von einzelnen Birken bestandenen Lichtung. Über den Baumwipfeln steigt der Dreiviertelmond empor. Kein Mensch weit und breit. Wochenlang galt in Schweden, nach sommerlicher Gluthitze, die höchste Waldbrandwarnstufe. Doch inzwischen haben Regenfälle die Situation entschärft und ich kann mir ein kleines Feuerchen bauen. Gedankenverloren starre ich in die Flammen.

Ungefähre Route, realistische Tagesleistungen und sorgsam kalkulierte Vorräte,

Komfortzone ade: **Aufbruch ins Unbekannte**

der Plan steht. Trotzdem bleibt die Frage: Was werden die nächsten Tage in dieser Einöde bringen, wie wird das Wetter, wer und was wird mir begegnen? Es ist dieses Moment der Ungewissheit, das leichtes

Unbehagen auslösen kann, aber immer wieder von neuem den Reiz einer solchen Tour ausmacht. Jetzt heißt es also Beine in die Hand nehmen, alle Sinne auf Empfang stellen, nach und nach Teil der Landschaft werden – und der Komfortzone für ein paar Tage Ade sagen.

Am zweiten Tag lasse ich mit zunehmender Höhe den Wald hinter mir und durchwandere lichte Birkenhaine, die den

Übergang zum baumlosen Hochland markieren. Es ist böig und regnerisch, und ich leiste mir für eine Benutzungsgebühr von 100 Kronen eine überdachte Pause in der Berghütte Lunndörrstugan. Es ist gemütlich bei Kaffee und schwedischem Gebäck. Ich würde jetzt gern hier sitzen bleiben. Beim Weitermarsch macht sich zunehmend das noch ungewohnte Rucksackgewicht mit Campingausrüstung und Vorräten für vier Tage bemerkbar, ich muss mich erst noch „einlatschen“. Mein Zwischenziel ist die Ortschaft Ljungdalen, etwa 25 Kilometer Luftlinie von hier, wo ich Proviant und Gas für die nächste Etappe kaufen möchte. Es ist ein wegloser Abschnitt durch das Hochtal Gråsjödörren, der mir einen ersten Eindruck von der



Trekking in Schweden



Grandiose Ausblicke für Groß und Klein vom Storsylen (l.). Die scheinbar karge nordische Tundra offenbart bei näherem Hinsehen erstaunliche Vielfalt. Blaubeeren bieten erfrischende Abwechslung zum Rucksackproviand. Das schwedische Jedermannsrecht erlaubt auch wildes Zelten entlang und abseits der Pfade (o.).

Bergwelt Mittelschwedens vermittelt: eine urzeitliche Landschaft, karg und doch reizvoll; überall flechtengesprenkelte Felsbrocken zwischen Moos und anderem spärlichem Bewuchs; sanft geschwungene Hügel, die auf den Nordostseiten oft jäh in steile Abgründe übergehen. Die Eiszeit ist hier noch allgegenwärtig.

Ljungdalen markiert den südlichsten Punkt meiner Tour, von dort geht es nach einer Nacht auf dem kleinen Campingplatz nordwestwärts in Richtung Helagsfjället und Sylarna. Wie beliebt diese beiden aus der Hochebene aufragenden Bergmassive bei schwedischen Bergwanderern sind, zeigt die zunehmende Zahl von Wandernern, die mir nun begegnen. Es ist schön, allein zu gehen, denn nichts und niemand lenkt einen ab von den intensiven Natureindrücken um einen herum; es ist aber auch angenehm, in dieser Einsamkeit gelegentlich jemandem zu begegnen und ein paar Worte zu wechseln.

Die „Helags fjällstation“ ist eine traditionsreiche Unterkunft des schwedischen

Wanderverbandes Svenska Turistföreningen (STF). Nachdem ich einige hundert Meter entfernt mein Zelt aufgeschlagen habe, kehre ich dort ein und gehe ein wenig auf Tuchfühlung mit den schwedischen Bergfexen. Schon nach ein paar Tagen draußen ist es ein ganz besonderes Gefühl, in einem windgeschützten, trockenen und geheizten Raum auf einer Bank zu sitzen und die müden Beine auszustrecken. Das Wohlfühl können auch die für Skandinavien üblichen astronomischen Bierpreise nicht trüben, die einem Bayern heiße Tränen in die Augen treiben. Was soll's: Man muss dem Körper geben, was er braucht – und ich hab's mir verdient. ►



INFO

mehr: [alpenverein.de/
panorama-2-2021](http://alpenverein.de/panorama-2-2021)



TREKKING IM JÄMTLANDSFJÄLL

Die mittelschwedische Provinz Jämtland liegt an der Grenze zu Norwegen und wird im Westen von den Skanden durchzogen. Das weit verzweigte Netz markierter Wanderwege ermöglicht reizvolle Touren unterschiedlichster Länge und Schwierigkeit. Das Gebiet ist geprägt durch eine abwechslungsreiche Landschaft mit Wäldern, Seen und nordischer Tundra, aber auch steil aufragende Gebirgsmassive. Längere Touren erfordern vor allem Selbstständigkeit und Orientierungsvermögen. Wichtig: Eine Höhenlage von 1000 Meter im Fjäll entspricht etwa 2200 bis 2500 Metern in den Alpen.

Reisezeit: Juni/Juli bis Ende September

Übernachten: In den Hauptwandergebieten betreibt der Wanderverband STF einfachere Hütten und Fjällstationen (svenskaturistforeningen.se). Wer sich unabhängig bewegen möchte, darf fast überall wild zelten, sofern dies verantwortlich praktiziert wird. Das Entzünden von Lagerfeuern kann in Perioden erhöhter Waldbrandgefahr eingeschränkt oder verboten sein.

Ausgangspunkt: Als Start- und Versorgungspunkte eignen sich Östersund und die Orte entlang der Straße/Bahnlinie Richtung Trondheim. Eine Anreise per Bahn ist gut möglich (Infos auf sj.se, resplus.se, Reiseplaner für Zug und Bus auf resrobot.se; Busse in Jämtland auf lanstrafiken.se).

Landkarten: Karte mit überwiegend markierten Pfaden oder topografisch markanten Linien im Maßstab 1:100.000 „Jämtlandsfjällen“ aus dem Calazo Verlag. Darüber hinaus gibt es im Fachhandel detailliertere Landkarten in kleineren Maßstäben.

Literatur: Sabine Gilcher: Schweden Mitte, Bergverlag Rother

Das Wetter bleibt wechselhaft, und am nächsten Morgen hüllt sich der nahe, 1796 Meter hohe Gipfel des Helags erst einmal scheu in Wolken, dazu fallen Regenschauer. Aber es zeigen sich immer häufiger blaue Flecken im Grau, und ich will dem Hufeisen über Nordgrat, Gipfel und Südgrat folgen und danach zu Hütte und Zelt zurückkehren. Ich habe Glück, und je näher ich dem Gipfel auf steilen Pfaden entlang des Kars komme, desto mehr lassen die Regen- und Schneeschauer nach und die Wolken reißen auf. Auch der Wind flaut ab, und ich kann in aller Ruhe die spektakuläre Aussicht vom Gipfel weit übers Jämtlandsfjäll genießen, zumal kein Zeitdruck auf diesem knapp fünfständigen Abstecher besteht und ich nur leichtes Tagesgepäck tragen muss.

