

Piemont

Über die Berge ans Meer

ASTURIEN Wandern in Spaniens Norden
BAYERN Projekt Alpen.Leben.Menschen
HÜTTENTOUR Vom Dürrenstein ins Gesäuse
MENSCHEN Heinz Zak
SCHWARZWALD Genussvoll draußen



LOWA
simply more...



DEINE TOUR, DEIN ERLEBNIS – FEEL THE ADVENTURE.

SASSA GTX® MID Ws | Trekking www.lowa.de



Risiko? Mit Köpfchen!

Bittere Nachricht zum Jahresanfang: Zwei junge Alpinisten stürzen in einer winterlichen Ammergauer Nordwand mit einem ausbrechenden Stand in den Tod. Die Erstbegeher hatten keine Bohrhaken hinterlassen, die selbst gelegten Sicherungen hielten nicht. Grausam – aber ein typischer Fall von Restrisiko: Auf die bekannten Gefahren hatten sich die beiden bewusst eingelassen.

Auch auf Hochtouren gehen manche Seilschaften das Risiko ein, „gemeinsam in den Tod“ zu stürzen: beim „Gehen am kurzen Seil“. Aus der Schweiz wurden jüngst Forderungen laut, Deutsche sollten diese „Sicherungstechnik“ häufiger anwenden. Das Problem dabei: Nur der Seilerste hat bei perfekter Gehtechnik, Seilbedienung und Kraft eine kleine Chance, den Stolperer eines direkt hinter ihm Gehenden zu stabilisieren. In den meisten Situationen von Normalbergsteigern überträgt das Seil nur die Kräfte – und wenn es durch keine Sicherung läuft, mul-

Foto: Ralf Gantzhorn



tipliziert es die Zahl der Toten, sobald eine Person einen Fehler macht. Ist jeder sich dieser Tatsachen bewusst? Und handelt entsprechend?

Jeder Bergsport ist mit Risiken verbunden – sich darauf einzulassen, um Großartiges zu erleben, ist ein Grundrecht des Menschen; dafür setzt sich der DAV schon lange ein. Mit diesem Recht sind aber Pflichten verbunden: Man muss sich über Gefahren und Anforderungen der geplanten Unternehmung informieren (und braucht Zugang zu solchen Infos ...). Man muss sein persönliches Leistungsvermögen ehrlich und kritisch einschätzen. Und man muss im Team bewusst entscheiden, ob die Balance zwischen Wünschen und Können für alle Beteiligten passt.

Zwei Beiträge in diesem Heft (S. 62, 64) befassen sich mit einer Schlüsselkompetenz für diese Abwägung: Selbsterkenntnis. Diese edle Tugend möchte ich Ihnen ans Herz legen. Denn auch wenn diese Ausgabe von „Panorama“ vor allem den Freunden „sanfteren“ Bergsports – Wanderern und Bergradlern – Inspiration liefert, so gilt auch für diese: Nur wer seine Grenzen kennt und respektiert (vielleicht auch allmählich erweitert), hat beste Chancen auf ein freudvolles, weil souveränes, langes Leben in und mit den Bergen. Alles Gute dafür!



Ihr

Andi Dick
Redaktion DAV Panorama



Basentabs pH-balance Pascoe® Basisch im Gleichgewicht

- mit basischen Mineralien
- Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei
- Calcium ist wichtig für den Energiestoffwechsel
- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- inkl. 21 pH-Teststreifen



* 566 Personen haben die Basentabs pH-balance Pascoe® bei der rtv-Testaktion 2017 getestet und 87% davon würden diese weiterempfehlen.

www.pascoe.de



DAV **Panorama** app

Im App Store und bei Google Play



alpenverein.de/
panorama-app

54
Heinz Zak



Titelthema: Acht Etappen auf alten Militärwegen vom Piemont ans Mittelmeer



Piemont und Ligurien –
Mit Trethilfe zum Radlerglück

18

Asturien – Wandern in Spaniens Norden

38

Menschen – Heinz Zak:
Ein Leben im Sonnenschein

54

Wie funktioniert das? – Notruf bei Bergnot absetzen

60

So geht das! – Selbsteinschätzung im alpinen Gelände

62

Sicherheitsforschung – Kompetenz beim Sichern

64

Fitness & Gesundheit – Mücken, Wespen & Co.: Schutz vor Bissen und Stichen

68

Knotenpunkt – JDAV-Vielfalt: Jede Menge Menschen

71

Nordschwarzwald – Wanderpfade im Sterne-Himmel

80

Integrationsprojekt A.L.M. – Weltoffen in die Berge

84

Vom Dürrenstein ins Gesäuse – Der unbekannte Horizont

104



Astürien **38**



Schwarzwald **80**



PACKTREKCAP

SUPERIOR PERFORMANCE
IN A PACKABLE SHAPE



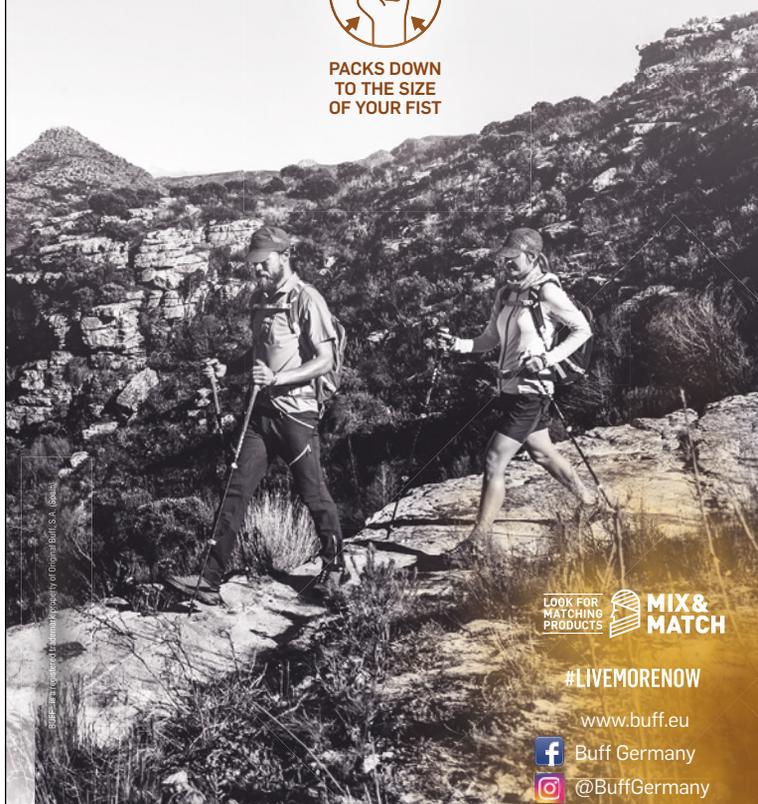
PACKS DOWN
TO THE SIZE
OF YOUR FIST

Standards

Editorial: Risiko? Mit Köpfchen!	3
Augenblicke	6
Berg & Tal	8
Bergsport heute	26
Leserpost	79
Promotion: Reisenews	89
Promotion: Produktnews	94
Outdoorworld	97
Alpenverein aktuell	110
Vorschau und Impressum	114



Titelbild: **Thorsten Brönnert.**
Pass oberhalb der Maira-Stura-
Kammstraße.



LOOK FOR
MATCHING
PRODUCTS



#LIVEMORENOW

www.buff.eu

f Buff Germany

@BuffGermany



Aus Liebe zum Detail

„Eine wirklich schöne Naturaufnahme muss die Größe der Schöpfung zeigen, und sie muss eine Explosion von Gefühlen auslösen ... denn gute Naturbilder verändern Menschen.“ So schreibt Hugo Wassermann in der Einleitung zu einem außergewöhnlichen Bildband von vier Südtiroler Fotografen; sein Bild der Spinne zwischen den Blüten einer Waldhyazinthe ist nur eines von vielen gelungenen Beispielen dafür, die das Buch präsentiert.



Johannes Wassermann, Hugo Wassermann, Georg Kantioler, Manuel Plaickner: Natur in Vollendung. Knesebeck Verlag, 176 S., € 34,95

Bilder und Geschichten



Romantische Beziehung

Wälder sind die deutsche Sehnsuchtslandschaft schlechthin. Auch für die zwei Fotografen und Autoren dieses großformatigen National-Geographic-Bildbandes – eine gelungene Hommage an Wälder und ihre Bewohner. Kilian Schönberger zeigt Aufnahmen aus den vier Jahreszeiten: Baumstämme in grafischer Ordnung, undurchdringliche Moos- und Farnwildnis, lichtdurchstrahlter Blätterhimmel, Herbstlaub auf grünen Brocken im Bach, nebelumwogte Weiten, schneebemützte Tannen im Abendlicht. Andreas Kieling hat diverse Waldbewohner in ihren Lebensräumen beleuchtet und festgehalten: Steinbock, Murmeltier, Salamander und den „Problembären“ Bruno im Bergwald; Luchs und Wildkatze im Bayerischen Wald; Wisente im Rothaargebirge, die norddeutschen Wälder mit ihren Wölfen. Ergebnisse jahrelanger Leidenschaft, die zum Träumen einladen. red

Andreas Kieling, Kilian Schönberger: **Sehnsucht Wald**, National Geographic Verlag, 2016, 240 S., € 50,-



Beste Bilder machen

Iris Kürschner und Dieter Haas, ein starkes Team für Bergfotografie, haben mit diesem Buch fast ein neues Genre erfunden. „Fotoreiseführer“ steht auf dem Titel, ein Wort, das man unterschiedlich betonen kann: Fotoreiseführer, also ein Bildband zu lohnenden (Berg-)Urlaubszielen – oder Fotoreise-Führer, also eine Anleitung, wie man aus dem Bergurlaub beste Bilder nach Hause bringt. Beides leistet dieses Buch. Von den Ammergauer Alpen bis ins Gesäuse spannt sich der Bogen, zu 14 alpinen Regionen. Die Autoren erzählen anregende und amüsante Hintergründe, beschreiben im Reportagestil ihre Erlebnisse und geben Tipps zu den besten Foto-Standorten, zu Bildgestaltung und Technik, oft in praktische Kästen verpackt. Sie zeigen Menschen und Tiere – so vielfältig wie die Welt der Berge, und in jeder Hinsicht anregend. red

Iris Kürschner, Dieter Haas: **Fotografieren in den Alpen**, Rheinwerk Fotografie, 2017, 411 S., € 39,90



Harte Arbeit

„Transhumanz“, die Migration des Weideviehs, gibt es seit 6000 Jahren. Am Beispiel dieser Wanderwirtschaft zwischen Süd- und Nordtirol hat sich der Fotograf Mauro Gambicorti dem Thema gewidmet, das Buch ist weit mehr als ein opulenter Bilderbogen. Man darf sich durch die Fülle oft ähnlicher Fotos nicht abhalten lassen, Gambicorti und den unverzichtbaren Texten der Kulturanthropologin Anja Salzer zu folgen. Dann wird bald klar, dass die Transhumanz von Rindern, Schafen und Ziegen mit Romantik nichts zu tun hat. Harte Arbeit wird bis heute geleistet. Gambicortis subtiler Blick garantiert ein sehr schönes Werk, das Tiere und Hirten nahebringt. Wohl kaum zufällig zeigt die erste Doppelseite zwei stille Motive im noch weitgehend heilen Milieu, während das letzte Bild (Kuh vor geparktem Blech) den Kontrapunkt setzt. Treffer! nbr

Mauro Gambicorti/Anja Salzer: **Über Gletscher und Grenzen**, Edition Raetia, 256 S., € 28,-



Zeitepoche eingefangen

„D'Wealt isch groß, hots Weible g'sait, se goht bis weit unterhalb Kemptena.“ In den 1950er Jahren mussten sich die Menschen „oberhalb Kempten“ in dieser Welt neu orientieren. Nach Krieg und Not wurde das Allgäu zur Tourismusdestination, Skilifte und Fabriken entstanden, Autos verdrängten die Pferdefuhrwerke, zu alten Traditionen gesellten sich neue Bräuche. Die Chefs des Sonthofener Fotogeschäfts Heimhuber fotografierten unermüdlich alles, was sich beim Übergang von den Nachkriegs- zu den Wirtschaftswunderjahren abspielte: die Zugdurchfahrt der Fußballweltmeister 1954, Wäscheaufhängen und Schulunterricht; das Leben auf der Alm und die Arbeit in Fabriken; Touristen in der „Sommerfrische“. Die Allgäuer Journalisten Ingrid Grohe und Klaus-Peter Mayr liefern dazu intelligente, hintergründige und erklärende Texte und Bildunterschriften. red

Eugen und Fritz Heimhuber, Klaus-Peter Mayr, Ingrid Grohe: **Heimat, Heu & Haferlschuh**. Das Allgäu in den 1950er Jahren, J. Berg Verlag, 2017, 192 S., € 39,99



Technik in der Natur

„Die Alpen“, so heißt es in diesem Buch, „sind schon lange keine Naturlandschaft mehr, sondern eine von Technik in hohem Maß geprägte Landschaft.“ Das ist den meisten Skifahrern und Bergsteigern gar nicht bewusst. Dabei beginnt es schon bei den Straßen und geht bis zu mit modernster Technik ausgestatteten Bergbahnen oder zu Skipisten, die von ausgeklügelten Fahrzeugen bearbeitet und mit komplexen Schneekanonen beschneit werden. Die Autoren beschreiben anhand zahlreicher Zeichnungen und Fotos leicht und verständlich in kurzen Texten, wie das alles funktioniert, was der Mensch da so in die Landschaft stellt, von Zahnradbahnen und deren Antrieben bis hin zu Bauten zum Schutz vor Lawinen und Steinschlag. Bei der Fülle der Themen bleiben die Erklärungen manchmal etwas oberflächlich. Sie genügen aber, um einen Eindruck von den verschiedenen Techniken zu bekommen. jb

Elfi Fritsche, Johanna Putzer, Josef Putzer: **Technik in den Alpen**, Folio Verlag, 2016, 128 S., € 19,90

Expedkader Frauen: Eiskletterwoche

MIT ODER OHNE SAHNE

Ende Januar ging es für die Mädels vom Expedkader zum Eisklettern ins bewährte Durancetal. Warme Temperaturen (T-Shirt und kurze Hose im Auto bei der Anfahrt) und größerer Andrang an den wenigen gut gewachsenen Eisfällen machten die Auswahl nicht gerade einfach. Doch fanden sie, gut gecoacht und motiviert von den Trainerinnen Dörte Pietron und Charly Gild, genug Eis für jede im Team – ob an den Fällen von Freissinières, Escreins, Ceillac und Les Orres oder beim Nachtsch im Quartier. Schließlich hatten fran-



Zackiges Vergnügen im Eis der Dauphiné

zösische Bergführeranwärter ihnen erklärt, zu Schokolade dürfe man niemals Nein sagen. Dass die starken Damen sportliche wie kulinarische Genüsse gleich zu schätzen wissen, belegt ihr Motto: „Glace, glace, glace / das macht uns Spaß. / Das Vanilleeis zum Nachtsch war auch ganz gut, / aber so richtiges Wasserfalleis c'est mieux, / das macht uns chanceux“. Trotz unterschiedlicher Ausgangsniveaus fanden so einige hochkarätige Eisklettereien den Weg in die Tourenbücher.



Abschiedsbesuche

„Besuchen Sie die Gletscher, solange es sie noch gibt!“ Eine Art Abschieds-Hommage im Zeichen des Klimawandels ist dieses Buch der Schweizer Journalistin Caroline Fink, und eine Mischung aus Bildband und Wanderführer. Aus den Fotos spricht die leidenschaftliche Faszination, die sie für diese Landschaften empfindet – auch wenn sie nur gelegentlich künstlerische Qualität erreichen. Und zu jedem der zwanzig vorgestellten Gletscher beschreibt sie Wanderungen, auf denen auch bergerfahrene Alpinisten diese Faszination hautnah erleben können. Spaziergänge, Bergwege, Gletscherbegehungen – für jeden etwas also, 36 Tipps insgesamt. Besonders interessant wird das Buch durch die gehaltvollen Texte, die viele Fakten und Hintergründe über Gletscher und die Menschen um sie herum unterhaltsam und lebensnah präsentieren.

red

Caroline Fink: Welten aus Eis, AT Verlag, 2016, 192 S., € 49,90

red

Trekking ins Base Camp

Berge und Begegnung

Schon zum achten Mal organisiert Andi Neuhäuser eine Reise für Jugendliche zwischen 13 und 19 Jahren ins Everest Base Camp. Höchster Punkt ist der technisch einfache Aussichtsgipfel Kala Pattar (ca. 5640 m), Höhepunkte aber ergeben sich aus der Begegnung mit den einheimischen Guides und nepalesischen und tibetischen Jugendlichen, die die Gruppe begleiten. Zu Anfang geht es zu den nationalen Heiligtümern von Kathmandu, dann, nach dem spektakulären Flug nach Lukla, über Namche Bazar in die Berge. Am Ende sollte noch Zeit



bleiben für das legendäre Pokhara. red mountain-action.de, vimeo.com/113742311

Die Jugendreise bringt Einblicke in Nepals Kultur.

menschen

Sie war für viele Expeditionsbergsteiger als „Mama Himalaya“ eine wichtige Bezugsperson in Kathmandu; für Christen ist unschätzbar wertvoll, was **Elizabeth Hawley** (*9.11.1923) über Jahrzehnte aufgebaut hat.

1960 wanderte die weitgereiste Journalistin und studierte Historikerin nach Nepal aus; als Korrespondentin für Time und Reuters berichtete sie viel über Expeditionen. Daraus entwickelte sich die „Himalayan Database“ mit detaillierten Informationen zu mittlerweile 9600 Expeditionen und 70.000 Bergsteigern; die Leitung gab sie vor einigen Jahren ab. Als Nichtbergsteigerin, aber profunde Expertin, entlarvte sie durch hartnäckiges Nachfragen diverse Falschaussagen von Alpinisten. Ihre Arbeit wurde mit dem Albert Mountain Award geehrt, außerdem war sie Generalkonsul für Neuseeland in Nepal. Am 26. Januar ist die „Miss Marple von Kathmandu“ gestorben.



Fotos: Andi Neuhäuser, Ralf Dujmovits, Dörte Pietron

red

Petra Pinzler/Günther Wessel: Klimaschutz im Selbstversuch

Dranbleiben! Versuchen! Lernen!



Fotos: privat

Ohne massive Beschleunigung der Politik ist das Klima nicht zu retten. Das darf aber keine Ausrede sein, privat untätig zu bleiben. Eine Berliner Familie hat ein Jahr lang versucht, ihren CO₂-Ausstoß zu reduzieren.

Unserer Tochter Franziska verdanken wir, dass wir es genau wissen wollten. Sie kam eines Tages aus der Schule, setzte sich an den Computer und öffnete den Klimabilanzrechner des WWF. Der rechnet aus, wie sehr das ganz normale Leben zum Klimawandel beiträgt. Gemeinsam mit ihrem Vater Günther füllte Franziska einen Fragebogen aus, trug die Reisen, die Einkäufe und die Größe unseres Hauses ein. Und war vom Ergebnis schockiert: Unsere vierköpfige Familie war für 42 Tonnen Treibhausgas im Jahr verantwortlich. Das ist zwar knapp besser als der deutsche Durchschnitt (11 Tonnen pro Person), aber immer noch viel zu viel. Denn es bedeutet, dass wir ganz persönlich zur Klimakatastrophe beitragen. Dabei hatten wir uns doch für ziemlich umweltbewusst gehalten.

Beim Abendessen dachten wir laut nach: Kann man in Deutschland so leben, dass es dem Klima nicht schadet? Was müssten wir, Petra, Günther, Jakob und Franziska dafür ändern? Jakob ist strikter Vegetarier. Isst er besser, rein klimatechnisch? Wie sieht es mit dem Urlaub aus: Sind die Alpen oder Griechenland per Flugzeug noch erlaubt?

Das Gespräch schwankte zwischen Ratlosigkeit, Relativieren, guten Vorsätzen, schlechtem Gewissen und Seufzen. Als die Teller in die Spülmaschine wanderten, waren wir bereit für die letzte Stufe: das Verdrängen. Plötzlich aber sagte Jakob: „Ich will es wissen. Was könnten wir tun, ohne dass es albern wird?“ Und damit stand die Idee im Raum: Wir versuchen uns als Klimaretter. Wir werden unser Leben zwölf Monate lang prüfen: Wo wir nur scheinbar grün leben, aber in Wirklichkeit lächerliche Dinge tun. Was wir ändern können. Und welche Fallen es gibt.

Die ersten Wochen waren einfach: Im Kühlschrank die Temperatur auf 7 Grad hochstellen, nur noch mit 30 Grad waschen, kürzer duschen, kaputte Glühbirnen durch LEDs ersetzen. Komplizierter wurde schon: Fenster abdichten, weniger Auto fahren und viel mehr Rad. Richtig schwierig wurde aber für jeden etwas anderes: Jakob fand den Gedanken schwer, in Zukunft nicht mehr fliegen zu dürfen. Petra haderte mit dem Wissen, dass noch mehr Klamotten dem Klima schaden.

Bald spürten wir auch: Der Innere Schweinehund lauert überall. Von November bis März kann es in Berlin oft fies kalt und nass sein, da ist der Griff zum Autoschlüs-

Als Berliner hat's die Familie Pinzler/Wessel nicht leicht, ihre Leidenschaft für Berge klimagerecht zu leben. Ihre Erfahrungen haben sie in einem Buch dokumentiert, erschienen bei Droemer-Knaur.

sel verführerisch. Ein Trick: Günther kaufte sich eine Regen hose zum Radeln, und die war so teuer, dass sie regelmäßig benutzt werden muss.

Alternativen finden, über kleine Fehlschläge lachen können und das Gefühl, gemeinsam etwas zu schaffen: Das war am Ende unser Erfolgsrezept. Und das regelmäßige Nachrechnen. Denn das machte uns stolz: Wir haben abgespeckt. Petra und Günther durch das dauernde Radfahren, die ganze Familie bei der CO₂-Bilanz: fast 31 Prozent. Auf 29 Tonnen CO₂, 13 Tonnen weniger als im Vorjahr. Das ist immer noch zu viel. Aber manches konnten wir nicht ändern: Wie viel CO₂ pro Kilowattstunde genutzter Fernwärme entsteht, bestimmt der Kraftwerksbetreiber. Gelernt haben wir in dem Jahr viel: Es regnet seltener, als man denkt – das merkt man beim täglichen Fahrradfahren. Nach einer Weile ändern sich Gewohnheiten. Am wichtigsten aber war die Erkenntnis: Wir müssen uns politisch stärker einmischen, wenn wir wollen, dass auch die Schulen gedämmt und die Energie anders erzeugt werden. Nur, dass die Politik hier so lahm ist, darf uns nicht davon abhalten, das Klimaretten privat weiter zu versuchen. Dabei zu scheitern. Zu fluchen. Zu lachen. Zu streiten. Und es erneut versuchen. Denn es macht Spaß. Und schlauer.



Beste Aussichten für Klimaschützer

- ▶ 100% Ökostrom aus Deutschland
- ▶ Prämierter Kundenservice
- ▶ Förderung von DAV-Klimaschutzprojekten
- ▶ Finanzielle Unterstützung deiner Sektion
- ▶ Preisgarantie bis 31.12.2018
(ausgenommen Mehrwertsteueranpassungen)



Edelweiß®
STROM
Energie mit Weitblick

Entscheide dich jetzt für Edelweiß-Strom
und erhalte zusätzlich zur Klean Kanteen Flasche
einen 50 Euro Globetrotter-Gutschein! *

Schnell sein lohnt sich: gilt nur bis zum 30.04.2018
*Weitere Informationen auf edelweiss-strom.de



Klimaschützer wechseln jetzt! edelweiss-strom.de

Wie wär's?

Die normale Route: Die erste Besteigung gelang einer Vermessungsexpedition durch das Reintal – ein langer, dafür weniger begangener Anstieg in einem weiten Bogen. Per MTB verkürzt man den Zustieg zur Reintalangerhütte um zwei Stunden. Am felsigen Schlussaufstieg zum Gipfel helfen einige Drahtseile. – *Eine 2006 entdeckte alte Karte befeuerte Spekulationen, dass die Erstbesteigung bereits Mitte des 17. Jahrhunderts gelungen sein könnte. Eindeutige Beweise fehlen jedoch.*

Die schöne Route: Der Anstieg durchs Höllental (schwarz, T4, KS C, 7-8 Stunden; 2200 Hm) ist die beliebteste und anspruchsvollste Normalroute. Am Höllentalferner können Steigeisen nötig sein, der durchwegs steile Klettersteig fordert alpine Erfahrung, Schwindelfreiheit und Ausrüstung. Auf einem Drittel Strecke liegt die Höllentalangerhütte. – *Beim Zugspitz-Extremberglauf (von Ehrwald übers Gatterl) legen die Läufer gut 2200 Höhenmeter und knapp 18 km zurück; 2008 starben zwei Läufer im Schneesturm.*

Die berühmte Route: Der Jubiläumsgrat (6-8 Std. für den Grat; III-; KS D) ist eine der spektakulärsten Gratklettereien der Ostalpen – eine Klettertour, kein Klettersteig! Auf 8,1 Kilometern zwischen Zugspitze und Alpspitze überwindet man in stets ausgesetztem Gelände mehrere Gipfel; etwa in der Mitte steht für Notfälle eine Biwakschachtel. – *Zum 25-jährigen Bestehen der DAV-Sektion München 1894 spendeten Gründungsmitglieder 900 Mark für den Bau des umstrittenen „Jubiläumswegs“; aus Protest spaltete sich die Sektion Bayerland ab.*

Daten und Fakten

Höhe: 2962 m
Prominenz: 1746 m (-> Fernpass)
Dominanz: 25,8 km (-> Zwölferkogel)
Erstbesteigung: 27. August 1820; Josef Naus, Johann Georg Tauschl, Messgehilfe Maier
Normalweg: Reintal-Route (rot, T3), 8-10 Std. von Garmisch-Partenkirchen (700 m)
Hütten: Münchner Haus (2957 m), Höllentalangerhütte (1381 m), Reintalangerhütte (1366 m), Knorrhütte (2051 m)

Charaktercheck



Über schwindenden Gletschern

Der höchste Berg Deutschlands, ein weltweit bekannter Besuchermagnet, ist charakteristisch für Garmisch-Partenkirchen. Im Schneesfernerhaus werden drei der fünf deutschen Gletscher und der Klimawandel erforscht – Höllentalferner, Südlicher und Nördlicher Schneeferner. 2017 wurde nach zweieinhalb Jahren Bauzeit die neue Zugspitzbahn eröffnet; starke Bergsteiger klettern auf historischen Pfaden über die „Eisenzeit“ (IV) durch die Nordwand. nr



Foto: DAV-Archiv

Der Mensch am Berg

Der Meteorologe, Bergsteiger und Mitbegründer des Akademischen Alpenvereins München Josef Enzensperger (1873-1903) *überwinterte im Jahr 1900 als erster Beobachter auf der meteorologischen Hochstation Zugspitze.* Drei Jahre später starb er während der ersten deutschen Südpolexpedition.

„Der sogenannte Zugspiz ist das höchste gebürt auf welches mann auch steigen (...) kann“:
 Zitat vom Freisinger Hofkanzler Joseph von Sedlmayr aus dem Protokoll einer Zugspitz-Expedition aus dem Jahr 1759.



**Jack
Wolfskin**

DRAUSSEN ZU HAUSE

LIEBE DEN REGEN

SCHÜTZE DIE NATUR



SIERRA TRAIL JACKET

wasser- und winddicht // sehr atmungsaktiv
superleicht // klein verpackbar
cleaner Style // Belüftungsreißverschlüsse

**RESPECT. RECYCLE. RETHINK
MIT DEM ERSTEN 100 %
RECYCELTEN* WETTERSCHUTZ**

**TEXAPORE
ECOSPHERE**

jack-wolfskin.com

* Bezieht sich auf Oberstoff, Membran und Futter.

+ ticker +

Auf den Kopf gestellt Die Faszination der Berge will die Ausstellung „Der Berg ruft“ im Gasometer Oberhausen vermitteln: mit Filmen, Fotos, Installationen – und einem kopfüber von der Decke hängenden Riesen-Matterhorn. Vom 16.3.-30.12. gasometer.de

Bilder im Bauernhof Charly Wehrle, legendärer Hüttenwirt, macht seinen Hof bei Leutkirch zur Galerie: Die Ausstellung „Klang des Universums“ ist jeden Freitag zwischen 17.3. und 28.4. und nach Absprache zu sehen. charly-wehrle.de

Wandern als Kunst „Wanderlust“ heißt eine Ausstellung in der Alten Nationalgalerie Berlin (10.5.-16.9.), mit Werken von Caspar David Friedrichs „Wanderer über dem Nebelmeer“ bis zu Hodler, Gauguin und Renoir.

smb.museum -> ausstellungen -> Vorschau -> Wanderlust

Segantini im Allgäu Himmel, Berge und Licht hat Giovanni Segantini eingefangen, der als Maler vor allem der südlichen Alpen bekannt wurde und im Engadin starb. Am 20./21.4. wird er in Marktoberdorf mit Vorträgen, Musik und Kino geehrt. kulturwelt-marktoberdorf.de

Klettern für die Psyche Seinen 13. Ausbildungskurs „Klettern in der Psychotherapie, Indoor“ veranstaltet der Münchner Arzt Dr. Thomas Lukowski vom 12.-14.10. in Simbach am Inn. praxis@dr-lukowski.com

Studie zur Höhenkrankheit Menschen, die schon einmal ein Höhen-Lungenödem hatten, sucht Dr. Marc Moritz Berger aus Salzburg für höhenmedizinische Studien, zum Beispiel auf der Margheritahütte am Monte Rosa. ma.berger@salk.at

Wandern und Genießen Das ist das Schwerpunktthema des Jahresmagazins „Wanderbares Deutschland“, das seit März im Buchhandel und an Kiosken zu haben ist (€ 5,90) – 212 Seiten Tipps und Hintergründe.

wanderbares-deutschland.de

283

Menschen starben 2017 in Österreichs Bergen, etwas weniger als im Schnitt der letzten zehn Jahre (295). Rund 200 kamen bei klassischen Bergsportdisziplinen um – auch Verkehr (9), Arbeit (10) und Suizid (23) zählen zur Statistik. 86 % der Bergtoten waren Männer; 77 Menschen starben durch Herz-Kreislauf-Versagen, die Altersgruppen ab 50 stellten 62 % der Toten. Bemerkenswert: 31 % der Notrufe erfolgten durch Unverletzte; damit liegt „Blockierung“, meist durch Selbstüberschätzung oder Überforderung, auch in Österreich im Trend.

Preis für Aletsch Arena

Hochalpen ohne Barrieren

Mit dem Innovationspreis der Deutschen Stiftung für Querschnittslähmung wurde die Aletsch Arena im Wallis für ihre Bemühungen um Inklusion geehrt; damit ging diese Auszeichnung erstmals an eine Tourismusregion. Die autofreien Bergdörfer Bettmeralp, Riederalp und Fiescheralp über dem oberen Rhonetal, in der UNESCO-Welterbe-region Jungfrau-Aletsch, setzen auf Barrierefreiheit rundum.

Inklusion im Schnee: In der Aletsch Arena ist's möglich.

Das beginnt mit der Anbindung von Bahnhof und Parkplatz an die Zubringerseilbahnen, inklusive Gepäckservice und Schneetaxi. Das Erlebnis Gleiten im Schnee vermitteln extra geschulte Skilehrer ihren behinderten Gästen beispielsweise auf Dual- oder Monoski. Auch für den Sommer sind Bergbahnen, Zufahrten und einige Wege behindertengerecht



Fotos: Skischule Riederalp, Andi Dick (2)

gestaltet, bis hin zu rollstuhltauglichen Aussichtsplattformen oder Kletterparcours – oder einem Tandem-Gleitschirmflug.

red

aletscharena.ch/destination/barrierefrei

geschüttelt
gerührt

WARTEZEITEN
ZARTE WEITEN

WENDEPUNKTE Messner, Habeler und der Hidden Peak (1975)

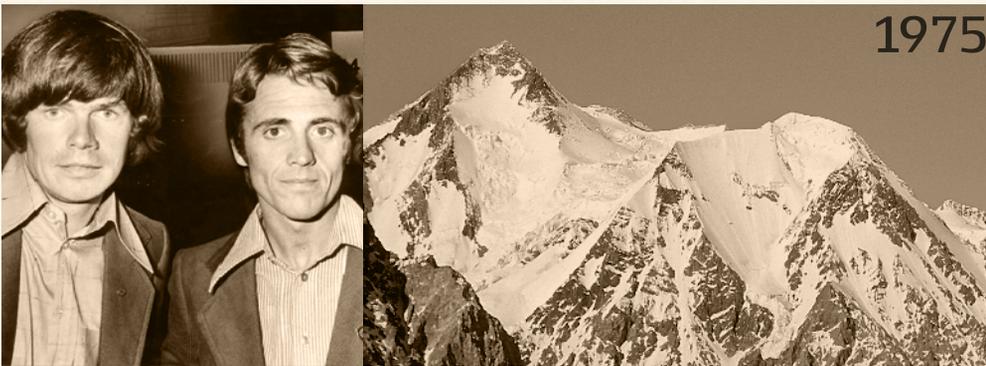
Das Ende des Chefprinzips

So schwer wie die Eiger-Nordwand, aber der Gipfel über achttausend Meter hoch – als Zweierseilschaft auf Augenhöhe setzten die zwei Spitzen-Alpinisten neue Maßstäbe.

Als Reinhold Messner und Peter Habeler zum Hidden Peak (8080 m) aufbrachen, trommelte man für einen Achttausender immer noch die besten und erfahrensten Bergsteiger eines Landes zusammen, dann Träger, Fixseile, Hochlager, das volle Programm. Die Heere für Großbritannien führte Chris Bonington ins Feld, für Italien hatte im Vormonsoon 1975 an der Lhotse-Südwand der große Riccardo Cassin das Kommando inne. Mit von der Partie: Reinhold Messner. Frustriert von dieser gescheiterten Großexpedition, schlug Messner seinem Seilpartner Peter Habeler einen Achttausender zu zweit vor, eben den Hidden Peak. Kaum dass er zurück in Südtirol war, wollte er starten, sofort, noch im selben Sommer! Mit so wenig Gepäck, dass es auch nicht so teuer sein würde wie eine normale Expedition. Sie kauften zwei Tickets nach Pakistan, heuerten für ihre lächerlichen 200 Kilo Gepäck zwölf Träger an, marschierten ins Basislager und stiegen am 9. August in die gut 2000 Meter hohe Nordwestwand ein. Im Vorjahr waren sie in unfassbaren zehn Stunden durch die Eiger-Nordwand gestürzt. Natürlich hatte auf diese Art noch nie jemand einen Achttausender versucht, aber: wer, wenn nicht diese beiden?

Die Route am Hidden Peak war neu, steil und anspruchsvoll, sie erreichten den Gipfel als erst zweite (!!!) Partie in der Geschichte dieses Berges und veränderten damit das Himalayabergsteigen für immer. Sie trieben natürlich die sportliche Entwicklung dramatisch voran zu kleineren Teams, die im Alpinstil agierten, klar, aber noch mehr: Sie waren gleichzeitig Vorreiter für ein neues Miteinander am Berg.

Fotos: DAV-Archiv, Wikipedia / L. O. Lderman



Durch die für die damalige Zeit ungewöhnlich steile und schwierige Nordwand stiegen Reinhold Messner und Peter Habeler 1975 direkt zum Gipfel des Hidden Peak – als Partner.

Die alten Helden wie Hermann Buhl und Walter Bonatti waren mit ihren Seilzweiten im Grunde wie Ritter und Knappe unterwegs gewesen, einer war immer der Chef, so war das eben. Die ganze Geschichte am Hidden Peak nun war Messners genialer, visionärer Plan, aber in der Wand hätte sich der bärenstarke Habeler eine Bevormundung niemals gefallen lassen. Natürlich wusste Mastermind Messner dabei, dass ein Team von zwei gleich Starken in Summe stärker war. Ich unterstelle ihm aber, dass er den Partner auf Augenhöhe auch deswegen suchte, weil er das Chefprinzip altmodisch fand. Und gemeinsam mit Habeler dieses daraus resultierende andere, gemeinsamer Erlebnis Berg gesucht hat.

Ausgerechnet der später so legendär ich-bezogene Messner als Protagonist für ein antiautoritäres Bergsteigen? Ja, genau. Messner war ein echtes Genie seinerzeit, und Genies sind eben widersprüchlich. Mit dem Hidden Peak hatte er jetzt drei Achttausender bestiegen, damals als erster Bergsteiger der Welt – in Anbetracht der Folgen dieser Expedition und der Geniestreiche, die noch kommen sollten, wohl der unwichtigste aller seiner Rekorde.



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

Nächster Wendepunkt: **Bigwall im Himalaya.**
Changabang: hoch und richtig schwierig (1976)



DYNAFIT



Deine Karriere-Leiter ist dir zu langweilig?

**DANN MACH DEIN
HOBBY ZUM BERUF!**

**TÜFTLER
&
TESTER
GESUCHT**

Wir suchen aktuell Ingenieure für Konstruktion und Test unserer Bindungen, die die Zukunft im Skitourensport mitgestalten!

Alle Stellenausschreibungen findest du unter:
www.oberalp.com

#SPEEDUP

Spendenwanderung auf dem E3

Quer durch Europa – für gute Taten

Auf dem französischen Teil des GR5 entwickelten Jan Kozlowski und Eva Kaznelson Begeisterung fürs Weitwandern. Und eine Idee: den kompletten E3 zu begehen, rund 7200 Kilometer vom Schwarzen Meer bis nach Galizien – aber damit auch Gutes zu bewirken. Ein Jahr lang wollen sie unterwegs sein, übernachten im Zelt, in Hütten oder per Couchsurfing. Dabei wollen sie regionale Hilfsprojekte besuchen, die sich um Kinder, Behinderte, Flüchtlinge oder Natur kümmern, sie dann auf ihrer Website vorstellen und dort eine Spendenmöglichkeit einrichten. Außerdem können Sponsoren die Tour unterstützen. Und man kann die beiden bei sich übernachten lassen oder einfach ein Stück mitmarschieren. Im Web, auf Facebook und einem Youtubekanal lässt sich der Fortschritt des Projektes verfolgen. Nach dem Motto: „Jeder Schritt zählt“.



Von Ost nach West: Spenden-Weitwandern vom Schwarzen Meer nach Galizien.

red

adventureland-europe.com

stich|wort

HELIBIKING

Wem das Bergmotorrad (E-MTB) nicht stark genug ist, der kann sich nun per Heli zum Downhill-Start fliegen lassen: Gemeinsam mit dem Unternehmen Heli-Alpes AG bietet der Schweizer MTB-Veranstalter Bed'n'Ride Hubschrauberflüge an, bei denen im Außenrack sechs Mountainbikes auf den Berg mitkommen – „100 % Adrenalin“, ab 330,- Schweizer Franken. Die Alpenschutzorganisation Mountain Wilderness beklagt neben dem CO₂-Ausstoß, dass nun auch im Sommer der Lärm in einsamen Tälern zunehmen kann – unterhalb 1100 Metern bestünden „praktisch keine Regulierungen“ für Landungen.

Hütten-Schmankerl

Weitere „So schmecken die Berge-Rezepte“ gibt es auf: alpenverein.de/soschmeckendieberge



Mit Genuss in den Frühling

Ostern: Der Schnee ist geschmolzen, Narzissen und die Seele blühen auf, die Vorfreude auf den (Berg-)Sommer wächst – wie wäre es, sie zu füttern mit einem alpinen Vorgeschmack? „Biete dem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“; das ist das Motto von Kathrin und Florian Mittermayer, den Wirten der Freiburger Hütte im Lechquellengebirge. 2015 wurde der Standort der Hütte zum schönsten Ort Österreichs gewählt, nun wurde das gastronomisch-kulinarische Bemühen des Wirtspaares gewürdigt: Sie gewannen den Hauptpreis in der Kategorie Gastronomie beim Landwirtschaftlichen Zukunftspreis „I luag druf“ des Landes Vorarlberg. Kochen Sie den Geschmack der Berge nach – bescheiden wie zur Fastenzeit passend, geschmacklich auf Osterniveau!



Fotos: privat, Florian Mittermayer

HAUPTGERICHT

Dinkelnudeln mit Walnusspesto und Ziegenkäse

von der Freiburger Hütte (Lechquellengebirge)

Kernig, knackig, frisch und kräftig

Nudeln gar kochen. Für das Pesto Walnüsse, Basilikum, Knoblauchzehen und Walnussöl zu einer homogenen Masse mixen, zu den abgessenen Nudeln geben und gründlich untermengen. Mit getrockneten Tomaten und Ziegenkäse garnieren. **Der Weintipp:** Hier passt ein unkomplizierter, guter Wein für jeden Tag, etwa ein kräftiger Weißburgunder oder ein mittelmächtiger Roter. Zum Beispiel der Lauffener Katzenbeißer Schwarzriesling „Poet“ 2014 mit Pflaumenduft und vollfruchtigen, fast rauchigen Aromen, den man auch nach dem Essen weitertrinken kann. wg-lauffen.de

- 250 g Dinkelnudeln (z.B. Fusilli)
- 40 g Basilikum
- 25 g Walnüsse
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Walnussöl (evtl. gemischt mit Olivenöl)
- Zum Garnieren: getrock. Tomaten
- Ziegenkäse



CLIMB TO TOKYO



**ALLES GEBEN
IST UNSER STIL**

Klettern wird in Tokyo 2020 erstmals olympisch sein.
Das ist eine einmalige Chance. Wir werden sie nutzen.
www.alpenverein.de/climbtotokyo



Wenn es drauf ankommt, holt
Hannah Meul alles aus sich raus.
Die Deutsche Meisterin ist Mitglied
im DAV-Fokusteam für Olympia.

Die Maira-Stura-Kammstraße führt durch die Dolomiten von Cuneo.

Piemont und Ligurien
auf Militärwegen

Mit
Trethilfe
zum

Radlerg



Vor über hundert Jahren legten Soldaten in den Westalpen Pisten zur Versorgung an. Einige sind bis heute bestens befahrbar, auf anderen müssen Biker sich ihren Weg suchen. Eine bewegende Fahrt mit dem E-Mountainbike vom Valle Varaita bis ans Mittelmeer.