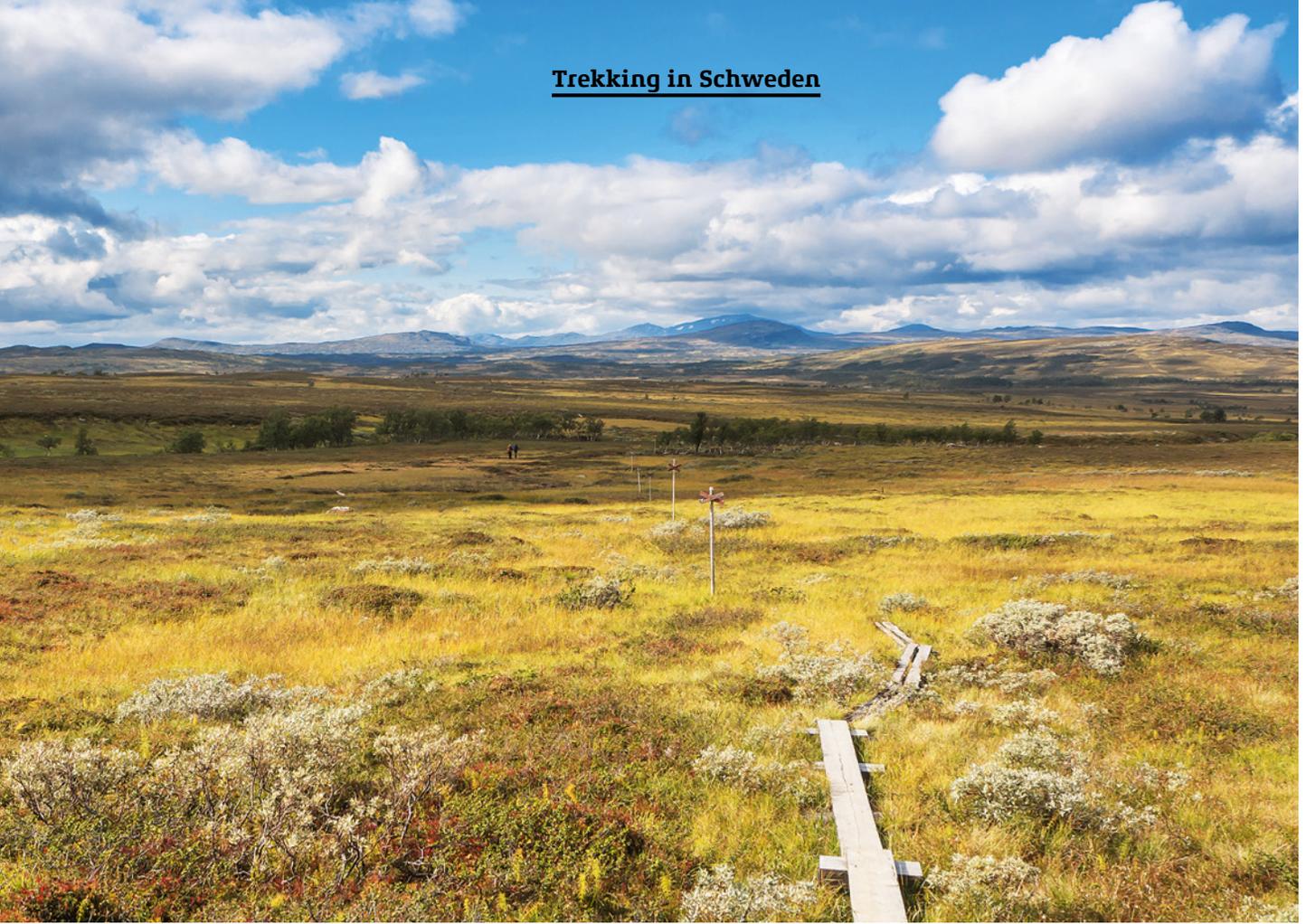
Die Messlatte in puncto Erlebnisreichtum liegt also hoch auf der nächsten Etappe zum rund 20 Kilometer entfernten Sylarna-Massiv. Doch es wird eine ziemlich

öde Schlurferei über die Hochebene bei heftigem Gegenwind und unter einem bleiern-grauen Himmel, zumal mich eine schlimme Erkältung plagt. Ich bin froh, als ich bei starkem Regen die „Sylarnas fjällstation“ erreiche und nach längerem Suchen in der Nähe ein ebenes Fleckchen fürs Zelt finde. Ich bin erschöpft. Meine Stimmung ist auf dem Tiefpunkt. Der innere Schweinehund traut sich aus der Hütte

und knurrt missgelaunt: „Was machst du hier eigentlich, du Narr – und warum?“

Natürlich eine ebenso unsinnige wie unzulässige Frage! Also erst mal rein in die Bude, Kontakt aufnehmen, Kaffeetrinken und Wärme tanken. Die „Sylarnas fjällstation“ ist schon vor über 120 Jahren entstanden, wurde aber nach einem Brand in den 1980er Jahren neu aufgebaut. Der

Nach einem kurzen Abstecher ins Nachbarland ein letzter Blick zurück nach Norwegen. Das Jämtlandsfjäll bietet buchstäblich grenzenlose Möglichkeiten für Touren durch die einsamen Weiten Skandinaviens.



hohe Komfort entspricht eher einem Berg-hotel als einem Wanderheim. Einige distinguierte ältere Herren, frisch geduscht und in proper gebügelten Wanderhosen, beugen sich über Teller mit allerlei Leckereien und nippen genüsslich an Rotweingläsern. Auch ich könnte für 215 Kronen (ca. 22 Euro) duschen – aber Dreck verunreinigt schließlich nicht die Seele, oder?

Ja, es ist eine Tour voller Kontraste, zwischen Enthusiasmus und Entmutigung, und so soll es sein. Als ich abends endlich mit bleiernen Gliedern und schwer ver-

schnupft bei Wind und Regen in den Schlafsack krieche und mich mit einem Spezialcocktail aus heißer Zitrone, Aspirin und Ibuprofen in einen totenähnlichen Schlaf ballere, kann ich mir kaum vorstellen, dass der morgige Tag ein Spaß werden wird. Doch wider Erwarten fühle ich mich am nächsten Morgen deutlich besser und

werde auch noch von blauem Himmel begrüßt – was will man mehr! Alle Zweifel sind wie weggewischt und ich breche auf zum höchsten Gipfel des Sylarna-Massivs, dem 1762 Meter hohen Storsylen.

Der rund siebenstündige Ausflug auf diesen Berg, über dessen Gipfel die Grenze zwischen Norwegen und Schweden verläuft, wird wahrlich einer der Höhepunkte dieser

Reise. Zwar sind Auf- und Abstieg auf den Storsylen über Geröll- und in höheren Lagen auch Schneefelder zeitraubend und erfordern Konzentration und Ausdauer, doch der

überwältigende Ausblick weit nach Schweden und Norwegen hinein ist es allemal wert. Meine Tour wird mich in den nächsten drei Tagen noch ein Stück auf norwegisches Gebiet und dann über das Massiv Snasahögarna wieder zurück zur Bahnlinie nach Östersund führen.

Zur Feier des außergewöhnlichen Gipfeltages auf dem Storsylen gönne

ich mir ein mehrgängiges Menü mit Elchgulasch in der Fjällstation. Bald ist eine lockere Plauderei mit meinen schwedischen Tischnachbarn Nathalie, Annika, Kjäll und Frederik über unsere Wandererlebnisse im Gange. Irgendwann erörtern wir die Frage, wie es wohl unseren Vorfahren in grauer Urzeit ergangen sein mag, als sie – nicht zum Freizeitvergnügen, sondern als Jäger und Sammler – durch solche Wüsteneien streiften: Tierfelle statt Goretex-Jacken, barfuß statt in bequemen Wanderstiefeln, kein Zelt, kein Gaskocher, immer auf der Hut vor wilden Tieren und blutrünstigen Nachbarn. Ein Spaß war das sicher nicht: Nein, früher war bestimmt nicht alles besser – na ja, außer vielleicht die schwedischen Bierpreise ...

Mal fix, mal fertig: eine Tour voller **Kontraste**



Hubertus Stumpf arbeitet als Journalist in Regensburg. Wann immer es möglich ist, tauscht er aber den Schreibtisch mit seinen Wanderschuh und erkundet unter anderem die Wildnis des Nordens.

Biologische Vielfalt – Wanderfalke, Kolkkrabe, Uhu

Die Felsen als Revier

Flugkünstler, hochintelligente Rabenvögel und nacht-aktive Jäger: Faszinierende Vögel haben ihren Platz an den Felsen der Mittelgebirge – dank ausgewogener Regelungen und der Rücksicht der Menschen.

WANDERFALKEN sind Rekordhalter: Bis zu 320 km/h schnell werden sie im Sturzflug auf ihre Beute; kein Tier erreicht größere Geschwindigkeiten. Auch die Augen der Greifvögel sind rekordverdächtig: Aus sechs Kilometern Entfernung können sie kleinere und mittelgroße Vögel

Seltene und geschützte Tierarten wie Wanderfalke und Kolkkrabe haben in Felsen ihre Rückzugsgebiete. Deshalb sind Regelungen zum naturverträglichen Klettern notwendig.



erspähen. Ist ihre Beute durch den Aufprall nicht sofort erledigt, wird sie mit dem „Falkenzahn“ getötet; so heißt eine Zacke im Schnabel des Angreifers.

Wanderfalken brüten hoch oben an steilen Felsen; sie geben sich jedoch auch mit Ersatz wie hohen Gebäuden, Kirchtürmen, Brückenpfeilern oder Bäumen zufrieden. Immer vorausgesetzt, sie finden dort eine Nistmöglichkeit und sie werden bei ihrer Brut nicht gestört.

Als 1971 zum ersten Mal der „Vogel des Jahres“ gekürt wurde, fiel die Wahl des Deutschen Bunds für Vogelschutz auf den Wanderfalken. Nicht ohne Grund: Durch den massiven Einsatz des Insektizids DDT in Land- und

Forstwirtschaft waren die Eierschalen der ehemals weit verbreiteten Vögel so dünn geworden, dass kaum mehr Nachkommen überlebten und die Art in Teilen Europas ausstarb. Auch in Deutschland waren nur noch wenige Brutpaare übrig. Als Reaktion wurde DDT verboten, Brutplätze wurden zum Schutz vor Nestplünderern bewacht, Nisthilfen installiert und Auswilderungsprogramme gestartet. Mit Erfolg, denn aktuell gibt es in Deutschland wieder etwa 1400 Brutpaare.

Ebenfalls an steilen Felsen und auf hohen Bäumen brüten **KOLKRABEN**. Sie widerlegen das Schlagwort „Rabeneltern“: Männchen und Weibchen kümmern sich fürsorglich um ihren Nachwuchs. Die Brutpaare sind sich lebenslang treu und besetzen feste Reviere. Die größten Rabenvögel Europas gelten als äußerst klug: Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass ihre Intelligenz mit der von Menschenaffen vergleichbar ist. Kolkkraben sind in der Lage, Werkzeuge zu benutzen, vorausschauend zu handeln und komplexe Strategien zum Schutz ihrer Nahrungsmittelverstecke vor Artgenossen zu entwickeln. Außerdem verwenden sie unterschiedliche Rufe und variieren die Stimmlage, je nachdem ob sie mit Familienmitgliedern oder mit fremden Artgenossen kommunizieren.

Raben faszinieren die Menschen seit jeher. Da sie jedoch auch Aas fressen, wurde (und wird) ihnen zu Unrecht nachgesagt, Nutztiere zu töten. Und so wurden sie in der Vergangenheit erbarmungslos gejagt, bis sie zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Teilen Mitteleuropas ausgerottet waren.



Fotos: Wikimedia/Juan Lacruz, Jakob W. Frank/NP Gallery, Piotr J.

Natürlich klettern

Wanderfalken, Kolkraben und Uhus sind in der Brutzeit sehr störungsempfindlich. Um Konflikte vorzubeugen, setzen sich in den meisten Klettergebieten regelmäßig Vertreter von Naturschutz und Kletterverbänden mit den zuständigen Behörden zusammen. Sie vereinbaren zeitlich beschränkte Sperrungen einzelner Routen, Sektoren oder Felsen während der Brutplatzsuche und in der Brutzeit. Diese werden aufgehoben, sobald der Nachwuchs ausgeflogen ist oder der Brutplatz aus anderen Gründen verlassen wurde. Gesperrte Bereiche werden vor Ort gekennzeichnet, Informationen können zur Planung vorab eingeholt werden: felsinfo.alpenverein.de

Der Uhu nistet gerne in Felswänden. In der Brutzeit (meistens Jan./Feb. bis Juli/Aug.) darf er – wie andere Felsbrüter auch – nicht gestört werden.



Mit seinen markanten Federohren, den leuchtenden orange-gelben Augen und einer Flügelspannweite von 1,80 m ist der **UHU** kaum zu verkennen – falls man ihn denn sähe. Die abstehenden Federbüschel sind allerdings nicht für den Hörsinn verantwortlich – die eigentlichen Ohr-Öffnungen liegen seitlich neben den Augen, gut versteckt unter den Federn. Der größte Eulenvogel Europas verschläft den Tag in Baumkronen oder Felsnischen, nachts jagt er mit lautlosem Flügelschlag kleinere Säugetiere oder Vögel. Bei der Jagd in der Dunkelheit helfen ihm seine lichtempfindlichen Augen und sein sensibles Gehör. Um seine Beute immer im Blick zu haben, verdreht sich der Uhu buchstäblich den Hals: Er kann seinen Kopf um 270 Grad drehen und kann sogar bequem hinter sich schauen. In Bezug auf Lebensraum, Störungsempfindlichkeit und Schutz haben Uhus viel gemein mit Wanderfalken und Kolkraben: Sie brüten an Felsen, ersatzweise sind sie aber auch mit verlassenem Greifvogelhorsten, Gebäuden oder dem Boden von Steilhängen zufrieden. In der Brutzeit benötigen die Tiere besondere Ruhe. Werden die Weibchen bei der Brut gestört – beispielsweise durch Menschen, die klettern, gleitschirmfliegen oder Geo-

caches suchen –, kann das zur Aufgabe der Brut führen. Insbesondere im Frühjahr sind die Tiere deshalb auf umsichtiges Verhalten angewiesen.

Doch auch etwas anderes ereignet die drei streng geschützten Vogelarten, die noch Mitte des 20. Jahrhunderts als stark bedroht galten: Ihre Bestände haben sich inzwischen erholt und sie konnten von der Roten Liste der bedrohten Tierarten gestrichen werden. Beharrliche Naturschutzarbeit zahlt sich also aus! Dies bedeutet jedoch nicht, dass sie heute nicht mehr schutzbedürftig sind. Die Liste der menschengemachten Gefahrenquellen ist lang und zumindest in der Brutzeit kann man beim Natursport mit Rücksicht einen Beitrag zum Schutz der faszinierenden Vögel leisten.



NaturVielfaltBayern

Die Projektgruppe **NaturVielfaltBayern** unterstützt für das Umweltministerium Akteure wie den DAV bei der Umsetzung der Bayerischen Biodiversitätsstrategie.