Text und Fotos:
Thorsten Brönnner

Hoch über dem Valle Stura bleiben die drei stehen, scheuen wie Pferde, die nicht mehr weiter wollen. Eigentlich ist es ein perfekter Spätsommertag: warm, windstill, wolkenlos. Der Höhenmesser zeigt 2520 Meter, aber meine Frau Monika wirft einen bangen Blick in die Runde: „Wir müssen zurück zum Rifugio Gardetta!“ Vroni schweigt, Dominiks Blick irrlichtert über die Stelle, an der unser Pfad weitergehen müsste. Weg, einfach weg. Offensichtlich ist der Hang abgerutscht. Die Frage ist: Sind wir überhaupt noch richtig? Hätten wir vielleicht doch eine halbe Stunde zuvor den anderen Pfad hinabschieben sollen? Aber der sah ja noch unwegsamer aus. Ich drehe den Kopf, schaue hinauf zum Passo di Rocca Brancia. Die letzten eineinhalb Stunden haben wir uns darüber gerackert, mehr schiebend als fahrend. Jetzt umkehren, wo der Morgen so vielversprechend begann? ►

lück

Unsere Tour war gut vorbereitet. Das musste sie auch sein: Vroni und Dominik hatten noch nie eine veritable Radreise unternommen, Monika noch keine mit einem Mountainbike. Die Wahl der richtigen Ausrüstung glich jener Szene in den James-Bond-Filmen, in denen der Agent von Q seine neuen Spielzeuge bekommt. Auf der Wunschliste meiner drei Begleiter standen leichte E-Bikes, die man auch mal schieben kann. Darüber hinaus brauchten wir Schläuche, Reparaturset, Erste-Hilfe-Päckchen. Nicht zu vergessen ein Ladegerät pro Nase und – man kann ja nie wissen – zwei Akkus. Auch die könnten aus einem Bondstreifen stammen: schwarz,

mit einem Kabel zum Anstecken ans Bike. Zwei kleine „Geheimwaffen“ sozusagen. Das alles verschwand am Morgen vor der ersten Etappe zusammen mit Essen und der Outdoorbekleidung in unseren Packtaschen.

Der Startpunkt: Savigliano am Westrand der Poebene. Die langgestreckte, arkadengesäumte Piazza Santorre di Santarosa bildet das historische Zentrum. Touristen werfen einen Blick in den Dom Santa Maria Assunta und besuchen die Casa Cavassa, einen Adelspalast im Stil der Renaissance. Für uns bietet Savigliano einen idealen Einstieg in die Tour, denn die Kleinstadt

Im kleinsten Gang bergan

ist der letzte Bahnhof vor den Cottischen Alpen. Dort hinauf wollen wir: 320 Kilometer, 9600 Höhenmeter, verteilt auf acht Etappen. Wir starten ge-

mächlich ansteigend durch Reihen von Apfelbäumen und Kiwiplantagen.

In Venasca knickt die Straße hinter der Dorfkirche ab, steigt steil bergan. Wir schalten die Trittmunterstützung ein. Sie ist kaum zu hören. Ssss-ssss-ssss-ssss. Es ist, als würde jemand anschieben. Im kleinsten Gang kurbeln wir bergan: von 550 Metern bis auf 1760 Meter. Erst verschwinden die Dörfer, dann die letzten Häuser. Oben ist es vollkommen still. Kein Auto stört, keine Liftanlage verhandelt die Landschaft. Doch plötzlich fährt Dominik an den Wegrand. „Die Trittmunterstützung ist aus.“

Er steigt ab und holt den Akku aus der Satteltasche. „Die Anzeige leuchtet rot. Der ist leer!“ Gegen Mittag schluckt zäher Nebel das Bergpanorama. Er schluckt die Wärme, schluckt unsere Gedanken. Und irgendwann ist auch der Saft raus aus den Akkus von uns anderen. Bloß gut, dass wir mehrere eingepackt haben.

Dass die Cottischen Alpen kein leichtes Revier zum Biken sind, haben wir bereits bei der Planung gemerkt. Es gibt nur wenige Herbergen. So verlassen wir nach 52 Kilometern die Kammstraße und rumpeln einen Forstweg steil bergab zum einsam gelegenen Gasthaus Locanda Il Campo della Quercia. Der Haken an der Sache: Auf den sechs Kilometern verlieren wir 600 Höhenmeter. 600 Höhenmeter, die wir morgen nach dem Frühstück wieder hinauf müssen. Wie schön, dass wir gleich die Akkus laden können.

Nachdem wir anfangs noch im Halbstundentakt die Anzeige der Akkus beugt haben, fahren wir nun einfach drauflos. Die Beine treten wie von alleine. An den Steilstücken, an denen man sonst schieben müsste, greift die Trittmunterstützung.



Die Ligurische Grenzkammstraße hangelt sich entlang der französisch-italienischen Grenze; das Dorf Marmora liegt im oberen Valle Maira und bietet sich als Übernachtungsort an.





Der 2831 Meter hohe Berg Rocca la Meja thront über der Gardetta-Hohebene.

Wir schwitzen zusammen bergauf, lassen uns in der Abfahrt vom 2284 Meter hohen Colle di Sampeyre vom Regen piesacken. Unter den wachen Augen zweier Maremano-Hütehunde rollen wir an einer Herde Schafe und Ziegen vorbei.

Hier eine Gruppe Murmeltiere, dort zwei Steinböcke – es gibt immer was zu sehen. Wanderer begegnen uns selten, ab und an passieren uns andere Radler. Fast alle auf E-Bikes. Denn heute, auf unserem dritten Teilstück, stehen gleich drei Pässe an. Zuerst der Colle d'Esischie (2370 m), zwei Kilometer entfernt der Colle Fauniera (2481 m) und schließlich der Colle Valcavera (2421 m). Dort halten wir an. Steigen ab. Schauen. Unter uns die riesige Gardetta-Hochebene. Sie erinnert uns ein biss-

chen an die Hochebene von Gorgoroth aus dem Herrn der Ringe: ringsum ein Kranz aus Bergen, in der Mitte ragt ein freistehender Gipfel auf – wie Tolkiens Schicksalsberg.

Einer Pyramide gleich, stemmt sich der 2831 Meter hohe Rocca la Meja vor uns in den grauen Himmel. Die Sonne schickt erste Strahlen durch die Wolken. Sie werfen ihre Schatten auf die nach oben spitz zulaufenden Grate. Ich löse meinen Blick von dem Bergriesen und folge der Militärpiste darunter. Die Maira-Stura-Kammstraße ist so breit wie ein Jeep, grob geschottert und deshalb für Offroadfahrer ein Traum. Heute haben wir sie fast für uns. Das Profil der breiten Reifen rüttelt über die Piste.

Ununterbrochen bumpern die Taschen an die Gepäckträger. Wir umkurven Pfützen, so groß wie ein Kleinwagen. Dann versperrt eine Herde Charolais-Rinder den

Ein Gipfel wie Tolkiens Schicksalsberg

Weg. Erst als wir absteigen und vorbeischieben, trotten sie ein paar Schritte zur Seite. Wir jagen die verbliebene Energie aus den Akkus. Auf den nächsten Kilometern ragen am Wegesrand die steinernen Mauern einstiger Kasernen auf. Der Grund





Das abgelegene Dorf Chesta erreicht man hoch über dem Valle Stura; vom Rifugio Gardetta (o.) kann man schön den Sternenhimmel bestaunen; vor der Fahrt über die Ligurische Grenz-kammstraße sollte man nochmals Lebensmittel einkaufen.



des weiten Kessels liegt bereits in der Dunkelheit. Nur die Gipfel im Osten glühen noch im Licht der tief stehenden Sonne. Als diese sich hinter die Berge herabgesenkt hat, erreichen wir kurz vor 19 Uhr das Rifugio Gardetta.

Was für eine Etappe! Akkus laden, waschen, essen. Zum Auftakt reicht uns die Wirtin Polenta-Auflauf. Dann Linsensuppe mit Focaccia, dann Hähnchen mit Zucchini-gemüse. Als wir gerade denken, wir hätten alles verputzt, öffnet sich nochmals die Küchentüre, und die Wirtin präsentiert vier mächtige Kirschtortenstücke. Uff. Danach fühlen wir uns vollgefressen wie Murmeltiere vor dem Winterschlaf. Die Stimmung ist bestens. Noch.

Sie kippt 18 Stunden später in sechs Kilometer Entfernung. Es ist die Stelle, an der der Pfad abgerutscht ist. Was tun also? Umkehren, zurück zum Rifugio Gardetta, wie Monika es vorgeschlagen hat? Diese Option verwerfen wir schnell. Option zwei: Die Räder irgendwie darüberhieven und beten, dass der Weg doch noch weitergeht. Wirkt halsbrecherisch. Wir wählen Option

GEEIGNET FÜR
SOFTSHELL

DIE NEUE HIGH-TEC IMPRÄGNIERUNG

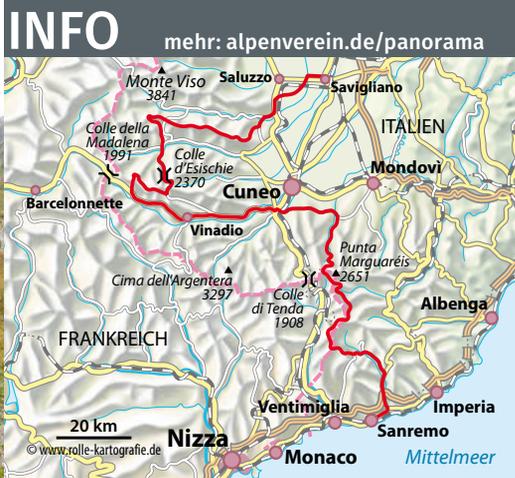
- Für Outdoor-, Sport- und Funktionskleidung
- Macht wasserdicht
- Erhält die Atmungsaktivität
- Einfach einwaschen oder per Schwamm auftragen



www.bionidry.de

Erhältlich bei





PIEMONTE UND LIGURIEN PER BIKE

Beste Zeit: Juni bis Ende September.

Streckenverlauf: Die Route überwindet auf 320 Kilometern 9600 Höhenmeter. Dabei fährt man über Militäristen, Asphaltwege, Trails und Pfade. Viele der acht Etappen sind aus dem Buch *Alpencross West-/Südalen* (Bruckmann Verlag) zusammengestellt. Den Großteil der Strecke können Anfänger fahren, wer weniger geübt ist, sollte die Abfahrt vom Passo di Rocca Brancia (mit 2620 Metern der höchste Punkt der Tour) umfahren. Hierzu eignet sich die Straße über den Colle di Caccia. Die zweite Schlüsselstelle der Reise ist der Anstieg durch den „Parco naturale della Alta Valle Pesio e Tanaro“. Hier muss man im oberen Abschnitt Richtung Ligurische Grenzkammstraße schieben. Als Alternative gibt es nur die befahrene Strada Statale 20 (SS 20).

Anreise: Die Start- und Endpunkte Savigliano und Sanremo haben einen Bahnhof. Turin und die Städte am Mittelmeer erreicht man gut mit dem Fernbus.

Unterkunft: Unterwegs gibt es wenige Unterkünfte. Es ist ratsam, vorab zu buchen.

- › B&B Villa Cardellini, Savigliano, villacardellini.it
- › Locanda Il Campo della Quercia, San Damiano Macra, locandailcampodellaquercia.com
- › La Marmu di Isoardi Franca, Marmora, la-marmu.it
- › Rifugio La Gardetta, rifugiogardetta.it
- › Chalet Monte Nebius, Vinadio
- › Albergo dei Pescatori, Via Provinciale, albergopescatori.it
- › Rifugio Don Barbera, rifugiodonbarbera.eu
- › Rifugio Franco Allavena, nuovorifugioallavena.it
- › Informationen: invalmaira.it, regione.piemonte.it, turismoiliguria.it, enit.it

Literatur:

- › *Alpencross West-/Südalen* (mit GPS-Daten), Bruckmann Verlag
- › *100 Bike Highlights Alpen* (mit GPS-Daten), Bruckmann Verlag
- › *Reise Know-How Reiseführer Piemont und Aosta-Tal*
- › *Großer Alpenstraßenführer*, Denzel-Verlag
- › GPS-Karten gibt es unter openmtbmap.org/de
- › IGC 1:50.000 Wanderkarten Blatt 6, 7, 8, 14 und 24

Beim Anstieg durch das Naturschutzgebiet „Parco naturale della Alta Valle Pesio e Tanaro“ sind wieder die Akkus gefordert. Wir fahren zunächst auf Asphalt, dann

drei: Zurück zum zweiten Pfad; auf den ersten Kilometern ist er für uns unfahrbar.

Einander gut zureden und sich gegenseitig beim Schieben helfen, die Bikes ein Stück runterfahren – so mühen wir uns zu Tal, über Felsbrocken und kurze, von der Sonne vertrocknete Gräser. Die Hänge fallen trichterförmig ab. Auf sieben Kilometern von 2620 Metern runter auf 1500 Meter. Dann haben wir es geschafft. Moni und Vroni klatschen ab. Ich bin erleichtert, dass alle heil unten sind. Alle? Wo steckt Dominik? Der hat nach wenigen Minuten auf dem asphaltierten Radweg einen Platten. Wir müssen lachen.

Vier, viereinhalb und sechseinhalb Stunden sitzen wir auf dem mittleren Abschnitt täglich im Sattel. Wir bummeln das Tal des Flusses Stura hinab, schauen uns das Forte di Vinadio an. Nahe der Grenze zu Frankreich ließ Karl Albert, der König von Sardinien-Piemont, in der Mitte des 19. Jahrhunderts das Bollwerk anlegen. 4000 Mann errichteten 1200 Meter massive Mauern und verbanden sie durch zehn Kilometer Laufwege auf drei Ebenen.



auf einem herrlichen Waldtrail bergauf. Ab 1560 Metern weichen die Bäume. Die Sonne brutzelt auf den Nordhang. Am tiefblauen Himmel zeichnen sich klar die umliegenden Gipfel ab. Nur in der Ferne hängt eine Dunstschicht über der Poebene. Weiter oben wird der Weg zum Passo del Duca so steinig, so steil, dass wir wieder schieben müssen. Ein Foto hier, ein Foto da: Wir erreichen erst gegen halb sieben die Ligurische Grenzkammstraße.

Sie ist unsere Leitlinie für die nächsten 40 Kilometer. Das Militär legte die Piste zwischen den Weltkriegen an, sprengte sie teils aus den Felsen. Wo die Fahrspur am Abhang entlangführt, hat man sie mit Steinmauern befestigt. Meist bewegt man sich in Höhen von 1600 bis 2200 Metern. Jetzt liegt die Straße verlassen da. Anhöhe folgt auf Anhöhe; als wir die letzte des Tages hinaufstrampeln, streut die tief stehende Sonne ihr goldenes Licht über die Berge. Auf der Abfahrt tauchen wir in den kühlen Bergschatten ein und erreichen das Rifugio Don Barbera.

Davor parken Jeeps, Motorräder, Mountainbikes. Jetzt zahlt es sich wieder aus, dass wir vorgebucht haben – wir bekommen ein eigenes Zimmer. Aber was ist das? Keine Steckdosen. Wir platzieren unsere Mehrfachstecker im Gang, stecken alle



Die Nordrampe des Passo di Rocca Brancia kann man zu Beginn gut hinaufstrampeln.

leeren Akkus ein, in der Hoffnung, dass sie sich schon während des Abendessens vollsaugen. Doch als wir satt zurückkommen, sind wir perplex: Andere Gäste haben ihre Handys bei uns eingesteckt.

Zur Nebensaison ist diese Art zu teilen kein Problem. Doch E-Biker sollten sich bewusst sein, dass es im Sommer ganz anders aussehen kann mit der Stromzufuhr in dieser abgelegenen Region. Jahr für Jahr setzen immer mehr Radler auf die Vorzüge einer Trittmunterstützung. Was, wenn man eine Fahrt auf einer der klassischen Transalprouten zur Hauptsaison plant? Wie sieht es aus, wenn alle auf einmal ihre Akkus laden? Bricht dann auf der Hütte das Stromnetz zusammen?

Werden Wirte E-Biker abweisen?

Einen Tag später logieren wir auf dem Rifugio Monte Grai. Es liegt am Endpunkt der Ligurischen Grenzkammstraße. In dem Haus übernachten heute noch zwei Biker aus der Schweiz und ein Wanderer aus

dem Piemont. Also eine ruhige Nacht. Dieses Mal müssen wir unseren Steckdosenbaum im Gang zum Speisesaal platzieren. Als die Herbergsmutter den Kabelsalat sieht, fordert sie eine Stromgebühr, die sie am Ende aber dann doch nicht berechnet.

Unterhalb des Rifugio Monte Grai windet sich ein Asphaltsträßchen durch den hellgrünen Mischwald. Es führt uns am letzten Radtag an die Küste. Zusammen mit Dominik sause ich voraus, werde eins mit dem Bike. Wie im Formationsflug jagen wir zu Tal. Ich die Beute, er hinterher. Meine Finger lauern über den Bremsgriffen, jederzeit bereit zu reagieren. Der Blick ist fokussiert

auf die nächsten zehn, zwanzig, dreißig Meter. Vor einer Kurve bremsen. Hineinlegen. Mal rechts. Mal links. Dann wieder geradeaus rollen. Beschleunigen. Der Wald fliegt vorbei. Nach einer der Spitzkehren stoppen wir die Bikes und warten auf unsere Frauen. Dicht

hintereinander wie ein Quartett Bahnradfahrer gehen wir die finalen Kilometer an. Aus den langgestreckten Weilern werden Dörfer, aus den Dörfern Klein-

städte. Die Straßen werden breiter, der Verkehr wird dichter. Wir unterqueren die Küstenautobahn. Dahinter öffnet sich der Horizont. Da müsste es jetzt doch zu sehen sein, das Meer. In Arma di Taggia ist es soweit. Wir umkurven den Bootshafen des Ortes und lehnen die Bikes an eine Steinmauer. Der Strand sieht jedoch wenig verlockend aus, aufs obligatorische Ins-Wasser-Springen verzichten wir.

Nach dem letzten Picknick folgen wir dem Radweg „Pista ciclabile della Riviera Ligure“, der die Trasse der ehemaligen Küsteneisenbahn nutzt. Der Radweg verbindet auf 21 Kilometern San Lorenzo Al Mare im Osten mit Ospedaletti im Westen. Die fünf Tunnels sind beleuchtet, es gibt Notrufsäulen und Kilometerangaben. Abseits des Verkehrs geht es vorbei an Villen und Palmen – links das Meer, rechts die Berge. Acht Tage biken in den Westalpen: die Haut gebräunt, die Waden verkrazt, der Kopf voller Bilder. Mir fallen die Pisten und verblockten Wege ein. Dazu das Panorama und die Stille. Erst jetzt bemerke ich, dass wir heute die Trittmunterstützung am E-Bike kein einziges Mal eingeschaltet haben.

Im Sommer kann es mit Strom anders aussehen



Thorsten Brönnner ist als Buchautor jedes Jahr mehrere Monate mit dem Fahrrad unterwegs und liebt die ruhigen Ecken Europas. thorstenbroenner.de

Gemeinsam fährt sich's besser

„Natur erfahren – Technik verstehen – Mensch sein“ ist das Motto der DAV-Fachübungsleiter-Ausbildung Mountainbike. Seit genau 20 Jahren engagiert sich das Lehrteam für ein gutes Miteinander.

Text: **Axel Head**

Oberschleißheim, Pfingsten 1998: 27 Mountainbiker üben an künstlichen Hindernissen während einer fä-

hältlich. Ebenfalls 2006 konzipieren Lehrteam-Mitglieder gemeinsam mit der Jugendbildungsstätte Babenhausen die „Zusatzqualifikation Erlebnispädagogik Mountainbike“. Seit 2014 unterstützt das Lehrteam fachlich den Bikepool Bayern, der für die Bayerische Landesstelle für Schulsport agiert. Ebenfalls 2014 erkennt das Bayerische Kultusministerium die FÜL-Moun-

Fotos: Karl Schrag, Christian Klamert



cherübergreifenden Fortbildung im Wiesengelände der Regatta-Anlage. Unter den Teilnehmern ist auch Karl Schrag, Leiter des DAV-Referats Ausbildung. Was die drei Betreuer nicht ahnen: Dieser Kurs ist der erste Schritt des spannenden Projektes „Mountainbiken im Deutschen Alpenverein“.

Ausbildung auf Erfolgskurs

Motiviert durch positive Teilnehmer-Rückmeldungen und Offenheit des Referats Ausbildung wird ein Kurskonzept entwickelt und umgesetzt. Schon 2001 können erste Fachübungsleiter (FÜL) ihre Ausbildung abschließen. Die Nachfrage ist seitdem unverändert hoch und die derzeit 54 Ausbildungsplätze pro Jahr sind stets vergeben. Bisher wurden 670 FÜL-Lizenzen ausgestellt. Die Absolventen sind zwischen 18 und 73 Jahre alt, 15 Prozent sind Frauen. Auch der Referent des nationalen Fachsportverbands BDR und der ehemalige Vorstand der DIMB waren schon als Gäste bei Lehrgängen dabei. 2004 starteten sie in einer Kooperation die eigene MTB-Breitensportausbildung mit DOSB-Lizenzierung.

2006 erscheint im BLV-Verlag der Alpin-Lehrplan 7 „Mountainbiken“, 2016 bereits in dritter Auflage er-

tainbike-Zertifizierung für die Lehrtätigkeit im Schulsport an.

Die 22-tägige FÜL-Ausbildung MTB setzt auf einen hohen Praxisanteil bei der Vermittlung von Fahrtechnik, Methodik, Ergonomie, Training, Werkstatt, Kartenkunde, Tourenplanung, Orientierung, Wetterkunde, Notfall-1x1, Risikomanagement, Kommunikation, Motivation und Führungstechnik. Aspekte aus Natur- und Umweltschutz begleiten die Kurse dabei maßgeblich. Die Erweiterung von drei auf 14 Ausbilder spiegelt die erfolgreiche Entwicklung wider. Neun Teamer konnten dafür aus der eigenen Ausbildung gewonnen werden. Vier Frauen und zehn Männer gestalten heute mit viel Herzblut die Kurse unter Ressortleiter Robert Mayer. Rückgrat der Ausbildung ist bis heute die Lehrgangsstruktur „Natur erfahren – Technik verstehen – Mensch sein“. Den mahnenden Zeigefinger braucht es dabei nicht; stattdessen gibt es fachliche Aufklärung und methodische Kniffe. Zahlreiche Fortbildungen verlängern gültige FÜL-Lizenzen und fangen dabei neue Entwicklungen ein.

Im Brennpunkt kontroverser Standpunkte zu stehen ist für die MTB-Ausbildung nicht neu. Vielmehr wurde sie von Beginn an von der Diskussion über das Rad-

Ob früher (l.) oder heute: Die MTB-Ausbildung des DAV schult umfassende Kompetenzen und berücksichtigt neue Entwicklungen.

fahren in den Bergen begleitet. So gab es Kommentare wie: „Der Trendsport legt sich ohnehin wieder!“, „Radfahrer haben im Gebirge nichts verloren!“ oder „Die Wege waren schon immer für Wanderer da!“. Mit dem Einzug des E-Bikes (Pedelec) werden aktuell Forderungen nach Raumnutzungskonzepten, Lenkung durch Angebote, Aufklärung und Schulung lauter. Dabei bleiben drei Kernprobleme: Wachsende Nutzergruppen beanspruchen eine begrenzte künstliche Infrastruktur; unterschiedliche Interessengruppen treffen aufeinander; und grundlegende überregionale Gesamtkonzepte fehlen.

Das Miteinander im Blick

Was als Alpenvereins-Slogan eine ganze Weile auf alpenverein.de stand – „Wir sind Bergsportler, wir sind Naturschützer, wir sind viele“ – gilt selbstverständlich auch für Rad fahrende Vereinsmitglieder. Elektromobilität, GPS-Technologie, Fahrtechnik-Evolution und soziale Medien wandeln das Mountainbiken. Ein zunehmendes Umwerben der Mountainbiker als Wirtschaftsfaktor beschleunigt die Effekte. Zeitgleich steigt die Zahl aller

Naturbesucher, denn auch Alpinisten, Kletterer, Ski-bergsteiger, Trailrunner und Wanderer werden stetig mehr. Der Druck auf die Natur steigt also unausweich-

lich – immer drängender wird die nachhaltig erfolgreiche Umsetzung eines guten Miteinanders dieser im DAV-Slogan genannten „vielen“. Das 2015 verabschiedete Positionspapier Mountainbike des DAV und die aktuelle Ausschreibung einer halben Sachbearbeiterstelle „Mountainbike & Umwelt“ in der Bundesgeschäftsstelle zeigen, dass der Handlungsbedarf erkannt ist.

Der Beitrag des ausführenden Fachsportlehrteams ist die Schulung von Kompetenzen und die Bildung von Multiplikatoren, die ihrerseits die schöne Bergsportart Mountainbiken natur- und sozialverträglich in den Sektionen sicher vorleben, ohne dabei die Vielfältigkeit des Sports zu beschneiden. In diesen Zielen von 1998 sehen wir auch 2018 unsere Aufgabe und Chance. ... und Pfingsten 2018? Der Zufall will, dass auf den Tag genau 20 Jahre nach dem Pilotkurs eine fächerübergreifende Fortbildung stattfinden wird. Wieder werden drei Ausbilder eine Gruppe engagierter Fachübungsleiter an einem Pfingstsonntag verabschieden. Dieses Mal nicht in Oberschleißheim, sondern in der Pfalz – jedoch mit Federgabeln, Scheibenbremsen, breiteren Lenkern und mit 20 Jahren Erfahrung im Rucksack.



Axel Head, Diplom-Kaufmann (Univ.) und Gründungsmitglied des DAV-Lehrteams Mountainbike, lebt mit seiner Frau im Tölzer Land.

1. Nationaler Paraclimbing-Wettbewerb

MITEINANDER SPASS HABEN

Der Spaß steht im Vordergrund beim ersten deutschlandweit ausgeschriebenem Kletterwettkampf für Menschen mit Behinderung, den die Sektion Karlsruhe am 9. Juni in ihrer komplett behindertengerechten Kletterhalle durchführt. Schon seit vielen Jahren hat die Sektion eine Inklusionsgruppe, Klettern gehört seit 2011 zu den Angeboten. Die Begeisterung der Teilnehmer bei einem Test-Wettbewerb im November 2017 hat die Verantwortlichen ermutigt, nun einen nationalen Wettbewerb auszuschreiben. In vier Kategorien (Amputierte, Sehbehinderte, Rollstuhlfahrer, andere Behinderungen) geht es im Toprope nach oben, jeder erreichte Griff zählt. Und obwohl die DAV-Paraclimbing-Nationalmannschaft mitmachen wird, ist das Wichtigste dabei, „Spaß zu haben, sich mit Gleichgesinnten zu treffen und sich auszutauschen“, so die Veranstalter. Denn wie bei jedem (Berg-)Sport gilt trotz Wettbewerbssituation: Das persönliche Erleben und das Miteinander sind das Wichtigste.

red

paraclimbing-karlsruhe.de, paraclimbing@alpenverein-karlsruhe.de



termine

Skibergsteigen

6.-7.4. WC Sprint & Individual,
Madonna di Campiglio (ITA)

Deutsche Meisterschaft Bouldern (DMB)

16.-17.6. Friedrichshafen, Neue Messe

Deutscher Jugendcup (DJC)

Insg. 6 Termine mit Gesamtwertung, aus der die Deutschen Jugendmeister Klettern hervorgehen

14.4. Düsseldorf Monkeysport (Bouldern)

21.4. Nürnberg E4 (Bouldern)

23.6. Dresden SBB (Lead)

24.6. Dresden SBB (Speed)

Klettern international

13.4. WC Bouldern, Meiringen (SUI)

21.4. WC Bouldern & Speed, Moskau (RUS)

5.5. WC Bouldern & Speed, Chongqing (CHI)

12.5. WC Bouldern & Speed, Tai'an (CHI)

2.6. WC Bouldern, Tokyo (JAP)

8.6. WC Bouldern, Vail (USA)

ergebnisse

Skibergsteigen Deutsche Meisterschaft Individual

Damen:

1. Susi von Borstel (Immenstadt)
2. Kathrin Angerer (Berchtesgaden)
3. Daniela Ruppenner (Fischen)

Herren:

1. Toni Palzer (Berchtesgaden)
2. Josef Huber (Berchtesgaden)
3. Thomas Trainer (Berchtesgaden)



Fotos: Willi Seebacher, Marco Kost

Wettkämpfe Skibergsteigen

Rauf und runter

Wechselhaft wie die Bewegungsrichtung bei Skitouren waren die Verhältnisse bei den Weltcupen im Skibergsteigen – und die Ergebnisse des deutschen Teams. Zwei Wettbewerbe (Sprint in Villars, Individual in Andorra) wurden wegen Schnee und Sturm abgesagt, den Sprint in Wanlong (CHI) verweigerten die DAV-Läufer wegen 23 Grad minus. Es gab aber auch sonnige Traumtage: vom Schnee und Wetter her wie von den Erfolgen.

Gleich das erste Rennen, das Vertical in China im Dezember, konnte die „Berchtesgadener Maschine“ Toni Palzer für sich entscheiden; knapp 17 Minuten brauchte er für die 470 Höhenmeter, obwohl er nach eigener Aussage „vorsichtig“ gestartet war. Im Januar in Villars (FRA) musste er beim Individual wegen Übelkeit und Schwindel aufgeben; dafür stand er dann eine Woche später wieder ganz oben auf dem Podium des Vertical in Andorra. Mit einem 8. und einem 9. Platz im Februar in Puy St. Vincent (FRA) gewann er den Gesamt-Weltcup im Vertical und rangierte vor Redaktionsschluss als Vierter der Overall-Weltcupwertung.

Toni Palzer (o.) ist auch in dieser Saison eine Klasse für sich und gewann den Gesamt-Weltcup Vertical; Abfahrtszene von der Erztrophy in Bischofshofen (L).



Etwas durchwachsener lief es für die anderen Deutschen: Stefan Knopf landete bei den Rennen in seiner Altersklasse regelmäßig auf Plätzen zwischen 8 und 12; Toni Lautenbachers beste Platzierung war der 16. Rang in Wanlong. Erfreulich der Weltcup-Einstieg von Susi von Borstel: Im Individual von Villars wurde sie 17., im Vertical in Andorra 15.

Dass Susi derzeit Deutschlands stärkste Skibergsteigen-Wettkämpferin ist, bewies sie auch bei der Erztrophy in Bischofshofen am Hochkönig, die als Deutsche Meisterschaft Individual gewertet wurde: Als Vierte der Gesamtwertung wurde sie Deutsche Meisterin vor Kathrin Angerer und Daniela Ruppenner. Die Männerwertung ging – an wen schon: an den Palzer Toni, vor Josef Huber und Thomas Trainer.

red

 **Schöffel**
Ich bin raus.



„Wasserdicht, winddicht
und trotzdem super leicht –
Jacket Neufundland1“

Gerlinde Kaltenbrunner

Gerlinde Kaltenbrunner, Profibergsteigerin



1 Kaj Kinzel: **Erlebniswandern mit Kindern Elbsandstein**, Rother Verlag, 2017, 224 S., € 16,90



2 Wilfried und Lisa Bahnmüller, Michael Pröttel: **Wanderspaß mit Kindern Bayerische Alpen**, Bruckmann Verlag, 2017, 192 S., € 14,99



3 Uli Wittmann: **Das große Familien-Outdoor-Abenteuer-Buch Bayern**, J. Berg Verlag, 2017, 192 S., € 19,99



4 Sandra Pawliczak: **Winter Erlebnis Touren mit Kindern Münchner Berge**, Rother Verlag, 2018, 136 S., € 16,90



5 Gerhard Hirtreiter/Eduard Soeffker: **Erlebniswandern mit Kindern Südtirol**, Rother Verlag, 2017, 256 S., € 16,90

DAV-Bücherberg/Auslese

Spaß am Berg – mit Kindern

Was macht ein begeistertes Bergsteigerpaar, wenn Kinder kommen? Klar: die dürfen mit. Nur haben Kinder nicht immer Gipfel im Sinn, sondern allerlei anderes. Wozu heutzutage eine vielfältige Möblierung der Alpen reichlich Optionen bietet: vom Barfußpfad über die Wildfütterung bis zur Sommerrodelbahn. Ganz abgesehen vom Üblichen wie Bächen und Bäumen, Wasserfällen und Seen, Blumen und Kraxelblöcken.

Fünf jüngst erschienene Führer bieten Inspiration, mit Kindern mehr zu unternehmen als nur klassische Bergtouren; der Führer zum Elbsandsteingebirge wurde dafür sogar mit einem ITB Buch Award ausgezeichnet. **1** Am nächsten dran am altbewährten Bergwandern ist der „Wanderspaß mit Kindern“; **2** beim „Familien-Outdoor-Abenteuer-Buch“ ist Wandern nur eine von vielen Erlebnis-Optionen; **3** die „WinterErlebnis Touren“ sind, der Jahreszeit entsprechend, sowieso stärker am (Schnee-)Spaß orientiert. **4** Von Kindern getestet sind die Wanderungen und Bergtouren in Südtirol, zu denen auch viele Ausflüge und Aktivitäten gehören. **5**

Nett geschrieben sind sie alle, die Informationen umfassend und übersichtlich präsentiert – wer sich von ihnen inspirieren lässt, sollte seltener die beliebte Frage hören: „Wann sind wir endlich da?“ ad

menschen

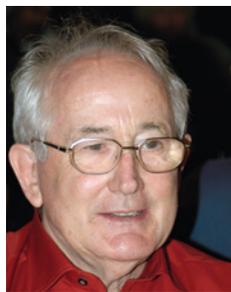
Er hat selber mehrere Achtausender bestiegen, aber wertvoller dürfte für **Günther Härter** gewesen sein, als Bergführer seine Kunden auf hohe Gipfel und gesund zurückzubringen. Das gelang ihm unter anderem an Cho Oyu, Shisha Pangma oder



Denali; bei der zweiten DAV-Trainingsexpedition unter seiner Leitung erreichten alle Teilnehmer den 6543 Meter hohen schwierigen Shivling. Von 1984

bis 1986 engagierte er sich im DAV-Hauptausschuss, 25 Jahre arbeitete er im DAV Summit Club, von 2004 bis 2007 als Geschäftsführer. Wir gratulieren zum 65. Geburtstag am 18. März.

Die Senkrechte schreckte ihn nicht – ob in der „Talseite“ (VII-) des Höllenhunds im Elbsandstein oder in der Direkten Große-Zinne-Nordwand. Doch **Dieter Hasse** legte nicht nur Erstbegehungen durch diese mythischen Wände, die schon in



den 1950er Jahren den siebten Grad streiften – durch ihre Schönheit und Kommisslosigkeit faszinieren sie bis heute. Viele weitere Routen in den Dolomiten, dem Elbsandstein und später Meteora in Griechenland gehen auf Dieters Konto, aber auch kluge Texte zu Entwicklungen im Bergsport. Herzlichen Glückwunsch zum 85. Geburtstag am 24. März!

Franz-Xaver „Xari“ Mayr (* 27.7.1995) war einer der Starken im DAV-Expedkader Männer 2015 und auf dem Weg, sein alpinistisches Talent im Bergführerberuf zu nutzen. Neben Klassikern wie Eiger-Nordwand oder Yosemite-Bigwalls fand er auch in seinen bayerischen Heimatbergen Neuland im steilen Fels und im Eis- und Mixedgelände. Am 24. Januar war er mit einem Partner beim Abstieg vom Eisfall „Mission Impossible“ im Südtiroler Langental, als sich hoch über ihnen eine Lawine löste und ihn metertief verschüttete. Mit seiner inspirierenden Leidenschaft wird er allen, die ihn kennenlernen durften, in Erinnerung bleiben. red



Fotos: privat, Andi Dick, Heinz Zak

Globetrotter



<< NEUE HORIZONTE >>

MISSION

<< GRÜNE HORIZONTE >>



ICH MACH MIT!

WAXENSTEIN BIO: Von zertifiziert artgerecht gehaltenen Kühen. Die Einlegesohle ist aus kräftigem Kork gearbeitet und mit chromfrei gegerbtem Leder bezogen.

<< WEITERES ERFÄHRST DU AUF [GLOBETROTTER.DE](https://www.globetrotter.de) >>



Die Wucht des Wassers in der Gilfenklamm erleben

Gilfenklamm/Ratschings

Familien- urlaub in Südtirol

Wandern mit Kindern – geht das? Aber ja! Südtirol mit seinen spannenden Wegen, tollen Ausflugszielen und leckerem Essen ist perfekt für einen aktiven Familienurlaub!

Die Gilfenklamm ist beeindruckend: Tosende Wassermassen bahnen sich ihren Weg durch die Felsen. Ihre Kraft ist gewaltig: Tief hat sich die Schlucht in den weißen Marmor eingeschnitten. Hölzerne Stege und Hängebrücken führen über das rauschende Wildwasser. Immer wieder eröffnen sich atemberaubende Blicke in die Tiefe. Wasserfälle prasseln herab – das grandiose Naturschauspiel bringt auch Kinder zum Staunen. Mai bis Anfang November 9-17 Uhr, Juli/August bis 18 Uhr.

Bergerlebniswelt/Ratschings

Eichhörnchen genießen die Aussicht aus den Baumwipfeln – in der Bergerlebniswelt klettert man selbst auf die Panorama-Plattformen und entdeckt die Welt aus Eichhörnchenperspektive. Die Bergerlebniswelt ist ein abwechslungsreicher Themenparcours. Der Weg startet bei der Bergstation der Kabinenbahn Ratschings-Jaufen und führt durch die Almen- und Waldlandschaft auf das Hochplateau über dem Ratschingstal. Am Wegrand wartet so manche Attraktion: die Ameisenwelt mit den Riesenameisen (prima zum Darauf-Herumklettern!), die Murmeltierwelt, Wasserspiele und eine Riesenrutsche. sterzing-ratschings.it

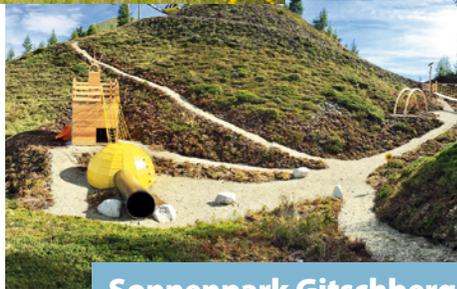


Die activeCard von Sterzing-Ratschings ist eine All-inclusive-Gästekarte, die viele Vorteile bietet: Öffentlicher Nahverkehr, eine Berg- und Talfahrt am Tag mit der Bergbahn, der Eintritt in die Gilfenklamm und in über 90 Museen sind damit gratis.

Gitschberg Jochtal



30 Almen in unberührter Natur, interessante Themenwege und viele kinderfreundliche Hotels – die Almenregion Gitschberg Jochtal macht Familien glücklich. Nach einer gemeinsamen Wanderung streicheln die Kleinen die Tiere auf der Alm, lernen, wie Sennerin und Senner leben – und die Eltern entspannen auf der Sonnenterrasse. gitschberg-jochtal.com



Sonnenpark Gitschberg

Die meisten Sonnenstunden in Südtirol: Die gibt es im Sonnenpark Gitschberg bei Meransen! Durch den Erlebnispark führt der Sonnen-Panorama-Steig. Entlang des Weges warten viele Attraktionen, die Kinder können den Wechsel von Wandern und Spielen genießen. Bei der menschlichen Sonnenuhr wird der eigene Schatten zum Uhrzeiger, absolutes Highlight sind zwei Riesenrutschen und der Spielplatz mit Trampolin. Erreichbar ist der Sonnenpark Gitschberg mit der Kabinenbahn.



Die Almencard und Almencard Plus von Gitschberg Jochtal [öffnen eine Welt voller Erlebnisse: Kostenloser Transfer und ein spannendes Wochenprogramm sind drin!](#)

Was wird im „Konzertsaal der Natur“ gespielt? Wie fühlen sich die „Berge zum Anfassen“ an? Das sind nur zwei der Stationen über Natur, Tiere und Pflanzen, die den Weg auf der Zanser Alm zum Naturerlebnis werden lassen. Der Rundweg führt vorbei am Wildgehege am Fuße der emporgangenen Geislerspitzen im Herzen der Dolomiten (UNESCO-Welterbe). Die Steigung beträgt maximal acht Prozent, Erholungsplätze laden zum Verweilen ein. Ein Weg für alle Generationen! villnoess.info

Naturerlebnisweg/Villnöss



Die Wege auf der Villanderer Alm sind kinderwagentauglich

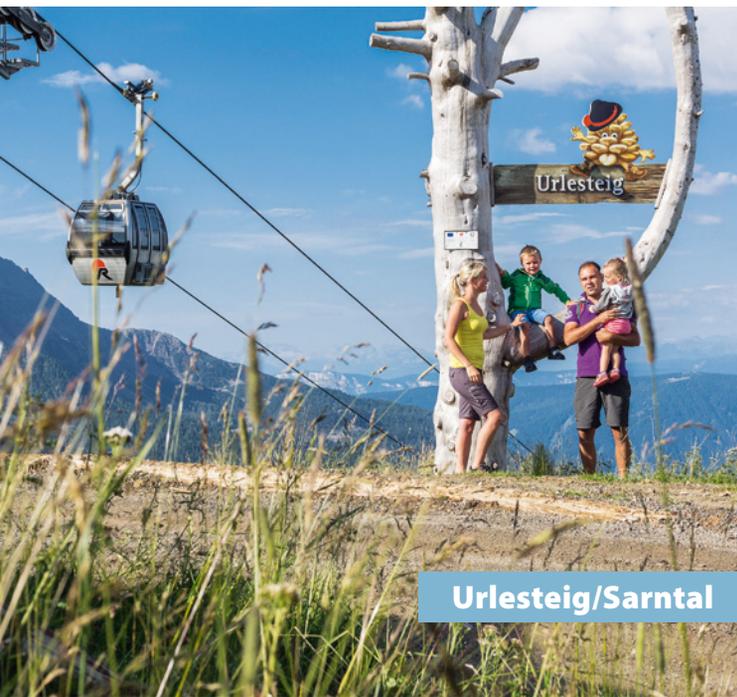
Villanderer Alm



Im geografischen Mittelpunkt Südtirols liegt die Villanderer Alm, die zweitgrößte Hochalm Südtirols. Bis auf 2500 Meter hinauf reichen die Almmatten, Moore, Seen und Bergkuppen. Hier eröffnet sich ein Wandergebiet, das für jedermann etwas zu bieten hat – vom kleinen Rundweg von Hütte zu Hütte bis zum erfrischenden Spaziergang durch die kühlen Zirbenwälder bei Sommerhitze. Zur Rast laden Wellness-Liegen am Totensee. villanders.info

Mit der Klausen Card und der DolomitiMobilCard Villnöss sind Sie mobil: Sie können mit den Bergbahnen fahren, an geführten Wanderungen teilnehmen, und auch für Familien wird Spannendes geboten!

Spaß und Action in Südtirol



Urlesteig/Sarntal

Ob Wasserratte oder Klettermaxe, ob Naturforscher oder angehender Historiker: Der Urlesteig im Sarntal ist ein spannendes Erlebnis für die ganze Familie. Benannt ist er nach den „Urlelockn“, zwei kleinen Weihern in der Nähe von Reinswald, und er kann bequem mit der Reinswalder Kabinenbahn erreicht werden. Der Naturerlebnispfad ist in sechs Etappen mit verschiedenen Themen unterteilt: Wasser, Tiere, Geschichte & Kultur, Pflanzen, Naturgewalten und Almwiese. Je nach Lust und Laune werden 70 bis 560 Höhenmeter absteigend bewältigt. Die Kinder können forschen, klettern, auf der Riesenlibelle kraxeln, mit dem Floß über den Teich schippen und im Latschenlabyrinth nach dem Weg suchen. Die Neugier der Kleinen wird gestillt und auch die Großen erfahren Neues – oder schon wieder Vergessenes.

sarntal.com



Erlebnisse für Groß und Klein auf dem Urlesteig

Alles über Familienferien in Südtirol auf suedtirol.info

Bilder: © Marion Lafogler

Bergsport heute

2 Kurioses Alpen-Klein-Klein

Jungfrau am Albtrauf

Der Bergjournalist Martin Roos ist auf der Spur von Erhebungen mit klingenden Namen in deutschen Mittelgebirgslandschaften.

In vielen Gebirgen treibt sie sich herum, im Elbsandstein, im Frankenjura und natürlich imposantest im Berner Oberland. Aber um die schwäbische Jungfrau am Albtrauf bei Bad Überkingen rankt sich die vielleicht schönste Sage. Außerdem lassen sich der Jung-



Foto: Martin Roos

mehr: tinyurl.com/JungfrauBadUE

Ausgangspunkt: Bad Überkingen (461 m), Luftlinie 1 km zum Jungfraufels. Von der Wadendüse im Freiluftbecken des Thermalbads blickt man direkt zur Plateaukante. Nächster Bahnhof: Geislingen (Steige).

Felsenrunde: loewenpfade.de; Kletter- und Rezeptempfehlungen: Spätzle & Seil, Gebro-Verlag. Alle Aktivitäten: erlebnisregion-schwaebischer-albtrauf.de

fraufels und seine aus-sichtsreiche Plateaukante (721 m) auf frisch zertifiziertem Steig erreichen, genannt „Felsenrunde“. Allerdings führt dieser oberhalb vorbei; Felsbesucher müssen auf dem Plateau, kurz vor dem ers-

ten Waldriegel, links den mit Walderdbeeren versüßten Durchschlupf finden zum befestigten Abstieg an den Wandfuß.

Kletterer kommen an etlichen weiteren Kletterfelsen im Umkreis auf ihre Kosten. Doch auch exotische sportliche Möglichkeiten sind geboten: etwa „TransAlb-NordicWalking“ (immer am 3:10.) und „Bike-Crossing Schwäbische Alb“. Oder stehen Sie vielleicht eher auf urdeutsche Winterfreuden mit Ski, Rodel und Langlaufbrettern am Bläsiberg bei Wiesensteig?

Ach ja, ich bin noch die Sage schuldig. Die Jungfrau der Schweiz heißt ja brav nach einem (Jung-)Frauenkloster, dem die Almen unten gehörten. Überkingens Jungfrau erlebte dagegen ein Drama: Eine holde Maid flüchtete einst vor einem geilen Jäger hoch auf den Felsen und – stürzte sich am Ende verzweifelt hinab. Aber überlebte!

Bergwandern will gelernt sein. Im Tourenportal der Alpenvereine finden Sie Bergziele von einfach bis schwer – jedes verspricht grandiose Erlebnisse. Die DAV-Wegeketegorien helfen Ihnen bei der Auswahl des passenden Zieles. Und wenn Sie im Lauf der Jahre reflektierte Berg-Erfahrung gesammelt haben, dürfen die Aufgaben mit Ihrem Können mitwachsen.

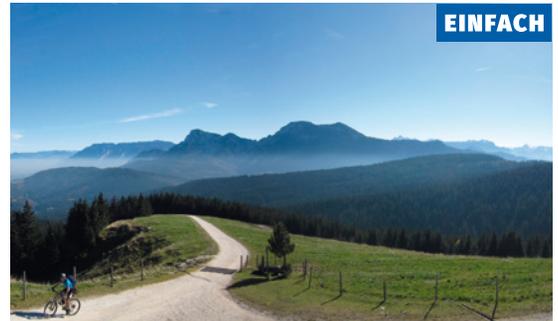


TIPPS ZUR CLEVEREN TOURENPLANUNG: alpenverein.de/bergwandercard. Sämtliche „Komm auf Touren“-Tipps finden Sie per QR-Code und auf der Startseite des Tourenportals unter dem Menüpunkt „Listen“ – alpenvereinaktiv.com/listen

TEISENBERG (1333 m) und Stoißer Alm, Chiemgauer Alpen Almwandern am Teisenberg

Ausgangspunkt: Parkplatz östlich von Teisenberg (ca. 670 m).
Einkehrmöglichkeiten: Der Klassiker auf der Stoißeralm ist der Kaiserschmarrn.
Gehzeit: Ca. 700 Hm, ⤴ 2 Std., ⤵ 1 ½ Std.
Charakter: Almwanderung auf leichten Wegen ohne Schwierigkeiten (T1).

Der erste Teil der Wanderung verläuft durch Wald, dann wird das Gelände offener und bietet ein großartiges Panorama übers Chiemgauer Alpenvorland. Nach dem etwas höheren Gipfel des Großen Teisenbergs wartet die kulinarische Belohnung.



EINFACH

Entspannt wandert man um die Stoißer Alm.

WÖRNERKOPF (1978 m), Karwendel Aussichtsberg über der Hochlandhütte

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz Hochlandhütte (ca. 910 m) nördlich von Mittenwald.
Einkehrmöglichkeit: Hochlandhütte (1623 m).
Gehzeiten: Ca. 1100 Hm, ⤴ 2 ½ - 3 ½ Std., ⤵ 2 - 2 ½ Std.
Charakter: Steile Bergwege im Wald und im freien Gelände, am Gipfel und zur Hochlandhütte auch teils schrofig, eine kurze Drahtseilstelle (T2-3).

Unterhalb des wilden Wörner ist der Wörnerkopf eine leichtere Alternative mit fast genau so eindrucklichem Blick auf Mittenwald und das Wetterstein. Und die kleine Hochlandhütte muss man einfach mal besucht haben.



MITTELSCHWER

Über dem Wörnerkopf reckt sich der wilde Wörner.

HOCHISS (2299 m) über Dalfazkamm, Rofan Gratsteig überm Achensee

Ausgangspunkt: Maurach am Achensee, Talstation der Rofanseilbahn (980 m).
Einkehrmöglichkeit: Erfurter Hütte (1834 m).
Gehzeiten: Ca. 900 Hm, ⤴ 2 ½ - 3 Std., ⤵ 2 Std.
Charakter: Langer felsiger Grat und schrofiger Abstieg, einzelne Drahtseilstellen, aber noch untere Grenze für „schwarz“ (T3-4) und relativ wenig Höhenunterschied.

Die Seilbahn zur Erfurter Hütte erleichtert den Zustieg zu dieser Höhenpromenade mit Karwendelblick. Der durchaus alpine Anspruch des Grates ist durch Klettereinlagen an den Steinernen Mandln (I-II) nach Belieben verschärfbar.



SCHWER

An den Felsköpfen des Dalfazkamms heißt es zupacken.

Der EXPERTENTIPP
zu alpenvereinaktiv.com

MIT DER APP TOUREN IM URLAUB FINDEN

Menü Touren / Region wählen / Aktuelle Position verwenden.
Tour dann „Offline speichern“.

„Wenn du irgendwo neu bist, siehst du die Berge mit anderen Augen“, erzählt **Ines Papert** über ihren Partner **Luka Lindič**. Der konnte es nicht fassen, dass die Silhouette der Watzmann-Familie noch nie im Winter überschritten worden war – „bei uns in Slowenien gäbe es das nicht“. Und schon war ein ideales Ziel für den schneearmen, aber firnigen Winterbeginn 2018 gefunden.



ERLEBNIS HEIMAT



Los ging's am 11. Januar um 3:45 Uhr in Schönau, über den Nordgrat auf den Kleinen Watzmann, auf luftigen Firngräten über alle fünf „Kinder“ und kurzerhand auf neuer Linie direkt zur Mittelspitze. Nach 19:25 Stunden und 3450 Aufstiegs Höhenmetern kam das Paar um 23:10 Uhr zurück zum Parkplatz und hatte sich „die Pizza verdient“, so Ines.

Alpine Ziele – Auch Alex Huber besann sich auf Heimatfreuden und stieg mit Guido Unterwurzacher über steiles Eis (90°) zum „Großen Trichter“ am Hohen Göll – eine coole Linie mit endlich kletterbarem Eis, von der viele schon lange geträumt hatten. /// Auch Hansjörg Auer fand Neuland im heimischen Ötztal: zuerst „Nordstau“ (200 m, WI 5-, M5) am Burgstein mit Tobias Holzknicht, dann mit Simon

Messner die erste Winterbegehung der Hahlkogel-Nordwand über eine im Sommer mit VII- bewertete Route. /// Ein besonderes Weihnachtsgeschenk machte sich Dani Arnold (SUI): Free Solo und ohne sie vorher begangen zu haben, kletterte er die legendäre freistehende Eissäule „Beta Block Super“ (300 m, WI 7) an der Breitwangfluh bei Kandersteg – in gerade einmal 1:03 Stunden.

Winterspiele – Alle fünf russischen Siebentausender im Winter besteigen wollen die Kirgisen Sergej Seliverstow und Semion Dvornichenko und die Russen Roman Abildaev und Alexey Usatykh. Im dritten Winter ihres Projektes standen sie nun auf dem Pik Korshenevskaya (7105 m); am letzten Gipfel, dem Pik Kommunismus (7495 m) scheiterten sie wegen 100 km/h Stürmen. /// Die zweite Winterbesteigung des Nanga Parbat (8125 m) bezahlten Tomek Mackiewicz (POL) und Elisabeth Revol (FRA) teuer: Mackiewicz entwickelte eine Bindehautentzündung und dann ein Höhenödem. Nach einem Biwak auf 7200 Metern versuchte Revol nach unten zu kommen; nach einem weiteren Biwak auf 6800 Metern wurde sie mit schweren Erfrierungen von Denis Urubko und Adam Bielecki gerettet, die aus dem K2-Basislager gekommen waren. Die Suche nach Mackiewicz wurde als aussichtslos abgebrochen.

Steile Felsen – Mit 12 Jahren kletterte Oriane Bertone (ITA) den Boulder „Golden Shadow“ (8B/8B+); kein jüngerer Mensch hat diese Schwierigkeit gebouldert. /// 8B+ im Flash, das konnten bisher nur vier Männer bouldern. Nun hat es auch Jakob Schubert (AUT) geschafft, mit „Catalan Witness the Fitness“; vorher hatte er mit „Stoking the Fire“ seine dritte 9b (XI+/XII-) geklettert. /// Janja Garnbret (SLO) steigt endlich ein im Club der 9a(XI)-Frauen, gleich mit zwei Routen: „Seleccio Natural“ und „Fabela pa la enmienda“ in Santa Linya. Dort hat auch Anak Verhoeven (BEL) zugeschlagen: mit einer neuen Routen-Kombination im Grad 9a/+.

Weltweit Berge – Am Rungofarka (6495 m) in Kaschmir versuchten sich Tino Villanueva und Alan Rousseau (USA) zuerst in der Nordwand, fanden aber keine Plätze für ihr Zelt. Ihre Ersatzlinie wurde „The T&A Show“ (1200 m, 50 SL, VI, M6, WI 4+) am Nordgrat: fünf Tage, mit Gletscherspaltenbiwak, anhaltenden M5/6-Seillängen, Pen-

Fotos: Ines Papert, Luka Lindič, Marc-André Leclerc

/// AUFGESCHNAPPT

„Ich habe einen meiner ganz großen Träume verwirklicht. Die Welt hat sich natürlich deswegen nicht verändert. ... es geht nur darum, gesund, glücklich und zufrieden zu sein!“

Dani Arnold (SUI) nach seinem Free Solo von Betablock Super. „Marc nannte die Kletterei ‚rowdy‘! Stimmt: Nach drei Längen schottisch VIII oder IX wurden die Dinge ziemlich verrückt.“ Tom Livingstone (GBR) zur Winterkletterei am Mt. Slesse.



Dünnes Eis auf steilem Fels – so mag's der Schotte am Mt. Slesse.

delquergängen an Messerhaken, einem Offwidth auf 6200 Metern, einer minimalen Eisspur ganz am Schluss und 2700 Metern anspruchsvollem, neunstündigem Abstieg. /// Marc-André Leclerc (CAN) und Tom Livingstone (GBR) machten die erste Winterbegehung der Navigator Wall am Mt. Slesse in Kanada, mit Schwierigkeiten um „M7+ R oder Schottisch

IX“. /// Auch in Patagonien gab es einige schöne Neutouren: „La Torcida“ (12 SL, VIII, mixed) an der Aguja Val Biois durch Lutz Zybell, Felix Getzlaff und Tom Ehrig (GER). Am Cerro Adela Sur fanden Vlad Capusan und Török Zsolt (ROM) eine „Variante Rumana“ (6 SL, M5+, WI 4) zum Ostgrat, insgesamt 34 Std. mit epischem Abstieg bei Sauwetter. Und Matteo della Bordella und Luca Schiera (ITA) legten „Maracaibo“ (300 m, VIII, C1) durch die Nordwestwand des Cerro Pollone. /// In der Antarktis eröffneten Alex Honnold und Cedar Wright (USA) drei Routen am Monte Fenris; mit einer größeren Gruppe waren sie nach Redaktionsschluss noch unterwegs. Leo Houlding (GBR), Jean Burgun (FRA) und Mark Sedon (NZL) bestiegen den Spectre (1265 m) in den Gothic Mountains auf dem Weg der Erstbesteiger Mugs und Edmund Stump (USA; 1980) – nach einem 300-Kilometer-Anmarsch mit Schlitten.

Disclaimer: Die Rubrik „spitz & breit“ richtet einen offenen Blick auf alle Zweige und Blüten, Spitzen und Auswüchse, die der Baum des Bergsports weltweit hervorbringt. Sie will dokumentieren, kommentieren und zum Nachdenken anregen – nicht unbedingt zum Nachmachen. Sondern: Denken Sie nach – klären Sie Ihre Risiken – entscheiden Sie selbst, was Sie tun und lassen!

NEUER ONLINESHOP



vivax
assist



UNSIHTBAR IM
SATTELROHR VERBAUT

vivax TESTTAGE

TESTEN SIE JETZT DAS WELTWEIT
LEICHTESTE E-MTB – INKL. AKKU AB 11,5 KG

JETZT ANMELDEN - ZUR KOSTENLOSEN TESTFAHRT
INKL. TOURGUIDE. INFO: www.vivax-assist.com/testtage

DEUTSCHLAND

24.-25.03.18	SA. - SO.	DER FAHRRADLADEN HA & PE D-34281 GUDENSBERG · +49 5603 6645
31.03.18	SAMSTAG	POISON BIKES GMBH D-56645 NICKENICH · +49 2632 94629-0
20.04.18	FREITAG	RM-SPORTS – RALF MESLE D-78647 TROSSINGEN · +49 7425 3349673
21.04.18	SAMSTAG	ENPED – KARL PFEIFFER D-75378 BAD LIEBENZELL · +49 172 9554173
27.04.18	FREITAG	ROLF GÖLZ FAHRRÄDER GMBH D-88339 BAD WALDSEE · +49 7524 9968070
28.04.18	SAMSTAG	EZEE ELEKTROKORB GMBH D-71034 BÖBLINGEN · +49 7031 7100500
05.05.18	SAMSTAG	MAILIS BIKE + COFFEE D-83334 INZELL · +49 8665 927198
18.-19.05.18	FR. - SA.	RADCENTER HEISS D-87700 MEMMINGEN · +49 8331 925500-0
25.-27.05.18	FR. - SO.	E-BIKE-DAYS MÜNCHEN D-81373 MÜNCHEN · +43 5332 70317

ÖSTERREICH

07.04.18	SAMSTAG	BERGSPEZL GMBH A-5412 PUCH B. HALLEIN · +43 6245 73000
04.05.18	FREITAG	EBIKE-FACTORY A-6845 HOHENEMS · +43 664 3969081
01.-02.06.18	FR. - SA.	vivax DRIVE A-6300 WÖRGL · +43 5332 70317
09.06.18	SAMSTAG	BEINL - IHR ZWEIRADFACHMANN A-9020 KLAGENFURT · +43 463 21722
10.06.18	SONNTAG	BICI SPORT TRANTURA A-8933 ST. GALLEN · +43 664 3113235

SCHWEIZ

14.04.18	SAMSTAG	FUHRER RADSPORT AG CH-3714 FRUTIGEN · +41 33671 1676
05.05.18	SAMSTAG	SCHIERLE BIKE PLUS CH-7075 CHURWALDEN · +41 81 5083844

Weitere Testmöglichkeiten in Ihrer Nähe: www.vivax-assist.com/haendler

vivax drive GMBH & CO KG | KARL-SCHÖNHERR-STR. 1 | 6300 WÖRGL | T: +43 5332 70317



Zwischen Wiesen und Wildnis:
Der Naranjo de Bulnes ist der
berühmteste Berg Asturiens.

Von der grünen Küste am Atlantik über den Naturpark Somiedo zu den zerklüfteten Picos de Europa: Asturien ist ein Naturparadies von wunderbarer Vielfalt – mit ebenso unterschiedlichen Wanderzielen.

Text: **Birgit Antes**
Fotos: **Antes & Antes**

Grausig früh am Morgen hat uns Gloria Lana abgeholt. In der Dunkelheit ist allenfalls zu erahnen, wie steil und exponiert die schmalen Bergstraßen sind, auf denen sie zügig dahinkurvt, als gäbe es niemals Gegenverkehr. Was tatsächlich eher selten der Fall sein dürfte. Am Ende des Hochtals, in den archaischen Steinhäusern der Siedlung Perlunes, leben dauerhaft nur noch

wenige Menschen. Während das erste Tageslicht die höchsten Gipfel streift, stapfen wir auf einen Hügel oberhalb vom Dorf. Eilig baut Gloria das Stativ mit dem armdicken Fernrohr auf. Wir sind spät dran, meint die resolute Biologin. Unwahrscheinlich, dass wir heute noch Bären sehen werden.

Glorias Heimat, der 1988 deklarierte Parque Natural de Somiedo, ist der älteste Na-



Wanderland
Asturien

Spaniens

wilder

Norden

turpark Spaniens und seit 2000 Biosphärenreservat. Die so entlegene wie dünn besiedelte Region im Südwesten Asturiens ist idealer Lebensraum für die größte Braunbären-Population der Iberischen Halbinsel. Die Landschaft ist geprägt von bizarr verwitterten, bis zu 2100 Meter hohen Felsbergen, ausgedehnten Eichen- und Buchenwäldern, Almen und Gebirgseen. Was freilich auch für Wanderer ein

attraktives Gelände ist. Kein Problem, versichert die zertifizierte Gebietsführerin. Auf den markierten Pfaden einem der scheuen Bären zu nahe zu kommen, sei nahezu ausgeschlossen. Und sensible Bereiche des Parks seien für Touristen gesperrt.

Am Gegenhang rührt sich etwas. Ein stattlicher Hirsch. Weiter oben tummeln sich Gämsen. Am fahlen Morgenhimmel

kreisen Adler. Zahlreiche Tierarten bevölkern die einsamen Hochregionen: darunter Wildschweine, Wölfe, Wildkatzen, Auermilch und Geier. Im Fokus der meisten Besucher stehen indes die etwa 200 Braunbären. Auf der Fahrt zurück ins Tal passieren wir mehrmals Gruppen in Spektakel starrer Tierbeobachter am Straßenrand. Gloria findet es schade, dass viele allein wegen der Bären von weither ange-



reist kommen. Es gäbe hier wirklich einiges mehr zu entdecken.

Ein derart harmonisches Miteinander von in Jahrhunderten entstandener Kulturlandschaft und sich selbst überlassener Natur wie in Somiedo ist rar geworden in einem großflächig flurbereinigten Europa. Auf den Brañas genannten Hochalmen grasen die autochthonen Rinder der Rasse Asturiana de los Valles. Die Tiere werden heutzutage zwar vom Tal aus versorgt, die traditionellen Unterkünfte für Hirten und Vieh jedoch weiterhin instand gehalten. Und so trifft man unterwegs immer wieder auf diese originellen, mit ge-

trocknetem Besenginster gedeckten Steinhütten, die Teitos. Natürlich weiß Gloria, wo die schönsten davon zu finden sind. Über einen aussichtsreichen Almsteig führt sie uns zur Braña Mumián. In der von steinalten Trockenmauern parzellierten Wiesenmulde zählen wir ein gutes Dutzend der struppigen Behausungen. Eine Szenerie, als wäre die Zeit stehen geblieben, und jeden Moment könnten Asterix und Obelix um die Ecke kommen.

Die fantastische Umgebung macht Lust auf mehr: die Tour zu den Seen im hinteren Valle del Lago, der Höhenweg zu den Brañas über dem Valle Saliencia. Länger

als geplant bleiben wir in Somiedo – und doch zu kurz. Bären haben letztendlich keinen unserer Wege gekreuzt. Was nicht unbedingt ein Schaden sein muss.

Wo Asturien an den Atlantik stößt, sehen sich selbst Menschen mit der Inten-

Natur und Kultur im Miteinander

tion „so schnell wie möglich in die Berge“ genötigt, eine Pause einzulegen. Grünes Hinterland, spektakuläre, von Wind und

Kein Asterixdorf: Die strohgedeckten Teitos prägen Almen wie die Braña Mumián, die man aussichtsreich erwartet. Bären dagegen sieht man kaum.



Wellen zerfressene Klippen, zauberhafte Buchten mit feinstem Sandstrand und malerische Fischernester. Zu Recht gilt die Costa Verde unter Insidern als schönste Küste Spaniens. Strandliegen-Kolonien und große Hotelanlagen findet man keine. Aber etliche Gelegenheiten, die Wanderschuhe zu schnüren. Auf einem Teilschnitt des Küstenwegs E9, dem Senda Costera, bummeln wir zwischen vom Wind zerzaustem Buschwerk, Wiesen- und Karstflecken von der Playa de Vidiago in Richtung Llanes. Beim Hinweisschild „Bufones de Arenillas“ zweigen Pfade ab auf das Plateau vor den Steilabbrüchen, wo

man vor allem im Winter – und aus sicherer Entfernung – ein gewaltiges Naturschauspiel beobachten kann. Bei starkem Seegang wird durch unterirdische Gänge im porösen Kalkgestein Wasser gepresst, das schließlich ein gutes Stück landeinwärts in bis zu 40 Meter hohen Fontänen aus Löchern und Spalten schießt. An diesem ruhigen Herbsttag dümpelt der Atlantik friedlich unter einem makellos blauen Himmel, und die Meerwasser-Geysire, Bufones genannt, kochen nur auf Sparflamme. In regelmäßigen Abständen grollt und

faucht es in der Tiefe – und manch einer, der sich zuvor forsch an einen Schlund herangepircht hat, springt erschrocken zur Seite.

In buchstäblich große Fußstapfen kann sich begeben, wer von der Playa de la Griega bei Lastres den reizvollen Klippenweg zum Örtchen La Isla ansteuert. Vor 150 Millionen Jahren haben sich in dieser Gegend Dinosaurier herumgetrieben, deren versteinerte Abdrücke an mehreren Stellen der Küste gefunden wurden – die mittlerweile Costa de los Dinosaurios genannt wurde. Die größten davon, am östlichen



REISEDAUER:
8 Tage, Start
17., 24. Juni,
1., 8. August 2018

Inkl. Kultur- und
Bergwanderführer,
7 Übernachtungen
(5 x Hotel, 2 x Hütte),
Halbpension,
4 x Lunchpakete,
Busfahrten,
Versicherungen

ab 990,- Euro
(zzgl. Flug).

INFO UND BUCHUNG:
dav-summit-club.de,
Buchungscode:
ESSODAV

Asturien – exklusive Sonderreise für DAV-Panorama-Leser

Abgestimmt auf diese Reportage hat der DAV Summit Club eine Leserreise entwickelt, die in einer Woche die verschiedenen Reize Asturiens erleben lässt: von der wilden Küste Costa Verde über die rustikale Almenlandschaft des Naturparks Somiedo bis zu den dolomitensteilen Picos de Europa mit der 2000 Meter tief eingeschnittenen Cares-Schlucht und dem Gipfel des Torre de los Horcados Rojos.

**AUTHENTISCH
URIG
UNVERGESSLICH**





Rand des ockergelben Strandes von la Griega, sind frei zugänglich. Etwas Fantasie ist allerdings vonnöten, um sich die Mulden im Fels als Spuren der prähistorischen Riesen vorzustellen.

Wer Asturien bereist, tut gut daran, sich regelmäßig über die aktuellen Wetterprognosen für die jeweils anvisierten Ziele zu informieren. Die Wetterküche um den Golf von Biskaya liefert kein Einheitsmenü. Schnelle Wechsel sind normal, und ein paar Ecken entfernt von einem Regengebiet kann eitel Sonnenschein herrschen. Gegenspieler der atlantischen Wolkenoffensiven sind die Berge der Kantabrischen Kordillere, die gleich hinter der Küste beginnen und sich auf 25 Kilometer Luftlinie von null auf 2600 Meter steigern. Diese Barriere trennt das grüne Spanien im Norden vom trockenen, heißen kastil-

Costa Verde, Küste der Vielfalt: vom Fischerhafen Luarca bis zu den Klippen der Playa de Vidiago. Am Aussichtspunkt Mirador del Fito (u.) sieht man vom Meer bis in die Picos de Europa – in Bulnes ist man mittendrin.

Wenn's hier regnet, scheint dort die Sonne



ischen Hochland. Vor einer Woche soll es droben in den Picos geschneit haben. Was Mitte September zwar auch im heimischen Karwendel vorkommen kann, in spanischen Gefilden aber irgendwie unpassend erscheint.

Der Ausblick vom Mirador del Fito erinnert an Bilder von Irland: ein vom weißen Band der Ozeanbrandung umsäumtes, üppig grünes Land unter theatralisch aufgebautem Gewölk. Vom Aussichtsturm an der Passstraße über die Sierra del Sue-

Asturien



ve müssten eigentlich auch die Picos de Europa zu sehen sein. Das angekündigte Hochdruckgebiet hat sich indes noch nicht vollends durchgesetzt, der dunkle Wolkenvorhang im Südosten bleibt vorerst geschlossen. Jahrelang belegte dieses weitgehend unbekanntes Gebirge jenseits der Pyrenäen einen Platz auf unserer alpinen Wunschliste. Doch obwohl geogra-

selndem Regen. Im Osten sieht es heller aus, also verschieben wir die Tour zu den berühmten Lagos de Covadonga und fahren gleich weiter nach Arenas de Cabrales. Gerade einmal 30 Kilometer entfernt von grau-feuchter Tristesse verbünden sich blaue Löcher am Himmel zu einem heiteren Gesamtbild. Es zahlt sich aus, flexibel zu sein in dieser Gegend.

Ein „Ende der Welt“, umschlossen von Felsen

fisch – und sogar namentlich – zu Europa gehörend, wurde es immer wieder als „zu weit weg“ befunden und andere Projekte vorgezogen.

Cangas de Onis, der Hauptort am Nordrand der Picos, empfängt uns mit pras-

Den heftigsten Szenenwechsel auf kurze Distanz erleben wir jedoch am nächsten Morgen. Zehn Minuten Fahrt sind es von Arenas nach Puente Poncebos. Von 135 auf 218 Meter „Höhe“, von ländlicher Umgebung in einen von himmelhohen Felswänden umschlossenen Winkel. Ein „Ende der Welt“, das zugleich Ausgangspunkt ist zu einigen großartigen Touren. Bis zur Eröffnung der unterirdischen Zahnradbahn im Jahr 2001 war der erst 1988 an das Stromnetz angeschlossene Weiler Bulnes nur zu Fuß erreichbar. Sieben Minuten braucht

Hält frisch:

Die DAV Trinkflasche Klean Kanteen Classic mit Loop Cap ist robust und praktisch. Die ideale Sport-Trinkflasche aus 100 %

rostfreiem, lebensmittelechtem Edelstahl, ohne Innenbeschichtung aus Kunststoff, hält 800 ml Getränk frisch.



**Klean
kanteen**
Trinkflasche
€ 24,95

Wirkt cool:

Filz und Leder: beliebte Materialien bayerischer Tracht. Das neue DAV Cap mit Schirm im Wildlederlook, Lederverschluss und gesticktem Edelweiß wird hergestellt von Bavarian Caps und passt mit seinem urbanen Design lässig zu Lederhose und Janker, aber auch zu Primaloft und Jeans.



€ 39,95
Mitglieder
€ 36,95

Macht warm:



Die neue, warme und robuste DAV Decke „Balance“ aus Baumwoll-Mischgewebe in frischem Design wird sicher bald zu Eurem ständigen Begleiter. Auf dem Sofa, auf der Terrasse oder im Campingbus: Großzügige 220 x 150 cm laden zum Kuschneln ein.

€ 69,95
Mitglieder
€ 62,95



Viele Ideen fürs Osternest im DAV-Shop

Gefunden...! Ostergeschenke mit Edelweiß

Kleine und große Überraschungen aus dem Shop des Deutschen Alpenvereins

Bestellen Sie online unter dav-shop.de oder per E-Mail an: dav-shop@alpenverein.de. Teile des DAV-Sortiments erhalten Sie auch in der Servicestelle der Sektion Oberland am Isartor im Globetrotter, Isartorplatz 8-10, München.

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer, zzgl. Versandkosten. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des DAV.

Irrtümer, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.

WANDERVIELFALT IN ASTURIEN

Rund ein Drittel der autonomen Provinz Asturien steht unter Naturschutz. Die im Rest Europas wenig bekannte Region ist unter Spaniern ein sehr beliebtes Reiseziel.

Literatur:

- › Susann Heße/Ángel Álvarez Muñiz: Asturien, Rother Wanderführer 2018.
- › Cordula Rabe: Picos de Europa, Rother Wanderführer 2017.
- › Thomas Schröder: Reiseführer Nordspanien, Michael Müller Verlag 2017.
- › visitsomiedo.com, parquenaturalsomiedo.com (etliche Routenbeschreibungen auf Spanisch und Kartenskizzen).

Karten:

- › Zur Übersicht und für die Anfahrt: Michelin 1:150.000, Nr. 142, Asturien, Costa Verde.
- › Die besten Wanderkarten für die Picos de Europa findet man vor Ort. In Somiedo muss man sich mit den bunten Karten auf Tourismusprospekten behelfen.

Geführte Touren: Panorama-Leserreise mit dem DAV Summit Club (s. S. 41) oder: asturiaswalks.com

Tourismus-Info: turismoasturias.com

Direktflüge ab München: volotea.com

der Funicular de Bulnes ab Poncebos für die gut zwei Kilometer und 400 Höhenmeter. Das etwa 40 Einwohner zählende Nest am Ende des Tunnels hat Bilderbuch-Charakter: enge, gepflasterte Gassen zwischen urigen, geraniengeschmückten Steinhäusern, Freiluft-Restaurant am plätschernden Bach. Das Ganze eingerahmt von Wiesenflecken und Baumgruppen und überragt von zerfurchten Kalkklötzen. Ein holpriger Pfad windet sich hinauf zu den Almen am Collado Pandébano. Und endlich zeigt er sich, der Picu Urriellu. Der von den Einheimischen Naranjo de Bulnes (Orangefarbener von Bulnes) genannte steile Zahn ist mit 2519 Meter Höhe zwar nicht der höchste, aber der imposanteste Gipfel der Picos de Europa – und das Wahrzeichen der Region. Es ist später Nachmittag geworden, als wir von Bulnes absteigen. Nicht mit der Gebirgs-U-Bahn, sondern auf dem einstigen Hauptverbindungsweg nach Poncebos,

dem schmalen Steig durch die Schlucht des Rio Texu.

In Poncebos beginnt – oder endet je nach Gehrichtung – eine der populärsten Wanderstrecken Spaniens. Schon im 18. Jahrhundert wurde die zwischen hohen Wänden eingekerbte Schlucht des Rio Cares als „la Garganta Divina“, die „Göttliche“ gerühmt. So unzugänglich der wilde Can-

yon aussieht, so kühn war das Projekt, zwischen 1915 und 1921 mit 500 Arbeitern weit oberhalb des Flussbetts einen Wasserkanal mit 71 Tunneln in die Felswände zu schlagen. Auf dem später (1945-1950) ausgebauten und seither fast unveränderten Wartungsweg für den Kanal verläuft die Ruta del Cares – eine Tour so einzigartig



Schlendern überm Nichts: Dank jahrelanger Schuferei von 500 Arbeitern kann man auf der Ruta del Cares geradezu entspannt in den senkrechten Schluchtwänden wandern. Am Torre de los Horcados Rojos (r., mit Blick zum Naranjo de Bulnes) dagegen darf man ordentlich aufpassen, um nicht ins Stolpern zu kommen oder in der Karstwüste den Steig zu verlieren.



wie spannend. Auf der zwölf Kilometer langen, exponierten, aber relativ breiten Trasse zwischen Poncebos und Cain herrscht zur Hauptsaison reger Wanderverkehr. Und auch jetzt im Spätherbst sind reichlich Leute unterwegs. Ob teutonisch gestiefler Wanderer, leichtfüßiger Sprinter oder bunt gemischte Gruppen mit Kind und Köter – man muss sie gesehen und erlebt haben, diese grandiose Garganta del Cares.

Auf bemerkenswert direktem Wege führt die Seilbahn von Fuente Dé auf der Südseite des Massivs in die obere Etage der Picos. Während einige Passagiere merklich nach Luft schnappen, rauscht die Gondel an einem durchgehenden, 1450 Meter langen Stahlseil – also gänzlich ohne Zwischenpfeiler – in vier Minuten

die 750 Höhenmeter zur Bergstation El Cable hinauf. Atemberaubend ist auch das Panorama, das uns droben auf 1834 Me-

Wuchtige Wände und kantige Karststufen

tern erwartet. Auf der einen Seite Tiefblick und Fernsicht über grüne Täler und bewaldete Berge, auf der anderen die steinige Welt der Picos de Europa. Das schroffe Karstgebirge ist Herzstück des ältesten Nationalparks Spaniens und seit 2003 Unesco-Biosphärenreservat. Als „Spitzen von Europa“ wurden die grauen Zacken angeblich von Seefahrern bezeichnet, denen sie bei der Rückkehr aus der Neuen Welt das europäische Festland ankündigten. Die breiten Wege im Umkreis der Bergstation sind bevölkert von Spazierwanderern und Selfie-Helden. Das für sie taugliche Terrain ist überschaubar, die Zeitangaben auf den Wegweisern sind deutliche Ansagen. Da zählt unser Aufstieg zum 2503 Meter hohen

Torre de los Horcados Rojos durchaus zu den leichteren Exkursionen. Unter wuchtigen Wänden geht es stetig bergauf, über loses Geröll und scharfkantig geriffelte Karststufen. In der Ferne glänzt die silberne Kuppel der Cabaña Verónica – wie eine Raumstation auf der hellen Seite des Mondes. Später, beim Abstieg, werden wir bei der optimal ausgestatteten Biwakhütte vorbeischaun. Von der Scharte unter dem Gipfel wird erstmals der Blick frei nach Norden, über nahezu vegetationsloses Ödland zu einem meerblauen Horizont. Mittendrin im Meer der Steine ragt stolz erhobenen Hauptes der Pico Urriellu in den wolkenlosen Himmel. Einige Argumente mehr für den längst gefällten Entschluss, dass das Kapitel Asturien für uns noch lange nicht abgeschlossen ist.



Die Journalisten und Fotografen **Birgit und Harald Antes** haben schon viele der schönsten Gegenden der Welt durchwandert – und finden doch immer wieder Neues.



UNSERE SCHÖNSTEN REISEN WELTWEIT



DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Am Perlacher Forst 186 | 81545 München | Telefon +49 89 64240-196 | www.dav-summit-club.de



ALPINER BASISKURS – MIT SPASS UND FREUDE IN FELS UND EIS

ÖSTERREICH

Der Alpine Basiskurs ist für alle gedacht, die noch nie im Gebirge waren oder die bisher nur auf leichten Wanderwegen unterwegs waren. In der Silvretta lernen Sie das Gehen im alpinen Gelände, am Gletscher und am Klettersteig. Ein Klettergarten in Hüttennähe ist ideal für die ersten Erfahrungen in der Senkrechten. Ihr Bergführer ist immer dabei – mit Rat und Tat. Die Jamtalhütte ist eine der modernsten Hütten der Alpen mit komfortabler Ausstattung. Auf ins Hochgebirge – es macht richtig Spaß!

Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

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

7 Tage | 5 – 8 Teilnehmer

ab € 780,-

Termine: 24.06. | 01.07. | 08.07. | 15.07. | 22.07. | 05.08. | 19.08. | 02.09. | 09.09. | 16.09.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/ABJAM



VOM WANDERN ZUM KLETTERN – BASISKURS ALPINER FELS IN DEN DOLOMITEN

ITALIEN

Unser Basiskurs Fels alpin in den Dolomiten vermittelt Schritt für Schritt den Übergang vom Bergwandern ins alpine Gelände bis hin zu leichten Klettereien. Vorkenntnisse müssen Sie nicht mitbringen. Gehen im weglosen Gelände, Trittschulung, Verhalten bei einer Klettersteig-Begehung und die Grundlagen für die ersten Klettermeter im Fels werden erlebnisreich vermittelt. Die Fonda-Savio-Hütte ist ein idealer Kurs-Stützpunkt, gelegen inmitten bizarrer Felstürme mit begeisternden Ausblicken zu den Drei Zinnen.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer • 6 × Hütte • 6 × Halbpension mit Tourentee • Rucksacktransport zur Hütte und zurück • Leih-ausrüstung: Kletterausrüstung inkl. Kletterschuhe • Versicherungen*

7 Tage | 4 – 8 Teilnehmer

ab € 675,-

Termine: 17.06. | 24.06. | 01.07. | 08.07. | 15.07. | 22.07. | 29.07. | 05.08. | 12.08. | 19.08. | 26.08. | 02.09. | 09.09. | 16.09. | 23.09.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/GFDOL



GRUNDKURS EIS AUF DER ALPENSÜDSEITE MIT BESTEIGUNG PALON DELLA MARE, 3703 m

ITALIEN

Der Umgang mit Pickel und Steigeisen sowie die richtigen Sicherungstechniken am Gletscher – das sind die wesentlichsten Ziele der intensiven Eisausbildung im Ortlergebiet auf der Alpensüdseite. Der Fornigletscher ist ideales Übungsgelände für sicheres Gehen auf Schnee- und Firnfeldern, den Einsatz der Vertikalzacken und das Legen von Fixpunkten. Für die Spaltenbergung ist ein extra Übungstag vorgesehen. Tipps zur Gletscherkunde und Tourenplanung machen Sie fit für die Besteigung des Palon de la Mare, 3703 m, dem Höhepunkt der Woche. Umrahmt von mehreren Dreitausendern ist die Branchahütte ein hervorragender Kursstützpunkt, komfortabel mit Zweibettzimmern und Duschen ausgestattet.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer • 6 × Hütte • 6 × Halbpension mit Tourentee • Gepäcktransport zur Hütte und zurück • Leih-ausrüstung: Gletscherausrüstung • Versicherungen*

7 Tage | 4 – 6 Teilnehmer

ab € 895,-

Termine: 01.07. | 08.07. | 15.07. | 29.07. | 05.08. | 12.08. | 19.08. | 02.09.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/GEBRA



Weitere Alpenüberquerungen finden Sie hier bit.ly/DAVSCÜberquerung

ALPENÜBERQUERUNG VON MATREI AM BRENNER NACH MERAN

ÖSTERREICH | ITALIEN

Die Anhänger dieser Art von Bergurlaub werden immer mehr, denn das Erlebnis ist einmalig – jeden Tag eine andere Unterkunft, jeden Tag eine neue Perspektive, jeden Tag ein anderes Landschaftserlebnis. Die Tour beginnt in Matrei am Brenner, führt hinauf ins Oberbergtal und über den Grenzkamm Brennerberge hinunter ins Südtiroler Pflerschtal. Weitere Stationen sind der Rosskopf-Kamm, das Ridnauntal, das Penser Joch und die Sarntaler Alpen. Erleben Sie eine komfortable Alpenüberquerung mit täglicher Hotelübernachtung und täglichem Gepäcktransport.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 6 x Hotel***.**** • 6 x Halbpension mit Tourentee • Transfers und Seilbahnen lt. Detailprogramm • Busrückfahrt am 7. Tag • Versicherungen*

7 Tage | 7 – 12 Teilnehmer

ab € 1120,-

Termine: 01.07. | 08.07. | 15.07. | 22.07. | 29.07. | 26.08. | 02.09. | 09.09. | 16.09.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/AQMATREI



DER DOLOMITEN-HÖHENWEG VOM PRAGER WILDSEE BIS ZUR CIVETTA

ITALIEN

Der Dolomiten-Höhenweg Nr. 1 verdankt seinen Ruf der idealen Linienführung durch die östlichen Dolomiten. Die Tour startet am Prager Wildsee, einem der schönsten Bergseen der Dolomiten. Durch den felsigen Naturpark Fanes-Sennes-Prags geht es hinauf zum Lagazuoi, 2752 m, mit seiner hoch gelegenen Hütte. Zwischen dem Falzarego-pass und Cortina d'Ampezzo queren wir die Cinque-Torri-Gruppe mit ihren steilen Felstürmen. Südlich von Cortina prägt der Monte Pelmo, mit 3168 Metern einer der höchsten Dolomitengipfel, das Landschaftsbild. Auch die Wanderung unter der mächtigen Civetta-Nordwestwand wird Sie staunen machen. Die Kombination aus Hotel- und Hüttennachtungen macht diese Tour besonders reizvoll.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 3 x Hotel, 4 x Hütte • 7 x Halbpension • Transfers lt. Detailprogramm • Busrückfahrt am 8. Tag • Versicherungen*

8 Tage | 6 – 12 Teilnehmer

ab € 940,-

Termine: 01.07. | 15.07. | 22.07. | 29.07. | 05.08. | 19.08. | 26.08. | 02.09. | 09.09.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/HWDOL



WANDERUNG IN DEN KARNISCHEN ALPEN UND IN DEN FRIAULER DOLOMITEN

ITALIEN

„Eine Traum-Wanderrunde, in einer Einsamkeit, die man in den Alpen nicht mehr für möglich halten würde.“ So die Meinung der zahlreichen Teilnehmer, die an dieser Wanderreise im „Outback“ der Alpen schon teilgenommen haben. Die Almlandschaft in den südlichen Ausläufern der Karnischen Alpen und der spektakuläre Naturpark der Friauler Dolomiten bieten einen reizvollen Gegensatz. Alte Bergbauernkultur und zwei urige Almhütten auf der einen Seite, teilweise weglose und ausgesetzte Wege zwischen gewaltigen Felswänden auf der anderen Seite. Die Besteigung des Monte Pramaggiore, 2478 m, höchster Berg der Friauler Dolomiten, und der Blick auf den spektakulären Fels-Monolithen „Campanile di Val Montanaia“, auch bekannt als „steinerne Schrei“, sind nur zwei Höhepunkte dieser außergewöhnlichen Wanderreise.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 7 x Hütte • 7 x Halbpension mit Tourentee • Versicherungen*

8 Tage | 6 – 12 Teilnehmer

ab € 690,-

Termine: 07.07. | 21.07. | 04.08. | 01.09. | 15.09.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/HWFRIAUL



Weitere Twin-Wanderangebote finden Sie hier bit.ly/twin-wandern

TWIN WANDERPROGRAMM IM KLEINWALSERTAL

ÖSTERREICH

Der Name Kleinwalsertal leitet sich von den Walsern ab, die im 13. Jahrhundert aus dem Wallis hierhergezogen sind. Heutzutage lieben Urlauber das Allgäu wegen seiner sanften Wiesen, der klaren Bergseen und den schroffen Gipfeln. Das Kleinwalsertal wird fast vollständig von den hohen Bergen der Allgäuer Alpen umschlossen und entsprechend zahlreich und vielfältig sind die Wandermöglichkeiten. Erleben Sie mit unserem Twin-Wanderkonzept schöne Gipfeltouren und aussichtsreiche Rundtouren, wie Grünhorn, 2039 m, Walmendinger Horn, 1990 m und Hoher Ifen, 2230 m. Im familiär geführten Drei-Sterne-Nichtraucherhotel Montana wohnen Sie in geräumigen Zimmern mit Südbalkon.