Jugend des Deutschen Alpenvereins

JDAV-Bundesjugendleitertag

Rückblick und Ausblick

Am 28. November 2020 nahmen über 250 Personen, davon 236 Stimmberechtigte, am außerordentlichen Bundesjugendleitertag teil, der aufgrund der aktuellen Corona-Situation erstmals digital durchgeführt wurde. Im Mittelpunkt stand der Antrag zu einem offenen Delegiertensystem, das nach ausgiebigen und zum Teil auch kontroversen Diskussionen mit einer deutlichen Mehrheit von 77 % beschlossen wurde. Mehr zum offenen Delegiertensystem und den weiteren Beschlüssen gibt es online auf jdav.de/Mitmachen/Bundesjugendleitertag/digital-2020/

Der Bundesjugendleitertag 2021 der JDAV findet vom 1. bis 3. Oktober 2021 in Hamburg statt. Je nach Entwicklung der Corona-Pandemie ist aber auch ein digitales Format möglich. Antragsfrist ist am 3. August 2021.

jdav.de/bundesjugendleitertag

„Alpenflusslandschaften“

Gemeinsam für die Zukunft

Das Projekt „Alpenflusslandschaften – Vielfalt leben von Ammersee bis Zugspitze“ geht nach sechs Jahren zu Ende. Vom Tisch ist es damit noch lange nicht. Einiges konnte in dieser Zeit angestoßen werden und die geknüpften Netzwerke bestehen weiter. 18 Partnerorganisationen aus Naturschutz, Verwaltung, Wirtschaft und dem Sozialbereich unter Federführung des WWF Deutschland haben bereits 68 Maßnahmen an Isar, Ammer, Lech und Wertach umgesetzt: Seltene Pflanzenarten wurden an Flussufern ausgesetzt und kleine Seeforellen in die Ammer entlassen. Fleißige Hände haben gemäht und entbuscht und auch Ziegen, Esel und Rinder kamen zum Einsatz, um auf flussbaulich gestörten Flächen entlang von Isar und Lech artenreiche Magerrasen und Wiesen zu erhalten. Und nach einer Renaturierungsplanung an der Ammer in der Schnalz im Pfaffenwinkel ist der Weg geebnet, dem Fluss und seinen Auen auf einer Fläche von rund zehn Hektar wieder Raum für eine freie Entwicklung zu geben.



Foto: DAV/Wolfgang Ehn

Auch der DAV setzte sich als Projektpartner mit der Ausstellung „gerade wild. Alpenflüsse“ im Alpinen Museum und dem Fachsymposium zur Oberen Isar für die Alpenflüsse ein. Zwei Drittel der über 500 Aktivitäten im Projekt „Alpenflusslandschaften“ waren der Umweltbildung und Öffentlichkeitsarbeit gewidmet. Die Zukunft der Alpenflüsse war das Thema in Dialogveranstaltungen und bei Filmfesten, die rund 11.000 Menschen besuchten. Die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen ließen sich im Unterricht und bei Ausflügen von der Vielfalt am Fluss begeistern und bekamen wertvolle Informationen zu speziellen Schutz-zonen und dem richtigen Verhalten in deren Umgebung. Kreative reflektierten das Thema „Am Fluss dahoam“ in Liedern, Gedichten und Bildern.

Vertreterinnen und Vertreter aus Landwirtschaft und Naturschutz diskutier-ten über gemeinsame Wege zum Erhalt der Artenvielfalt und werden künftig nicht nur Differenzen, sondern die gemeinsamen Interessen im Blick haben. Man kennt sich, bleibt im Gespräch und entwickelt neue Projektideen. Denn klar ist: Mit vereinten Kräften lässt sich viel bewegen. *red*

14,9

Grad Celsius: Das könnte die Tempe-ratur eines x-beliebigen durch-wachsenen Frühlingstags sein – also nicht so wirklich warm. Global gesehen sind 14,9 Grad jedoch ein brisant heißer Wert, nämlich die durchschnitt-liche Jahrestemperatur auf der Erd-oberfläche 2020. Damit war das Jahr eines der drei wärmsten seit Beginn der Aufzeichnungen und der Abschluss des wohl heißesten Jahrzehnts der Geschichte.

Das Projekt Alpenflusslandschaften wur-de vom Bundesamt für Naturschutz ge-fördert – mit Mitteln des Bundesminis-teriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit und des Bayerischen Naturschutzfonds. Die Regierung des Be-zirks Oberbayern und die vier Landkreise Starnberg, Bad Tölz-Wolfratshausen, Weilheim-Schongau und Garmisch-Partenkirchen haben das Projekt aktiv begleitet, unterstützt und teils mit eige-nen Maßnahmen zum Erfolg geführt.

leben.natur.vielfalt



das Bundesprogramm

45 Jahre „Bergsteigerchor Treuchtlingen“

Kinder der blauen Berge!

Der Bergsteigerchor Treuchtlingen ist zwar nicht so alt wie die „Bergfinken“ aus Dresden mit ihrer über hundertjährigen Tradition, doch er ist neben Schwabach und Krumbach einer der drei noch verbliebenen Alpenvereinschöre in Bayern.

1976 taten sich 16 Mitglieder der DAV-Sektion Treuchtlingen zusammen, um ihrer größten Freude neben dem Bergsteigen und Klettern eine gewisse Ordnung zu verleihen: dem Singen. Waren die ersten Lieder mit Melodie und Begleitstimme noch zweistimmig, erlangte das Liedgut der Sektion nach ein paar Jahren die Art von Chorsatz, die einen Männerchor auszeichnet: vier- bis fünfstimmige Liedsätze, deren Ursprung in der Romantik liegt. Schon damals waren Chorleiter Mangelware und der „Vater“ des Männerchores, Ernst Löffler, war unermüdlich auf der Suche nach einem Dirigenten, der den Chor nicht nur sporadisch, sondern dauerhaft leiten könnte! Und er wurde schließlich fündig: 1984 übernahm eine Frau das Dirigierpult des Treuchtlinger Bergsteigerchors. Irmengard Reichardt hatte an der Hochschule für Musik in München ihr Staatsexamen

abgelegt, wohnte in Treuchtlingen und kletterte – die ideale Besetzung! Bis heute arbeitet sie unermüdlich und unentgeltlich mit ihren Sängern, immer bedacht auf saubere Intonation, stimmliche Ausgewogenheit und regelmäßige Proben. So wuchs der Chor auf eine Stärke von 28 Männern, die alle nur ein Ziel haben: singen, singen, singen – bevorzugt a cappella! Die einheitliche Chorbekleidung lässt die Gemeinschaft auch optisch zu einer großen „Familie“ zusammenwachsen, zu der selbstverständlich auch die Frauen der Sänger gehören – auch wenn sie selbst nicht singen. Das Repertoire der Treuchtlinger umfasst nicht nur Berglieder und ist mittlerweile auf 200 Stücke angewachsen, dazu

kommen noch einige Messen und die ebenso etwa 200 Lieder des Gesangsquartetts „Dreiplus“, das sich vor 20 Jahren im Anschluss an die Bergmesse auf dem Pürschling in den Ammergauer Alpen formierte: drei Männerstimmen plus eine Frauenstimme. Auch auf anderen Gipfeln hat der Chor Bergmessen musikalisch begleitet, etwa auf dem Wank, dem Wallberg, auf dem Streichen im Chiemgau, auf dem Wendelstein und in der Bergkapelle auf der Winklmoosalm. Und im Tal gab und gibt es regelmäßig Konzerte mit anderen Chören, unter anderem mit der „Chorgemeinschaft 1833 Weißenburg“, dem zweiten Chor von



Foto: DAV Treuchtlingen

Seit 45 Jahren mehrstimmig im Dienst der Berge unterwegs: der Bergsteigerchor des Treuchtlinger Alpenvereins.

Irmengard Reichardt, oder dem DAV Männerchor Schwabach. Durch die guten Verbindungen zu den umliegenden DAV-Sektionen gibt es darüber hinaus viele Gelegenheiten, große Vereinsjubiläen musikalisch mitzugestalten. Das Jahr 2020 war nicht nur für den Bergsteigerchor Treuchtlingen, sondern für alle Chöre ein äußerst schwieriges Jahr, da trotz Einhaltung akribischer Hygienemaßnahmen seit nunmehr einem Jahr gemeinsame Chorproben nicht erlaubt sind. Bleibt nur die Hoffnung auf die Gesundheit aller Sänger, die nahezu alle zur so genannten „Risikogruppe“ gezählt werden müssen, um da weiterzumachen, wo sie im März 2020 aufgehört haben. red

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

Nahrungsergänzungsmittel
PZN: 12420492 (60 Kapseln)

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

menschen



Der ehemalige Studienleiter der Evangelischen Akademie Bad Boll, **Klaus Strittmatter**, wurde am 29. Januar 85 Jahre alt. In

Bad Boll hatte er sich intensiv für die Themen Freizeit, Sport und Vereine engagiert und über zwanzig Jahre lang die DAV-Alpinismustagungen als seine Herzenssache mit geplant, organisiert und geleitet. In den Jahren 2000 bis 2003 brachte der begeisterte Bergsteiger und Hochtourist seine Kompetenz ehrenamtlich in den DAV ein, als Zweiter Vorsitzender und Vorsitzender des Verwaltungsausschusses. Seine langjährige Amtserfahrung als Landesbeauftragter für Kirche und Sport merkte man seinem Engagement mit viel Verstand und Herz für werteprege Entscheidungen an, wofür er 2001 mit dem Bundesverdienstkreuz geehrt wurde. Der DAV gratuliert und sagt Danke!

Seit über dreißig Jahren engagiert sich **Ulrike Seifert** mit viel Begeisterung und unermüdlichem Engagement für das Familienbergsteigen im DAV. Sie ist seit 1991 Mitglied im Bundeslehrteam Familienbergsteigen und seit 2015 Mitglied im Präsidialausschuss Bergsport. Von 1999 bis 2008 war sie Mitglied im Verbandsrat, von 2003 bis 2008 Leiterin der Projektgruppe „Frauen im DAV“ und von 2005 bis 2008 Mitglied der DAV-Projektgruppe „Gender Mainstreaming“. Für ihre Verdienste um Chancengleichheit und die Familienpolitik im DAV erhielt Ulrike Seifert 2009 das Bundesverdienstkreuz. Herzlichen Glückwunsch zum 65. Geburtstag am 21. Januar.



Die „Förderung und Lenkung aller alpinen Bergsportarten im Alpenraum unter der großen Klammer sanfter Tourismus (Alpenkonvention), Hütten und Wege und Natur- und Umweltschutz (Erhalt der alpinen Natur- und Kulturlandschaft) unter Einbeziehung der dort lebenden Bevölkerung“ bezeichnet **Beppo Malton** als seine wichtigsten Themen im DAV. Damit zeigt sich der Maler- und Stuckateurmeister und vielfältig interessierte Bergsteiger auch in seinem ehrenamtlichen Engagement als Universalist; als langjähriger Erster Vorsitzender der Sektion Berchtesgaden vertritt er seit 2013 die Region Südbayern im Verbandsrat. Wir gratulieren zum 65. Geburtstag am 30. Januar.



Mehr als fünfzig Jahre ist **Alfhart Amberger** in seiner Sektion Traunstein aktiv, seit 1997 als Erster Vorsitzender. Für sein Engagement wurde er 2019 mit der Ehrenmedaille der Stadt Traunstein ausgezeichnet. Amberger habe „in beispielloser Weise den Ruf Traunsteins als Bergsteigerstadt geprägt“, sagte der Traunsteiner Bürgermeister. Mit der umfangreichen Erweiterung der Kletterhalle 2009 und der umweltgerechten Sanierung der Hütten hat Amberger mit seinem Team die Sektion für die Zukunft gut aufgestellt. Das zeigt nicht zuletzt die erfreuliche Zahl von über siebentausend Sektionsmitgliedern. Nachträglich die besten Wünsche zum 80. Geburtstag am 12. Februar!

Letzten Sommer noch hatte eine kleine Abordnung der Sektion Kelheim ihrem Ehrenvorsitzenden **Hans Tomandl** zum hundertsten Geburtstag gratuliert, am 12. Januar wurde er zu seiner letzten Bergfahrt abgeholt. 32 Jahre war er Vorsitzender der Kelheimer Sektion, die er mitbegründet hatte. Auf seine Initiative ging auch der Bau der Kelheimer Hütte, die Gründung der Kelheimer Bergwacht und die Intensivierung des Naturschutzes im Kelheimer Raum zurück. Als Rentner ersetzte der Bergsteiger die hohen Gipfel durch Klettersteige und Fernwanderungen, bis zuletzt wanderte er täglich noch ein bis zwei Kilometer „mit Stöcken – die Beine wollen nicht mehr so“, gestand er an seinem hundertsten. Die Sektion Kelheim würde es ohne Hans Tomandl nicht geben, dafür dankt sie ihm und wird die Erinnerung an ihn in Ehren halten.



Nach sechzig Jahren ehrenamtlichem Einsatz für den DAV Mindelheim, davon 28 Jahre als Erster Vorsitzender, starb **Willi Schielle** am 29. November 2020 im Alter von 85 Jahren. Der Bau des Mindelheimer Klettersteigs und die Errichtung des ersten Kletterturms in Mindelheim beruhten auf seinem Ideenreichtum. Als FÜL Bergsteigen stand er auf



mehr als 25 Viertausendern und weltweit auf vielen Fünftausendern; seine herausragenden Fotografien und sein Humor waren stets ein Garant für einen vollen Saal bei Sektionsveranstaltungen. Für die Sektion Mindelheim war Willi Schielle eine prägende Persönlichkeit, die immer in Erinnerung bleiben wird. red

Alpenvereinshütten suchen Saisonkräfte

#hüttenjob: Auf hohem Niveau

Obwohl Corona weiterhin eine gewisse Unsicherheit in die Saisonplanung bringt: Wenn die Hütten wieder öffnen und die Gäste kommen, brauchen die Wirtsleute auf den 575 Alpenvereinshütten dringend Allrounder, die gern überall anpacken, nichts gegen lange Tage und kurze Nächte haben und ohne Problem auf engerem Raum leben und arbeiten. Was es dafür neben Gehalt, Kost und Logis gibt? Einen alles andere als gewöhnlichen Arbeitsplatz hoch über dem Tal, eine

Interessiert? Aktuelle Angebote und weitere Infos gibt es im Stellenportal des DAV: alpenverein.de/Der-DAV/jobs/



Für ein erfrischendes Getränk, eine Brotzeit und den warmen Schlafplatz packen viele fleißige Helfer und Helferinnen an, die den Hüttenbetrieb am Laufen halten.

familiäre Atmosphäre im Team, besondere Ausblicke auf die Berge und – wenn es die Zeit zulässt – die eine oder andere schöne Bergtour.

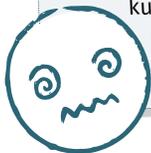
Klingt gut, schreckt in der Realität dann aber doch viele ab. Immer häufiger müssen die Wirtsleute lange suchen, um die offenen Stellen zu besetzen. Doch ohne Personal keine offene Hütte. Und ohne Hütte kein Frühstück bei Sonnenaufgang, kein knisternder Ofen bei Sauwetter und kein sicheres Nachtlager während einer anstrengenden Mehrtagestour.