Kurze Wanderung Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Longe Wanderung Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 6 x Hotel*** • 6 x Halbpension mit Tourentee • Transfers mit öffentlichen Verkehrsmitteln • Seilbahnfahrten • Versicherungen*

7 Tage | 6 – 10 Teilnehmer pro Gruppe

ab € 730,-

Termine: 22.07. | 05.08. | 16.09.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/TWALL



LIPARISCHE INSELN – WANDERN AUF DEN VULKANINSELN MIT STROMBOLI

ITALIEN

Etwas mulmig ist uns schon, wie wir neben der Feuerleiter „Sciara del Fuoco“ hinaufklettern. Wir sind auf den Liparischen Inseln und gerade auf dem feuerspeienden Stromboli unterwegs – ein unvergessliches Erlebnis! Der Archipel besteht aus sieben Inseln, die nördlich von Sizilien, inmitten des türkisblauen Mittelmeers liegen. Traumhaft die Wanderung auf Salina. Sattgrüne üppige Vegetation und der markante Doppelpfingel sind charakteristisch für die Insel. Beschaulich die aussichtsreiche Gratwanderung auf Panarea und beeindruckend die Tour auf Vulcano zum Gran Crater. Die „Sieben Schwestern unter dem Wind“ sind wahrhaftig ein Wanderjuwel!

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab/bis Milazzo, Fähre von Milazzo nach Lipari und zurück • 7 × Hotel*** im DZ • Halbpension • Fährfahrten und Transfers lt. Detailprogramm • Vulkanführer auf Stromboli • Versicherungen*

8 Tage | 8 – 15 Teilnehmer **ab € 1195,-** inkl. Flug und Transfer ab € 1720,-
Termine: 29.04. | 23.09. | 14.10.2018 EZZ 190,-
Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116 www.davsc.de/ITLIP

Kombi-Tipp: Tageswanderungen im Cilento-Nationalpark www.davsc.de/ITCIL



AUF PANORAMAWEGEN HOCH ÜBER DER AMALFIKÜSTE UND IM GOLF VON SORRENT

ITALIEN

Die Costiera Amalfitana und der Sentiero degli Dei: traumhafte Blicke, azurblaues Meer, pastellfarbene Fischerdörfer und im Hintergrund die steil aufragenden Felswände. Der „Weg der Götter“ leitet uns hoch über dem Meer und belohnt uns mit traumhaften Ausblicken. Eine Woche wandern wir auf stillen Maultierpfaden, verwunschenen Terrassenwegen und alten Römerstraßen. Wir bummeln durch belebte Gassen, vorbei an mittelalterlichen Stadtpalästen, genießen auf der Piazza das Lebensgefühl des Südens. Highlight – die berühmte Felseninsel Capri mit dem Besuch der Blauen Grotte. Bella Italia!

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab Hotel in Praiano/bis Hotel in Massalubrense; Zielflughafen Neapel • 4 × Hotel*** und 3 × Agriturismo, jeweils im DZ • Halbpension • Bus-, Bahn- und Bootsfahrten lt. Detailprogramm • Versicherungen*

8 Tage | 8 – 14 Teilnehmer **ab € 1195,-** inkl. Flug und Transfer ab € 1650,-
Termine: 27.04. | 18.05. | 05.10. | 26.10.2018 EZZ 230,-
Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116 www.davsc.de/ITAMA

Anschluss-Termine für den 2. Teil des Korfu-Trails unter www.davsc.de/GIKON



KORFU-TRAIL 1. TEIL – DER LIEBLICHE SÜDEN

GRIECHENLAND

Korfu gilt zu Recht als die grünste Insel Griechenlands: rosa blühende Judasbäume leuchten aus dem dunklen Grün der Wälder, ganze Berghänge werden vom Ginster gelb und von den Bodendeckern rosarot gefärbt. Der ungefähr 190 Kilometer lange Korfu-Trail startet im äußersten Süden, durchquert das pittoreske Eiland und endet beim Kap Agia Ekaterini im Norden. Der Korfu-Trail meidet weitgehend Touristenhochburgen – eine Reise für Wanderfreunde, Naturliebhaber und Genießer!

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab Asprocavos/bis Liapades; Zielflughafen Kerkira • 3 × Hotel**, 4 × Appartement/Pension jeweils im DZ • 7 × Halbpension • Busfahrten lt. Detailprogramm • Gepäcktransport • Versicherungen*

8 Tage | 6 – 15 Teilnehmer **ab € 835,-** inkl. Flug und Transfer ab € 1190,-
Termine: 09.05. | 30.05. | 19.09. | 03.10.2018 EZZ 145,-
Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116 www.davsc.de/GIKOR



NORDGRIECHENLAND: METEORA-KLÖSTER UND GÖTTERTHRON OLYMP, 2917 m

GRIECHENLAND

In Thessaloniki starten wir mit der Besichtigung der wichtigsten Sehenswürdigkeiten, dann fahren wir schon ins Pindos-Gebirge. Wir beginnen unsere Tour im Grand Canyon Griechenlands, die Vikos-Schlucht gilt als tiefste Schlucht Europas. Über Stufen erreichen wir die weltberühmten Meteora-Klöster. Den Sitz der antiken Götter besuchen wir am Olymp: wir besteigen den ausgesetzten Mytikas, 2917 m. Stolz blicken wir hinab – ein göttliches Panorama im wahrsten Sinne! Unsere letzte Übernachtung ist in Platamonas am Meer, wo wir ein kühles, erfrischendes Bad im Meer genießen. Am Abend wird gefeiert und wir lassen unsere facettenreiche Kulturwanderreise Revue passieren.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab Metsovo/bis Platamonas; Zielflughafen Thessaloniki • 2 × Hotel**** im DZ • 3 × Hotel**/Gästehaus im DZ • 2 × Hütte im MBZ • Halbpension • Busfahrten • Gepäcktransport • Versicherungen*

8 Tage | 6 – 15 Teilnehmer **ab € 995,-** inkl. Flug und Transfer ab € 1440,-
Termine: 26.05. | 01.09. | 29.09.2018 EZZ 135,-
Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116 www.davsc.de/GIFES



Termine in Oster- und Pfingstferien

MADEIRA NACH DEM TWIN-KONZEPT TÄGLICH ZWEI TAGESWANDERUNGEN ZUR WAHL

MADEIRA

Jeden Monat ein neues, buntes Kleid. Zwölfmal im Jahr kommt der Frühling nach Madeira. Täglich werden zwei Wanderungen angeboten, die eine leichter, die andere von der Wegstrecke her länger und anspruchsvoller. Von unserem traumhaft gelegenen Hotel an der Südküste unternehmen wir zur wilden Küste Porto Moniz, zum Zentralmassiv oder zur Halbinsel São Lourenço. Der Aufstieg zum Pico Ruivo ist die Königstour. Freuen Sie sich auf herrlichen Wanderspaß, salzige Atlantikluft und traumhafte Levadas.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Zwei Deutsch sprechende einheimische Kultur- und Bergwanderführer • ab/bis Caniço; Zielflughafen Funchal • 7 oder 14 × Hotel im DZ • Halbpension • Busfahrten • täglich freie Wahl zwischen zwei Wanderangeboten • Versicherungen*

8 oder 15 Tage 8 Tage ab € 920,— inkl. Flug und Transfer ab € 1490,—
jeweils 8 – 15 Teilnehmer 15 Tage ab € 1790,— inkl. Flug und Transfer ab € 2360,—

Termine: 29.03. | 12.04. | 03.05. | 20.09. | 25.10.2018 EZZ 240,— pro Woche
und 28.03. | 23.05.2019

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116 www.davsc.de/POMAD



GROSSE TRAMUNTANA-DURCHQUERUNG VON OST NACH WEST

SPANIEN

Der Gebirgszug der Serra de Tramuntana bietet Gipfelfreuden, unberührte Natur und atemberaubende Ausblicke. Wir wandern in acht Tagen von Pollença im Nordosten bis nach Andratx im Südwesten. Dabei müssen wir nicht täglich das Quartier wechseln. Ab Kloster Lluc wandern wir auf dem GR 221 auf den 1365 Meter hohen Puig Massanella. Durch Orangenplantagen im Tal von Sóller steigen wir durch die Schlucht Binarix zum L'Ofre, 1093 m, auf. Unsere Tramuntana-Durchquerung gipfelt auf dem Galatzó, dem Matterhorn Mallorcas!

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

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

8 Tage | 7 – 14 Teilnehmer ab € 1045,— inkl. Flug und Transfer ab € 1370,—
Termine: 13.05. | 20.05. | 14.10.2018 und 24.03.2019 EZZ 165,—

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116 www.davsc.de/ESTRA



TENERIFFA MIT GENUSS UND KULTUR: ABWECHSLUNGSREICHE TAGESWANDERUNGEN

SPANIEN

Die landschaftliche Schönheit Teneriffas hat schon Humboldt in die Knie gezwungen: uralte Kiefernwälder in üppiger Vegetation, bizarre Tuffsteinformationen wie in einer Mondlandschaft und atemberaubende Schluchten wechseln sich ab. Von unserem ideal gelegenen Hotel im Bergdorf Vilaflor unternehmen wir Wanderungen, die Zeit für Muße lassen. Auf abwechslungsreichen Tageswanderungen entdecken wir das Anaga-Gebirge, die Masca-Schlucht und die Kraterlandschaft der Cañadas. Höhepunkt ist die Besteigung des Teide – atemberaubender 360-Grad-Blick inklusive!

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Kultur- und Bergwanderführer • ab/bis Vilaflor; Zielflughafen Teneriffa Süd • 7 × Hotel*** im DZ • Halbpension • Busfahrten lt. Detailprogramm • Weinprobe mit Tapas • Versicherungen*

8 Tage | 6 – 15 Teilnehmer ab € 920,— inkl. Flug und Transfer ab € 1470,—
Termine: 24.03. | 19.05. | 29.09. | 24.11. | 30.12.2018 und EZZ 270,—
02.03. | 11.05.2019

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116 www.davsc.de/ESTAM



Spektakuläre Wanderungen in Ostandalusien mit Caminito del Rey

SPANIEN

Der weltbekannte Caminito del Rey, der „Weg des Königs“, führt durch die enge Schlucht des Guadalhorce-Flusses, auf spektakulärem Steig entlang steil aufragender Felswände. Gut, dass der einst so wilde Wanderweg inzwischen optimal gesichert ist! Wir besichtigen die Alhambra, besuchen die weißen Dörfer der Alpujarras und die hängenden Gärten von Ronda. Der gelungene Abschluss: die Wanderung in der Sierra Bermeja-Reales mit Panoramablick über Küste und Gipfel. Unser Finale: ein erfrischendes Bad im Mittelmeer bei Mijas. So schön und vielseitig ist Andalusien!

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab Granada bis Mijas; Zielflughafen Malaga • 1 × Hotel****, 5 × Hotel*** und 1 × Hotel**, jeweils im DZ • Halbpension • Permit für den Caminito del Rey • Busfahrten lt. Detailprogramm • Versicherungen*

8 Tage | 6 – 14 Teilnehmer ab € 1320,— inkl. Flug und Transfer ab € 1820,—
Termine: 20.04. | 18.05. | 05.10. | 21.12.2018 EZZ 220,—
und 29.03.2019

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116 www.davsc.de/ESCAM



LYKISCHER WEG – TAGESWANDERUNGEN ENTLANG DER TÜRKISCHEN MITTELMEERKÜSTE

TÜRKEI

Kein Wunder, dass der Lykische Weg zu den schönsten Weitwanderungen weltweit zählt. Wir wandern von West nach Ost zwischen den „Küsten des Lichts“ und dem Taurus-Gebirge und erleben urige Fischerorte, Felsengräber, die Basilika von Bischof Nikolaus und die versunkene Stadt Kekova. Zwischendrin sorgen herrliche Buchten für Abkühlung und perfektes Urlaubsgefühl. Jeder Tag bietet neue landschaftliche Höhepunkte, sodass man am Ende voller Euphorie bereits seinen nächsten Urlaub in die unbekanntesten Ecken der Türkei planen möchte.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab/bis Hotel in Antalya • 2 × Hotel**** im DZ, 3 × Hotel*** im DZ, 3 × Hotel** im DZ, 2 × Pension im DZ • überwiegend Halbpension • Bus- und Bootsfahrten • Besichtigungen lt. Programm • Versicherungen*

11 Tage | 4–15 Teilnehmer **ab € 745,- inkl. Flug und Transfer ab € 1145,-**
Termine: 29.03. | 26.04. | 11.10.2018 und 28.03. | 18.04.2019 **EZZ 230,-**
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116 www.davsc.de/TULYK



MZCHETA UND SWANETIEN TAGESWANDERUNGEN IM GROSSEN KAVKASUS

GEORGIEN

Die Wanderungen sind anspruchsvoll, das Naturerlebnis ist riesig. Im Mittelpunkt stehen die Region Mzcheta, wo sich der Prometheusberg Kasbek, 5047 m, eindrucksvoll über der Kreuzkuppelkirche Gereti inszeniert, und Swanetien zu Füßen des 5158 Meter hohen Schchara. Wir wohnen in teils familiär geführten Standorthotels. Bergwanderungen mit Gezeiten bis sieben Stunden führen uns zu Blumenwiesen unter markanten Berggestalten. Wir staunen über ursprüngliche Dörfer, alte Wehrtürme und noch ältere Kirchen aus frühchristlicher Zeit. Als Gipfelziel bietet sich die 3250 Meter hohe Thetu-Spitze an.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Deutschland • 4 × Hotel**** im DZ, 2 × Hotel*** im DZ, 2 × Hotel** im DZ, 5 × einfaches Familienhotel im DZ, 1 × einfaches Gasthaus im DZ • überwiegend Vollpension • Busfahrten und Eintritte für Besichtigungen laut Programm • Versicherungen*

15 Tage | 5–15 Teilnehmer **inkl. Flug und Transfer ab € 2225,-**
Termine: 07.07. | 04.08.2018 **EZZ 325,-**
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-132 www.davsc.de/GEORG



BERGABENTEUER KAVKASUS MIT BESTEIGUNG ELBRUS, 5642 m

RUSSLAND

Der Kaukasus bildet die natürliche Grenze zwischen Europa und Asien. Mittendrin thront der Elbrus, 5642 m, einer der „Seven Summits“. Es erwartet Sie ein anspruchsvolles Hochtourenprogramm für erfahrene und konditionsstarke Bergsteiger, das mit der Besteigung des höchsten Berges Europas grandios abschließt. Geleitet werden die Kaukasus-Tage von einem Staatlich geprüften Berg- und Skiführer, der von einem erfahrenen einheimischen Bergführer unterstützt wird. Es erwarten Sie Gehzeiten von vier bis acht und am Gipfeltag bis zwölf Stunden. Ein rundes Programm, nicht nur für „Gipfelsammler“.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer • Flug ab/bis Frankfurt • 8 × Hotel*** im DZ, 3 × einfache Hütte im Lager/MBZ • überwiegend Vollpension • Bus- und Seilbahnfahrten laut Programm • Permit für die Elbrus-Besteigung • örtlicher Bergführer • Sicherheitsausrüstung wie Seile • Versicherungen*

13 Tage | 7–12 Teilnehmer **inkl. Flug und Transfer ab € 2195,-**
Termine: 17.07. | 07.08. | 18.08.2018 **EZZ 150,-**
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-132 www.davsc.de/RUKAU



DER KLASSIKER IM KHUMBU HIMAL LODGE-TREKKING ZUM EVEREST BASECAMP

NEPAL

Aussichtskanzel Kala Pattar, 5545 m. Schneefahren über dem Everest. Und das einmalige Gefühl, dem höchsten Berg der Erde ganz nah zu sein. Von der Lodge in Gorak Shep, 5200 m, besteigen wir den Aussichtsgipfel und stehen dem Mount Everest direkt gegenüber. Rundum die Sieben- und Achttausender – was für eine Szenerie! Beim Abstecher ins Everest Basecamp kommt Expeditions-Feeling auf. Zwei Wochen Lodge-Trekking mit Übernachtung im eigenen Schlafsack. Gehzeiten bis acht, zum Everest Basecamp bis neun Stunden.

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

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Deutschland, Inlandsflüge • 4 × Hotel***** im DZ, 11 × einfache Lodge im DZ, 2 × Lodge im Lager • überwiegend Halbpension • Busfahrten • Nationalparkgebühren, Permit • Träger • Sicherheitsausrüstung • Versicherungen*

19 Tage | 3–12 Teilnehmer **inkl. Flug und Transfer ab € 2545,-**
Termine: 05.10. | 14.10. | 21.10. | 03.11.2018 und **EZZ 135,-**
 10.03. | 20.03. | 12.04.2019
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-117 www.davsc.de/HIAHS



SONDERANGEBOT RAJASTHAN MIT KAMELRITT IN DER WÜSTE UND TAJ MAHAL

INDIEN

Rajasthan zur besten Reisezeit. Die Prachtentfaltung in den Maharadscha-Palästen, die einsame Wüstenregion und das bunte Treiben auf den Märkten bieten faszinierende Kontraste. Auf dieser großen Kultur-Rundreise besuchen wir neben den ehemaligen Fürstentümern Bikaner, Jaisalmer und Jaipur auch Mandawa mit den alten Kaufmannshäusern und unternehmen einen Kamelritt durch die Wüste Thar. Genießen Sie die feine indische Küche und erleben Sie die Hauptstadt Rajasthans mit Audienzhallen und dem „Palast der Winde“. Zuletzt bewundern wir in Agra das weltberühmte Taj Mahal.

Kondition ▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kulturführer • Flug ab/bis Frankfurt • Bus- und Bahnfahrten • 6 × Hotel*** im DZ, 1 × Zweipersonen-Komfortzelt mit Betten, 1 × Schlafwagen in Vierer- oder Sechserabteil • überwiegend Halbpension • Wüstenritt • Eintritte • Versicherungen*

10 Tage | 12 – 20 Teilnehmer

inkl. Flug und Transfer ab € 1299,-

Termine: 27.11. | 04.12. | 11.12.2018 und 22.01. | 29.01. | 12.02. | 19.02.2019 **EZZ 244,-**

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-117

www.davsc/INTOPRAJ



DOPPELEXPEDITION – KUN, 7077 m UND STOK KANGRI, 6140 m

INDIEN

Nach dreitägigem Trekking zunächst Akklimatisierung am Stok Kangri, 6140 m. Hohe konditionelle und auch technische Anforderungen erwarten Sie bei der Besteigung. Die Distanzen zwischen den drei Lagern sind lang. Firn-/Eisflanken bis 55°-Neigung und eine kurze Kletterstelle im Schwierigkeitsgrad UIAA IV verlangen Kletterkenntnisse und sicheres Gehen mit Steigeisen, bis 40°-Neigung auch ohne Seilsicherung. Zum krönenden Abschluss übernachten Sie in einem luxuriösen Hausboot in Srinagar auf dem Dal-See.

Technik ▲▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲▲

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer • Flug ab/bis Deutschland nach Dehli • 3 × Hotel im DZ, 4 × Guesthouse, 2 × Hausboot, 19 × Zelt • 27 × Vollpension • Busfahrten und Besichtigungen • Gepäcktransport ins Basecamp • Hochträger für Gemeinschaftsausrüstung • komplette Basis- und Hochlagerausrüstung • Sicherheitsausrüstung • Expeditionswetterbericht • Versicherungen*

31 Tage | 6 – 11 Teilnehmer

inkl. Flug und Transfer ab € 6795,-

Termin: 27.07.2018

EZZ 450,-

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-117

www.davsc.de/EXKUN



VON BEIJING NACH SHANGHAI RUNDREISE MIT YANGTSE-FLUSSKREUZFahrt

CHINA

Wir besuchen die wichtigsten Stationen des Jahrtausende alten Kaiserreiches mit Verbotener Stadt und Großer Mauer, mit Longmen-Grotten und Terrakotta-Armee. Wir treffen auf ein Land zwischen Tradition und Moderne und lernen das bäuerliche Leben ebenso kennen wie die pulsierende Metropole Shanghai. Dazwischen schönste Wanderungen von zwei bis sechs Stunden im Weltgeopark Yuntaishan oder zum berühmten Kloster Shaolin. Höhepunkt ist die mehrtägige Kreuzfahrt auf dem Yangtse. Klar, dass Perlen, Seide, Yade und die berühmte chinesische Küche nicht zu kurz kommen.

Technik ▲▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechende einheimische Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Frankfurt • 3 × MS Century Sun****(*) in Zweier-Kabine, 11 × Hotel**** im DZ, 1 × Gästehaus im DZ, 1 × Schlafwagen in Viererabteil • überwiegend Halbpension • Bus-, Bahn- und Bootsfahrten sowie Eintritte laut Programm • Versicherungen*

18 Tage | 5 – 12 Teilnehmer

inkl. Flug und Transfer ab € 3195,-

Termine: 17.07. | 04.09. | 23.10.2018 und 30.04.2019

EZZ 860,-

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-117

www.davsc.de/CHYAN



Weitere Routen, Safari- und Sansibar-Bausteine:
bit.ly/davsc-tansania

ZELTREKKING AUF DER MACHAME-ROUTE

TANSANIA

Die Machame-Route, auch „Whiskey-Route“ genannt, gilt für viele als die schönste Route auf den Kilimandscharo. Gute Höhenanpassung auf dem Southern Circuit, sehr abwechslungsreiche Landschaft und traumhafte Ausblicke Richtung Gipfel oder Mount Meru. Ein Geheimtipp ist sie daher aber leider nicht mehr. Kombinieren Sie Ihre Wunschroute auf den höchsten Berg des afrikanischen Kontinents mit einer Safari in die schönsten Nationalparks Ostafrikas oder einer Badeverlängerung an den Traumstränden Sansibars.

Technik ▲▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Bergführer • ab/bis Hotel Moshi, Zielflughafen JRO • 2 × Hotel*** im DZ, 7 × Zelt • Vollpension • Busfahrten • Nationalparkgebühren • Träger • Sauerstoffsystem • Versicherungen*

9 Tage | 2 – 12 Teilnehmer

ab € 2145,- inkl. Flug und Transfer ab € 2995,-

Termine: 24.07. | 21.08. | 18.09. | 16.10. | 13.11.2018 und

EZZ 105,-

15.01. | 12.02.2019

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-132

www.davsc.de/TAMAC



IHR TRAUM VOM SECHSTAUSENDER – TREKKING IN DER CORDILLERA URUBAMBA UND BESTEIGUNG NEVADO CHACHANI, 6076 m

PERU

Welcher Bergsteiger träumt nicht davon, einmal die Marke von 6000 Metern zu überschreiten? Der Nevado Chachani im Süden Perus ist der ideale Berg dafür, gilt er doch als einer der leichtesten Sechstausender der Welt. Aber seinen Gipfel bekommt man dennoch nicht geschenkt. Er fordert Kondition, Trittsicherheit und je nach Verhältnissen kommen auch Steigeisen zum Einsatz. Eine gute Akklimatisation ist ebenfalls wichtig. Diese holen wir uns bei einem landschaftlich eindrucksvollen sechstägigen Zelttrekking in der Cordillera Urubamba bei Cusco. Natürlich dürfen auch kulturelle Punkte auf dem Programm nicht fehlen, wenn man ein Land wie Peru bereist. Wir besichtigen die alte Inka-Hauptstadt Cusco, die archäologischen Anlagen von Pisac und Moray und natürlich unternehmen wir einen Tagesausflug zum Weltkulturerbe Machu Picchu. Zum Finale geht es nach Arequipa mit seiner schönen kolonialen Altstadt. Immer schon im Blick dabei unser großes Ziel, der Nevado Chachani, 6076 m.

Trekking: Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲
Nevado Chachani: Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

LEISTUNGEN

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab/bis Lima • Inlandsflüge • 8 × Hotel im DZ, 6 × Zweipersonenzelt • Vollpension beim Trekking und am Chachani, sonst Halbpension • Busfahrten und Eintritte • Englisch sprechender Bergführer am Chachani • Gepäcktransport • Satellitentelefon und Überdruckkammer • Versicherungen*

15 Tage | 4 – 15 Teilnehmer **ab € 2995,-** inkl. Flug und Transfer ab € 3595,-
Termine: 19.05. | 09.06. | 21.07. | 04.08. | 18.08. | 08.09. | 29.09.2018 **EZZ 325,-**
Persönliche Beratung: +49 89 642 40-132 www.davsc.de/PECHA



ZELTTREKKING AUF INKAWEGEN NACH CHOQUEQUIRAO UND MACHU PICCHU

PERU

Der Choquequirao-Trail ist der Geheimtipp und die Alternative zum überlaufenen „Inka-Trail“. Auf alten Inkapfaden bahnen wir uns den Weg zu den Ruinen von Choquequirao. Aber natürlich darf auch die „große Schwester“ Machu Picchu nicht fehlen. Auf dem schönen Salkantay-Trail wandern wir in 5 Tagen durch spektakuläre Berglandschaft nach Aguas Calientes. Die letzte Etappe dann auf wunderschönem Inkaweg ins Urubamba-Tal zum großen Finale mit der Besichtigung des Weltkulturerbes Machu Picchu.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab/bis Lima • Inlandsflüge • 6 × Hotel im DZ, 5 × Zweipersonenzelt • Vollpension bei den Trekkings, sonst meist Halbpension • Busfahrten • Besichtigungen lt. Programm • Gepäcktransport • Satellitentelefon und Überdruckkammer • Versicherungen*

12 Tage | 4 – 15 Teilnehmer **ab € 2295,-** inkl. Flug und Transfer ab € 2895,-
Termine: 20.05. | 06.08. | 16.09.2018 und 14.04.2019 **EZZ 225,-**
Persönliche Beratung: +49 89 642 40-132 www.davsc.de/PECHO



„ALLEE DER VULKANE“ – ECUADORS SCHÖNSTE BERGWANDERUNGEN

ECUADOR

Alexander Humboldt prägte den Begriff der „Allee der Vulkane“. Entlang dieses Tales führt auch unsere Reiseroute. Die Hochlandlagunen Cuicocha und Quilotoa stehen genauso auf unserem Programm wie die Besteigung der schneefreien Vulkane Fuya Fuya oder Pasachoa, der Besuch der bunten Märkte von Otavalo und Guamote und eine Wanderung zum Gletscherfuß des Chimborazos, des höchsten Berg des Landes. Über die Kolonialperle Cuenca und den seenreichen Cajas-Nationalpark endet schließlich die Reise in der Küstenmetropole Guayaquil.

Technik ▲▲▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲▲▲

Englisch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • ab Quito/bis Guayaquil • 5 × Hotel im DZ, 8 × Lodge/Hazienda im DZ • Vollpension, in Quito und Guayaquil Frühstück • Busfahrten • Gepäcktransport • Satellitentelefon • Versicherungen*

14 Tage | 5 – 15 Teilnehmer **ab € 2495,-** inkl. Flug und Transfer ab € 3695,-
Termine: 13.01. | 24.03. | 23.06. | 28.07. | 29.09. | 27.10.2018 **EZZ 695,-**
und 09.02. | 13.04. | 08.06.2019
Persönliche Beratung: +49 89 642 40-132 www.davsc.de/ECWAN



MIT DEM TREKKINGRAD
VON MÜNCHEN NACH VENEDIG

ALPEN

Treffpunkt München, direkt vor dem „Basecamp“ des DAV Summit Club. Ziel Venedig Markusplatz. Acht Fahrtage mit durchschnittlich 80-Kilometer-Etappen, die sportlich und technisch leicht über die Alpen führen. Zwei längere Anstiege und viele traumhafte Abfahrten. Die Isar gibt anfangs den Weg vor, dann die Abfahrt ins Inntal. Der Brennerradweg führt als erste kleine Herausforderung gen Süden. Dann rollt es in die Dolomiten. Die alte Bahntrasse ist nun Bike-Route und mäßige Anstiege führen zum Passo Cimabanche. Von Cortina nach Pieve, ein Dolomitentraum. Die Prosecco-Region um Conegliano begeistert. Der Ausklang: entlang der östlichen Lagune erreichen wir Venedig.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

DAV Summit Club Bike Guide • 8 x Hotel im DZ • 8 x Halbpension • täglicher Gepäcktransport • Schifffahrt nach Venedig • Bustransfer inklusive Radtransport zurück nach München • Versicherungen*

9 Tage | 8 – 12 Teilnehmer

Termine: 23.06. | 25.08.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

ab € 1350,-

EZZ 190,-

www.davsc.de/RATVEN



PEAKS OF THE BALKAN TRAIL –
MOUNTAINBIKEN IM DREILÄNDERECK

BALKAN

Diese Mountainbike-Reise entführt Sie in die grandiose Bergwelt auf dem „Peaks of the Balkans Trail“. Entlang des neuen Fernwanderweg geht es durch das Grenzgebiet von Kosovo, Montenegro und Albanien. Fünf Tage radeln wir auf seinen schönsten Etappen. Dabei übernachten wir in landestypischen Hotels und freundlichen Familienpensionen und verbringen eine Nacht auf der Schäferhütte. Gastfreundschaft in den Bergdörfern wird hier großgeschrieben. Auf kleinen Straßen, Forstwegen und Trails bietet diese Reise sportliche Herausforderungen, Kultur und Natur in einer der wohl letzten Wildnisse Europas.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender lokaler Bike Guide • 3 x Hotel*** im DZ, 3 x einfache Unterkunft im MBZ mit geteilten Bädern, 1 x einfache Berghütte im Lager • Vollpension (mittags Lunchpakete) • Transfers lt. Programm Eintritte für Besichtigungen laut Programm • Gepäcktransport • Versicherungen*

8 Tage | 8 – 12 Teilnehmer

Termine: 14.07. | 25.08.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116

ab € 1025,-

inkl. Flug und Transfer ab € 1315,-

EZZ 60,-

www.davsc.de/RAMALB



TRANS ATLAS MAROKKO:
MIT DEM MTB VOM HOHEN ATLAS IN DIE SAHARA

MAROKKO

Marokko – wenige Flugstunden von Deutschland eröffnet sich Ihnen eine neue Welt. Das Landschaftsbild ist geprägt von fruchtbaren Flusstälern, kargen Wüsten und majestätischen Hochgebirgen. Die Trans Atlas bietet neben sportlichen Herausforderungen auch kulturelle Höhepunkte. Wir starten von Marrakesch und fahren entlang der „Straße der Kasbahs“ in Richtung Ouarzazate. Die Todra- und Dades-Schlucht beeindruckend, ehe wir das Jebel-Sarhro-Gebiet und das Draa-Tal mit seinen Dattelpalmen erreichen. Die Wüste durchqueren wir mit dem Bike und auf Kamelen. Auf teils sandigen und steinigsten Pisten werden täglich bis zu 90 Kilometer und 1350 Höhenmeter im Aufstieg bewältigt.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

DAV Summit Club Bike Guide • Flug ab/bis Deutschland nach Marrakesch inkl. Radtransport • 7 x Hotel im DZ, 7 x Zweipersonenzelt • überwiegend Vollpension, in Marrakesch Halbpension • Begleitfahrzeug • Versicherungen*

15 Tage | 8 – 12 Teilnehmer

Termin: 14.10. | 28.10.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-132

ab € 1950,- inkl. Flug und Transfer ab € 2620,-

EZZ 200,-

www.davsc.de/RAMMAR

DAS DAV SUMMIT CLUB VERSICHERUNGSPAKET*

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

DAV Summit Club GmbH

Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Am Perlacher Forst 186 | 81545 München
Telefon +49 89 6 42 40-194 (Alpenprogramme)
+49 89 6 42 40-196 (Europa und Fernziele)
info@dav-summit-club.de
www.dav-summit-club.de



Summit Reisebüro

In der Globetrotter-Filiale München
Isartorplatz 8 – 10 | 80331 München
Telefon +49 89 23 23 97 34
info@summit-reisebuero.de



Mit
Leidenschaft
und
Freude

Ein Leben im Sonnen- schein

Heinz Zak ist seit über 40 Jahren als Bergfotograf wie Extremalpinist erfolgreich und verfolgt seine vielseitigen Interessen mit großer Begeisterung. Dass der bekannte Tiroler Charakterkopf sechzig wird, mag man kaum glauben.

Text: **Georg Hohenester**
Fotos: **Heinz Zak**

Eine Gratüberschreitung ist gefährlich, weil du sehr lange in sehr exponiertem Gelände unterwegs bist. Du gehst möglichst direkt auf der Schneide und brauchst ein gutes Gespür dafür, wo es weitergeht und wo die Wächten zu gefährlich sind. Wenn du nach 20 Gipfeln müde bist und nass, schon lange nichts mehr zu trinken hast

– essen willst du eh nichts mehr – und noch zehn Gipfel vor dir: Dann musst du durchbeißen und dich extrem fordern.“ So beschreibt Heinz Zak eines seiner größten Abenteuer, die winterliche Überschreitung des Karwendel-Hauptkamms mit 36 Gipfeln in 72 Stunden. Derlei anspruchsvolle Aktionen in seinen Heimatbergen gab es mehrere, im Sommer wie im Winter. Das Karwendel spielt aber auch für





Heinz Zak während der zweiten Free-Solo-Begehung von „Separate Reality“ im Jahr 2005 – 19 Jahre, nachdem er Wolfgang Güllich an selber Stelle fotografiert hatte.

den Extremkletterer Heinz Zak eine besondere Rolle – dort hat er viele Kletterrouten bis zur Schwierigkeit IX+ erschlossen.

Seit 1981 lebt der Bergprofi mit seiner Frau Angelika und seinem Sohn Martin in Scharnitz, direkt vor seinem Paradies. Immer wieder durchstreift er den wilden Karwendelkalk und entdeckt „selbst nach so langer Zeit noch Neues. Deshalb foto-

grafiere ich auch so gerne hier!“ Damit spricht Heinz sein zweites Tätigkeitsfeld an: Als exzellenter Bergfotograf fasziniert er seit vielen Jahren mit Magazinbeiträgen, Büchern und Vorträgen ein breites Publikum. Insbesondere seine Karwendel-Bücher – das erste 1990, das zweite 2014 veröffentlicht – begeistern mit teils atemberaubenden, teils romantischen Bildern und abenteuerlichen Storys.

Eine dritte Leidenschaft verknüpft das Klettern mit der Fotografie: Heinz Zak dokumentiert in Bild (und seit 2002 auch filmisch) andere Extremkletterer und -kletterinnen in den schwierigsten Projekten. Mitte der 1980er Jahre war er monatelang und weltweit mit Wolfgang Güllich unterwegs. Ab den 1990er Jahren mit Alexander

Huber oder beiden Huber-Buam. Und in letzter Zeit hat er intensiv mit dem tschechischen Ausnahmekletterer Adam Ondra und dem jungen Deutschen Fabian Buhl zusammengearbeitet. Die dokumentarische Tätigkeit, herausragende Kletter-Meilensteine festzuhalten, brachte auch eigene Werke hervor, beispielsweise das 1995 erschienene Buch „Rock Stars“, eine „Bibel des Freikletterns“, das viele Jüngere zum Klettern inspirierte.

Das Wechselspiel der drei Leidenschaften erklärt Heinz so: „Da gibt es mehrere Seelen in mir. Im Karwendel möchte ich die Vielfalt zeigen, Lichtstimmungen, Landschaften, Bäume, Blumen, Vieh, Gesellschaft, Sport. Das Besondere der Region

möglichst vollständig und mit starken Emotionen rüberbringen. Auf der anderen Seite klettere ich wirklich gerne, hänge mit einem Riesenspaß in einer steilen Wand

„Da gibt es mehrere Seelen in mir“

und filme zum Beispiel den Adam Ondra in der Dawn Wall. Übrigens hat sich Adam wie Fabian von meinen Kletterbildern inspirieren lassen. Dass ich mit solch jungen Lichtgestalten arbeiten kann, freut mich ungemein. Die geben dem Sport neue Inhalte. Wie die Vollgas geben und dabei fair

bleiben, das ist für mich Klettern in seiner reinsten Form.“

1958 in Wörgl geboren, hatte Heinz Zak schon als Schüler seinen eigenen Kopf, machte gern, was ihn interessierte, und ungerne, was ihn nicht interessierte. Das bedeutete Ärger in der Schule, Hausarrest und Nachhilfe. An eine besonders unverschämte Aussage seines Lateinlehrers erinnert er sich noch gut: „Herr Zak, Leute wie dich hat man im Mittelalter auf dem Scheiterhaufen verbrannt!“ Hat ihn diese Brandmarkung damals geärgert, so sieht er sie mittlerweile als Kompliment. „Schule ist Normierung, und ich war wohl schon immer ein unnormierter Mensch. Ist ja ein gesellschaftliches Problem, dass es



Für das Plakat des Ober-töne-Festivals in Stams fotografierte Mariya Nesterovska Heinz Zak mit Dohle – und zeigt seine Freude, Leichtigkeit und seinen Spaß am Berg.

HEINZ ZAK (23.3.1958)

Hauptschullehrer für Englisch und Physik/Chemie, Bergführer, Extremkletterer, Slackliner, Bergfotograf, Filmmacher, Vortragender, Buch- und Magazinautor, Anbieter von Fotoworkshops und Outdoor-Seminaren; Infos unter heinzzak.com

KLETTER-HIGHLIGHTS (AUSWAHL)

- › Erster Yosemite-Aufenthalt, Nose-Begehung, 1979
- › „Hexentanz der Nerven“ VII, Schüsselkarspitze/Wetterstein, 1980
- › „Doc Holiday“ IX+, Schüsselkarspitze, 1988; „Leben im Sonnenschein“ IX/IX+, 1989
- › Speedbegehung dreier Routen in der Laliderer-Nordwand/Karwendel, 1990
- › Erste Wdh. „Freerider“ IX/IX+, El Capitan/Yosemite, 1998
- › 3. Begehung „Royal Flush“ VIII+ A0, Fitz Roy/Patagonien 1999
- › Speedbegehung innerhalb 24 Std. Half Dome NW-Wand und Nose/El Capitan, 1999
- › Kompressorroute Cerro Torre/Patagonien, 2000
- › „Rumpelstilzchen“ IX+, Halleranger/Karwendel, 2001
- › Zweite Free-Solo-Begehung „Separate Reality“ VIII+/IX-, Yosemite, 2005

BÜCHER

- › High Life – Sportklettern weltweit, Bergverlag Rother 1987
- › Rock Stars, Bergverlag Rother 1995
- › Yosemite (Text Alexander Huber), Bergverlag Rother 2003
- › Slackline am Limit, BLV-Verlag 2011
- › Karwendel, Tyrolia-Verlag 2014
- › Stubai, Tyrolia-Verlag 2016

Heinz Zak

zwar Normen braucht, andererseits die Leute ihren eigenen Weg finden sollen. Je normierter man aber wird, desto weniger sieht man den Weg.“

Heinz schlug seinen Weg ein, als er etwa fünfzehnjährig mit dem Klettern und Fotografieren anfang. Von der Oma mit einer ersten Spiegelreflexkamera und einem Seil beschenkt, ging es zunächst in den

jedoch die Zeit und vor allem das Risiko. Unser Ziel war es, die schwierigsten und gefährlichsten Touren möglichst in Bestzeit zu klettern ...“, fasst er den Hauptaspekt dieser alpinen Kletterphase bis etwa Mitte der 1970er Jahre zusammen.

Im Sommer 1978 zeigte das „Mountain Magazine“ ein Bild des amerikanischen Freikletterpioniers Ray Jardine im spekta-

Bildvortrag vor 600 Menschen und begann, eigene Routen im Freikletterstil einzurichten. Als ausgebildeter Lehrer unterrichtete Heinz Zak einige Jahre Englisch und Physik/Chemie an der Hauptschule in Scharnitz und verkaufte erste Kletterbilder an Bergsportmagazine wie den „Bergsteiger“. Zwischendurch ging er auf längere Reisen, um die schwierigsten Kletterrouten kennenzulernen und mit den besten Kletterern unterwegs zu sein. 1986 fotografierte er Wolfgang Güllichs Free-Solo-Begehung von „Separate Reality“. Die Bilder gingen rund um die Welt und machten ihn bekannt. Ein Jahr später erschien sein erstes Buch übers Sportklettern „High Life“. Und auch die Bergsport-Vortragsszene entwickelte sich. Heinz Zak entschied, sein eigener Herr zu werden.

Auf dem Höhepunkt der eigenen Kletterkünste 1987 kam er zu dem Schluss, dass ihm die Konzentration auf den rein sportlichen Leistungsaspekt zu stressig war: Das intensive Training und ständige Achten auf Gewicht und Ernährung taten ihm nicht gut. Also wechselte er den Fokus und konzentrierte sich mehr aufs Fotografieren und anspruchsvolle Erstbegehungen im Wetterstein und Karwendel. Zu seiner Erschließertätigkeit sagt Heinz: „Es hat mich begeistert und tut es nach wie vor, irgendwo einzusteigen, wo noch keiner war. Du erlegst dir einen gewissen Stil und Rahmenbedingungen auf und planst sorgfältig. Doch es bleibt ein Restrisiko, ein Abenteuer, von dem du nicht weißt, wie es ausgeht.“ Es entstanden Routen bis zur Schwierigkeit IX+ wie „Schlüssel zum Paradies“, „Doc Holiday“ oder „Leben im Sonnenschein“, deren Namensgebung bezeichnend für Heinz ist: „Das passte zu mir. Denn ich empfinde es schon als eine Gnade, im Sonnenschein leben zu dürfen, mit allem, was ich mache. Aus eigener Kraft und Inspiration Herausforderungen zu suchen, etwas zu schaffen, was Sinn macht. Und damit andere Leute begeistern und motivieren zu können.“

Wiederholt reiste Heinz Zak ins Yosemite. Und kletterte „Separate Reality“ immer wieder, die Route, die sein Leben entschei-

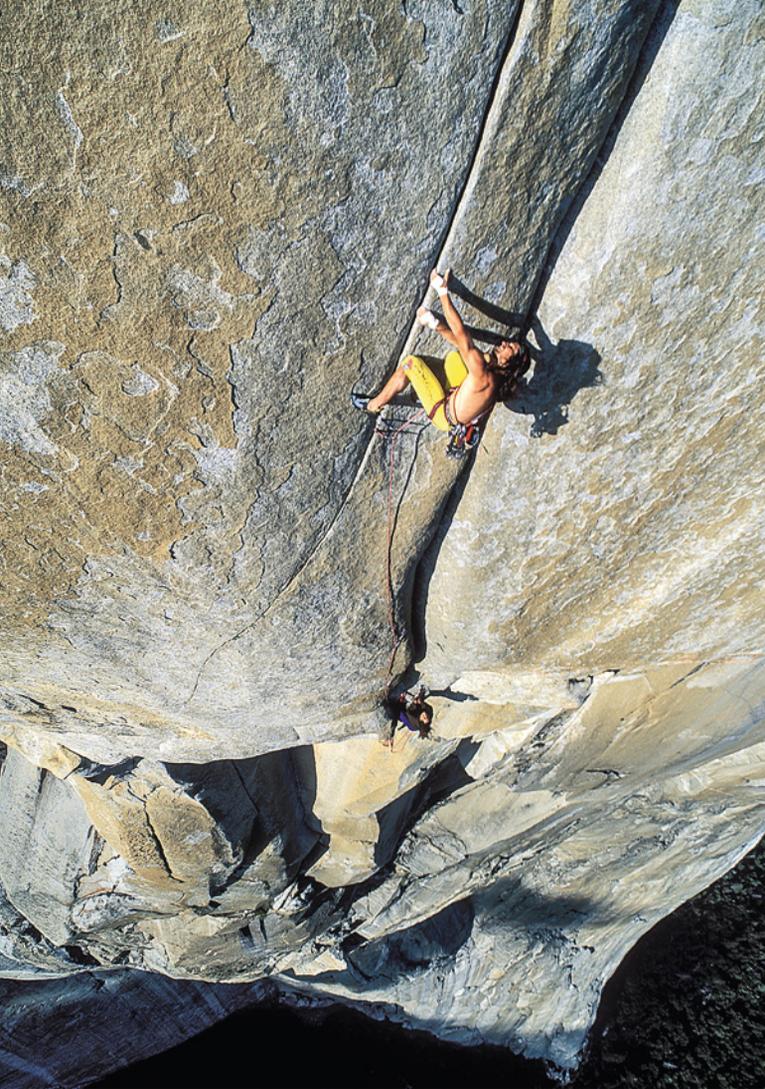


Rund ums Jahr biwakiert Heinz Zak immer wieder direkt auf Gipfeln wie hier am Großglockner im April 2017 – so entstehen viele außergewöhnliche Bilder; Heinz und Adam Ondra im Portaledge während der Filmarbeiten in der Dawn Wall.



Klettergarten, dann in die brüchigen Kalkkögel. Beim Klettern war er selbstbestimmt, lernte Verantwortung zu übernehmen und die Konsequenzen der eigenen Entscheidungen zu tragen. Schnell wurde er zu einem der besten Tiroler Kletterer und überlebte mit Glück auch einige haarsträubende Aktionen. „Damals war der Schwierigkeitsgrad ja begrenzt. Nicht

kulären Dach „Separate Reality“ auf der Titelseite. Heinz war von Bild und Route elektrisiert und wollte unbedingt ins Yosemite. Ein Jahr später brach er mit zwei Freunden ins Mekka des Freikletterns auf. Im Valley begeisterte ihn der lockere Lifestyle der Locals. Er bekam eine Idee von freiem Leben und stieg mit seinem Kletterspezl durch die Nase am El Capitan, wobei beide fast verdursteten. Zurück in Tirol hielt der junge Kletterer in Innsbruck seinen ersten



Heinz Zak

Heinz Zak hielt viele herausragende Kletterleistungen fest, hier Alexander Hubers spektakuläre erste Rotpunkt-Begehung der Salathé am El Capitan 1995.

Im Yosemite lernte Heinz Zak auch das Slacklines kennen. Schon Ende der 1970er Jahre trainierten die Kletterer ihr Gleichgewicht auf Ketten balancierend. Den entscheidenden Impuls gab Mitte der 1990er Jahre der amerikanische Spitzenkletterer Dean Potter. „Dean hat uns zum Highlines mitgenommen, und ich entdeckte dank seines Enthusiasmus das Slacklines in einer anderen Dimension. Auf einer Highline wie am Lost Arrow ins Nichts hinauszugehen braucht schon eine gescheite Portion Überwindung. Diese unglaubliche Ausgesetztheit hat mich enorm gereizt ...“ Heinz wurde zum Slackline-Pionier in Europa, entwickelte ein erstes Slackline-Set mit, organisierte mehrere internationale Slackline-Treffen und beging unter anderem an der Gipfelstürmernadel in der Erlspitzgruppe eine luftige Highline. Wie sich das Slacklines zur Trendsportart weiterentwickelt, fasziniert ihn, der weiterhin mit großer Freude balanciert: „Für die Rückenmuskulatur und die Tiefenstabilisation kannst du, glaube ich, kaum was Besseres machen.“

Auf seinen Körper passt Heinz Zak gut auf und sieht auch seine stabile Gesundheit als eine Gnade. „Manche Leute denken mit Mitte fünfzig schon an den Ruhestand. Das ist für mich grauenhaft. Ich mache das, was mir am meisten Spaß macht, und freue mich, ein so erfüllendes Leben zu haben. Deswegen interessiert mich das Alter gar nicht.“ Heinz Zak wird weiter in die Berge gehen, klettern und fotografieren, jeden Tag genießen und sich optimistisch von seinem positiven Lebensblick tragen lassen. „Das Tollste ist, dass ich in der Schönheit sein darf, sie aufnehmen, dokumentieren und festhalten.“ Typisch Heinz: Der Mann ist ein Phänomen – und kein bisschen sechzig.



Georg Hohenester traf sich für den Porträttext zweimal mit Heinz Zak und staunte am Ende über die Materialfülle. Ein Indiz dafür, dass der Jubilar doch schon einige Jahre aktiv ist.

dend beeinflusst hatte, weil sie „den Gedanken des Freikletterns perfekt verkörpert“. Lange spielte Heinz mit dem Gedanken an eine Free-Solo-Begehung, wägte das Risiko ab und setzte sich schließlich das große persönliche Ziel für 2005. Nach einjährigem gezieltem Training gelang ihm im Alter von 47 Jahren die zweite seilfreie Begehung der legendären Route, die er sehr genau erinnert: „Das mein Kopf bei der Sache bleiben würde, wusste ich. Trotzdem blieb ein Rest von Unsicherheit, ein kleiner Knödel Angst. Vor dem Einstieg überkam mich dann ein überwältigendes Gefühl von Freude, das ich nicht zuordnen konnte. Beim Klettern selbst hatte ich kein Zeitgefühl, null Angst und hing völlig losgelöst im Dach, mit Blick auf den glitzernden Bach 200 Meter tiefer. Dann war ich oben ... Bei aller Befriedigung

Viel Gespür für entscheidende Momente

über das Free Solo war das Wichtigste dieses unglaubliche Gefühl vor dem Einstieg. Erst später habe ich verstanden, dass dies das größte Geschenk für mich war: die Überzeugung, irgendwann einfach alles loslassen zu können.“

Heinz Zak schaut sehr genau hin, wenn er etwas anpackt. Bei aller Lust am Abenteuer setzt er sich intensiv mit der Sicherheit am Berg auseinander, auch als Buchautor und Bergführer (Ausbildungsabschluss 2010). Er geht seine Projekte kreativ und konsequent an, bringt extremen Einsatz mit – und viel Gespür für entscheidende Momente. Und er ist sich bewusst, dass „meine Schutzengel schon fleißig mitgearbeitet haben“.



€ 17,95
Mitglieder
€ 15,95

Auf die Socken, los!

Doppellagige Coolmesh-Outdoorsocke mit eingestrickter Stabilisierungszone im Mittelfußbereich für sicheren Halt, auch bei Seitwärtsbewegungen. Optimale Feuchtigkeitsableitung, Dri-Wright- und High-Tech-Fasern in der inneren und in der äußeren Lage sorgen für trockene Füße und Schutz vor Blasenbildung.

Leichtgewichtiger DAV Bike-Rucksack

Der neue DAV Bike-Rucksack von DEUTER sitzt dank ausgeklügelter Auto-Compress-Hüftflossenkonstruktion bombenfest – auch wenn es auf dem Trail mal richtig ruppig wird. Dazu ist das handliche, von 16 auf 19 Liter erweiterbare Leichtgewicht noch besonders praktisch: Eine abnehmbare Helmhalterung, ein Stretchfach für Trinksystem oder feuchte Kleidung, eine große, weit aufklappbare Fronttasche und eine integrierte Regenhülle sind ideal für alle Trips auf dem Rad. Airstripes-Polster mit Belüftungskanälen garantieren durch ihre geringe Auflagefläche eine freie Luftzirkulation auf über 80 % des Rückens.



deuter
€ 79,95
Mitglieder
€ 69,95



Endlich wieder Bike-Saison!

Schöne Ostergeschenke für Biker gibt's jetzt im DAV Shop



€ 16,95
Mitglieder
€ 14,95

Auf trockenem Fuß

Doppellagige Coolmesh-Bike- & Trailsocke mit hoher Atmungsaktivität und ANTI-BLASEN-SYSTEM durch 2 Sockenlagen. Die dünne, weiche Strickung und die atmungsaktive Mesh-Konstruktion sorgen für optimale Feuchtigkeitsableitung. Die innere Lage ist weiß, ungefärbt und damit fußgesund ausgeführt.



€ 34,90
Mitglieder
€ 29,90

Handschonend

Mit dem „CHIBA BioXCell® AIR“-Radhandschuh „Edition DAV“ mit Gelkissen sind eingeschlafene oder schwitzende Hände ab sofort Vergangenheit.



Buff
€ 17,95
Mitglieder
€ 14,95

Stirnband, Schal oder Mütze

Original High UV Buffs mit DAV-Print: ein nahtloses, vielseitig einsetzbares Schlauchtuch aus schnell trocknendem Material (100 % Polyester/Coolmax Extreme®) mit angenehmem Tragegefühl. Das Material blockt zusätzlich bis zu 95 % der schädlichen UV-Strahlung ab.

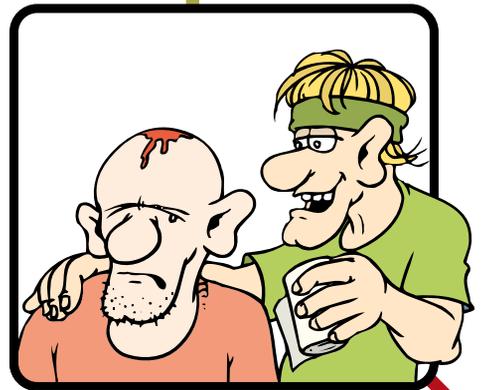
Leicht zu finden: im neuen DAV-Shop

„Hol mich hier raus, Kumpel!“

Dank Armbanduhr mit integriertem Funk eilt ein schwarzer Sportwagen per Turboboost herbei und rettet seinen Besitzer aus der Bedrängnis. So einfach wie in einer US-amerikanischen Kultserie aus den 1980ern ist die Rettung aus Bergnot leider auch heute noch nicht, trotz Mobiltelefon und Hubschrauber.

Text: Martin Prechtel, Dani Hornsteiner

Illustrationen: Georg Sojer



Grundvoraussetzungen

- 1. Mobiltelefon mit vollem Akku:** Auf Tour Flugmodus aktivieren und in Körpernähe tragen. Im Winter im Rucksack direkt am Rücken, um Signalstörung beim LVS-Gerät zu vermeiden und Gerät warm zu halten.
- 2. Ausreichender Empfang:** An freien Stellen und in der Höhe eher als in tiefen Schluchten oder engen Tälern. Nebel, Schnee oder Regen behindern.
- 3. Eigene Nummer:** Auf der Rückseite des Mobiltelefons wasserfest aufschreiben, um sie der Rettungszentrale auch unter Stress nennen zu können.
- 4. Orientierung:** Den Standort des Unfalls sollte man immer auch verbal beschreiben können; dazu braucht es gewissenhafte Tourenplanung, topografische Karte und Höhenmesser.

Mehr Hinweise

bergwacht-bayern.de
bergrettung.tirol.de
bergrettung.it
rega.ch
pghm-chamonix.com

Welche Notrufnummer?

112 – der europaweite Notruf

Er funktioniert in allen europäischen und einigen außereuropäischen Ländern.

- + **Priorität im Netz:** Andere Anrufe werden abgebrochen. Man kommt z. B. auch an Silvester durch.
- + **Europaweit ohne Vorwahl möglich.**
- + **Breite Netzsuche:** Das Anbieternetz oder das nächste verfügbare Netz wird genutzt. Kommt keine Verbindung zustande, gibt es noch eine Chance: in den Flugmodus wechseln und noch mal 112 wählen – das Gerät deaktiviert den Flugmodus und sucht ein ausreichend starkes Netz.
- + **Immer verfügbar:** Auch bei fremdem oder gesperrtem Handy: statt einer PIN die 112 eingeben und dann die Anweisungen des Geräts befolgen.
- **Keine Rufnummernanzeige:** Die Nummer des Alarmierenden wird in der Rettungszentrale nicht immer angezeigt, vor allem bei Weiterleitungen. Sie muss dann mündlich durchgegeben werden.
- **Verzögerung:** Außerhalb Deutschlands und Südtirols verbindet die 112 meist nicht direkt mit der zuständigen Leitstelle für die Bergrettung, sondern z.B. mit der Polizei.

Nationale Notrufnummern

in vielen Ländern darüber hinaus in Gebrauch, z.B.:

Alpinnotruf Österreich: 140

Rega (Schweiz): 1414 oder 0041 333 333 333

Rettung Chamonix: 0033/450/53 16 89

- + **Keine Umwege:** Mit den nationalen Notrufnummern kommt man direkt zur Leitstelle für die Bergrettung.
- + **Ortskundigkeit der Telefonisten** in der Leitstelle.
- **Einwählen in das Netz des Anbieters** oder in ein Partnernetz ist notwendig, nicht direkt über das PIN-Feld wie bei der 112.
- **Landesvorwahl mitwählen:** Mit ausländischer SIM-Karte funktionieren die nationalen Notrufnummern häufig nicht.

Kommunikation mit der Notrufzentrale

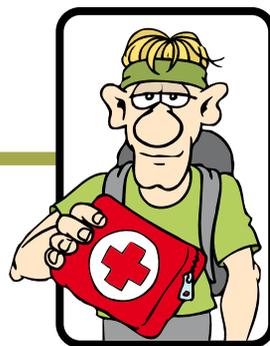
1. **Ruhe** bewahren.
2. **Alle Fragen** aus der Notrufzentrale beantworten.
3. **Erst auflegen**, wenn sich der Gesprächspartner verabschiedet.
4. Anschließend **nicht mehr telefonieren**, um die Leitung für eventuelle Rückrufe der Rettungskräfte frei zu halten.
5. **Warten**, bis der Bergrettungsdienst vor Ort ist.

Was leisten Notfall-Apps?

Fast jedes Smartphone hat einen GPS-Chip. Notruf-Apps (etwa Echo 112 oder die Ortovox-App) übermitteln bei Aktivierung im Notfall die aktuellen GPS-Koordinaten zur Ortung des Alarmierenden oder zeigen die Koordinaten im Display zur telefonischen Weitergabe. Aber nicht jede Notrufstelle kann GPS-Daten auswerten; deshalb sollte man den Standort auch verbal beschreiben können.

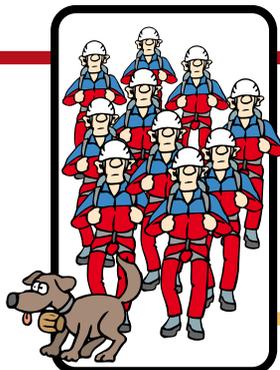
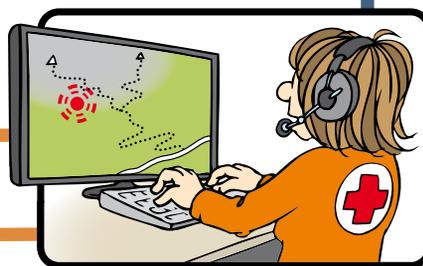
Was tun, wenn es keinen Empfang gibt?

1. **Priorität** hat die **Erstversorgung** des Verunfallten.
2. **Bei Gruppen:** Zwei Personen, die nicht erstversorgen müssen, suchen einen Standort mit Empfang. Einer setzt den Notruf ab und bleibt für Rückrufe an Ort und Stelle. Der andere pendelt zwischen dem Telefonisten und dem Unfallort, um Anweisungen und Informationen weiterzugeben.
3. Erhält man nirgends Empfang, bleibt das **Alpine Not-signal**:
 - › akustisches oder optisches Zeichen (z.B. Rufen oder Stirnlampe bei Dunkelheit), sechs Mal pro Minute.
 - › Signal jeweils nach einer Minute Pause wiederholen.
 - › Antwortzeichen der Retter erfolgt 3 x pro Minute.
4. Letzte Möglichkeit: **Abstieg** zur Hütte oder ins Tal.



Alternativen zum Mobiltelefon

1. **Funk:** Vor allem in der Schweiz ist der Notfunk der Rega (Frequenz 161.300 MHz) eine gute Option, um direkt Hilfe anzufordern.
2. **Satellitentelefon:** Satellitennetz statt Mobilfunknetz kostet mehr, ist aber fast überall verfügbar, nicht nur bei Expeditionen. Es gibt sogar Systeme, die das Smartphone satellitenfähig machen: Ist kein Mobilfunknetz verfügbar, werden Satelliten genutzt.



Martin Prechtl ist Gymnasiallehrer und Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer. Er dankt **Daniela Hornsteiner** (DAV-Fachübungsleiterin, Bergwacht Bayern, Staatlich geprüfte Bergwanderführerin, danihornsteiner.de) für Empfehlungen und intensive Beratung.

Kenne dich selbst!

Wissen, was man kann und wovon man lieber die Bergstiefel lassen sollte, ist für jeden Bergsteiger Alpha und Omega eines unfallfreien Berglebens!

Text: Max Bolland

Illustration: Georg Sojer

Vom „gnothi seauton“ („Erkenne dich selbst“) auf dem Apollotempel zu Delphi (ca. 5. Jh. v. Chr.) bis zum „Wer bin ich – und wenn ja wie viele?“ (21. Jh. n. Chr.): Die Frage der Selbsterkenntnis hat den Menschen immer bewegt. Viele kluge Köpfe haben sich dazu viele kluge Gedanken gemacht. Für Bergsteiger ist die richtige Selbsteinschätzung weniger von philosophischem als vielmehr von vitalem Interesse!

Wer sich beim Bergsteigen maßlos überschätzt, wird früher oder später auf die Schnauze fliegen! Wer sich unterschätzt, wird schlimmstenfalls unter seinen Möglichkeiten bleiben. Allein deswegen ist eine defensive Grundeinstellung sicher die gesündere Variante. Doch wie schätze ich mich selbst richtig ein? Dies geschieht nicht auf einmal, sondern ist vielmehr ein andauernder Prozess – das ganze Bergleben lang. Und je komplexer die Anforderungen der Bergsportdisziplin, umso komplexer auch die Selbsteinschätzung.

An griffigen Faktoren wie Höhenmeter und Strecke oder Begehungszeiten kann man sein Leistungsniveau relativ gut einschätzen. Wie viel Hö-

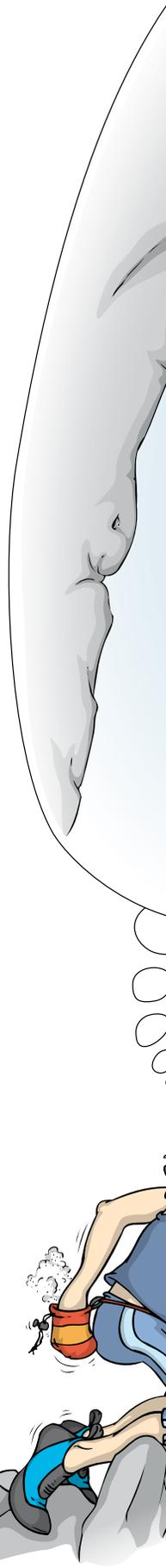
henmeter schaffe ich? In welcher Zeit? Bin ich schneller oder langsamer als die Angaben auf den Wegschildern oder in der Führerliteratur? Wo liegen meine koordinativen Fähigkeiten? Bin ich schon auf „roten“ Wanderwegen und Steigen überfordert oder bin ich auch in schwerem Fels und Eis souverän unterwegs? Wer regelmäßig länger als alle anderen für seine Tour braucht oder „Puh, noch mal gut gegangen!“ sagen muss, sollte diese Warnzeichen sehr ernst nehmen!

Daneben sind aber auch die kognitiven Fähigkeiten unter die Lupe der Selbstbetrachtung zu nehmen:

Was weiß ich über die Berge und ihre Gefahren? Was über Wetter, Orientierung, Weg- und Routenfindung? Welche Seil- und Sicherungstechniken kenne und beherrsche ich? Und was verstehe ich von Schnee- und Lawinenkunde? Oder – um den nächsten Griechen zu zitieren – weiß ich zumindest, dass ich nichts weiß? Es gibt auch Faktoren, die noch schwerer einzuschätzen sind und größeren Schwankungen unterliegen: Die Motivation und Tagesform, die eigene Psyche oder auch das Miteinander in einer Gruppe

Tipps

- > **Selbsteinschätzungs-Mantra:** Planen – Einschätzen – Reflektieren
- > **Eigenes Können an Vorgaben** (z.B. Führerangaben) messen!
- > **Wissen, was man weiß!** Und was nicht ...
- > **Defensive Selbsteinschätzung** bewahrt Leben und Gesundheit
- > **Warnzeichen** ernst nehmen!





Selbstbild und Realität sind oft zweierlei. Am Berg ist eine ehrliche Selbsteinschätzung lebenswichtig – und Basis für eine gesunde Entwicklung.

oder Seilschaft können sich von Tour zu Tour ganz unterschiedlich entwickeln.

Selbstbild versus Fakten

Den Schritt zur richtigen Selbsteinschätzung wird man nur schaffen, indem man seine Vorannahmen regelmäßig mit der Realität vergleicht. Es ist also eine Planung vor

der Tour wie auch ein Resümee nach der Tour nötig. Und hier spannt sich der Bogen zur viel zitierten „Alpinen Erfahrung“: Nur reflektierte Erlebnisse werden zu Erfahrungen!
Praxisbeispiel: Vor der Tour mache ich einen Abgleich zwischen den Anforderungen der Tour und dem, was ich an alpinem Können und Wissen mitbringe. Informationen aus Führerliteratur und ähnlich zuverlässigen Quellen spielen hier eine wichtige Rolle. Folgende Vorüberlegungen stelle ich an: Wie lang werde ich für die ganze Tour und diverse Etappenziele brauchen? Wie sehr werde ich körperlich und psychisch gefordert sein?



Wo könnte ich Schwierigkeiten oder Angst bekommen? Wer wird das Sagen haben in der Gruppe/Seilschaft? Wie souverän bin ich der Tour gewachsen? Wie gut komme ich in dem Gelände (Schrofen, Steilgras, Fels, Firn?) zurecht? Ändert sich das, wenn ich müde werde oder die Verhältnisse schlecht sind? Stehe ich souverän über den Schwierigkeiten, auch wenn es ausgesetzt, schlecht abgesichert oder gefährlich ist?

Wer sich diese oder ähnliche Fragen vor der Tour stellt, hat nicht nur viele Punkte einer soliden Tourenplanung erfüllt, es ist auch der erste Schritt zur Selbstanalyse getan. Nun muss ich nach der Tour „nur noch“ ehrlich mit mir ins Gericht gehen und zwischen Wunsch, Vorstellung und Wirklichkeit abgleichen. Die Erlebnisse reflektieren und analysieren, was gut und weniger gut gelaufen ist. In einer vertrauten Gruppe oder Seilschaft kann dies auch im Miteinander geschehen. Letztendlich sollte dieses Prozedere zu einer Bergtour gehören wie das Ein- und Auspacken des Rucksacks – denn nur so werde ich ein komplettes Bild davon erhalten, wer ich als Bergsteiger bin. Und vielleicht sogar darüber, wie viele!



Max Bolland ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Teams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule erlebnisberg.de

Kompetent sichern

Wie stark sicherst du?

Stark klettern mag jeder. Aber stark sichern? Was soll das überhaupt heißen? Eine Expertengruppe hat sich mit diesen Fragen beschäftigt – Jochen Haase beantwortet sie; zunächst anhand dreier fiktiver Beispiele.

Illustrationen: Georg Sojer

Szenario 1: Hans (35 Jahre, 75 kg), Monika (28 Jahre, 54 kg): Hans ist gerade sein 7b+-Projekt durchgestiegen, das er einige Zeit probiert hatte. Er ist zufrieden mit sich. Jetzt ist seine Frau Monika an der Reihe. Sie steigt in die senkrechte Platte ein, Hans sichert routiniert mit dem Smart. Am Ende der Schlüsselsequenz am sechsten Haken verfehlt Monika den Clipgriff und schlägt mit lautem Scheppern in der senkrechten Platte ein. Au, das tut weh! Wie stark sichert Hans?

Szenario 2: Peter (45 Jahre): Peter ist regelmäßig in der Halle, um sich fit zu machen für die Projekte draußen. Die erste 8b sollte bald fallen. Er sichert gerade seinen Kletterpartner Franz, der durch den Überhang spult. Er steht ein paar Meter von der Wand weg, bedient sein Grigri „französisch“ (mit der Hand umgreifend), wie schon seit Jahren. Wie stark sichert Peter?

Szenario 3: Elena (25 Jahre, 50 kg), Tim (26 Jahre, 68 kg): Elena klettert begeistert seit zwei Jahren meistens mit ihrem Freund Tim, der um einiges schwerer ist als sie. Sie hat vor Kurzem ihre erste 6b geschafft und sich sehr gefreut. Von Anfang an war es ihr sehr unangenehm, ihren deutlich schwereren Freund zu sichern, und sie hat sich auf die Suche nach guten Lösungsmöglichkeiten begeben. Die Verwendung eines Sandsacks war ihr immer zu unhandlich. Dann hat sie mit Reibungsclip experimentiert. Das hat schon gut funktioniert, war



aber immer ungünstig, wenn die Halle voll war. Jetzt verwendet sie das Ohm und sichert Tim mit Click Up. Klettert sie mit ihrer Freundin Mara, die gleich schwer ist wie sie, braucht sie das Ohm natürlich nicht, sondern kann durch aktive Körpersicherung Mara schön weich sichern. Wie stark sichert Elena?

Stark klettern heißt nicht stark sichern

Wie stark sichern Hans, Peter und Elena nun?

Hans macht den Eindruck eines routinierten Sicherers, und er hat in seiner Kletterkarriere bestimmt schon viele Stürze gehalten. Aber mit der Frage, wie er das Stürzen für seine viel leichtere Partnerin Monika angenehmer gestalten kann, hat er sich noch nicht genügend beschäftigt. Da kann Hans noch einiges lernen!

Peter hat sicherlich auch schon viele Stürze gehalten, und es scheint wohl noch nie etwas Gravierendes passiert zu sein. Dieser Umstand hat wahrscheinlich verhindert, dass sich Peter genauso ambitioniert um sein Sicherungsverhalten wie um sein Kletterkönnen bemüht hat. Doch die hohen Grade dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass er das Bremshandprinzip verletzt und auch seine Sicherungsposition speziell in Bodennähe gefährlich ist.

Elena klettert zwar erst seit Kurzem und nicht so schwer. Sie hat sich aber von Beginn an mit der Sicherungsthematik, dem Umgang mit unterschiedlichen Gewichtskonstellationen und probaten Lösungsmöglichkeiten auseinandergesetzt. Sie möchte, wie beim Klettern, auch beim Sichern dazulernen. Dadurch hat sie sich in zwei Jahren zu einer starken Sicherin entwickelt.

Und wie stark sicherst du?

Die Frage „Wie stark kletterst du?“ sind wir gewohnt. Wir stellen sie uns entweder laufend selbst, da sie Ansporn zum Besserwerden ist, oder spüren sie in den Blicken anderer Kletterer. Doch wie sieht es mit unserem Sicherungskönnen aus? Wer stellt sich regelmäßig die Frage: „Wie stark sichere ich?“ Sind wir uns unseres Könnens (oder eben Nicht-Könnens) überhaupt bewusst? Schlüsselfragen zur Sicherungskompetenz könnten sein

1. Beachtest du bei der Bedienung deines Sicherungsgeräts konsequent das Bremshandprinzip?
2. Nimmst du immer eine günstige, wandnahe und aktive Sicherungsposition ein?
3. Achtest du immer darauf, überflüssiges Schlappseil einzunehmen?
4. Hältst du regelmäßig Stürze, auch unangekündigte?
5. Kannst du bei unterschiedlichen Gewichtskonstellationen angemessen dynamisch sichern?
6. Setzt du in unterschiedlichen Sicherungssituationen die passenden Sicherungsmethoden ein?
7. Variierst du dein Sicherungsverhalten bei sich ändernder Seilreibung im Verlauf einer Seillänge?

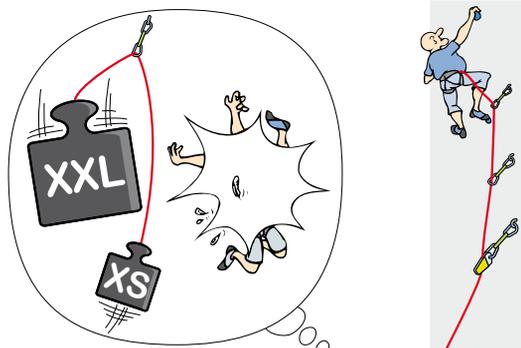
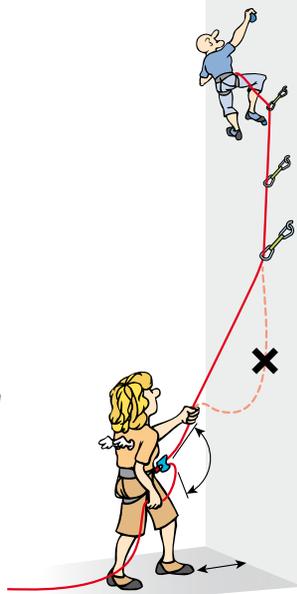
Das sind nur sieben Fragen, die zeigen, dass kompetent sichern weit mehr bedeutet als einen Absturz zu verhindern. Und dabei beziehen sich diese Fragen nur auf die relativ einfache Sicherungsumgebung Halle. Richtig gutes, für den Partner angenehmes Sichern ist wie das Kletterkönnen ein schier grenzenloses Lernfeld, das jedem die Möglichkeit zum Besserwerden bietet. Sogar das DAV-Lehrteam Sportklettern lernt aktuell mit dem Thema „Sensorhanddynamik“ Neues dazu. Die Methode wird in „Panorama“ 4/2018 vorgestellt werden.

Ungerecht und wenig motivierend ist, dass Anerkennung als starker Kletterer deutlich leichter zu bekommen ist als für ausgezeichnetes Sichern. Ungerecht vor allem auch deshalb, weil starkes Klettern überhaupt nur bei unbeschwertem Stürzen möglich ist. Und das lernen wir nur, wenn wir kompetente Sicherer haben. Also, werde zum 9c-Sicherer!

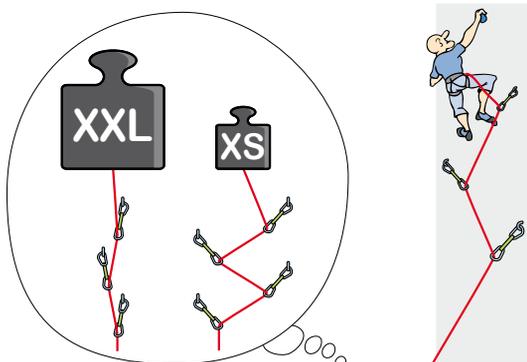
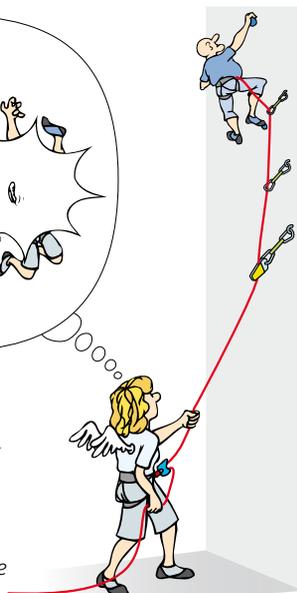
Drei Kompetenzebenen für gutes Sichern

In der AG Sicherungstechnik des DAV beschäftigen sich Florian Hellberg, Christoph Hummel, Chris Semmel, Jörg Helfrich, Daniel Gebel, Helmut Mittermayr und Jochen Haase 2017 mit den neuesten Geräten, Methoden und Aufgaben für gutes Sichern. Ein Ergebnis dieser Arbeit ist die Definition von drei Kompetenzebenen, auf denen sich Sicherer (hoffentlich) entwickeln: von „Basis“ über „Advanced“ bis „Expert“. Zu diesen Entwicklungsstufen gehören bestimmte Kenntnisse und Fertigkeiten für

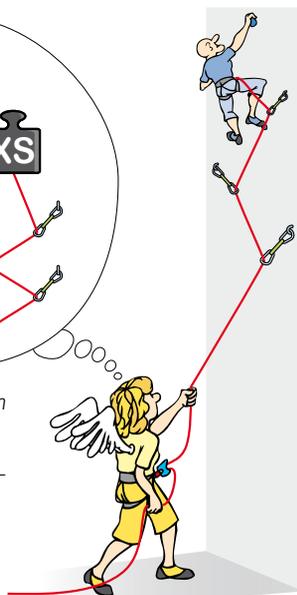
Kompetenzebene Basis Schon der Weg zum „soliden Sicherer“ ist eine Aufgabe. Um einen ähnlich schweren Stürzenden mit Halbautomat gut halten zu können, sind wesentliche Elemente: wandnahe, aktive Schrittstellung; Bremshand am Bremsseil unterhalb Gerätelinie; konzentriertes Seilhandling ohne Schlappseil.



Kompetenzebene Advanced Fortgeschrittene Sicherer gehen clever mit Gewichtsunterschieden um, um Stürze angemessen knapp aber weich zu halten. Dazu beherrschen sie reibungserhöhende Maßnahmen bei schwereren Kletterern und andererseits Methoden, um leichte Stürzende angenehm dynamisch zu bremsen.



Kompetenzebene Expert Wer ist schon perfekt? Um dem Kletterpartner echter Schutzengel zu sein, muss man immer mitdenken und antizipieren – denn Reibung verändert das „wirkende Gewichtsverhältnis“, und heikle Situationen wie Dachkanten oder Pendler können spezielle Sicherungstaktiken erfordern.



drinnen und draußen – im Folgenden für das Hallenklettern zusammengestellt.

Kompetenzebene Basis Das wichtigste Lernziel der Kompetenzebene Basis ist korrektes Sichern mit einem Halbautomaten in Standardsituationen: Also bei einem Gewichtsunterschied zwischen Kletterer und Sicherer von maximal zehn Kilo. In solchen Situationen kann ich einerseits korrekt bodennah sichern, aber auch „weich“ sichern durch aktiven Körpereinsatz. Die Sicherungsposition stimmt (wandnah) und die Schlappseilmenge ist knapp, angemessen zur Sicherungssituation.

Kompetenzebene Advanced Auf der Kompetenzebene Advanced ist das wichtigste Lernfeld der Umgang mit größeren Gewichtsunterschieden, bis zwanzig Kilo. Um diese Unterschiede sicher zu handhaben, muss ich lernen, mein Sicherungsverhalten anzupassen. Falls der Kletterer deutlich schwerer ist als ich, setze ich reibungserhöhende Maßnahmen oder Sandsack ein. Falls der Kletterer deutlich leichter ist als ich, beherrsche ich Methoden, um weich zu sichern (Körper-, Gerätedynamik; Sensorhanddynamik zumindest ansatzweise).

Als Advanced-Sicherer beherrsche ich mindestens einen Halbautomaten inkl. schnellem Seilausgeben. Beherrschen bedeutet, dass korrekte Abläufe des bodennahen und weichen Sicherns mit dem verwendeten Sicherungsgerät durch viele gehaltene Stürze automatisiert sind. Das heißt, ohne regelmäßiges Halten von Stürzen und Feedback des Stürzenden ist es gar nicht möglich, Advanced zu sein!

Außerdem sollte ein Advanced-Sicherer auch das gerätedynamische Sichern mit dem Tube beherrschen. Er setzt den Tube in geeigneten Situationen ein, kennt die damit verbundenen Risiken und ist sich der besonderen Anforderung an die Bremshand bewusst.

Kompetenzebene Expert Was fehlt nun noch für den Ritterschlag zum Experten für Sicherungstechnik beim Hallenklettern? Zunächst einmal ist es viel Erfahrung im Halten von Stürzen in unterschiedlichen Sicherungssituationen. Als Expert-Sicherer beherrsche ich verschiedene halbautomatische und dynamische Sicherungsgeräte und weiß um ihre jeweiligen Vor- und Nachteile. Ich wähle je nach Sicherungssituation die passende Sicherungsart und -taktik aus und entschärfe so auch heikle Situationen (Bänder, Pendler, Dachkanten). Ich verstehe, wie Reibung im System die beim Sturz wirkenden Kräfte

beeinflusst, und passe mein Sicherungsverhalten laufend daran an. Wenn viel Seilreibung auftritt oder der Kletterer sehr viel leichter ist, setze ich die Sensorhanddynamik mit und ohne Sturzstreckenverlängerung passend zur Sturzsituation ein. Kurzum: Die flexible Abstimmung meines Sicherungshandelns auf Gelände, Gewichtsverhältnis und Reibung befähigt mich, mit Gewichtsunterschieden von über zwanzig Kilo sicher umzugehen, dabei Grenzsituationen zu erkennen und zu vermeiden.

Leben heißt Lernen – auch beim Sichern

Was ist nun der Nutzen, dass diese drei Kompetenzebenen formuliert und Sicherungsfertigkeiten differenziert wurden? Die Hauptintention ist der Anstoß zum Weiterlernen. Es passt doch nicht zusammen, dass man fürs Klettern intensiv trainiert, gleichzeitig aber beim Sicherungskönnen auf Basisebene dümpelt. Wer aufmerksam durch die Hallen geht, sieht viele Beispiele, wie weit Kletterqualität und Sicherungsqualität auseinanderklaffen.

Wäre nicht dies eine schöne Vision:

- › Jeder Experte im Klettern ist auch Experte im Sichern, weil er von Beginn an den Lernprozess Sichern genauso wichtig nimmt wie den Lernprozess Klettern!
- › Es ist geil, als Sicherer Experte zu sein, auch wenn ich als Kletterer nicht für die hohen Weihen berufen bin. Nach dem Motto: „Ich bin 6b-Kletterer, aber 9c-Sicherer!“

Jeder lernt auf seinem Level

Ein weiterer Vorteil von Kompetenzebenen: Sie erlauben die Zuordnung von Sicherungsempfehlungen und „Lehrmeinungen“. Nehmen wir zum Beispiel die seit zwei Jahren geltende DAV-Halbautomaten-Empfehlung. Diese Empfehlung ist absolut sinnvoll und richtig für die Kompetenzebene Basis, da bei passendem Gewichtsverhältnis jede Sicherungssituation mit Halbautomaten hervorragend und mit Sicherheitsreserve zu lösen ist. Auf Kompetenzebene Advanced oder Expert schaut das etwas anders aus. Hier erweitert ein perfekt bedienter

Tube das Spektrum der Handlungsmöglichkeiten. In den Händen von Einsteigern ist seine mangelnde Fehlertoleranz ein zu hohes Risiko.

Ein zweites Beispiel ist die „Sensorhanddynamik“, die in diesem Artikel immer wieder Fragezeichen in manchen Köpfen ausgelöst haben dürfte – trotz vieler Jahre Sicherungserfahrung. Sensorhanddynamik ist eine neue Methode, um auch mit Halbautomat einen leichteren Kletterer weich sichern zu können. Diese Technik hat ihren Platz ab der Kompetenzebene Advanced. Es ist wichtig, die Zielgruppen auf diese Art differenziert anzusprechen. Deshalb werden in „Panorama“ auch gelegentlich Beiträge veröffentlicht, die „eigentlich“ nur für Experten relevant sind – sie zeigen aber Menschen auf Basis- oder Advanced-Niveau, wohin sie sich entwickeln können. Schließlich sollen neue Erkenntnisse allen zugänglich sein.

Denn schon das Zielbild der Kompetenzebene Basis ist anspruchsvoll. Es ist noch lange nicht genug, die Grundfunktionen seines Sicherungsgeräts zu können und den Stürzenden nicht auf den Boden fallen zu lassen. Wenn wir unsere Hallenrealität betrachten, wäre schon viel gewonnen, wenn wir dort überwiegend solide Basis-Sicherer vorfänden. Doch für diese Sicherungsfertigkeiten reichen übliche Einsteigerkurse kaum aus; erst durch gezieltes Trainieren (z.B. Sicherungs-Update) entsteht Sicherungsexpertise.

Draußen ist anders

Abschließend sei noch betont, dass sich dieser Artikel nur mit der relativ einfachen Sicherungssituation Halle beschäftigt. Das Lernfeld „Sichern outdoor“ ist noch mal um ein Vielfaches größer; der Zusammenhang Gewichtsunterschied/Seilreibung/Sicherungshandling beispielsweise gewinnt draußen deutlich an Komplexität. Dadurch geht die Schere zwischen den verschiedenen Kompetenzebenen noch weiter auseinander als beim Hallenklettern.

Und wie stark sichern Sie?

Möchten Sie sich ein Bild machen, wo Sie selbst in Sachen Sicherungskompetenz Sportklettern stehen? Der Onlinefragebogen unter alpenverein.de/Sicherungskompetenz gibt Ihnen dazu spannende Anregung. Viel Spaß beim Weiterlernen!