Dabei kann es kaum ein Arbeitsplatz im Tal in Sachen Vielseitigkeit mit einem Hüttenjob aufnehmen: Hier ist man an einem Tag Knödel-Roller, Spül-Kanone, Kaiserschmarrn-Zupferin, Abstauber, Aufschüttler und Gästebetreuerin. Glücklicherweise wird auf einer Hütte allerdings nur, wer mit folgenden „Zauberwörtern“ etwas anfangen kann:

red

STRESSRESISTENT; [ˈʃtʁɛsʁɛzɪs, tɛnt]: WIDERSTANDSFÄHIG GEGENÜBER STRESS

Besonders bei schönem Wetter kann es schnell voll werden. Ein kühler Kopf verhindert, dass es in der Höhensonne zu hitzig wird.



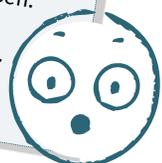
FREUNDLICH; [fʁɔ̃ntlɪç]: IM UMGANG MIT ANDEREN AUFMERKSAM UND ENTGEGENKOMMEND;

Immer freundlich zu bleiben ist, insbesondere in einer Stresssituation, nicht immer ganz einfach. Die Gäste machen es einem aber meistens leicht.



FLEXIBEL; [flɛˈksi:bɪl]: AN VERÄNDERTE UMSTÄNDE ANPASSUNGSFÄHIG, BEI ENTSCHEIDUNGEN WENDIG

Von der Küche in die Gästezimmer, von der Terrasse hinter den Tresen: Die Aufgaben sind vielfältig und schnelles Umschalten ist gefragt. Keine Panik – es gibt eine Einarbeitungsphase.



ZUVERLÄSSIG; [ˈtʁuːfɛʁ, lɛsɪk]: SO GEARTET, DASS MAN SICH AUF IHN/SIE VERLASSEN KANN

Hütten und Uhren haben gemeinsam, dass die Schweiz vieles von beiden hat und dass viele Zahnräder reibungslos ineinandergreifen müssen, um zu funktionieren.



SCHLECHTWETTERPHASEN; [ˈʃlɛçtvɛtəˈfaːzɐ]: UNGÜNSTIGE WITTERUNG ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM

Ein Wetterumschwung im Gebirge kommt oft plötzlich und hält manchmal länger an als gedacht. Dann hilft es, wenn man sich sein sonniges Gemüt nicht trüben lässt. Frei nach dem Motto: Sommer ist, was der Kopf draus macht.



TIEFENENTSPANNT; [tiːfnɛntˈʃpant]: GEISTIG UND KÖRPERLICH TIEF ENTSPANNT, UNAUFGEREGT

Wenn es hektisch wird, dann hilft nur eins: Ruhe bewahren. Das ist manchmal leichter gesagt als getan, aber die großartige Landschaft und die familiäre Atmosphäre im Team helfen ungemein.



Medien des Bundesverbands

Ein Verein – viele Kanäle

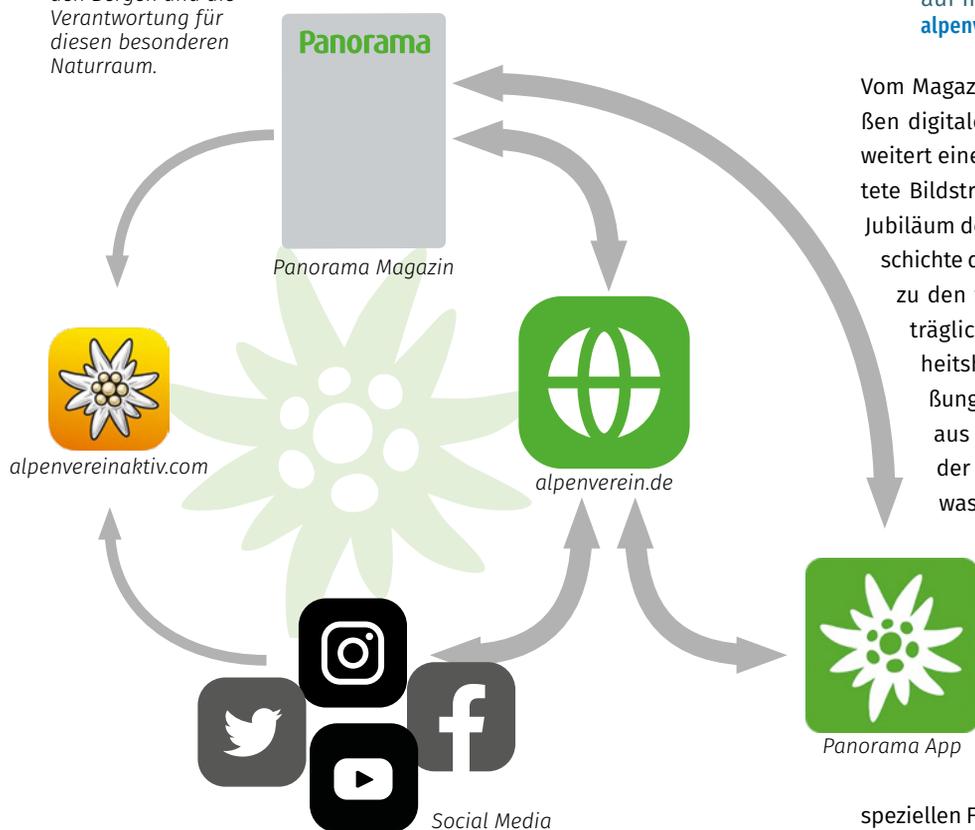
Print, online, social: Die Medien des DAV-Bundesverbands sind breit aufgestellt, greifen thematisch ineinander – und ein großes Leitmotiv auf: die Liebe zu den Bergen und die Verantwortung für diesen besonderen Naturraum.

Die Leidenschaft für die Berge zu teilen, hat bereits die Gründer des Alpenvereins angetrieben. Und das galt schon damals nicht nur auf Tour, sondern auch medial. Die „Mitteilungen des Deutschen Alpenvereins“ – heute „DAV Panorama“ – sind seit 1875 der zentrale Informationskanal für die mittlerweile gut 1,3 Millionen Alpenvereinsmitglieder. Mit dem Anspruch, professionell und attraktiv zu informieren und zu unterhalten, über das ganze Spektrum des Bergsports und Alpinismus. Seit zehn Jahren gibt es DAV Panorama

ma auch als digitale Ausgabe. Die meisten Leserinnen und Leser haben zwar nach wie vor gern das Heft in der Hand, trotzdem greifen immer mehr auf die App, das E-Paper oder die PDF-Version zurück. Das spart Platz im Regal und schont Ressourcen.

Panorama digital?