Jochen Haase (berghaase.eu) ist systemischer Coach und Staatl. gepr. Berg- und Skiführer. Als Mitglied diverser DAV-Lehrteams arbeitete er in der AG Sicherungstechnik mit.

Mücken, Wespen & Co.

Sommer mit Nebenwirkungen

Mücken, Wespen und Zecken sind nicht nur lästig, ihre Stiche können auch zu Komplikationen führen. Martin Roos gibt Tipps zu Vorbeugung und Behandlung.



Foto: fotolia.com/malafa

Insekten schwärmen bei milden Temperaturen auch schon im Frühling aus.

Mückenstiche sind meistens einfach nur lästig, weil die Spucke der Tiere zu juckenden Quaddeln führt. Schmerzhafter ist das Gift von Bienen und Wespen, darin enthaltene Botenstoffe wie Histamin führen zu Schwellungen. Hausmittel bei diesen harmloseren Folgen eines Stiches: Kühlen mit Eiswürfeln, Spucke oder einer frisch aufgeschnittenen Zwiebel, die auch noch leicht desinfizierend wirkt. Stiche können aber auch ernsthaftere Folgen haben: Neben einer Infektion direkt an der Stichstelle kann es zu so genannten gesteigerten Lokalreaktionen kommen: Schwellung, Hitze, bisweilen Fieber. Dabei handelt es sich in der Regel nicht um Allergien, die Symptome lassen sich trotzdem mit frei verkäuflichen Antihistaminika (Tabletten gegen Pollen-, Tierhaar- oder andere Allergien) und kortisonhaltigen Cremes oder Salben behandeln.

Allergische Reaktionen

Etwas mehr als drei Prozent der Deutschen reagieren allergisch auf das Gift von Bienen und Wespen. Dann treten Symptome bisweilen an Körperstellen auf, die nichts

mit dem Einstichort zu tun haben. Hautrötungen und -schwellungen verteilen sich unter Umständen auf den ganzen Körper, es kann sogar zu Atemnot kommen. Hat der Betroffene keine Notfall-Medikamente zur Hand, ist bei dieser Form von Schock ein schneller Notruf wichtig. Lebensbedrohlich wird die sogenannte Anaphylaxie, wenn zusätzlich der Blutdruck absinkt, schwere Magen-Darm-Symptome auftreten oder es zur Bewusstlosigkeit kommt.

Laut allergieinformationsdienst.de, dem Portal des Deutschen Forschungszentrums für Gesundheit und Umwelt, sterben allein in Deutschland jährlich rund zwanzig Menschen nach Stichen von Bienen, Wespen oder Hornissen. Zum Notfallset von Anaphylaxie-Betroffenen gehören Adrenalin zur Selbstinjektion, Antihistamin-Tropfen und ein kortisonhaltiger Saft zum Einnehmen.

Entzündungen und Infektionen

Hatte ein Insekt „Dreck am Stachel“, können Infektionserreger in die Haut gelangen. Das Gleiche passiert manchmal nach (bisweilen unbewusstem) Aufkratzen der Stichstelle, besonders wenn man unter-

wegs die Haut nicht sauber halten kann. Bilden sich entzündete „Hautkrater“, womöglich mit Eiter, muss die Wunde gründlich gereinigt werden. Ratsam ist dann außerdem eine Therapie mit Antibiotika, über die der Arzt entscheidet.

Besonders fies sind Zeckenstiche, zumal sie unbemerkt bleiben, weil Zeckenspeichel betäubende Substanzen enthält. Gefahr droht bei infizierten Zecken, die Borrelien (Bakterien) oder Viren übertragen. Die Borreliose kann verschiedene Organe betreffen: Haut, Nervensystem oder Gelenke. Zu Borreliose-Fällen kommt es in Deutschland (je nach Region) jährlich bei 25 bis 100 Menschen pro 100.000 Einwohnern, in Österreich bei 150 bis 300 Menschen pro 100.000. Seltener übertragen Zecken Viren, die verschiedene Formen von Hirnhautentzündung auslösen – zusammengefasst unter der Bezeichnung Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME). Anders als gegen Borreliose-Bakterien, die häufig mit Antibiotika behandelt werden, gibt es bei der FSME keine spezifische Behandlung.

Allerdings kann man einer FSME-Erkrankung durch eine Impfung vorbeugen, be-

➤ Für alle Aktivitäten und jede Jahreszeit



New

Thule AllTrail

Dank der außergewöhnlichen Vielseitigkeit und speziell auf Wanderungen ausgelegter Eigenschaften sind Sie mit Thule AllTrail Hiking-Rucksäcken bei jeder Jahreszeit und allen Aktivitäten stets bestens ausgestattet.

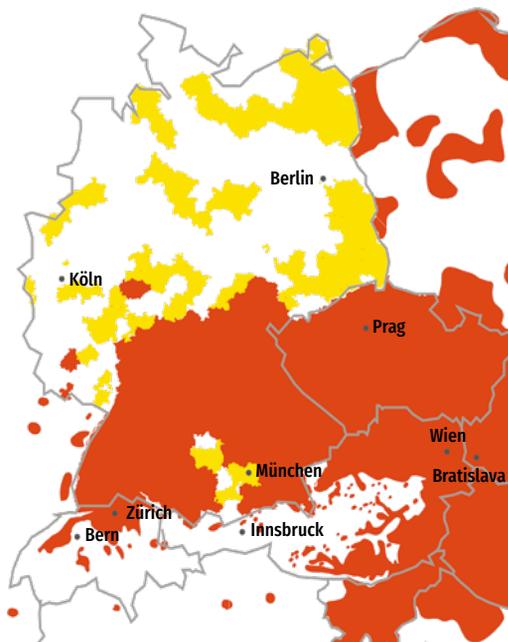
THULE
SWEDEN



Foto: zecken.de

sonders für Menschen empfehlenswert, die täglich oder im Urlaub in typischen Verbreitungsgebieten der FSME-Viren unterwegs sind. Derzeit gelten große Teile Bayerns, Baden-Württembergs sowie Teile Südhessens und Thüringens als FSME-Risikogebiete, aber auch Regionen in Österreich, der Schweiz und weite Teile Osteuropas. In Risikogebieten sind zwar nur etwa zwei Prozent der Zecken mit dem Virus infiziert und nicht jede Infektion führt auto-

FSME-Risikogebiete



Quelle: Robert-Koch-Institut

- Definierte FSME-Risikogebiete nach Robert-Koch-Institut
- Landkreise mit **vereinzelt** auftretenden FSME-Erkrankungen, die jedoch nicht der Definition für ein FSME-Risikogebiet nach Robert-Koch-Institut entsprechen. (Insgesamt 68 Fälle im Zeitraum 2001–2013)

matisch zu einer Erkrankung. Dennoch ist nach Angaben eines ärztlichen Fortbildungsmagazins von 2017 die Zahl der FSME-Fälle in Deutschland von 2015 auf 2016 um 59 Prozent gestiegen – 2016 wurden 351 Erkrankungen gemeldet.

Zecken – richtig entfernen

- Zecke sofort aus der Haut entfernen – am besten mit einer speziellen Zeckenzange, einer spitzen Pinzette, zur Not mit einer Nadel oder einem scharfen Messer.
- Zecke möglichst hautnah, also noch vor dem eigentlichen Körper, an den Mundwerkzeugen fassen und unter leichtem Rütteln herausziehen.
- Keine Panik, wenn Reste der Zecke zurückbleiben – solche Teile des Stechapparates stellen kein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar.
- Drehen macht keinen Sinn, da das Halte-Organ nicht wie ein Gewinde aufgebaut ist.
- Wichtig: den Körper der Zecke so wenig wie möglich drücken!
- Kein Öl oder Klebstoff auf die Zecke geben – dadurch wird sie irritiert und sondert mehr Speichel ab, was das Risiko einer Übertragung von Erregern erhöht.
- Im Zweifelsfall einen Arzt aufsuchen.

Insektenstiche – wann zum Arzt?

- Starke Schwellung, Entzündung oder Vereiterung nach Stichen (ggf. Antibiotikum notwendig).
- Roter Fleck oder rot umrandeter Bereich nach Zeckenstich: Verdacht auf Borrelien-Infektion. Achtung: Oft zeigen sich Flecken erst ein bis zwei Wochen nach dem Stich.
- Gelenkschwellungen oder -schmerzen, Kopfschmerz und/oder Fieber nach Zeckenstich.
- Vor Reisen in Malariagebiete bzw. Tropenregionen zur Impf- und Prophylaxe-Beratung.

Schutz vor Zecken

Die beste Vorbeugung ist, Stiche zu vermeiden. Im Fall von Zecken heißt das, möglichst nicht „barbeinig“ durch hohes Gras, Gebüsch oder Unterholz streifen. Und auch wenn in die Strümp-

fe gestopfte Hosen erst einmal gut schützen: Die Tierchen können auf der Kleidung ein gutes Stück entlangwandern, um an die Haut zu gelangen. Spätestens am Abend sollte der gesamte Körper nach Zecken abgesucht werden – nicht nur unbedeckte Haut, sondern auch Kopfhaut, Achselhöhlen und Genitalregion.

„Auf heller Kleidung sind die Zecken leichter zu entdecken als auf dunkler“, erinnert die Stiftung Warentest. Sie bewertete in „test“ 6/2014 unter 21 verschiedenen Insektenabwehrmitteln einige mit den Wirkstoffen DEET, Icaridin und PMD als „gut“ oder „befriedigend“. Mittel, die ausschließlich ätherische Öle enthielten, rochen zwar besser als rein chemische Produkte, schnitten aber schlechter ab. Allein oder zusätzlich gegen Zecken schützen laut „test“ 5/2017 zehn von 14 Sprays „gut“, die DEET, Icaridin, PMD oder eine Mischung aus Icaridin und Citriodiol enthalten. „test“ empfiehlt außerdem: „In Gebieten, die nicht malariefährdet sind, in Deutschland und Europa ist der Wirkstoff Icaridin vorzuziehen, nicht zuletzt wegen des angenehmeren Geruchs, vor allem aber wegen seiner besseren Verträglichkeit“.

Manche Menschen werden häufiger Opfer von Stichattacken als andere. Einfluss haben Faktoren wie Körpergeruch, Schweißbildung und Zusammensetzung der Hautflora. Insekten werden von Milch- und Fettsäuren, Ammoniak und dem Kohlendioxid der Atemluft angelockt. Bevorzugt gestochen werden Kinder, männliche Erwachsene und Schwangere – Letztere wohl wegen der stärkeren Hautdurchblutung. Auch Alkoholgenuß scheint das Sticherisiko zu erhöhen. Das „süße Blut“ der Betroffenen ist dagegen ein Mythos, auch wenn er sich hartnäckig hält.



Martin Roos ist Biochemiker und schreibt seit 16 Jahren für den Alpenverein über Gesundheits- und Wissenschaftsthemen.

THEMEN DIESER AUSGABE Editorial; Wortschatz; Off Mountain **S. 72** Berg-Heimat für alle **S. 73** Zusammenhalt im Schneesturm **S. 74** Immer Neues suchen **S. 75** Wie ticken denn die? **S. 76** Kinderseite, Gämshenklein **S. 77** Unkenrufe aus der Gletscherspalte; Erbse; Vorschau **S. 78**

jdav KNOTENPUNKT.

MAGAZIN DER JUGEND DES DEUTSCHEN ALPENVEREINS 2018/2

JDAV-VIELFALT

WANDERN MIT GEFLÜCHTETEN
ERLEBNIS BEIM JUGENDKURS
EIN DIRTBAG UNTERWEGS
BUNDESJUGENDLEITUNG IM PROFIL



„HABE DIE EHRE ! ...“

...euch, lieben Leser*innen, das neue Heft vorzustellen. Es ist so bunt wie die JDAV und genau so von Menschen geprägt. Silvan hat bei der Initiative Alpen.Leben.Menschen (A.L.M.) einen Teilnehmer und eine Betreuerin des Integrationsprojektes interviewt. Lars Beer hat für uns seine Erlebnisse bei einem Schmankerl aus dem Jugendkursprogramm der JDAV zusammengefasst: toller Teamgeist und Erfahrungen auf dem Gletscher. Wer den Wortschatz des letzten Heftes aufmerksam gelesen hat, weiß genau, wovon die Rede ist, wenn Stefanus uns den „Dirtbag“ Sven H. vorstellt. Und wem das noch nicht genug war, der darf sich auf die ein oder andere spannende Antwort freuen, die die Jungs und Mädels der neuen Bundesjugendleitung auf Pias fiese Fragen gefunden haben. Neben verbandspolitischer Motivation finden sich grundlegend wichtige Fakten wie die Lieblingsgummibärchen.

Wir wünschen euch sichere Touren und Wege, und viel Spaß beim Schmökern!



J. Branke

Johannes Branke

WORTSCHATZ

„Zuagroaste“ und „Hiasige“

Will ein Flachländer in den Bayerischen Alpen sesshaft und akzeptiert werden, so muss er zuerst lernen „Oachkazlschwoaf“ richtig auszusprechen. In der Regel bleibt er für die „Hiasign“ – die Ortsansässigen – dennoch lebenslang ein „Hinzuge-reister“. Sollte nicht jeder Mensch die Chance bekommen, sich vollkommen zu integrieren – egal welcher Sprache oder Hautfarbe? (jhe)

OFF MOUNTAIN



Die neue Mustersektionsjugendordnung ist zum 1.1.2018 in Kraft getreten und regelt die Strukturen und Aufgaben auf Sektionsebene. Wichtig sind dabei die Möglichkeiten zur Mitbestimmung aller Sektionsmitglieder unter 27 Jahren. Was alles dazugehört? Da schau her! (tse)

Zur **Sektionsjugend (SJ)** gehören alle Mitglieder bis zum 27. Lebensjahr, Jugendleiter*innen mit gültiger JL-Marke und gewählte JDAV-Funktionsträger*innen (z.B. Jugendreferent*in). Die SJ vertritt ihre Interessen selbst und verwaltet sich eigenständig, gemäß Sektionsatzung und den Grundsätzen, Erziehungs- und Bildungszielen der JDAV.

Die **Jugendvollversammlung** ist das höchste Entscheidungsgremium der Sektionsjugend. Sie kommt mindestens einmal im Jahr zusammen, um u.a. den*die Jugendreferent*in, die Mitglieder des Jugendausschusses und die Delegierten zu den Jugendleitertagen zu wählen und die Schwerpunkte der Jugendarbeit festzulegen.

Der **Jugendausschuss der Sektion** setzt sich aus den gewählten Mitgliedern und dem*der Jugendreferent*in zusammen. Zwischen den Jugendvollversammlungen nimmt der Jugendausschuss deren Aufgaben wahr – vor allem die Organisation der Jugendarbeit der Sektion und die Unterstützung der*des Jugendreferent*in.



Bei der Alpenüberquerung vom Watzmann zu den Drei Zinnen mussten Lena Schusters Jonglierbälle unbedingt dabei sein – und Mama Gisela machte mit.
Titelbild: Lena Schuster

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Lars Beer, Johannes Branke, Daniela Erhard (der), Josef Hell (jhe), Silvan Metz, Tina Sehringer (tse), Stefanus Stahl, Pia Weilbach. Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Sunnyl Mews, Richard Kempert. Redaktion: Georg Hohenester (verantwortl.), Andi Dick in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, sensit.de. Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem * möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden. Mehr dazu unter jdav.de/gender.

A.L.M. – GEMEINSAM AUF TOUR

BERG-HEIMAT FÜR ALLE

Im Gebirge ist es leicht, einen guten Tag zu haben und sich verbunden zu fühlen – solche Erlebnisse nehmen alle mit ins Leben.

© Silvan Metz

Das DAV-Projekt A.L.M. hilft Geflüchteten bei der Integration – durch gemeinsames Arbeiten und Bergsport. SILVAN METZ hat mit einem Teilnehmer und einer Helferin geredet.

MAHBOB ALIZADA

flüchtete aus Afghanistan nach Berchtesgaden. Aber die Alpen erinnern ihn etwas an seine bergige Heimat.

Was ist das Besondere am A.L.M.-Projekt?

Ich gehe gerne mit einer Gruppe auf den Berg. Das ist schön, dass A.L.M. das organisiert.

Wie könnte das Projekt noch mehr junge Menschen wie dich ansprechen?

ANJA WORSCHER

engagierte sich schon länger für Integration. Durch das A.L.M.-Projekt kann sie das mit ihrer Leidenschaft für Berge verbinden.

Wie bist du zum A.L.M.-Projekt gekommen?

Ich war schon in meinem Heimatort Martinszell im Helferkreis und habe auch die E-Mails zu dem Projekt bekommen. Weil ich selber gerne in die Berge gehe, fand ich die Idee cool, das gemeinsam mit Flüchtlingen zu erleben. Als das dann im Allgäu losging, hab ich mich gleich als Tourenbegleiterin gemeldet.

Was macht A.L.M. besonders?

Das Besondere ist der Kulturaustausch. Das ist ein Tor zur Welt, für das man nicht irgendwohin fliegen muss.

Alpen.Leben.Menschen (A.L.M.) ist ein gemeinsames Hilfsprojekt von DAV und Malteser Hilfsdienst mit dem Ziel der Integration von Flüchtlingen im bayerischen Alpenraum. Dazu werden Wanderungen, Klettern und ähnliche Aktivitäten organisiert, bei denen Geflüchtete zusammen mit Einheimischen Zeit in den Bergen verbringen.

Wie das in der Praxis aussehen kann, könnt ihr ab Seite 84 lesen. Weitere Informationen findet ihr unter alpenlebenmenschen.de



Man findet auch so interessante Gespräche und Begegnungen.

Warum ist es deiner Meinung nach wichtig, dass sich bei A.L.M. gerade junge Menschen engagieren?

Viele Flüchtlinge bei diesem Projekt sind auch eher jung, da ist es natürlich einfacher, wenn man auf Gleichaltrige trifft. Aber es macht genau so Sinn, sich mit Älteren zu unterhalten, die dafür mehr Lebenserfahrung haben. Ich finde es wichtig, dass sich alle Altersgruppen mischen. Trotzdem ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass man mit jungen Leuten Hobbys teilt oder ähnliche Interessen hat. Dann kommt man leichter ins Gespräch.

Wie kann man junge Menschen am besten für so ein Integrationsprojekt gewinnen?

Also bei meinen Touren waren immer auch viele junge Leute dabei! (lacht) Aber wir machen im Allgäu auch gemeinsames Bouldern, das spricht automatisch eher die jungen Leute an.

Wieso eignet sich gerade der Bergsport zur Integration?

Bergsport oder ein anderes Hobby ist eigentlich egal, Hauptsache man macht es gemeinsam. So geht man eben zusammen wandern und powert sich aus. Am Berg kommt man sowieso immer ins Gespräch, ist auf einer Ebene, egal woher man kommt. Man genießt einfach zusammen die Natur.

▶ MAHBOB ALIZADA

Die meisten jungen Leute hier gehen gerne raus. Man muss ihnen nur sagen, dass es das [Angebot] gibt.



Wie helfen dir die A.L.M.-Touren, dich in Deutschland zurechtzufinden und zu integrieren?

Ja, wenn ich mit Deutschen auf den Berg gehe und nicht weiß, wie etwas heißt, dann kann ich sie fragen. Deutsch ist eine schwere Sprache, und es ist gut, wenn mir jemand hilft.

Was ist das Wichtigste/Schönste, das du bei diesen Bergtouren erlebst?

Alleine ist es nicht gut in den Bergen. Ich freue mich, Leute kennenzulernen. Weil zusammen ... macht es mehr Spaß.

SPASS UND ABENTEUER MIT DER JDAV
ZUSAMMENHALT IM SCHNEESTURM



Das Jugendkursprogramm der JDAV richtet sich an alle Bergfans, die auch abseits ihrer Sektion Tolles erleben wollen. Dass es dazu nicht einmal super Wetter braucht, erlebte LARS BEER auf einem Einsteigerkurs Hochtouren.

Hochtouren! Gletscher! Dreitausender! Die Teamer*innen Monika und Gerhard sollten unsere Gruppe fit machen für die Gipfel am Sustenpass und weitere



SVEN H., „DIRTBAG“

NEUES SUCHEN

Energie, Neugier und der Hunger auf echtes Erleben – STEFANUS STAHL porträtiert einen Kumpel und Freund, der ein besonderes Leben führt.

Als ich Sven das erste Mal traf, waren wir noch keine neun Jahre alt, bei den Pfadfindern und hatten von Bergsport keine Ahnung. Aber schon damals war Sven ungewöhnlich, ja, außergewöhnlich. Außergewöhnlich ausdauernd und kräftig, bei Capture the Flag wollte man ihn auf jeden Fall im Team haben. Wenig später fand man ihn in der Kletterhalle, der neunte Grad war schnell erreicht. Oder beim Skibergsteigen, die Hänge immer steiler, die Sprünge immer größer.

Oder auf dem Mountainbike, das gleiche Bild. Nachdem Sven einen Freeride-Streifen aus Kanada gesehen hat, packt er Schaufel und Säge und zimmert einen Parcours in den Wald. Das Motto:

Ziele in den Alpen. Ein langer Anstieg bei sommerlichen Temperaturen führte uns hinauf zur Tierberghütte, wo die vom Schnee reflektierte Strahlung gleich die Gletscherbrillen nötig machte. Und schon ging's weiter auf den Vorder Tierberg (3091 m) – gleich ein Dreitausender, was für ein Anfang!

Über Nacht zog ein Gewitter durch, und am frühen Morgen sah die Situation nicht besser aus. Wir versuchten trotzdem, ein kleines Wetterfenster für das Gwächtenhorn (3420 m) zu nutzen, mussten aber kurz vor dem Ziel umkehren, da das Wetter noch schlechter wurde. Genau genommen so schlecht, dass wir alle erleichtert waren, als wir uns in der Hütte aufwärmen konnten. In schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren und die wichtige Entscheidung zur Umkehr treffen: Das war die nächste Lektion, die unsere souveränen Teamer*innen vermittelten. Sie hatten aber

auch Ideen für den restlichen Schlechtwettertag auf der Hütte – vom Kartenspielen und Bildermalen bis zum Sturm auf die Theke bei günstigen Kuchenpreisen. So hatten wir jede Menge Spaß zusammen!

Am nächsten Tag klappte es dann doch noch mit dem Gwächtenhorn, und danach galt es, die Steigeisentechnik zu erlernen – und während der Übung kam schon wieder ein Schneegewitter. Wir ließen uns aber nicht schrecken und nutzten kurze Schneepausen zur Spaltenbergungs-Ausbildung. Jeder durfte einmal jede Position in der Seilschaft üben, auch die in der Spalte. Und ich nahm ein erfrischendes Bad in der fast zugefrorenen Pfüze vor der Hütte.

Monika und Gerhard hätten noch viel Spannendes für uns in petto gehabt, doch die

Crash and Learn. Wenn Sven fällt, steht er wieder auf. Als er etwas unvorsichtig die Landstraße quert und die Windschutzscheibe eines VW-Bus mit dem Kopf einschlägt (ohne Helm, Anm. d. Red.), will er nicht ins Krankenhaus. Als ihn ein Schneebrett über eine Klippe spült, schüttelt er sich kurz den Schnee aus der Pelzmütze. Highline, Canyoning, Deep Water Soloing – Sven hat quasi jeden Outdoortrend durchgespielt, bevor der Boom losbrach. Seine Tourenski wurden im Skigebiet noch mit Skisprungski verwechselt, und das Mountainbike musste er alteingesessenen DAVlern noch als „Breitreifen-Feder-Fahrrad“ erklären.

Wenig später fährt Sven mit dem Fahrrad um die Welt. Was andere mit einem hochgerüsteten Trekkingrad und langer Vorbereitung machen, erledigt Sven aus dem Stand auf seinem Dirtbike, soll heißen: keine Gangschaltung, nur eine Bremse, den Sattel irgendwo zwischen den Knien. Gepäckträger oder Gepäcktaschen? Fehlanzeige. Als er zurückkommt, passt sein Gepäck in einen Eastpack-Rucksack, und den Bike-Poncho-Biwaksack hat er unterwegs auch erfunden. Als sich der Lymphknotenkrebs ausgebreitet Sven ausgesucht hat, steht der Gewinner bereits fest: Ein paar Monate später ist Sven in alter Form zurück.

Worüber andere ein Buch schreiben, sich neumodisch als „Vanzac“ oder „Dirtbag“ bezeichnen, kauft Sven ein Oldtimer-Wohnmobil und wohnt fortan die meiste Zeit auf Rädern. Wer also irgendwo im Breisgau Rauch aus dem Schornstein eines Wohnmobils aufsteigen sieht, der weiß: Der Typ im Unterhemd könnte auch gesponserter Athlet sein. Oder Buchautor. Das wäre dem studierten Geoökologen aber beides auf Dauer zu eintönig. ▲

Das Jugendkursprogramm

Dieses Angebot der JDAV hat für alle 9- bis 25-Jährigen vielfältige Optionen zu Klettern und Alpinklettern, Berg- und Hochtouren, Mountainbike, Ski und Snowboard. Dazu kommen Angebote mit inklusiven, ökologischen oder erlebnispädagogischen Schwerpunkten. Die Kurse dauern in der Regel eine Woche und finden in den bundesweiten Ferien statt.

jdav.de/jugendkurse

letzte Lektion lehrte wieder das Wetter: In unfassbarem Schneegestöber und bei schlechten Sichtverhältnissen stiegen wir einen Tag früher ab als geplant. Was das Wetterpech aber nicht verhindern konnte: dass sich in diesem Kurs Freundschaften gebildet haben; die nächste Tour steht bereits bevor. ▲

DIE BUNDESJUGENDLEITUNG IM INTERVIEW

WIE TICKEN DENN DIE?



Die Bundesjugendleitung (v.l.n.r.):
Johanna Niermann, Hanna Glaeser,
Richard Kempert, Sunnyl Mews,
Kathrin Weber, Stefan Minnich,
Simon Keller
© JDAV

Wer sind die glorreichen Sieben, die seit Herbst 2017 die Geschicke der JDAV gestalten? PIA WEILBACH hat ihnen einige knifflige Fragen gestellt – alle Antworten findet ihr auf jdav.de/knotenpunkt.

Spontan einen Tag frei – wohin geht's?

JOHANNA Raus oder ins Bett, je nach Stresslevel und Wetter.

Wenn man dir eine Stunde Fernsehsendezeit um 20:15 Uhr überlassen würde – was wäre im Programm?

STEFAN Eine Diskussion über den pädagogischen Mehrwert von Pumuckl und seinem Meister Eder.

Auf was bist du stolz?

HANNA Auf meinen selbst gestrickten Pulli.

Welche Erfahrung sollte jeder mal gemacht haben?

STEFAN Heimzukommen und freudig erwartet zu werden. Das ist leider nicht mehr normal.

Wie viele Paar Schuhe besitzt du, die nicht für Berge oder Sport gemacht sind?

STEFAN Da ich Tanzen durchaus auch als Sport ansehe und somit diese todschicken Schuhe rausfallen: ein Paar.

Würdest du in den Weltraum reisen? Alles inklusive und gratis natürlich.

SIMON Ich find's bei uns unten eigentlich schon schön genug.

In welcher Filmwelt würdest du gerne einen Spaziergang machen?

KATHRIN Rosamunde Pilcher – sieht doch ganz nett aus da oben in Cornwall ;)

Du und ein Lama allein im Raum – was passiert?

STEFAN Aaaaaaaaah ist das flauschig!

SUNNY! Wenn es der Dalai Lama ist, würde ich ihn nach dem Weg zum Glück fragen!

SIMON Ein Weitspuckduell könnt ich mir vorstellen ...

Ein Wort, dem du zu mehr Prominenz verhelfen möchtest?

KATHRIN Käschberlessekt (schwäbisch für Mineralwasser).

Ein Fehler, aus dem du viel gelernt hast?

SIMON Abseilgerät und Haare sind keine gute Kombination ...

Was bringt dich dazu, dich in diesem Ausmaß für die JDAV zu engagieren, statt rauszugehen?

SUNNY! Stimmt, wahrscheinlich wäre ich mehr draußen, wenn ich nicht in der Bundesjugendleitung wäre. Aber Wochenenden mit Menschen zu verbringen, die sich engagieren, ihre Meinung vertreten und mitwirken wollen, ist auch ein ziemlich schöner Zeitvertreib.

Welches war das letzte Buch, der letzte Film, die dich berührt haben?

JOHANNA Film: „Vielleicht lieber morgen“. Buch: „Das Schicksal ist ein mieser Verräter“.

Wie bewegst du dich am liebsten unter freiem Himmel?

RICHARD Mit meinen Händen und Füßen an der Wand.

Über welche deiner Eigenarten würden wir den Kopf schütteln?

SUNNY! Kakao muss gelöffelt werden!

SIMON Wenn die Strecke zum Bahnhof nicht gesprintet wurde, wurde zu viel Zeit dafür eingeplant!

Wofür möchtest du dich in der JDAV besonders einsetzen?

JOHANNA Das Gute ist, dass man das bei mir schon am Posten erkennt: Bildung.

Die JDAV sollte ... sein – ergänze einen Komparativ.

RICHARD Schwierig, denn wir sind schon ziemlich viel und ziemlich gut. Mir reicht glaube ich ein Wort nicht – und da drei so eine schöne Zahl ist: Selbstbewusster. Solidarischer. Nachhaltiger.

Welche Gummibärchenfarbe ist die beste?

STEFAN Grün.

KATHRIN Dunkelrot.

JOHANNA Ich mag Gummibärchen nicht wirklich.

SIMON Natürlich grün!

SUNNY! Rot natürlich!

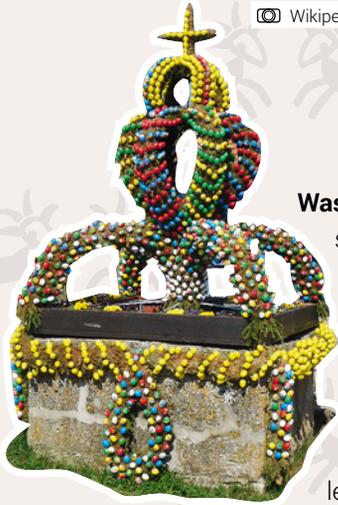
RICHARD Ich mag keine Gummibären.

HANNA Schokolade.



© Wikipedia/Immanuel Giel

ALLERLEI OSTERBRÄUCHE



Was wäre Ostern ohne Ostereier? Jedes Jahr versteckt der Osterhase – wer sonst? – die bunt gefärbten Eier, und wir müssen sie suchen. Es gibt aber noch weitere Bräuche rund ums Ei. In **Unterammergau** gab es früher einen Wettbewerb. Familien stiegen auf den Osterbichl, und die Kinder ließen von dort hartgekochte bemalte Eier hinabrollen. Wessen Ei am weitesten kullerte, hatte gewonnen. Im **Chiemgau** spielt man das „Oarscheibn“. Hier lässt man Eier auf einer Schiene aus zwei Rechenstielen ins Gras rollen. Auf das erste Ei legt man ein Cent-Stück. Mit den folgenden Eiern versucht man, das Ei zu treffen und den Cent herunterzustoßen. Und in **manchen Orten Bayerns** wirft man sich Eier über ein Hausdach zu. Das soll das Haus vor Blitzschlag schützen. Auch als Schmuck machen sich die bunten Eier gut: an Weidenzweigen in der Wohnung, an Bäumen oder an Brunnen, zum Beispiel im Frankenland. Aus ausgepusteten Eiern lässt sich die Deko toll selbst gestalten. (der)

DEIN BEITRAG!

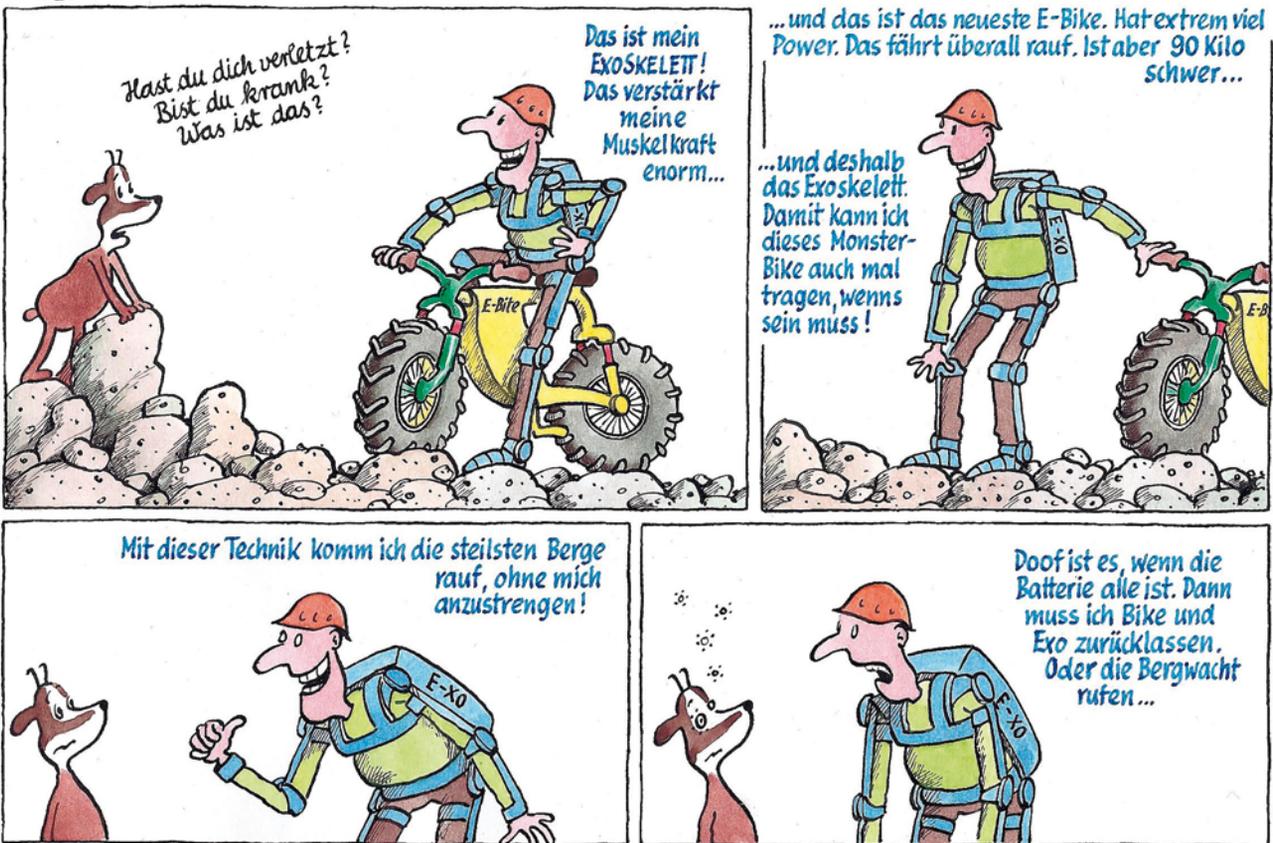
Natürlich gibt es noch mehr Osterbräuche. Und längst nicht alle drehen sich ums Ei! Was gehört für dich zu Ostern dazu? Schick deinen

Osterbrauch an
alpinkids@alpenverein.de

DIE BESTEN EINSENDUNGEN
STELLEN WIR AUF
j.d.a.v.de/knotenpunkt

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank





UNKENRUFE AUS DER GLETSCHERSPALTE

E-MOBILE MENSCHEN

Bei E-Bikes ist noch lange nicht Schluss: Die Unke hat eine gute Idee, welche neuen Hilfestellungen der Bergsport noch brauchen könnte ... ! (jhe)

Neulich, bei einem Spaziergang außerhalb meiner Gletscherspalte, habe ich gesehen, was die Menschen an Neuem, Erstaunlichem hier herauf schleppen. Früher sind sie mit Mountainbikes heraufgefahren oder haben sie geschoben (wohl weil sie sie liebten). Heute haben sie spezielle Rucksäcke, um sie auf Wegen zu tragen, die eigentlich nicht für Fahrräder gemacht sind. Nicht dass diese selbsterkorenen Packesel das früher noch nicht gemacht hätten, allerdings brauchten sie damals noch keine Halterungen an ihren Rucksäcken.

Dummerweise wiegen ihre Fahrräder jetzt nämlich deutlich mehr als damals, weil sie Motoren haben. Ihr fragt euch, wozu? Vielleicht, damit auch ältere, weniger leistungsfähige Menschen ihre Drahtesel hier heraufschaffen können? Nein! Vor allem die 25- bis 35-Jährigen kaufen sich diese Motor-Räder. Es will sich ja keiner den „Uphillflow“ entgehen lassen. Ob die ihre Gipfelbrotzeit dann überhaupt noch genießen können ...?

Wenn man so den Berggipfel erreicht, stelle ich mir den Ausblick genau so schön vor, wie

wenn ich per Aufzug auf einem Wolkenkratzerdach ankomme und den Blick über eine mit schwarzem Smog verpestete Großstadt schweifen lasse. Warum sollte man sich auch abrackern und verschwitzt dort oben ankommen, wenn es viel einfacher geht!? Blöd nur, dass noch ein paar Berge existieren, wo weder Seilbahn noch Straße auf den Gipfel führen. Aber keine Bange – auch hierzu wird bereits ausgiebig geforscht. Nicht mehr lange soll es dauern, bis die nächste Technologie auf den Markt kommt und den Bergsport revolutionieren wird: das „E-xoskelett“.

ETWAS ZUM THEMA

CLIMB - HEALTH - BALANCE 000



Im nächsten Knotenpunkt: Fake Mountains. Mit welchen Mitteln wir uns und unsere Bergerlebnisse noch besser machen, als sie ohnehin schon sind.

Danke für die Hilfe

Am 11.7.2017 bin ich auf der Großen Reibn zwischen dem Steinleinberg und Seelein-See abgestürzt. Ich bin ca. 70 Meter den Berg hinuntergerollt, zuerst über Gras, dann über große Steinbrocken. Beim Rollen dachte ich, dass mein Leben zu Ende ist. Ich bin aber lebend angekommen und hatte außer meinen Schutzensengeln einige super Helfer. Meine Freundin Sabine, die sofort abgestiegen ist und durch Rufen auf sich aufmerksam gemacht hat. Zwei Männer hinter uns, die auch zu mir gekommen sind. Der erste war Arzt, hat mich untersucht und verbunden. Der zweite Mann hat die Rettung gerufen und mein Handy, das mir aus der Tasche gefallen war, gesucht und gefunden. Dann kam auch noch eine Frau, sie hat mit mir geatmet, als ich in den Schock kam und am Hyperventilieren war. Da ich keine Namen von meinen Ersthelfern am Unfallort habe, möchte ich auf diesem Wege recht herzlich Danke sagen. *Rita Friedrichs*

Bilder ohne Plastik – Seit Jahr und Tag lese ich das „Panorama“; es gibt viele schöne Berichte, Angebote, Trends, Entwicklungen, nicht zuletzt „innovative“ Produkte. So weit, so gut, wenn nicht ein Thema wäre, dass mich – zunehmend mehr – umtreibt. Vor Kurzem las ich, dass nunmehr sogar traditionell hergestelltes Meersalz Mikro-Plastik enthalte. Es ist überall, nach jedem Waschgang wird es freigesetzt. Und die Outdoor-Industrie beflügelt das meiner Ansicht nach massiv. Ich vermute, dass auf keinem einzigen Foto eurer Zeitung in den letzten Jahren ein Kleidungsstück nicht Anteile der „Plaste-Elaste“-Industrie enthält (ausgenommen sind die historischen Aufnahmen). Aus Mikro wird irgendwann über Jahre sogar Nano, und die Natur hat auf beides keine Antwort. Ich wünschte mir einmal eine Panorama-Ausgabe, die völlig kunststoff-frei in Reklame und Bild aufgemacht wäre ... *Frank Woywod*

Weiter so – Großes Kompliment für das Magazin 1/2018. Besonders gut fand ich die authentischen Berichte „Wandern durch den Wandel“, „Lois Hechenblaikner – schmerzhaft Bildkunst“ und „Knotenpunkt – Indus-

triebgebiet Alpen“. Die Beiträge gefallen auch ohne „schöngestylte“ Fotos (mit der obligatorischen Sonne im Bild) und ohne „schönfriesierte“ Leute. Macht weiter auf dieser „So wie es wirklich ist“-Schiene. *Doris Neumayr*

Wo bleibt die Politik – Endlich wirksam Klima schützen

DAV Panorama 1/2018, S. 10

Auf den Leim gegangen – Umweltschutz in allen Ehren. Und die zunehmende Verbauung der Alpen ist nicht immer zum Besten. Aber CO₂ und Klimawandel und die ganze Diskussion um den CO₂-Käse? Der menschengemachte Klimawandel ist ein Fake, der erdacht und in die Welt gesetzt wurde, um den Menschen das Geld aus

gesucht/gefunden

Ab sofort unter:
alpenverein.de/gesucht-gefunden



der Tasche zu ziehen. Manche „Experten“ in ihrem Allmachtsgehabe mögen es natürlich gerne glauben, dass sie das Klima vorhersagen oder gar beeinflussen könnten. Dabei tut man sich schon mit dem Wetter in drei Tagen schwer. Es stimmt mich nachdenklich, dass auch der DAV den Strategen hinter der Klimahysterie auf den Leim geht, nur weil er die Gletscher in manchen Teilen der Welt schmelzen sieht. Dabei gab es Zeiten, wo Grönland eisfrei war, wie schon der Name sagt! Der DAV sollte sich um die Umweltaspekte in den Bergen jenseits der Klima- und CO₂-Hysterie kümmern, da gibt's genug zu tun. *Michael Megerte*

Kein Greenwashing – Ich bin auch deshalb Mitglied des DAV, da Naturschutz ein wesentliches Anliegen ist. Daher möchte ich Ihnen rückmelden, dass mich die Reisen, die vom DAV Summit Club angeboten und über „DAV Panorama“ beworben werden, verwirren und irritieren. Einerseits im Artikel „Wo bleibt die Politik?“ die Tatenlosigkeit angesichts des Klimawandels zu beklagen, andererseits aber auch Flugreisen nach Teneriffa, Tansania, Bolivien und Nepal anzubieten und mit ihnen an Raubbau und Klimawandel mitzuverdienen, das passt für mich nicht zusammen. Es macht den Umweltschutzanspruch des DAV für mich sehr unglaubwürdig. Rudi Erlacher fordert zu Recht, dass die Politik CO₂-Reduktionen gesetzlich verbindlich durchsetzen sollte. Der DAV sollte das Greenwashing-Spiel von Politik und Konzernen nicht mitspielen

und sich nicht auf oberflächliche, medienwirksame Maßnahmen, wie z. B. Ökostrom, beschränken (wenngleich Ökostrom sicher Teil einer Lösung ist). *Nina Emmerich*

Wandern durch den Wandel

DAV Panorama 1/2018, S. 26f.