Das funktioniert über „Mein Alpenverein“ auf der Webseite Ihrer Sektion oder per Mail an Ihre Sektion. Die Mailadresse finden Sie auf Ihrem Mitgliedsausweis. Weitere Infos alpenverein.de/Mein-Panorama/



Vom Magazin führt der Weg regelmäßig auf den großen digitalen Alpenvereinskanal. Alpenverein.de erweitert einerseits Panorama-Artikel um schön gestaltete Bildstrecken und Multimediaformate (2020 zum Jubiläum der Zugspitz-Erstbesteigung, aktuell zur Geschichte des Alpinismus) und informiert andererseits zu den wichtigen Themen des Vereins: naturverträgliche Tourenplanung, Technik- und Sicherheitshinweise, das Engagement gegen Erschließungspläne oder für den Klimaschutz, Aktuelles aus dem Leistungssport und Kulturtipps. Auf der Alpenvereinswebseite finden Aktive alles, was sie für eine gute Zeit in den Bergen brauchen,

alpinisches Hintergrundwissen inklusive. Auch der Service für die digitale Tourenplanung entwickelt sich stetig weiter. Das Tourenportal alpenvereinaktiv.com bietet neben der individuellen Planung rund 25.000 von Experten der AV-Sektionen beschriebene Touren – samt aktuellen Bedingungen,

speziellen Features wie der Hangneigung bei Skitouren oder Sperrungen und Lenkungsmaßnahmen in Naturschutz- und Schongebieten.

Wer aktiver in die DAV-Community einsteigen möchte, findet auf Instagram, Facebook und Twitter Anschluss, über 250.000 Follower hat der DAV in den sozialen Netzwerken. Hier gibt es täglich jede Menge Input für den Berg, Lese- und Videotipps, Infos zu aktuellen DAV-Kampagnen wie #natürlichwinter und #machs-einfach – und die eine oder andere spannende Diskussion dazu.

Und ausführliche Hintergrundartikel zu Themen rund um die Berge finden Interessierte jährlich im bewährten AV-Jahrbuch „Berg“ – seit 1869/70.

red

#DAVbergschau

Saison-Finale

Die „Bergschau“ des DAV geht in die letzten Runden: Noch zwei spannende Vorträge bringen Unterhaltung und Inspiration für die Zeit des Lockdown. Genaue Termine, Infos und Zugang: alpenverein.de/bergschau

März (Termin wird online bekanntgegeben): Thomas Huber – der Spitzenalpinist und Topkletterer erzählt von seinen Touren und Gefühlen; hautnah, authentisch, wild und sympatisch.

April: Start in die Bergsaison – wie kann man trotz Corona und Overtourismus „gut“ unterwegs sein? Und wie bereitet man sich optimal auf die Saison vor? Ein DAV-Expertengespräch.

Wir sind DAV!

1 Verein /// 358 Sektionen /// über 1,3 Millionen Mitglieder

Fotos: DAV/Marco Kost, privat



1 Ursula Sampels Die Gestalterin

DAV Siegburg

Mit 15 Jahren wegen des Kletterns in die Sektion Köln eingetreten, wurde Ursula Sampels viele Jahre später durch einen Umzug im DAV Siegburg ehrenamtlich aktiv. Als 2018 der Erste und Zweite Vorsitzende unerwartet zurücktraten, meldete sich Ursula Sampels spontan

und wurde einstimmig zur Zweiten Vorsitzenden gewählt; heute ist sie Erste Vorsitzende. Im Team der Sektion bringt sie viele Dinge voran: digitale Projekte, die Neugestaltung der Vereinszeitung oder ein ganz besonderes Projekt: „DAV gegen Corona“. Das Hilfsangebot, für Menschen einkaufen zu gehen oder den Hund Gassi zu führen, war sehr erfolgreich und die Hilfsbereitschaft und Solidarität überwältigend.

„Ohne meine ehrenamtliche Tätigkeit im DAV würde ich mich nicht in dieser Intensität mit den Wünschen und Interessen meiner Mitmenschen auseinandersetzen. Das Ehrenamt bringt mich näher an die Gesellschaft – generationsübergreifend.“

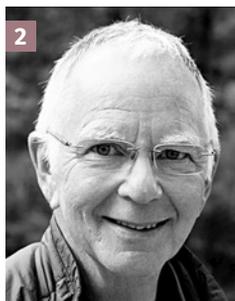


3 Franziska Ritter Die Schnelle

DAV Barmen & Wuppertal

„Franzi“ Ritter zählt zu den schnellsten Frauen Deutschlands; sie ist amtierende Deutsche Meisterin im Speedklettern. Ihr Talent für den schnellen Vertikalsport entdeckte sie bereits mit acht Jahren, ihre persönliche Bestzeit für die 15 Meter hohe Wettkampfwand liegt bei 8,595 Sekunden. Ihre sportlichen Ziele: 2021 unter acht Sekunden kommen und 2024 ein Ticket für die Olympischen Spiele in Paris lösen. An ihrer Schnelligkeit arbeitet sie mit Krafttraining, Lauftraining für die Beine, dazu kommen Klettern und Bouldereinheiten. Bleibt da überhaupt Zeit für andere Dinge? „Nicht wirklich und zur Zeit geht auch durch die Schule nicht viel.“ Denn neben der Kletterkarriere steht dieses Jahr noch ein weiteres großes Projekt an: das Abitur! *red*

„Der Schmerz ist dein Freund“ – das hat mir mein ehemaliger Trainer auf den Weg gegeben. Ohne ihn wäre ich heute nicht dort, wo ich jetzt bin.“



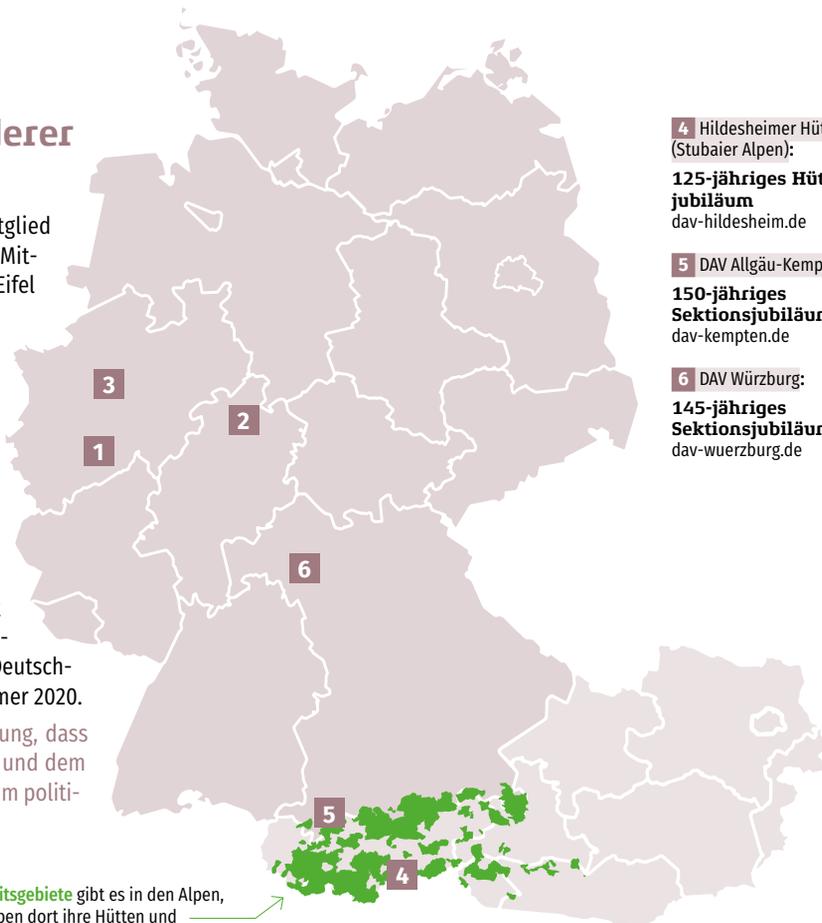
2 Klaus Gräbe Der Weitwanderer

DAV Kassel

1973 wurde Klaus Gräbe Mitglied im DAV. Den Anstoß gaben Mittelgebirgsklettereien in der Eifel und alpine Wanderungen auf den Spuren von Walter Pauses Buch „Von Hütte zu Hütte“.