Keine Motorisierung! – Den im genannten Beitrag geschilderten Beobachtungen ist nahezu uneingeschränkt zuzustimmen. Lediglich der letzte Satz des Artikels braucht einen Kommentar. Es wird hier wieder einmal der Eindruck erweckt, als sei der Mountainbiker die Wurzel allen Übels. Das ist zu undifferenziert, denn: Die Wurzel allen Übels ist das E-Mountainbike bzw. dessen Bediener. Verstehen Sie mich nicht falsch, mir geht es nicht um jene, die ihr Leben lang in und auf den Bergen unterwegs waren und im Rentenalter das E-Bike als Aufstiegshilfe nutzen, das sei ihnen gegönnt. Mir geht es um die, die wegen ihres Lifestyles mit E-MTBs durch die Gegend brettern. Mit Bikes, deren Unterschied zum Motorrad darin besteht, dass das Gas nicht mit dem Drehgriff, sondern mit den Füßen bedient wird, der einzige Kraftaufwand darin besteht, den Drehmomentsensor nach voreingestellter Kraft zu betätigen. Um Touristiker, die mit Aussagen werben wie: „Dagegen ist normales Biken stinklangweilig“ und vom „Uphillflow“ schwärmen. An dieser Stelle möchte ich den DAV eindringlich bitten, gegen die Motorisierung der Berge eindeutig Stellung zu beziehen. Im Interesse aller echten, ehrlichen Biker, die ich inzwischen „Rotpunktiker“ nenne, aller Mountainbike-Gruppen in den Sektoren, denn wir alle wollen auch in Zukunft unserer (Berg-)Leidenschaft nachgehen. Ohne Verbote, deren Kommen stärker denn je zu befürchten ist. Und nicht zuletzt auch im Sinne der Wanderer, der Berge und der Natur selbst! *Sepp Oefe*

„Komm auf Touren“

DAV Panorama 1/2018, S. 34

Unglücklich – Im neuen „Panorama“ gibt es drei tolle Tourenvorschläge. Da ist für den Sommer sicher was dabei! Dass aber genau bei der schweren Tour mit Helmempfehlung ein Bergsteiger ohne Helm abgebildet ist, finde ich für das DAV-Magazin nicht gerade glücklich. *Jan Bratenstein*

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

Berichtigung:

› In unserem Artikel zur Skirunde um den Großvenediger (DAV Panorama 1/2017, S. 18ff.) haben wir den Hüttenwirt der Johannishütte versehentlich in Johannes umgetauft. Er heißt natürlich Leonhard Unterwurzachner.



Wer mit dem Kräuterkoch Friedrich Klumpp wandert, erfährt viel über Kräuter, Küche und vor allem über das Leben im nördlichen Schwarzwald.

Wie viel Berg muss sein, dass wir uns wohlfühlen? Nicht viel, findet Joachim Chwaszcza (Text und Fotos). Er besuchte Baiersbronn im Nationalpark Schwarzwald und fand wilde Natur, tiefe Ruhe und viel Genuss.

Der Schwarzwald ist Deutschlands höchstes Mittelgebirge und in seinem noch jungen Nationalpark ganz schön wild. Dort liegt die Gemeinde Baiersbronn mit ihren über 500 Kilometern Wanderwegen, die den Wanderhimmel inmitten weiter Natur verheißen. Hinein also ins Grün und auf ein schier unendliches Wegenetz an Wald- und Kammwegen, die zu Wasserfällen und Schluchten, zu stillen Bergseen

und Gumpen, zu abgelegenen Weilern und Aussichtspunkten führen. Aktive Tage im Baiersbronner Wanderkosmos stehen bevor, in denen nicht Höhenmeter, sondern Wohlfühlmeter zählen. Trotzdem muss man steigen und braucht Ausdauer. Nicht immer geht es „nur“ auf Forstwegen durch endlosen Wald. Himmelswege und Erlebnispfade verspricht der Wanderguide. Mal sehen, was er hält.

Am ersten Tag wählen wir mit der Königsetappe des Seensteigs gleich eine große,

weit ausholende Runde mit abwechslungsreichen Ausblicken: Baiersbronn – Sankenbachkessel – Elbachseeblick – Mittelthal. Mit kleineren Nebenschlenkern kommen knapp 20 Kilometer Genusswanderung zusammen. Geruhsam beginnt der Aufstieg vom Ortsrand zur Grasmännlehütte, die steigmüde Wanderer mit einem museumsreifen Sessellift erreichen könnten. Der Tag ist zu jung, um schon einzukehren. Über Forstwege fast auf Kammhöhe geht es weiter zum Abstieg an den Sankenbachsee,



Wander- pfade im e-Himmel

Rund um Baiersbronn



blaues Auge im harmonisch dichten Grün. „Silva Nigra“ nannten die Römer den dichten Urwald, der, heute lichtdurchflutet, alles andere als schwarz erscheint. Haus hohe Tannen und Fichten strecken sich in den blauen Himmel, umsäumen den kleinen See im tiefen Grund. Jede romantische Seele gerät hier ins Schwärmen. Der Wald schweigt, Ruhe liegt über dem Kessel. Nur wenn der Wasserfall geflutet wird, prasselt es laut.

Vorbei an sumpfigen Waldbrachen ist bald der Ellbacheeblick erreicht. Man mag geteilter Meinung sein über gestylte Viewpoints, aber hier passt die Aussichtsplattform. Der Blick auf den kleinen Bergsee mit seiner schwimmenden Insel ist kaum zu toppen: Kanada? Sibirien?

Nein, Schwarzwald! Das Panorama bietet großes Kino im Breitwandformat. Und der Abstieg zum See, die Rast am moorigen Ufer und der Weg hinaus nach Mittelal, vorbei an der ehrwürdigen, 270 Jahre alten Ellbachtanne, machen genauso Spaß.

„Im entlegensten Schwarzwald, nahe der Landesgrenze, haben in alter Zeit Eis und Schnee einen breiten Talkessel aufgewühlt ... Hier liegt, in Nadelwälder eingebettet, der Wildsee ... Diesen Wald ... vor jedem menschlichen Eingriff zu sichern, ist mein Wunsch ...“. Als der Forstprofessor Christian Wagner 1908 sein Anliegen vortrug, war das revolutionär - und wurde nur drei Jahre später erfüllt. 1911 erklärte man den Wald zum Bannwald, dem ersten in Württemberg und einem der ers-

ten in Deutschland. 1939 wurden Teile der Gipfelfellen von Hornisgrinde, Altsteigerkopf und Seekopf mit dem Wildsee zum Kernstück eines Naturschutzgebiets. 1998 erweitert, ist der Bannwald um den

eiszeitlichen Wildsee bis heute gänzlich unberührt und frei von Nutzung, abgesehen vom schmalen Steig hinunter zum See.

Die Wanderführerin Karin Bosch begleitet uns vom Nationalparkzentrum Ruhe-

Kanada?
Sibirien? Nein,
**Schwarz-
wald!**

einen eiszeitlichen Karsee. Ein kleiner Waldpfad, der vom Forstweg abzweigt, bringt echte Wanderfreude. Farngestrüpp deutet Quellen an, kleine Bächlein sind zu überqueren, manchmal ist Fels zu sehen. Dann zeigt eine Kombination aus Rasthaus, Brettersteig und Schildern etwas Besonderes an. Ein mittels Stauschleuse „regulierbarer“ Wasserfall stürzt von oben herab und mündet im Sankenbachsee. Ein

NORDSCHWARZWALD

Baiersbronn, die größte Tourismus-Gemeinde Baden-Württembergs, besteht aus neun Ortsteilen mit 14.500 Einwohnern. Der Ort nahe Freudenstadt ist umweltfreundlich und entspannt mit der Bahn von den ICE-Bahnhöfen Stuttgart (stündlicher Zug) und Karlsruhe (S-Bahn ab Karlsruhe 1 Std. 12 Min.) erreichbar.

Vom Gastgeber erhält man die Konus Gästekarte, die begrenzt auf die Aufenthaltsdauer freie Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln im Schwarzwald bietet.

Wandern & Biken:

Auf über 550 Kilometern Wegenetz gibt es Tageswanderungen, Themenwege, Premiumwege, Erlebnispfade und Familienwanderungen. Im geführten Wanderprogramm sind auch Weitwanderungen mit Gepäcktransport enthalten, z.B. der fünftägige „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ Seensteig. Das Baiersbronner Tourenkonzept ermöglicht ein gemeinsames Naturerlebnis von Bikern und Wandern. An kritischen Stellen lösen parallel verlaufende Wegabschnitte mögliche Konflikte. Biker finden 400 Kilometer, elf Touren für Familien, Genuss- und Trailfahrer, bis zu 31 Prozent Single-Trails und eine Touren-App mit Feedbackfunktion für ihren Sport. Ausgezeichnetes Führer- und Kartenmaterial inkl. Online-Tourenplanungsmöglichkeit gibt es für beide Aktivitäten.



Infos:

Auf baiersbronn.de finden sich alle notwendigen Infos, vom Gastgeberverzeichnis bis zum Single-Trail. Zum Nationalpark inkl. des empfehlenswerten Veranstaltungsprogramms wird man auf schwarzwald-nationalpark.de fündig.

stein hinunter in die urwüchsige grüne Wildnis mit ihrem vielfältigen Leben. Kreuzottern sind vor allem an den so genannten Grinden heimisch, den baumfreien Feuchtheiden. Die seltene schwarze Höllenotter ist stark gefährdet und streng geschützt. Obwohl sie sich so augenfällig auf den Holzbrettern gesonnt hat – ohne Karins Hinweis hätten wir sie nicht entdeckt. Man sieht eben nur, was man weiß. Und Karin weiß viel: vom seltenen Dreizehenspecht und von der kleinsten Eule,

dem Sperlingskauz, von Baumriesen und Orkanen wie Wiebke, Vivian und Lothar. Hier gibt es keine Plantagenwirtschaft, keine Baumreihen, sondern dichten Urwald. Zwar sind etwa 40 Prozent des alten Fichtenbestands vom Borkenkäfer befallen, aber toter Baumbestand ist die Ammenmilch des neuen Waldes. Es zeigt sich ein

komplexes Gefüge aus Alt und Jung, eine dicht verwobene Zeitschiene der Entwicklung. Karin spricht über die Würmeiszeit, den Talgletscher, den Frostabbruch, den Schottertransport der Moräne, die 120 Meter hohe, halbrunde Karstwand aus Buntsandstein. 12.000 Jahre sind in der Erdschicht ein Klacks.

Luft unterm Hintern mag wohl übertrieben sein. Aber schwindelfrei und tritt-



Luftig und aussichtsreich: der Karlsruher Grat. Perfekte Kombination: Die Baiersbronner Sterneköche bieten regionale Produkte in ihren Wanderhütten.

sicher sollte man schon sein, wenn man sich auf den rund 400 Meter langen Karlsruher Grat bei Ottenhöfen begibt. Er gilt als einziger Klettersteig im Nordschwarzwald, und tatsächlich muss man manchmal richtig Hand anlegen. Belohnt wird der felsige Exkurs mit fantastischem Tiefblick ins Tal auf Weiler und Gehöfte, weiter Aussicht ins Rheintal und ein bisschen Nervenkitzel. Als Zwischendurch oder als



Ergänzung zur Bannwaldtour ist dieser Absteher ein schönes Schmankerl.

Der Nationalpark Schwarzwald hat eine nicht unbewegte Geschichte, die bis in die 1990er Jahre zurückreicht. Die Idee, mit der Errichtung eines Nationalparks auf großer Fläche wieder ein Stück Wildnis

zuzulassen, nahm 2010 erneut Fahrt auf. Im Januar 2014 erfolgte die Einweihung als vorletzter der 16 Nationalparks in Deutschland. Ein Erfolg für den Naturschutz! Der Nationalpark liegt rund um den Hohen Ochsenkopf, den Ruhestein und Schliffkopf, zwischen Schwarzwaldhochstraße und Murgtal. Die zwei voneinander getrennten Gebiete erstrecken sich in Höhenlagen über 800 Metern auf 10.060 Hektar. Weite Teile des Nationalparks liegen auf Baiersbronner Gemeindegebiet, der flächenmäßig zweitgrößten Gemeinde Baden-Württembergs nach dem Ballungsraum Stuttgart.

Baiersbronn und sein Wanderparadies wären nur die halbe Miete, gäbe es nicht den berühmten Baiersbronner Sternenhimmel. Denn rund um Baiersbronn hat sich die Creme der deutschen Sterneköche versammelt. Acht Michelin-Sterne auf engstem Raum punkten ebenso wie die perfekten Wanderwege. Ob man in die Traube Tonbach, das Restaurant Bareiss oder ins Restaurant Schlossberg geht, entscheidet jeder selbst oder besser: sein Budget. Einen kleinen Traum von Sterne-Kost aber kann sich jeder Wanderer erfüllen. Regional nachhaltig und kulinarisch hochwertig ist in der Gemeinde ein großes Thema. Fast nach dem Motto „So schmeckt Baiersbronn“ hat man sich in den neun Ortsteilen und Seitentälern ein kulinarisches Ziel gesteckt, das regionale Produkte mit perfekter Gastronomie verbindet: Lamm, Wild, Forellen, Honig, Äpfel ... jeder Ortsteil kennt sein regionales landwirtschaftliches Produkt, genannt die „Baiersbronner Schätze“. Die großen Sterneköche präsentieren diese Spezialitäten – und unterhalten in Kooperation mit Gemeinde und Tourismusverband Wanderhütten mit einer feinen, bezahlbaren kleinen Karte. So gehen Wandern und Genuss Hand in Hand.

Wildkräuter sind die Spezialität von Friedrich Klumpp. Eigentlich bei jedem Wind und Wetter macht er sich mit Wandergästen auf den Weg, um Wildes und Grünes zu entdecken, draußen zu kochen und zu essen. Sein Motto: „In Baiersbronn kannsch dir net leischde, schlecht zu kochen!“ Der sympathische, bodenständig-verschmitzte Klumpp hat seine Passion in den Wildkräutern gefunden. Eine Kräuterwanderung mit ihm wird zum fulminanten Tischlein deck dich im Wald, mit Bärwurz, Brunnenkresse, Mädesüß, Holunderlimo und Fichtenspitzeneis – und eben allem, was sonst noch kulinarisch Interessantes am Weges- und Waldrand zu finden ist. Auf schnell arrangierten Sitzen am Holzstoß, am kleinen Buffet um den Brunnen zaubert Friedrich Klumpp mit

Perfekte Gastronomie mit regionalen Produkten

leichter Hand, frisch Gepflücktem und den Baiersbronner Schätzen wie Hirschschinken und Forellenfilets ein Naturmenü der Extraklasse. Dazu spickt der dynamische Baiersbronner Botschafter

nahezu jeden Schritt auf der mit drei Stunden angekündigten und fünf Stunden dauernden Wanderung mit Geschichten, Informationen, Hintergründen und Zusammenhängen. Es geht nicht nur um Mädesüß und Holunder, sondern auch um Schindeln, chinesische Fabrikware, Schneewinter, Holzwirtschaft, Wasserqualität, Wildverbiss und und und ... So ist das hier: Die Liebe geht durch den Magen, und die Baiersbronner lieben ihren grünen Schwarzwald, mit all seinen wanderbaren und sternenreichen Facetten.



Joachim Chwaszcza ist als Journalist, Fotograf und Reiseleiter weltweit unterwegs auf Entdeckertouren, erkundet aber auch liebend gerne die Attraktionen der deutschen Mittelgebirge.



Damit Geflüchtete und Ortsansässige im bayerischen Alpenraum miteinander in Kontakt kommen, organisiert das Projekt A.L.M. Bergtouren, Wanderungen oder Klettertreffen. Klingt nicht nur gut – ist auch so. Und zeigt einmal mehr: Berge verbinden.

Text: [Silvan Metz](#), [Christine Frühholz](#)

Reintalangerhütte im Wettersteingebirge: „Ich versuche einfach ein bisschen was beizutragen, damit sich Menschen besser zurechtfinden“, sagt Anke zu Andreas. Wir sitzen im Vorraum der Hütte, während es draußen langsam dunkel wird. Das Geschirr vom Abendessen ist abgeräumt, nun ist wieder Zeit für Gespräche. Anke und Andreas engagieren sich als Integrations-

eltoffen

in die Berge

Integrationsprojekt
Alpen.Leben.Menschen
(A.L.M.)

Gemeinsam auf
den höchsten Punkt
Deutschlands

Foto: Silvan Metz

lotsen für Alpen.Leben.Menschen (A.L.M.) und tauschen sich über ihre Beweggründe für dieses fordernde Ehrenamt aus. Anke ist viel in der Welt herumgereist und durfte dabei jede Menge toller Menschen kennenlernen. Gastfreundliche Menschen, die ihr auf Reisen immer wieder weiterhelfen. Jetzt findet sie es an der Zeit, etwas zurückzugeben.

Einige Stunden zuvor in Garmisch-Partenkirchen am Olympia-Skistadion, dem Treffpunkt für die zweitägige A.L.M.-Tour auf die Zugspitze. Der Tourenleiter Martin erklärt den Plan für die nächsten zwei Tage: Wir werden durch die Partnachklamm und das Reintal zur Reintalangerhütte wandern und dort übernachten. Am nächsten Tag geht es dann über die Knorrhütte und das Platt zum Gletscher-

restaurant Sonnalpin. Dort gilt es zu entscheiden, ob wir die letzte Etappe zum Zugspitzgipfel zu Fuß oder mit der Seilbahn zurücklegen wollen. Zum einen könnte uns der viele Schnee einen Strich durch die Rechnung machen, zum anderen möchte Martin erst einmal einschätzen, wie trittsicher die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterwegs sind. Denn unsere Gruppe ist bunt gemischt: sieben DAV-Mitglieder aus der Region und sieben Geflüchtete aus Afghanistan, dem Iran, Nigeria und Uganda. Die Bergerfahrung ist entsprechend unterschiedlich.

Mahbob aus Afghanistan (s. S. 73), der in Berchtesgaden lebt und dort eine Ausbildung zum Tischler macht, hat erst hier den Weg in die Berge gefunden. In seiner Hei-



mat wäre er nicht auf die Idee gekommen, in der spärlichen Freizeit mühsam auf Berge zu steigen, hier hat er seitdem fast jeden Gipfel erklommen. Hadi aus dem Iran dagegen ist ein echter Bergprofi: „Berge sind mein Leben!“ Er stand schon auf dem Damavand, dem Ararat, aber auch auf dem Montblanc. Hier in Deutschland helfen ihm die Berge, für einige Stunden abzuschalten und den drückenden Zukunftssorgen zu entkommen. Denn wie bei zu vielen anderen ist über seinen Asylantrag noch nicht entschieden worden – ein Leben im Ungewissen ist die Folge.

Ein Gruppenmitglied beschleunigt seine Schritte, muss immer wieder eingeholt werden. Das Gehen im Wald weckt schlimme Erinnerungen an den langen Weg nach Europa und löst einen kaum unterdrückbaren Fluchtreflex aus. Ein beklemmendes Gefühl überkommt uns „Einheimische“ beim Gedanken daran, was diese Menschen durchleben mussten.

Die Berge helfen abzuschalten

Begegnung schafft Vertrauen: Bei der Bergtour, beim Hüttenabend oder der Familienwanderung lernen sich ortsansässige und geflüchtete Menschen besser kennen.



Als sich der Trubel um das Abendessen in der Reintalangerhütte etwas gelegt hat, gesellt sich der Wirt Michl zur Gruppe.

Die Berge helfen

dass zwei von uns aus Uganda kommen. Für ihn ist es Ehrensache, dass er für die A.L.M.-Gruppe auf das Frühstück einen Ra-

„Ja, da wollte ich auch mal hin, zum Ruwenzori. Daraus wurde nichts, aber viel herumgekommen bin ich trotzdem.“ Er hat gehört,

batt gibt, und später am Abend zeigt Michl, wie ein kulturelles Zusammenspiel im wahrsten Sinne aussehen kann: Eine Spanierin und ein Argentinier arbeiten bei ihm, zu dritt spielen sie für ihre Gäste auf. Unter „Berglern“ scheint die Integration besser als anderswo zu gelingen. „Wer viel reist, hat Interesse daran, andere Kulturen kennenzulernen. Das ist ein ganz entscheidender Faktor“, sagt der Tourenleiter Martin. Warum sich der Maschinenbauingenieur für das Projekt engagiert – trotz hohen



Fotos: Christine Frühholz, Silvan Metz (2)



Zeitaufwands zusätzlich zu seinem Beruf? „Ich glaube, ich kann damit die Welt mehr verbessern als mit einem etwas effizienteren Triebwerk“, überlegt er laut, während ein Lächeln über sein Gesicht huscht.

Bahnhof Rosenheim: Martina steigt mit einem fröhlichen Winken aus dem Auto, während sie am Handy spricht. „Ja, ist gut. Aber das nächste Mal gibst du bitte etwas früher Bescheid, okay?“ Eigentlich sollte sie Momo um halb neun zum Klettern abholen. Der hat aber Kopfweh und es deshalb nicht zum Treffpunkt geschafft. Wir

lachen: 18 Jahre, am gestrigen Freitag sicher spät ins Bett und am nächsten Morgen dann die typischen Teenagerbeschwerden. Das ist wohl eine internationale „Krankheit“. Martina gibt als ehrenamtliche Klettertrainerin schon seit Jahren für den DAV Kurse und leitet nicht nur das sportliche Programm, sie kümmert sich zum großen Teil auch um die Organisation der A.L.M.-Angebote in der Kletterhalle Rosenheim. Oft sind es die kleinen Hürden, die es potenziell Interessierten schwer machen, sagt sie. „Die Anmeldung über die Webseite ist zum Teil nicht niedrigschwellig genug. WLAN in der Flüchtlingsunterkunft ist nicht selbstverständlich, dann rufen Interessierte bei mir an, weil sie mich kennen und meine Nummer haben.“

Vor der Halle warten bereits Abdur, Mirwais, Karen mit ihrem Sohn David, Susanne und Julian, der gerade seine Klettertrainerausbildung absolviert hat und Martina unterstützt. Es werden Zweier-Seilschaften gebildet, dann heißt es unter Anleitung der Trainer Gurte anziehen, das Seil ins Sicherungsgerät legen und den Partner-Check durchführen. Schnell zeigt sich, wie gut Klettern für soziale Aktionen geeignet ist: sich was trauen und Vertrauen zueinander gewinnen, weil der Partner aufmerksam gesichert hat. In der Pause erzählen Abdur und Mirwais von ihrer Situation in Deutschland. Abdur ist vor zwei Jahren aus seiner Heimat Burma geflohen, weil er der dort verfolgten islamischen Minderheit der Rohingya angehört. Sein Deutsch ist hervorragend, bald fängt er eine Ausbildung zum Kaufmann für Büromanagement an. Abdur ist anerkannter Flüchtling, was nicht automatisch heißt, dass auch der Asylbescheid positiv ist. Zwar hat er den inzwischen, doch bis dahin war es ein langer Behördenweg, der an mangelnden Sprachkenntnissen eines Übersetzers beinahe gescheitert wäre. Mirwais

Lifta, der Treppenlift



Rufen Sie uns gebührenfrei an.
☎ 0800-20 33 163
Auch Samstag und Sonntag!
www.lifta.de

Wir sind deutschlandweit persönlich für Sie da!

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Mehr als 130.000 installierte Liftas
- Lifta Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Freiwillig geprüfte Servicequalität*



* Prüfnhalte: Servicekultur, Servicezuverlässigkeit, Beschwerdemanagement, Kundenzufriedenheit, Qualifikation der Mitarbeiter. Weitere Informationen finden Sie unter www.lifta.de/tuev



GUTSCHEIN

Ja, schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Lifta GmbH, Horbeller Str. 33, 50858 Köln



Alpen.Leben.Menschen ist ein Gemeinschaftsprojekt des Deutschen Alpenvereins und des Malteser Hilfsdienstes. Das Projekt wird zum größten Teil von Ehrenamtlichen beim DAV und den Maltesern umgesetzt, angeboten werden Wanderungen, Kletternachmittage oder andere, in DAV-Sektionen typische Aktivitäten, wie z.B. Wegesanierungsaktionen. Geflüchtete Menschen bekommen die Chance, neue Freundschaften zu knüpfen und ihre Umgebung kennenzulernen, darüber hinaus werden sie auch für Umweltthemen sensibilisiert.

Das Projekt A.L.M., das von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) unterstützt wird, findet innerhalb der ersten Projektphase noch bis Juli 2018 im gesamten bayerischen Alpenraum statt. Eine Weiterführung ist in Planung.

Vom Allgäu bis zum Königssee sind aktuell knapp 50 DAV-Sektionen und fünf Malteser-Dienststellen involviert.

Interessierte aus der Region können sich zu den kostenlosen Touren jederzeit online anmelden: alpenlebenmenschen.de

aus Afghanistan hat nach verschiedenen Praktika eine Bewerbung bei Lidl laufen und ist zuversichtlich. Unsicher macht ihn dagegen sein negativer Asylbescheid. Seit zwei Jahren lebt er in Raubling in einer Containerunterkunft, bei Gemeindeabenden oder am Tag der offenen Tür kocht er zusammen mit anderen Spezialitäten aus der Heimat und nimmt am gesellschaftlichen Leben teil. Umgekehrt sind auch die Raublinger ganz vorn dabei, wenn es um Integration geht: Fahrdienste, Lernpaten, Infotermine für Behördengänge oder einfach nur mal ein Gespräch. Mit ihrem Helferkreis Asyl und Migration haben sie ein lokales Netzwerk zur Selbsthilfe geschaffen, das gut funktioniert.

Eine Woche später in der Nähe von Rosenheim: Zwei Malteser-Busse stehen vor den beiden Zweifamilienhäusern aus Holz, um geflüchtete Familien zu einer Wanderung an den Hofstädter See abzuholen.

Nur gemeinsam kommt man weiter – das gilt nicht nur fürs Klettern, wo der richtige Knoten gelernt sein will.

Schnell steigen Groß und Klein ein, aus und wieder ein. Wer am Ende tatsächlich dabei ist, das stellt sich 15 Minuten später bei der kleinen Vorstellungsrunde heraus. 25 Kinder und Erwachsene aus Afghanistan, Deutschland, Tschetschenien und Syrien stehen am Parkplatz bereit, nach einem kurzen Hallo geht es im Gänsemarsch den schönen Waldweg um den See entlang. „Wir haben großes Glück gehabt und als Familie gleich eine eigene Wohnung bekommen“, sagt Herr Mardini aus Syrien, der heute mit seinen drei Kindern dabei ist. Er spricht etwas Deutsch und auffallend gut Englisch. Woher das kommt? Acht Jahre hat er in London gelebt und dort, wie auch in seiner Heimatstadt Damaskus, einen Laden mit traditioneller syrischer Kleidung und Einrichtungsgegenständen gehabt. Stolz zeigt er auf dem Handy Fotos seines großen Geschäfts in einer der feinen Einkaufsstraßen der syrischen Hauptstadt – nichts davon ist übrig geblieben. Hier in Bayern fühlt er sich wohl und hat ein großes Ziel: Sich ein neues Leben aufbauen, viel arbeiten und Geld sparen. Um eines Tages – wenn der Krieg hoffentlich ein Ende haben wird – wieder nach Hause zurückzukehren. Als die Busse zu den beiden Häusern der Familien zurückkehren, kommt von allen Seiten ein energisches Winken Richtung Eingang: „Komm rein auf einen Tee und etwas zu essen!“ Eine Geste, die berührt und nachdenklich macht. Die Bedingungen können noch so schwierig und die Verhältnisse bescheiden sein: Gäste sind hier immer willkommen.

Zurück zur Zugspitze: Dichte Wolken hängen am nächsten Morgen über dem Tal, es nieselt leicht. Keine optimalen Vor-



Foto: Christine Frühholz

aussetzungen für den Gipfeltag. An der Knorrhütte wärmen wir uns noch einmal auf, bevor es über die letzte Etappe zum Gletscherrestaurant Sonnalpin geht. Dabei hilft vor allem Hadis iranischer Tee, dessen Ingwer- und Oregano-Aroma den ganzen Raum erfüllt. Angesichts der Schneemengen steht fest, dass wir mit der Seilbahn zum Gipfel fahren müssen. Oben gibt es ein schnelles Gruppenbild und ein paar

Gäste sind hier immer willkommen

Selfies, bevor uns das ungemütliche Wetter in das umso gemütlichere Münchner Haus treibt. „Sucht's eich was zum Trinkn aus. Geht aufs Haus!“ Auf unsere verblüfften Gesichter erklärt

der Hüttenwirt Hansjörg, dass er aus der Zeitung von dem Projekt erfahren und unsere Gruppe sofort erkannt hat. „So was wui I natürlich unterstützen.“

Schon erstaunlich: In den letzten Tagen haben wir keine Vorbehalte, Vorurteile oder Anfeindungen erlebt. Wenn es Probleme gab, etwa mit der Sprache, haben alle angepackt und sich bemüht. Und schon war nichts mehr unmöglich.



Silvan Metz vom Knotenpunkt-Redaktionsteam und Panorama-Redakteurin **Christine Frühholz** haben unterschiedliche A.L.M.-Veranstaltungen begleitet und waren von diesem Ansatz der Integration gleichermaßen beeindruckt wie überzeugt.

Panorama promotion

Auf dem KAT Walk durch die Kitzbüheler Alpen

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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



Foto: Mountain Bike Holidays

Tiroler Zugspitz Arena
Einzigartige Pfade, großartige Berge und glasklare Gebirgsseen warten auf die Biker



Solargerät und Lampe
Vielseitige Solarlampe, Ladegerät für GPS oder Handy: Das ist Power+ von WakaWaka



Wandern im Raurisertal
Das goldene Tal ist eines der vielseitigsten Wandergebiete im Nationalpark Hohe Tauern

Aussichtsreiches Weitwandern auf dem Kitzbüheler Alpen Trail



5 Wandertage, 76 Kilometer, 5000 Höhenmeter und unzählige Begegnungen & Glücksmomente: Einfach loswandern und Auszeit in den Tiroler Bergen genießen! Rundumsorglos-Pakete machen es möglich, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Wer glaubt, in den Kitzbüheler Alpen wird nur Ski gefahren, erlebt auf dem KAT Walk sein blaues, grünes und sonniges Wunder. Egal ob demütiger Blick vom Gipfel, das Schnuppern an den Almrosen oder einfach mal mitten auf dem Weg innehalten und genießen – auf diesen einzelnen Etappen findet jeder magische Momente. Weltbekannte Stars wie Hohe Salve oder Hahnenkamm mit der legendären Streif-Abfahrt setzt er ins Rampenlicht und präsentiert dabei echte Ursprünglichkeit: Der KAT Walk ist ein aussichtsreicher Weitwanderweg, der auf der Sonnenseite quer durch die Kitzbüheler Alpen führt. In der Kompakt-Variante sind

es fünf Wandertage, 76 Kilometer und rund 5000 Höhenmeter von Hopfgarten über Kitzbühel bis nach St. Ulrich im Pillerseetal. Dabei können sich Gäste auf diesem Laufsteg für Wanderlustige dank günstiger Rundumsorglos-Pakete ganz auf das Wandern und Genießen konzentrieren. Sechs Übernachtungen mit Halbpension in gemütlichen Gasthäusern und Hotels mit drei und vier Sternen, Gepäcktransport von Etappe zu Etappe und Kartenmaterial lassen sich einfach online buchen. Lediglich das Reisedatum angeben und Wunschunterkünfte wählen, den Rest organisieren die Veranstalter vor Ort.

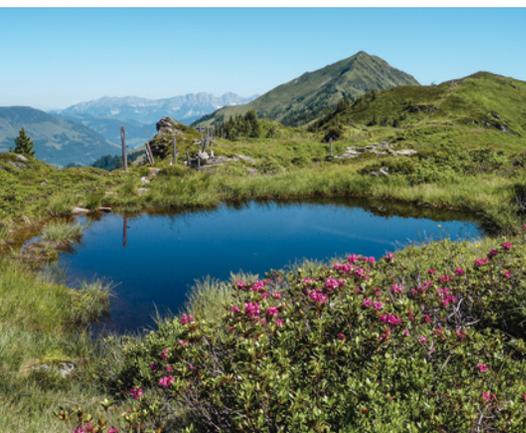
Mit Ausdauer und alpiner Grunderfahrung zum Ziel

„Alle Wege sind als rote Bergwanderwege markiert und somit im mittleren Schwierigkeitsbereich angesiedelt“, erklärt Christina Jöchtl von der Kitzbüheler Alpen Marketing GmbH. Keine Kletterei am Berg, nur eine einzige Passage am Kitzbüheler Horn, die als Steig mit Seilhilfen gesichert ist. Dennoch sind Ausdauer und alpine Grunderfahrung Voraussetzung, um unterwegs Spaß zu haben. Als Zielgruppe klar definiert sind Genusswanderer. „Statt Massen- oder Zimmerlagern am Berg punktet der KAT Walk mit hervorragenden Unterkünften und leckerer Gastronomie im Tal. Das Gepäck steht vor der Ankunft auf dem Zimmer bereit und wer abkürzen möchte, kann mit Bergbahnen bei vier von fünf Etappen auf der Kompakt-



Mit Ausdauer und alpiner Grunderfahrung machen die Touren Spaß. Aufgrund der vorbildlichen Beschilderung findet man den KAT Walk auch ohne Guide wie von selbst.

Variante Höhenmeter sparen“, führt Christina Jöchtl weiter aus. Der Weitwanderweg wurde 2014 eröffnet. Aufgrund der vorbildlichen Beschilderung findet man ihn auch



KAT WALK MIT „RUNDUM-SORGLOS-PAKET“

Starten Sie in Hopfgarten und wandern Sie genussreich durch die Kitzbüheler Alpen bis nach St. Ulrich am Pillersee. Erleben Sie täglich abwechslungsreiche und spannende Wanderungen und genießen Sie den Komfort von gemütlichen Gasthöfen und exklusiven 4-Sterne-Hotels mit Gepäcktransport von Unterkunft zu Unterkunft.

Inklusivleistungen

- > 6 Übernachtungen in ausgewählten Qualitätsunterkünften mit Halbpension
- > Gepäcktransport
- > ausführliches Informations- und Kartenmaterial
- > Rückreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Ausgangsort
- > pro Person: € 499,- im DZ / € 549,- im EZ

Anreisedatum wählen und buchen: kat-walk.at/buchen



ohne Guide wie von selbst. In den vergangenen Jahren wurden die Angebote kontinuierlich weiterentwickelt, um unterschiedliche Bedürfnisse noch besser zu bedienen. „Wer sich für den KAT Walk entscheidet, muss nur loswandern – um den Rest kümmern wir uns.“

Geführte Weitwanderfreuden

Wer die Weitwanderung als geführte Tour bucht, lernt am Anreiseabend in Hopfgarten Wanderführerin Elke Henke kennen, die Tipps für den optimal bestückten Tagesrucksack gibt. Von der Hohen Salve (1829 m) über den Gaisberg (1770 m) bis zur Ehrenbachhöhe (1802 m) und dem Kitzbüheler Horn (1996 m) laden die schönsten Aussichtsgipfel der Kitzbüheler Alpen zum Aufstieg ein. Zu den Highlights jedoch gehört auch ein Abstieg – nämlich der vom Hahnenkamm über die legendäre Streif-Weltcupabfahrt hinunter ins schicke Kitzbühel. „Kaum vorstellbar, was die Skifahrer hier im Winter leisten“, bringt Elke Henke das Gänsehaut-Feeling zum Ausdruck, das an dieser Stelle die meisten befällt. Für die Wanderführerin selbst ist der Baumoskogel (1506 m) auf der letzten Etappe

nach St. Ulrich im Pillerseetal der absolute Star: „Bei guter Sicht kann man auf den kompletten Weg zurückschauen“, erklärt sie. Spätestens hier sind die KAT Walker stolz auf ihre Leistung auf dem Kitzbüheler Alpen-Trail. Geführte Touren sind vom 15.-21. Juni, 4.-10. Juli, 17.-24. August und 14.-21. September 2018 verfügbar.

Vielseitige Feriendestination mit Tiroler Charme

Die Kitzbüheler Alpen – das sind die vier Ferienregionen Hohe Salve, Brixental, St. Johann in Tirol und Pillerseetal rund um Kitzbühel mit zwanzig Orten, die sich ihren ursprünglichen Tiroler Charme bewahrt haben. Dazu gehören bekannte Namen wie Kirchberg, Hopfgarten, St. Johann in Tirol und Fieberbrunn. Eine absolute Stärke der Destination liegt in ihrem umfangreichen Angebot für Familien, Wanderer, Outdoor- und Sportbegeisterte. Im Sommer sind es die besten Bergerlebnisse für Familien. Darüber hinaus existieren 2500 Kilometer Wanderwege und 1000 Kilometer für Radfahrer und Mountainbiker. Noch mehr Kitzbüheler Alpen: kitzalps.com.

Info: kat-walk.at



Paradies für Biker

Rund um die Tiroler Zugspitz Arena

Die Tiroler Zugspitz Arena begeistert mit einer großartigen Bergwelt, glasklaren Gebirgsseen und einer Vielzahl an abenteuerlichen Mountainbike-Routen. Ein wahres Paradies für alle Radfahrer – vom Hobbyradler und E-Biker bis zum Profi. Genau richtig also für den Bike-Club, der jedes Jahr eine Mitgliedsregion von „Mountain Bike Holidays“ erkundet.

In die Region an der Südseite der Zugspitze lockt vor allem der Blindsee-Trail. In Lermoos geht es zunächst mit der Grubigsteinbahn entspannt auf eine Seehöhe von gut 2000 Metern. Über die Forststraße und einige kurze Trail-Abschnitte erreicht man dann den Einstieg ins Vergnügen. Zu Beginn geht es überwiegend bergauf. Höchste Konzentration ist hier gefordert, um die technischen Passagen zu meistern. Kurz darauf ist der höchste Punkt des Blindsee-Trails erreicht – jetzt geht es endlich bergab!

Abfahrt mit Ausblick

Der einzigartige Pfad führt über den trockenen Südhang des Grubigsteins durch Latschenfelder, die immer wieder traumhafte Ausblicke freigeben. Der steinige, teils lose Untergrund erfordert viel Gefühl und eine gute Balance. Die Reifen, die man hier besser mit wenig Luft-

druck fährt, sorgen für ausgezeichneten Grip, was die nötige Sicherheit gibt. Auch größere Absätze lassen sich so mit Bravour meistern, wengleich der Nervenkitzel den Adrenalinspiegel deutlich ansteigen lässt. Nach einer kurzen Schiebepassage kommt dann ein kleiner Wasserfall, optimal für eine Pause, um die

Wer es steil mag, wählt aus einer Vielzahl an anspruchsvollen Single-Trails in imposanter Bergkulisse. Mountainbike-Einsteiger entdecken die Schönheit der Region am besten mit dem E-Bike.

Trinkflaschen aufzufüllen und das einzigartige Panorama zu genießen. Beim Anblick des Blindsees steigt die Vorfreude auf einen Sprung ins kühle Nass, also wieder rauf aufs Bike und weiter talwärts.

Ein kleines Stück des Weges geht nun über eine Schotterstraße, ehe ein weiterer Trail-Abschnitt direkt bis ans Wasser führt. Keine Steine, kein Geröll, stattdessen Wurzeln in anspruchsvollen Kombinationen stellen die Fahrtechnik noch einmal auf die Probe. Wenig später ist das Ufer des Blindsees er-



INFORMATIONEN ÜBER DIE REGION:

Tiroler Zugspitz Arena: zugspitzarena.com

Hotels:

- > Leading Family Hotel & Resort Alpenrose: bikehotel.at
- > Sporthotel Schönruh: hotel-schoenruh.com
- > Hotel Ehrwalderhof: ehrwaldhof.at
- > Sporthotel Unser Loisach: unser-loisach.at

reicht, und das Badevergnügen folgt. Das Wasser ist herrlich – perfektes Ende einer genialen Abfahrt.

Die Tiroler Zugspitz Arena ist wie geschaffen für Biker. Diejenigen, die es am liebsten steil mögen und gern so viele Höhenmeter wie möglich zurücklegen, wählen aus einer Vielzahl an anspruchsvollen Single-Trails in imposanter Bergkulisse, weit über der Baumgrenze. Mountainbike-Einsteiger, die gerade erst auf den Geschmack gekommen sind, entdecken die Schönheit der Region am besten mit dem E-Bike. Bei Adrenalin-Freaks sorgen die Freeride-Strecken Forrest Thunder und Forest Aisle mit Sprüngen, Rampen und Steilwandkurven für jede Menge Fahrspaß und Bike-Action. Hier entscheidet man selbst, wie man die Region auf der Tiroler Seite der Zugspitze erkunden möchte – gemütlich oder spektakulär. Die Tiroler Zugspitz Arena ist ein vorbildliches Revier für Biker und wurde nicht umsonst von „Mountain Bike Holidays“ zum wiederholten Male mit dem einzigen Qualitätsgütesiegel für Bike-Regionen als „Approved Bike Area“ im Bereich „Tour & Trail“ ausgezeichnet.

Info: bike-holidays.com



Fotos: Mountain Bike Holidays

Rätikon-Durchquerung

Von Graubünden ins Montafon

Das Rätikon mit seinen majestätischen Gipfeln, den mächtig aufragenden Felswänden und Türmen ist wohl eines der schönsten Gebirge zwischen West- und Ostalpen. Sowohl die grandiose Landschaft als auch seine Geologie lassen Vergleiche mit den Dolomiten zu. Wanderer, Kletterer und Bergsteiger gleichermaßen schätzen diesen Gebirgszug wegen seines ruhigen Charakters. Das Gebiet zwischen dem schweizerischen Graubünden und dem Montafon in Vorarlberg imponiert mit steil abfallenden Kalkwänden und schroffen Hängen. Die sechstägige Tour der Bergschule Kleinwalsertal auf beiden Seiten des Rätikons ist eine klassische Bergtour mit einigen Gipfeloptionen. Sie erfüllt mit atemberaubenden Ausblicken und postkartenreifen Motiven die Wünsche und Sehnsüchte eines jeden Bergbegeisterten. Die gemütlichen Hütten unterwegs zeichnen sich durch ihren besonderen Charme und außergewöhnliche Gastronomie aus.