Nach Jahren der DAV-Abstinenz folgten 2002 der Wiedereintritt in die Sektion Kassel und die Ausbildung zum Wanderleiter. Und auch wenn er heute keine Gruppen mehr führt, seine Kenntnisse und Erfahrungen bringt er weiterhin ein – auf zahlreichen Wanderungen im Freundeskreis. Dabei sind es weniger bekannte Gipfel und Hotspots, die Klaus Gräbe interessieren, er genießt die Begegnung mit Land, Leuten und lokalen Spezialitäten auf Weitwanderwegen wie GTA und HRP oder der mehrmonatigen Deutschlandrunde mit seiner Wanderfreundin im Corona-Sommer 2020.

„Der DAV steht für mich unter anderem für die Hoffnung, dass eine Großorganisation dem Natur- und Umweltschutz und dem ressourcenschonenden Tourismus noch mehr Gewicht im politischen Raum geben kann.“



4 Hildesheimer Hütte
(Stubaier Alpen):

125-jähriges Hüttenjubiläum
dav-hildesheim.de

5 DAV Allgäu-Kempten::

150-jähriges Sektionsjubiläum
dav-kempten.de

6 DAV Würzburg:

145-jähriges Sektionsjubiläum
dav-wuerzburg.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 18. Mai:



Zwischen Weißkugel und Vinschgau
Oberhalb vom Reschenpass sind die Ötztaler Alpen einsam. Zwischen Langtaufers, Planeil- und Matscher Tal wandert man mit fantastischen Ausblicken auf die nahen Gletscher.



Vom Bodensee zum Königssee

Auf einer Radtour entlang der Bayerischen Alpen reißen die landschaftlichen wie kulturellen Höhepunkte nicht ab. Die Anstiege auch nicht.

Weitere Themen:

Tessin: Wanderrunde im Maggia-Tal

Engagement: Ausbildung zur Wanderleiterin

Mittelgebirge: Hainich, Rhön, Saale-Unstrut

Menschen: Bergführer-Lebensentwürfe

Fotos: Thorsten Bröner, Stefan Herbke

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
73. Jahrgang, Nr. 2, April/Mai 2021
ISSN 1437-5923

Inhaber und Verleger

Deutscher Alpenverein e.V.
Anni-Albers-Str. 7, 80807 München
Tel.: 089/140 03-0
Fax: 089/140 03-98
dav-panorama@alpenverein.de
alpenverein.de/panorama

Redaktion

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Knotenpunkt)
Andi Dick – ad (Unterwegs, Reportage, Berg & Tal, Bergsport heute, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt)
Christine Frühholz – cf (Reportage, Thema, Menschen, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Leserpost)
Franz Güntner – fg (Bergsport heute)
Jakob Neumann – jn (Reportage, Bergsport heute)
Franziska Simon (Reportage)
Jonas Kassner – jk (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Julia Behl – (Panorama-Magazin 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

Julia Behl, Theresa Bergbauer, Max Bolland, Martin Feistl, Stephanie Geiger, Florian Hellberg, Stefan Herbke, Christoph Hummel, Axel Klemmer (ak), Tim Marklowski, Alix von Melle, Jascha Polenz, Martin Precht, Nadine Regel (nr), Malte Roeper, Albert Schweizer (as), Luis Stitzinger, Hubertus Stumpf, Sven Thomsen



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

Ad Alliance GmbH
Am Baumwall 11
20459 Hamburg
Verantwortlich für Anzeigen (v.i.S.d.P.):
Fabian Rother, Head of Brand Print + Direct Sales
Deputy Head of Brand Print + Direct Sales:
Daniela Pormann
Manager Brand Print + Direct Sales:
Silvia Viereg, Tel.: 040/37 03-64 48
Anzeigentarif Nr. 55 (ab 1.1.2021)
Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter gumedia.de

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 4/20: 695.448
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.

Dachstein-Trekkingschuh, niedrig

schwarz/grün



UVP*-Preis 129,-
Personalshop-Preis 69,99
NEUKUNDEN-PREIS
€ **52.49**
Sie sparen € 76,51 gegenüber dem UVP*

Die „Besten“ für Freizeit und Wandern für Mann und Frau!

- Obermaterial: atmungsaktives Mesh mit Stütz- und Führungselementen aus Polyurethan
- Wasserabweisendes DryDS-System
- TPU 3-D Zehenkappe
- Innen: atmungsaktives Textilfutter
- Fußbett: orthopädisch geformte Einlage
- Sohle: ortho-tec Multifunktions-Sohle



schwarz/blau

Extrem leichtes Mesh-Material

Größen										
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	

Dachstein-Trekkingschuh, hoch

schwarz/blau



UVP*-Preis 149,-
Personalshop-Preis 89,99
NEUKUNDEN-PREIS
€ **67.49**
Sie sparen € 81,51 gegenüber dem UVP*

Für Damen und Herren



schwarz/grün

Führungselemente für stabilen Halt



Ortho-tec Multifunktions-Sohle

Bestellen leicht gemacht! 0 69 / 92 10 110 FAX 069 / 92 10 11 800
bestellen@personalshop.com

BESTELLSCHEIN D30524 mit 30 Tage Rückgaberecht

25% Rabatt auf ALLES erhalten Sie auf www.personalshop.com



25%
Neukunden-Rabatt auf ALLE Artikel!

SO SPAREN SIE 25%:

1. Loggen Sie sich mit Ihrem PIN-Code **D30524** im Shop ein.
2. Ihr 25% Rabatt wird automatisch bei allen Artikeln berücksichtigt.
3. Schicken Sie Ihre Bestellung ab!

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet. Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.

5-Sterne-Personalshop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“
- ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht**

Gleich einsenden an:
Personalshop
Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-P.

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	NEUKUNDEN-PREIS
	62.166.118		Trekkingschuh niedrig, schwarz/grün	€ 52,49
	62.166.129		Trekkingschuh hoch, schwarz/grün	€ 67,49
	62.402.893		Trekkingschuh niedrig, schwarz/blau	€ 52,49
	62.402.907		Trekkingschuh hoch, schwarz/blau	€ 67,49

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,99

Name, Vorname: _____

Straße / Nr.: _____

PLZ / Ort: _____

Geb. Datum: _____ E-Mail: _____

* Stappreise beziehen sich auf Hersteller-Listenpreise oder unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP)
** Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf: www.personalshop.com

Wir verwenden Ihre E-Mail-Adresse, um Sie über Aktionsangebote zu informieren. Dem können Sie jederzeit widersprechen.



HAWESKO

Hanseatisches Wein und Sekt Kontor

Primitivo aus Süditalien

SIE SPAREN
49%



10 Flaschen + 2 Weingläser statt € ~~98,46~~ nur € **49⁹⁰**

JETZT **VERSANDKOSTENFREI** BESTELLEN: [hawesko.de/dav](https://www.hawesko.de/dav)



JAHREHNTELANGE ERFAHRUNG Über 55 Jahre Erfahrung im Versand und Leidenschaft für Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.



GARANTIERTE QUALITÄT Wir stellen hohe Qualitätsanforderungen an unsere Weine - von der Entscheidung beim Winzer bis zur fachgerechten Lagerung.



TOP PREIS-LEISTUNG Guter Wein hat seinen Preis, muss aber nicht teuer sein. Wir bieten faire Preise und regelmäßig attraktive Kundenvorteile.

Zusammen mit 10 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser von Schott Zwiesel im Wert von € 14,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der **Vorteilsnummer 1089622**

Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/service/lieferkonditionen und www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Gerd Stemmann, Alex Kim, Anschrift: Friesenweg 4, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.