Info: bergschule.at



Echtes Sommergefühl

Wandern im Raurisertal

Goldenes Tal der Alpen, Juwel des Nationalparks Hohe Tauern, ursprünglichstes Hochtal der Alpen: So wird das Raurisertal im Salzburger Land gerne genannt. Auch wenn die Zeiten des Goldabbaus bald 100



Jahre zurückliegen, steckt das Tal selbst heute noch voller Schätze. Die alten Säumerpfade im Seidlwinklital, Bartgeier, Gänsegeier und Steinadler im Krumltal, Gold- und Wetterforscher im Hüttwinklital, Sagen und Legenden aus dem Gaisbachtal, herrliche Natur im Forsterbachtal – die fünf Seitentäler machen das 30 Kilometer lange Raurisertal zu einem der schönsten, größten und vielfältigsten Wandergebiete im Nationalpark Hohe Tauern. Mit einem über 295 Kilometer langen Netz an markierten Wanderwegen und Alpinsteigen hat es in allen Höhenlagen für jeden Anspruch etwas zu bieten. In den Sommermonaten sind rund 30 Almen, Berghütten und Alpengasthöfe bewirtschaftet und heißen große und kleine Naturentdecker mit echter Gastfreundschaft und Nationalpark-Schmankerln willkommen. – Angebot Bergsommer-Wochen (1. Juli bis 1. September 2018): sieben Übernachtungen, eine Berg- und Talfahrt mit den Rauriser Hochalmbahnen, ein Besuch im Rauriser Talmuseum, Nationalpark-Ranger-Wanderung, eine Almjause auf der Gollehenalm; Preis pro Person ab 251 Euro.

Info: raurisertal.at

Deuter Futura Pro 36

MAXIMALER KOMFORT UND MAXIMALE BELÜFTUNG

Dank seines innovativen, ergonomischen Aircomfort-Sensic-Pro-Netzrücken ist er der perfekte Begleiter bei Durchquerungen und Mehrtagestouren. Die innovative Konstruktion der Hüftlossenpartie und ihr fließender Übergang in das Rückennetz umschließen den Träger förmlich und sorgen für bequemen Sitz bei maximaler Belüftung. Bewegliche VariFlex-ECL-Hüftflossen, die dank ergonomischer Polstereinsätze passgenau auf den Hüften fixiert werden, ermöglichen energiesparendes Tragen. Zusätzlich sitzen bewegliche Active-Fit-Schulterträger stets komfortabel dank ihrer automatischen Anpassung. Den Futura Pro gibt es in den Größen 36, 40 und 44 EL sowie in den Damenvarianten 34 SL und 38 SL.



PREISEMPFEHLUNG: 159,95 €, deuter.com

Pflege für die Wanderschuhe

REINIGEN UND IMPRÄGNIEREN MIT NIKWAX

Wanderstiefel wollen geputzt und gepflegt werden. Denn es lohnt sich: Mit regelmäßiger Pflege kann man die Lebensdauer seiner Schuhe verdoppeln. Zuerst den Schmutz mit dem sanften, aber effektiven Nikwax Reinigungsgel für Schuhe, einer Bürste und lauwarmem Wasser vom Schuh entfernen. Schuhe aus Stoff-Leder-Mix werden anschließend mit der speziell dafür entwickelten Nikwax Stoff & Leder Imprägnierung behandelt, die mit Schwamm aufgetragen oder mittels Pumpspray aufgesprüht werden kann. Die wasserabweisende Wirkung tritt sofort ein. Sämtliche Nikwax-Produkte sind 100 Prozent PFC-frei, nicht entzündlich und frei von Treibgasen.

PREISEMPFEHLUNG: € 7,- (Gel), € 9,- (Schwammapplicator), € 10,- (Pumpspray) jeweils 125 ml, nikwax.com



Bewegungsfreiheit in der Hütte und auf Reisen

INNOVATIVER HÜTTENSCHLAFSACK VON BERGSTOP

Ideal für die Übernachtungen in der Berghütte, beim Camping, im Flugzeug, Zug oder Bus. Kapuze, Ärmel und Fußöffnung bieten Komfort und Bewegungsfreiheit. Die Ärmel können über die Hände gestülpt werden. Die Schultern sind vor Zugluft geschützt. Telefon oder Taschenlampe greifen? Kein Problem! Zum Aufstehen und Herumlaufen lässt sich die Kordel am Fußende in Sekundenschnelle öffnen und um die Taille ziehen. Die Microfaser ist strapazierfähig, weich auf der Haut und einfach zu waschen. In Blau und Dunkelrot erhältlich.

Bergstop bietet mit den CozyBags auch Schlafsäcke an, die für Temperaturen von -5 bis +20 Grad Celsius geeignet und nach dem gleichen Prinzip aufgebaut sind.

PREISEMPFEHLUNG: € 59,-, bergstop.com



Wetterschutz aus recyceltem Material



SIERRA TRAIL JACKET MEN LEICHT UND ATMUNGSAKTIV

Für den ambitionierten Lightweight- & Fast-Liebhaber bietet Jack Wolfskin eine neue Jacke aus dem innovativen Texapore-Ecosphere-Material an: Membran, Oberstoff und Futter sind aus 100 Prozent recyceltem Material. Jack Wolfskin verbindet damit das Zero-Waste-Konzept der Membran, bei dem Schnittabfälle dem Kreislauf wieder zugeführt werden, mit dem Upcycling-Konzept von PET-Flaschen, die bei Stoffen und Zutaten erneut zum Einsatz kommen. Die 2-Lagen-Jacke ist winddicht und bietet eine 20.000-Millimeter-Wassersäule bei hoher Atmungsaktivität. Um die Bewegungsfreiheit zu verbessern, sind die Pit-Zips nicht unten, sondern hinten am Arm angebracht.

PREISEMPFEHLUNG: € 219,95, jack-wolfskin.de

Allrounder

MOUNTAIN EXPERT GTX® EVO

Perfekter Allround-Bergschuh für schwieriges, hochalpines Gelände mit einem Einsatzspektrum von alpiner Kletterei bis klassischer Hochtour. Stabilität, Gewicht und Schaffflexibilität sind optimal austariert. Das Lowa-„FlexFit 3D“-System erlaubt natürlichen Bewegungsspielraum im Sprunggelenk. Perfekte Anpassung durch Lace-Loop-Technik und flexiblen Tiefzughaken sowie Zwei-Zonenschnürung. Wasserdichtes Goretex®-Futter bietet angenehmes Fußklima und die 200-Gramm-Primaloft®-Isolierung hält den Fuß warm. Die Vibram®-Gummilaufsohle „Dolent“ spart Gewicht und bietet absolute Rutschfestigkeit und Kantenstabilität (für Steigeisen mit Step-in-Bindung geeignet).

PREISEMPFEHLUNG: € 359,95, lowa.de



Seeberger

EDLER GENUSS

Ein Aperitif und ein Schälchen Salzmandeln – stilvoller kann man einen genussvollen Abend nach einer anstrengenden Bergtour kaum einläuten! Die extragroßen, gerösteten Mandeln sind eine gesunde Snack-Alternative für zwischendurch und bieten mit ihren wertvollen Nährstoffen die nötige Stärkung bei verschiedenen Outdoor-Aktivitäten. Die von Natur aus leicht süßlichen und dezent mit Meersalz

verfeinerten Leckerbissen lassen sich ganz leicht in den Alltag integrieren und bleiben im wiederverschließbaren Zipperbeutel lange frisch.

PREISEMPFEHLUNG: € 3,49, seeberger.de



Leicht wie ein Apfel

JACKET NEUFUNDLAND 1

Leicht mit kleinem Packmaß sind die hochwertigen Jacken von Schoffel, und wasserdicht bei einer hohen Atmungsaktivität. Sie bieten mit P4DRY®-Technologie bei jedem Wetter und jeder Aktivität ein angenehm trockenes Hautgefühl. Auch Gerlinde Kaltenbrunner, die österreichische Extrembergsteigerin, schätzt die innovative 2,5-Lagen-Venturi-Jacke beim Wandern: „Neufundland steht für beste Funktion, ist PFC-frei, bluesign-zertifiziert und kommt mit der besonderen S.Café-Technologie.“ Diese nutzt recycelten Kaffeesatz, der auf den Jackeninnenseiten als Print aufgebracht wird und geruchshemmend wirkt – ein wirklich nachhaltiger Ansatz.

PREISEMPFEHLUNG: € 199,95, schoeffel.de



Ortovox Ascent 32

NEUE LEICHTIGKEIT AUF SKITOUREN

Jedes Detail durchdacht: Die Ortovox-Skitourenrucksäcke bekommen mit dem Ascent ultraleichte und technische Verstärkung. Reduziert auf die wichtigsten Details ist er für alle jene gemacht, die lange, anspruchsvolle Tage in den Bergen lieben. Der 850 Gramm leichte Ascent 32 verfügt über eine Seilfixierung, Pickelhalterung und eine seitliche sowie diagonale Skifixierung. Der rundlaufende Frontreißverschluss gibt schnellen Zugriff auf die Ausrüstung. Im oberen Fach finden Handy, Schlüssel oder andere Kleinigkeiten Platz.

PREISEMPFEHLUNG: € 160,-, ortovox.de

Sorglos schlafen wie zu Hause

EVONELL WECHSELKOPFKISSEN-ENCASING

Der neue Evonell Wechselkopfkissenbezug ist ein unentbehrlicher Reisebegleiter. Denn der hautfreundliche Wechselkopfkissenbezug hält unangenehme Gerüche, Fremdfaserpartikel und gesundheitsschädliche Allergene fern. Mit nur 200 Gramm ist der Kopfkissenbezug ultraleicht und lässt sich so klein machen, dass er in jede Tasche passt. Einfach das fremde Kopfkissen komplett in den Wechselkopfkissenbezug stecken, den Reißverschluss schließen und sorglos schlafen wie zu Hause. Bis zum 30.4.2018 20 % Rabatt auf alle Produkte aus dem Programm. Beim Kauf bitte Gutscheincode eingeben: DAV1850030.

PREISEMPFEHLUNG: Sonderangebot für DAV-Mitglieder nur € 18,90 (statt € 49,-), 50 x 73 cm, inkl. praktischer Reiseverpackung, evonell.de



Ferrino Ultimate 38 Rucksack

WASSERDICHTHE OUTDRY-TECHNOLOGIE

Mit der OutDry-3-D-Laminierung ist eine komplett wasserdichte Versiegelung möglich. Die Drei-Lagen-Konstruktion bewirkt, dass alles trocken bleibt und Nahtversiegelungsbänder und Schweißnähte nicht notwendig sind. Die Schichtkonstruktion erhöht die Widerstandsfähigkeit des Außenmaterials und der Nähte. Durch seine ausgetüftelte Konstruktion bietet der ACT-Rücken, neben perfekter Lastenverteilung, optimale Belüftung und höchsten Tragekomfort. Durch smarte Details können an den oberen und seitlichen Befestigungssystemen Seile, Ski, Eispickel oder Schneeschuhe mitgenommen werden. Ein genialer Rucksack mit 1,4 Kilogramm Gewicht in den Maßen 70 x 34 x 28 Zentimeter.

PREISEMPFEHLUNG: € 189,90, ferrino.it



Tupilak Pack



GENAU SO SOLL EIN ALPINER RUCKSACK SEIN

Ultraleicht, robust und hoch wasserabweisend: Den neuen Tupilak-Rucksack hat Mountain Equipment für Alpinisten entwickelt, die einen minimalistischen, funktionellen Rucksack für Fels-, Eis- und Mixed-Touren suchen. Der Tupilak ist mit zwei Pickelhalterungen, seitlichen Kompressionsriemen mit Alu-Schnallen, Daisy-Chain-System, Hauling-Schlaufen und Shockcord-System ausgestattet. Der durchdachte Grappler™-Verschluss am Deckel lässt sich einhändig und mit Handschuhen bedienen. Im Innenfach mit Rolltop-Verschluss wird die Ausrüstung vor Regen und Schnee geschützt. Erhältlich mit 30+, 37+ und 45+ Liter Volumen.

PREISEMPFEHLUNG: € 199,90 (Tupilak 30+), € 249,90 (Tupilak 37+), € 269,90 (Tupilak 45+), mountain-equipment.de

Komperdell Carbon Expedition Tour 4

DER SICHERSTE FALTSTOCK AM MARKT!

Der Carbon Expedition Tour 4 besticht durch geringes Gewicht bei stabiler Konstruktion sowie durch überzeugend kleines Packmaß von nur 46 Zentimetern in der Standardversion und 41 Zentimetern in der



Kompaktversion. Die schweißabsorbierenden Trailgriffe bieten rutschfesten Halt und das Powerlock-3.0-System aus eloxiertem Aluminium sorgt für höchste Belastbarkeit. Kombiniert mit leichten Carbonrohren und durchdachten Features wie den sich dem Gelände anpassenden Eisflankentellern ergibt sich ein zuverlässiger Wegbegleiter, auch für hochalpine Touren.

PREISEMPFEHLUNG: € 149,94, komperdell.com

PÁRAMO

FAIR PRODUZIERTE OUTDOORBEKLEIDUNG



Women's Andina Jacket und Men's Velez Jacket: idealer Wetterschutz für viele Outdooraktivitäten mit der Nikwax-Analogy®-Technologie. Die Jacken sind 100 Prozent PFC-frei, völlig ohne Membran oder versiegelte Nähte. Der Vorteil: Feuchtigkeit wird nicht nur als Wasserdampf (Schweiß), sondern auch in Flüssigform nach außen geleitet – unabhängig von Luftfeuchtigkeit und Außentemperatur. Hergestellt werden die Jacken in der gemeinnützigen, WFTO-zertifizierten Miquelina-Stiftung in Kolumbien, die sozial gefährdeten Frauen ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht. Páramo ist das weltweit erste Outdoor-Unternehmen mit dem World-Fair-Trade-Siegel auf einem Großteil der Produkte.

PREISEMPFEHLUNG: € 350,- (women), € 375,- (men), paramo-clothing.de

Power+

SOLARLADEGERÄT UND LAMPE IN EINEM

Mit dem vielseitigen und äußerst robusten Gerät Power+ bietet das sozial engagierte Unternehmen WakaWaka eine leistungsfähige Solarlampe mit vier Leuchtstufen inklusive SOS-Funktion. Von WakaWaka in Afrika an Schulen und in Dorfgemeinschaften verteilt, soll sie dort die gefährlichen Kerosinlampen ersetzen. Die bei Katastropheneinsätzen erprobte Lampe wird dort sogar für medizinische Operationen genutzt. Power+ spendet bis zu 200 Stunden LED-Licht und kann als Powerbank Handy, Fotokamera oder GPS-Gerät aufladen.

PREISEMPFEHLUNG: € 69,95, waka-waka.com



Shield

NONPLUSULTRA FÜR CROSS-MOUNTAIN-BERGSTEIGER

Julbo hat für Cross-Mountain-Spezialisten eine technisch perfekte, stylische Brille entwickelt. Die Shield ist ein idealer Begleiter in jedem Terrain. Sie bietet Rundumschutz und ein riesiges Sichtfeld sowie verschiedene Gläser zur Auswahl, z.B. mit der selbsttönenden Reactive-Photochromic-Technologie. Mit ihren rutschfesten, gewölbten Bügeln und Grip Nose bleibt sie auch bei starken Erschütterungen an ihrem Platz. Die AirFlow-Belüftung und die abnehmbaren, angenehm weichen „Soft Shield“-Seitenteile aus Textil garantieren höchsten Tragekomfort.

In acht verschiedenen Farbkombinationen erhältlich. Gläser: Spectron 3CF, Spectron 4, Zebra, Cameleon, Alti Arc 4.



PREISEMPFEHLUNG: von € 99,95 bis € 199,95, julbo.com

HÄNDLERVERZEICHNIS

PLZ 00000-09999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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 90000-99999

Active Peru Travel www.activeperu.com



TEL. 09 41 - 64 66 36-0
HAIDPLATZ - KREBSGASSE 2
93047 REGENSBURG
WWW.LAUFUNDBERG.DE

PLZ 20000-29999



**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

PLZ 60000-69999



**McTrek
OUTDOOR SPORTS**

39x IN DEUTSCHLAND
und im großen Online-Shop unter
www.McTrek.de

Info-Telefon: 0 61 81 - 95 26 30
(Mo.-Fr. 8:00 - 18:30 Uhr / Sa. 9:00 - 13:00 Uhr)
McTrek Outdoor Sports ist eine Marke der YEAH! AG, Kellenstraße 20b in D-63486 Bruchköbel



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

Der Bergsportexperte

PLZ 40000-49999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

An der Hansalinie 17
48163 Münster
Tel. 71 93 66

Aegidiemarkt 4+7
48143 Münster
Tel. 45 777

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



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Münster:
Rosenstraße 10-13
48143 Münster
Tel.: 0251 - 48 82 08 34

Duisburg:
Kasinostraße 13-15
47051 Duisburg
Tel.: 0203 - 28 52 80

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe

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

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

INTERNET

PYRENÄEN - Wanderreisen mit einheimischem deutschsprachigem Bergwanderführer - Natur und Kultur hautnah erleben - www.diepyrenäen.de

HOTELS | UNTERKÜNFTE



Venter Tage
IM HERZEN
DER ÖZTALER ALPEN

**Das Berg-
und Skidorf Tirols**

ÖZTAL Vent

www.ventertage.at

@ventertage

Frühling
in Rofan am Achensee
Das Kletter- und Wandergebiet in Tirol

5-Gipfel Klettersteig

**Doppel- & Vierbettzimmer ab € 35,-
Mehrbettzimmer ab € 25,-**

Berggasthof Rofan
Telefon 0043-5243-5058
oder 0676-9313994
E-Mail: rofan@achensee.com
www.berggasthof-rofan.com

Chalets zum Abfahren!

500 Skihütten + Chalets für 4-60 Pers.
in den besten Skigebieten der Alpen

Katalog: 02 51/899 05 30
Online buchen/Katalog ordern:
www.Frosch-Ferienhaus.de

alpenchalets.net

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

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

HP mit Frühst.-buffet, 4-Gänge-Abendessen, DZ, **pro Pers. u. Tag € 52,00** (4.8.-1.9. € 57,00). 8.4.-13.5. "Frühlingserwachen" **4 Tage € 188,00, 7 Tage € 327,00**. 6.10.-14.10. "Goldener Herbst" **7 Tage € 327,00**. Kinder im Elternzim. stark ermäßigt/umsonst. Gemütlicher Familienbetrieb, neu, große Zimmer, jeder Komf., Sauna, Wellness. Mehr Info: www.hotel-latemar.it, Tel. 0039/0471-615 740, Fax -618 054

**Faszination
Comer See**
Idyllische Landhs. & Ferienwohnungen
www.labreva.com Tel. 0817/8 997 87 87

**www.
berghuetten.com**



**Almsommer Wanderwochen im
Land- und Appartementshaus Empl**
7 ÜN im Panorama-DZ inkl. Verwöhn-HP
und gef. Wanderungen ab € 455,-/P.
Appartements für 2 Pers. ab € 59,- p.T.
Appartements für 4 Pers. ab € 83,- p.T.
Buchacker 4; 5621 St. Veit im Pongau
Salzburger Land; Tel.: 0043 / 64 15 61 24
www.landhaus-empl.at



ÖZTALER BERGFRÜHLING

ab € 55,00 p.P.
inkl. HP

**HOTEL
TAUFERBERG**

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



Pension Fahrenkamm

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

Pichlerstraße 33 - I-39017 Schenna
Telefon & Fax +39 0473 94 58 72
www.pension-hahnenkamm.com

REISEVERANSTALTER

Cilento - Unbekanntes Süditalien
Unesco-Welterbe & Nationalpark

Wanderreisen zwischen Meer & Bergen - Frühjahr & Herbst 2018

Cilento GmbH | cilento-ferien.de | 0941/5676460

WELTWEIT Erlebnisreisen

HENKALAYA

06466 912970
www.henkalaya.de
henkalaya@t-online.de

Reisch Reisen

Geführte Individualreisen mit verlässlichen Partnern vor Ort: Iran, Marokko, Uganda, Kenia, Tansania, Indien, Armenien, Georgien u.u.m.

Tel. 089 8505560, www.reisch-reisen.com

Nepals Osten max. 6 TN

nepalwelt-trekking.com

Trek & Teegärten llams
Jeep-Trekking-Sightseeing
27.10. - 12.11.2018

Abanico

Spanien individuell wandern
Pyrenäen – Andalusien – Sierra Nevada
Tel.: 0711-833340 · www.abanico-reisen.de

Inselwandern Küstenradeln
Erholung, Gesellschaft, Genuß

Aktiv Urlaub erleben
info@**Natours**.de

Trekking & Meditation

Alpen, Korsika, Nepal & Tibet

Tel. 07 61- 488 1664
www.roman-mueller-seminare.de

Hawaii - Wandern

0351 42 450 892 | www.rawakas.de

Mit dem Fahrrad von den Alpen ans Meer

ALPS ADRIA

GRATIS KATALOG ANFORDERN!

+43 677 62642760 · office@alps2adria.info
www.alps2adria.info

Aktivurlaub Schweden ...
Kanu | Rad | Trekking | Ski ...
Erwachsene | Familien | Jugendliche

aktiv, abenteuerlich, außergewöhnlich.

RÜCKSACK REISEN
www.rucksack-reisen.de

seabreeze.travel

Azoren
Madeira
Kanaren
Kapverden

Neuen Katalog anfordern!

Individuelle Rund- u. Wanderreisen vom Experten - seit 18 Jahren
www.seabreeze.travel

Jetzt Katalog anfordern

TRAILS
Natur- und Erlebnisreisen
www.trails-reisen.de, Tel. 0831-15359

POSEIDON EXPEDITIONS

ANTARKTIS
EXPEDITIONSKREUZFAHRTEN

JETZT KATALOG BESTELLEN

Informationen, Katalogbestellung und Buchung bei:
POSEIDON Expeditions GmbH
Telefon: 040 63797108-5
anfrage@poseidonexpeditions.de
www.poseidonexpeditions.de

Wanderparadies auf den Azoren

Sao Miguel entdecken und erleben

Ob majestätische Kraterseen, wohltuende Thermalquellen, subtropische Naturparks oder Europas einzige Teeplantage – die landschaftliche Vielfalt Sao Miguels zieht fast jeden Wanderer in ihren Bann. 8-tägige Kleingruppenreise, 5 geführte Touren mit qualifizierter Reiseleitung, Direktflug, im DZ ab € 1.190,- p.P.

☎ 0761 - 45 892 890, www.azoren.picotours.de

alpetour Urlaubsreisen

6 Tage ab € 1.125,-
Nur 8 Teilnehmer pro Termin!

Piemont per E-Bike

6 Tage: Mit dem Pedelec durch Italiens Schlemmerparadies
Geführte Radrundreise inkl. Flug ab Deutschland, 5x Übernachtung in 4-Sterne-Hotels und auf Landgütern, 4x Abendessen, Leih-E-Bike, Gepäcktransport, Weinprobe sowie Kochkurs.

alpetour GmbH, Josef-Jägerhuber-Str. 6, 82319 Starnberg
Termine & Infos unter www.alpetour-urlaubsreisen.de/E-Bike

VERSCHIEDENES

BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!

www.bergschule.at

RÄER
AUSRÜSTUNGEN

MOLESKINHOSE BW

Zum Top-Preis: 25,88€ + 4,95€ Versand

www.raer.de

WIN TOURISTIC

Reisehighlights mit Geheimtipps direkt bei Ihrem Spezialisten für das Fichtelgebirge buchen.

+49 (0) 92 31 / 407 00 60

www.wintouristic.com

Alpinschule
OBERSTDORF

Katalog anfordern!

150 Touren in den Alpen!

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

Sprechen Sie mit H.-J. Weber bezüglich Insertionen in der Ausgabe 3/2018.
Anzeigenschluss ist der 13. April 2018, Erscheinungstermin: 22. Mai 2018.
Telefon 040/3703-6445.

GEMEINSAM UNTERWEGS ALPIN TREKKING EXPEDITION

AMICAL ALPIN

KATALOG ANFORDERN:
Walsertalstr. 5 · 87561 Oberstdorf
Tel.: 08322.9874788
www.amical-alpin.com

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona

ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN

Bergschule Oberallgäu

www.alpinschule.de ☎ 083 21/49 53

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

Tirol, uriges Selbstversorgerhaus
im Kaunertal (max. 25 P.), ideal zum Skifahren, Wandern www.sunna-huette.de

Cilento/Italien, FeWo direkt am Meer in schöner ruhiger Lage, Baden vor dem Haus, Wandern im Naturpark, www.vacanzelapunta.com

Italien - Ligurien - Moneglia
Nähe Cinque Terre im Olivenhain mit Meerblick, drei FeWo's, komplett ausgestattete Hauszette und Zeltstellplätze: www.legrigue.it

Andalusien: FeHs mit Komfort, Meer- + Bergblick, priv. Pool, ideal zum Wandern, Meer, Erholung: www.villa-andalusien.de

INSEL ELBA Ferienwohnung casalido.de

Gardasee Muslone/Gargnano: Schönes ruhiges Rustico mit Seeblick 100 qm v. priv. bis 6 Pers. 0176/23815812

Lago di Garda: www.appartement20.com

Im Herzen der Walliser 4000er, vermieten Ferienstadel bis 5 Pers. auf Bio-Bergbauernhof, saisonale Produkte, www.walkerstein.ch, 0041279522958

Ferienhaus Katalonien, Lleida, direkt am Kletterfels+See, Panoramablick, 8 Betten, Kajaks incl., www.visitlanoguera.com

Azoren, grünes Wanderparadies mitten im Atlantik. Ferienwohnung mit Meerblick in einem wunderschönen Garten. casa-abacaxi.com.

Cilento - unbekanntes Süditalien: Meer & Berge. Unesco-Nationalpark. Ferienhäuser, -wohnungen am Meer. 0941/5676460 www.cilento-ferien.de

Costa Brava, FeWo, Wandern auf GR92, am Meer, www.costabrava-ferien.de

Hüttenbeteiligung/Pacht, Tuxer Alpen Wandern, Biken, Skitour, 0171/2103044

Wanderparadies Cevennen
Großes, stilvoll restauriertes Dorfhaus mit Terrasse, Garten. 2 DZ mit Bad, Salon, Küche, Heizung für 4-5 Personen 07356/3927 www.rose-debler.de

Berchtesgaden FeWo Soleleitweg Im Herzen der alpinen Perle Berchtesgaden www.fewo-soleleitweg.de

FeWo in Davos, Schweiz, bis 4 Pers., im Sommer/Herbst zu vermieten. Tel. +49 172 86 12 530

Gardasee Parco Alto www.casanelbosco-lagodigarda.de

VERMIETE ganzjährig BLOCKHAUS in Reith im Alpbachtal. Sonnige Waldrandlage, vier Schlafzimmer, Küche (neu), Wohnzimmer mit Kachelofen, Sauna, Ruheraum, Garage, Garten, Terrasse mit Grill. Tel.: 0043 664 210 4546, info@gager.at

VERSCHIEDENES

Wer geht mit? Nuaracher Höhenweg, 1 Tag zw. 21.7.-4.8.18, info@tweedshop.de

Künstlerin in Not sucht langfr. menschenwürdige Räume z. Wohnen & Arbeiten gegen symb. Miete (2 Äpfel & 3 Eier?) Rm Stgt? wohnraumkunst@web.de

Bergbilder.Historisch.Einzigartig!
Leinwandbilder für Ihr Zuhause: www.historische-bergbilder.de

Arbeiten in den Bergen ! Wir suchen Zimmerer ! Holzbau Wanger Pfronten ,rufen sie uns an 01479797424

BEKANNTSCHAFTEN

Rm BER: w, 42/159/54, Akad, NR, halbwegs fit und outdooraffin sucht gleichgesinnte m/w für gemeinsame Freizeitgestaltung in Nah und Fern. mountaincalling18@gmail.com

Tü, Rt, S Nette Kletterin, 53J, 62kg, 178cm, Akad. sucht Kletterpartner für Fels u. Halle 4climbing@web.de

@Julian: 8.17 Glittertind - Kommst du nochmal mit? isaxschaefer@gmail.com

Allgäuer (53/188/NR) sucht verlässliche Klettersteigpartnerin: via.ferrata@web.de

Rm Franken, By: Ich (M, 41J) suche Wanderpartner/in oder Paar, Wandergruppen für leichte, mittlere Wanderungen (Hütten, Tages- oder Bergwandern: wolle1976@web.de

Rm 9: Unternehmungslustige, humorvolle Sie (45/ 161) sucht sympath., sportl. Gleichgesinnte für Freizeit (Wandern, Radeln). bergdohle680@gmail.com

Rm86: Fitt Seniorin (75) sucht etwa gleichaltrige Bergbegeisterte für leichte Bergwanderungen im D/A/I evtl. auch Städtereisen. hane-berge@gmx.de

REISEPARTNER/IN

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

Suche Tourenpartner für anspruchsvolle Skitouren, z.B. Skidurchquerung Dauphiné im April (37,m, Allgäu) 0151/21749777

Welcher wellenbegeisterte, sportliche Mensch (m/w) teilt mit mir (w, 50, vom Surfvirus infiziert) im Sommer 2018 FeWo am französischen Atlantik? korrigierte email: reisepartner.67@web.de

Totale Sonnenfinsternis 2019. Reise-Special mit www.spondylus-chile.com

Tessin, Via Alta Verzasca VAV, 5-7 Tage, Aug.-Okt. 2018, priv. organ. 01744435291

Dolomiten-Wanderung von Hütte zu Hütte, Bergtour in wilder Felslandschaft; 22.-28. Juli od. 26.08.-01.09.; kleine nette Gruppe (40-59 J.) Alles Weitere: dolomitenwandern@web.de

KLEINANZEIGEN

Antillen-Kreuzfahrt ab 26.1.19. Bin 59,w. suche Begl. 08652/6986128 (9Tg,1400€)

Spanien Costa Dorada 16.-26.Juni, privater Urlaubsretreat Frauen: Sonnenwende, Wandern, Ebrodelta, Naturpark, Kräuter, QiGong, TaiChi, Meditation, Meer, Pool, Villa raumkoerpergeist@posteo.de

Weitwandern: sportliche, bergerfahrene Frau (60) sucht Wanderpartner/in für Via Alpina, GTA oder Norwegen ab Juli. gisela.loegler@gmx.de

Wanderbegleitung von sportlicher Frau (56) gesucht 10.-20. Juli Gröndental und/oder 20.-31. Juli 2018 Ötztal. FeWo gebucht. SMS: 0152/8646252

Wandern auf dem Kungsleden: Ich (w/68) suche Mitstreiterin oder Anschluss an Gruppe: gh.schaedlich@web.de

Seekajak Schweden: wer (m/w 50+) hat Lust mit sportlichem Nordlicht (w, 57) ohne Seekajak- Erfahrung, eine Tour zu unternehmen? emma-kajak@gmx.de

SIE SUCHT SIE

Rm84) Bergfee (27) sucht Bergfee für Bergabenteurer: bergfee90@gmx.de

SIE SUCHT IHN

Rm83 Suche dich zum Gipfelerklimmen mit Bike, Ski oder einfach nur zu Fuß (29/173/NR) gipfel-gaudi@gmx-topmail.de

Rm8: Sportlich-schlankes Mädli mit christlichen Werten sucht Dich mit Herz, Charakter und Humor (bis ca Mitte 40) zum Pferde stehen und Alltag meistern. BmB: jetzt mit korrekter email: woelkchen3@gmx.net

P1z 72: 49/170/61 Sportpartner gesucht: Rad/Wandern/Joggen. 0173/9451974

Chiemgau/BGL: 47/162/62/NR, kein akad. Grad und keine Mount-Everest-Erfahrung, aber unternehmungslustig, naturverbunden, harmoniebedürftig und ökosozial eingestellt; mit Hang zur Ehrlichkeit und zum Probleme lösen statt ignorieren. Und was sind deine Eigenheiten?! bergfee1970@gmx.de

Rm 7: Sie, 53, attraktiv, schlank mit viel Humor, Herz + Niveau sucht netten ihn, BmB: ichsuchdich64@gmx.de

R. Bodensee/Hegau: Sportl. geistreicher Gentleman bis 66J. zum Wandern, Skifahren, Radfahren, Tanzen, Reisen u.a. schönen D. ges.,SMS an 01628985441

Rm01 Stadtkind (39J/160/49, attr. Akad.,NR,1K) liebt die Natur, Klettern, Wandern, Tanzen, Kultur, Achtsamkeit u. bald Dich (bis 49J)? BmB: 4climb@gmx.de

sehr schön anzusehende Schwäbin 57, sportlich, schlank, warmherzig und klug, liebt Frankreich, die Alpen und den Atlantik, traut sich nach großem Verlust in den Bergen wieder die schönen Seiten des Lebens zu genießen. Bergwandern, radeln und ans Meer fahren mit großem, ebenso sportlichen und attraktiven Freigeist, der mindestens einen Nagel in die Wand hauen kann und weiß, was zu tun ist, wenns mal brenzlig wird im Leben. BmB: anziwe@web.de

Sport verbindet - vielleicht fürs Leben!

Sie sind neugierig, männlich und suchen DIE LIEBE? Bei uns suchen attraktive, sportbegeisterte Frauen mit Niveau das passende Pendant. Ein unverbindliches, kostenloses Gespräch mit PV Christine Stegmann kann ihr Leben positiv verändern. MUC 089/32635867 oder 0176/20371708 info@cs-partnervermittlung.com

Abenteuerlustige und gesellige **Wahl-Berlinerin** sucht Ihn (28-35) zum wandern, klettern, radeln, im Winter langlaufen, oder einfach draußen unterwegs sein. Im Park, an der Ostsee oder in den Bergen. Probieren auch gern neue Freizeitaktivitäten! **Vogtlaenderin**@posteo.de

ER/FO/BT: sportl., naturverb. Sie sucht Dich zw. 38-45 (NR, bitte mit Foto): panorama.franken@web.de

Rm 67: Ich (27, NR), unkompl., lebensfroh, naturverb. suche jungen, sportl. Kerl für Wandern, MTB, Klettersteige, Trekking m. Zelt u. Lagerfeuer, Abenteuer u. fürs Leben. draussenzuweit@gmx.de

Rm 7 (31/170): Suche Bergmensch mit Herz, Humor und Leidenschaft - für Bergtouren, klettern, Abenteuer, Zelt ... und mehr? gernindenbergen@gmail.com

Einmalige Wanderin von der Ostsee, 66/162/63, sucht Dich zum Wandern, Reden, Trekkingtouren und mehr. Bin fit, optimistisch, offen für Neues, warmherzig, nicht ortsgelassen. Etanerfarg@gmx.de

Rm F: 58/169/65/NR/NTsu..Partn.f.Natur, Reisen,Radeln,Wandern,Klettern, anagaga@web.de

M: Kerniger Typ - mit Bewegungsdrang, Spass an Natur und facettenreichem Leben wie ich, attr. Outdoor-Frau (st, mtb) mit Power und Humor, 46, 173 - das wärs! Für was auch immer... nadenn18@gmx.de

Nordlicht, HB, HH, Nieders. 58/170/55, reisebegeistert, vielseitig, liebt Berge u. Meer, sucht charmannten Reisepartner für kurze u. lange Touren (Wandern, Trekking, Klettern, Klettersteige, Langlauf) u. vieles mee/h/r: nurdug93@gmx.de

Rm9: sportl. Sie 60/177/NR sucht netten Partner für Natur, Berge, LL, ... und Alltag. bergtalsee@web.de

Rm88, Bodensee: 61/160, lebensfroh, hübsch, sportlich, schlank möchte mit Dir wandern, radeln, reisen, skifahren, genießen. waschu.56@web.de

Im **Norden Dtl.** träumend von Bergen und fernen Ländern! Wer genießt bei Sturm den Strand, Länder mit wenigen Reiseführern + das Lächeln unerwarteter Begegnungen? (175/31/akad./NR) windwetterglueck@web.de

Rm7: Welcher sportliche, humorvolle Mann (+/-60) erkundet mit mir Höhen und Täler des Lebens? Zu Fuß, auf Rädern, Ski oder am Seil? wolke17c@web.de

M und Umland: Sie (49/169) sucht Mann für Berg und Tal mit Stil, Anspruch, Herz und Humor. BmB: bergundtal-69@web.de

Rm1: Ich, 56/158/53/NR, junggeblieben, suche für gemeinsamen Weg auf die Gipfel der Alpen und im Leben schlank Begleitung: sonnenaufgang62@gmx.de

DD01: Es gibt da einen Traum: Du führst mich in die geliebten Berge, kletterst mit mir der Sonne entgegen, auf Ski hinunter Richtung Süden, deckst mich zu unterm Sternenzelt... Bin 55, jung, schlank, suche Dich, markant, sensibel, mit Fernweh und Tiefgang. reich-der-mitte@web.de

Rm S: Wer begleitet mich, 71, gefühlte 61, 172, attraktiv, beim Wandern, bei Bergtouren, beim Reisen. Keine Kreuzfahrt. Du solltest +/-71 sein, naturverbunden, gebildet. BmB: futur10@gmx.de

Ich (aktiv, fröhlich, schlank) suche Dich +/-50 als humorvollen, begeisterungsfähigen Begleiter für Berg & Tal. Freue mich über Text. june@stars.ms

Rm8: Welcher Witwer, ca. 60Jahre, geht mit mir (Witwe) bei schönem Wetter in die Berge und bei schlechtem Wetter ins Konzert? post-fuer-ernestine@web.de

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama

Einfach und schnell selber buchen unter kleinanzeigen.guj.de

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen. Registrieren Sie sich jetzt unter kleinanzeigen.guj.de. Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter kleinanzeigen@guj.de oder rufen Sie Ihre Kleinanzeigen-Hotline unter der Telefonnummer: (040) 37 03-53 26 an.



KLEINANZEIGEN

Fesche Bergsportlerin sucht dazu passenden Mann, zw. 50 und ca. 60 Jahren. TS, BGD, RO. wind.und.wetter@web.de

Rm92: sportl.Sie (49/170/kath.) sucht bewegungsfreudigen Mann! Ich mag schwimmen, Berge, LL, wandern, radeln, reisen... vielleicht bald auch schon dich?? atu_1@gmx.de

Rm7/8: 40+/161/54 Bergtauglich, sportlich, bodenständig mit Herz, Hirn & Humor... Neugierig? Dann auf zu neuen Horizonten! BmB an: bergziege.308@gmx.de

Darf es auch ein bisschen mehr Leben sein? Rm8: Gemeinsam Erlebtes trägt eine Partnerschaft wunderbar! Ich (55/168) sportlich, neugierig, herzlich suche eine Begleitung mit Herz für Urlaub mit Kanu ... und vielleicht wird es mehr. BmB: kilimanjaro2019@gmail.com

Sportl Westsächsin suh Ihn f d 2.Lebenshälfte m Faible f gr u kl Outdoortouren (Trekking, Rad,...). Alter, Größe, etc: weniger wichtig! Outdoormaus@web.de

Rm 6: Attr. Sie 66/172, unterwegs mit MTB, RR, Ski, LL, Inlinen, mit Dir? mtb2@gmx.de

Rm2: Nordlicht (55/168/57), gern sportlich unterwegs (Rad, LL, Hüttentour), sucht ähnlich Aktiven, um den Sonnenaufgang zu erleben, die Natur zu entdecken. Bin unkompliziert, offen für kulturelle Erlebnisse. hebestreit20@web.de

Region Allgäu und darüber hinaus Bodenständige Charakterfrau (48 Jahre / 170 cm / 52 kg, NR) mit Herz und Verstand sucht verlässlichen und vertrauensvollen Partner für die Seilschaft am Berg (=SKT, KT, KST, HT, MTB, RR) und im Leben. Zufriedenheit und Glück in der Partnerschaft bedarf der gegenseitigen Bereitschaft, fortwährend achtsam und wertschätzend miteinander umzugehen. Wenn du bereit bist, dich dieser Herausforderung für ein Leben zu Zweit zu stellen, schreib doch an: dieweltderberge@gmail.com

Wer geht mit mir durch die Welt? Schlanke, sportliche Lehrerin (37/170/NR) sucht humorvollen Mann im Raum Allgäu/ Muc. BmB an: gluecksjahr@gmx.de

Bist du der bergbegeisterte Mann, der auch im Tal meinen Ruhepuls aus dem Takt bringt, mit mir (RM 9, sportl. schlank, 53/164) lachen, KT, MTB, wandern, faulenzen...mag? neue.wege.64@web.de

Rm 8: Naturfreundin (74,165, 55). Schön wäre ein liebevolles Miteinander und Spaziergänge, evtl. Reisen, Kultur, Wohngemeinschaft. trollblume1@gmx.de

RM8: Wenn Du mit mir (sie/39,schl./sportl./Akad.), ich in Bergstiefeln oder Pumps, am Berg oder am Meer schweigend oder im tiefsinnigen Gespräch, im Wellnesshotel oder in der Berghütte ein Leben lang Pferde stehlen möchtest und keine Angst vor klugen Frauen hast, melde Dich bmb.aufgehts2@gmx.net

Du lachst gern und alles was Du brauchst, passt in einen Rucksack. Ich bin 54/160: laugavegur2019@web.de

Bergaktivist mit HHH von sportl., schbl., Sie aus RLP (48, 1, 63, 54) gesucht. m.mountainsilence@aol.com

Suche überall: sehr sportl., attraktiv, positiv, 48-58, biete entspr. weibl. Pendant hmeh@gmx.de

RM78+70km: Lust auf ein Gipfelpicknick? Lass uns gemeinsam einen Gipfel per MTB, Ski, Klettern oder in Bergschuhen erklimmen. Dann melde dich bei mir 40/167/60. BmB: heidi.klettert@gmx.de

Rm8/7: Melde dich, wenn für dich.....Berge, Meer, lachen, küssen keine Fremdwörter sind. Fröhliche, attraktive, sportlich, 56 jährige. BmB:Zauberbrise@gmx.net

Dresden: Möchtest Du mit mir (41,169) & meinem Sohn (8) wandern, paddeln, reisen, in der Natur zu Hause sein? Und bist Du neugierig auf eine gefühlvolle & lebendige Verbindung zu mir als Frau? Dann freue ich mich Dich kennenzulernen: werbistdu3@gmx.de

Füreinander dasein-miteinander erleben

M: Viel reden, viel zuhören, viel lachen, viel unternehmen, viel Interesse füreinander, viele Gefühle zeigen...Ich bin 46J, 1,77, schl., bewegungsfreudig, kinderlieb und ortsgeliebt in M und mag meine Wanderstiefel, mein Rad, gemeinsam kochen, das Metropoltheater, die Spielwiesen..... bergwiese@gmx.net

Liebe- und humorvoller, kluger Mann bis Anfang 50 gesucht von bergbegeisterter Sie im **Rm 5** (48/schlanke 1,70/NR/Akad.) zum Wandern, Diskutieren, Blödeln, Kultur & Leben genießen. Freu mich auf Deine Mail an happy2gether@posteo.de

Sportl. und naturbegeisterte **Freibergerin**(38)sucht sportl.ER(unter45)zum wandern, skifahren, MTB, reisen u.v.m. mit lächeln im Gesicht zum verlieben.BmB juju_m@gmx.net

M: fröhl. Bergqueen 45 NR, schlank, sucht Bergking (40-48) zum durchs Leben wandern, lachen, tanzen. BmB: sunshineeveryday55@gmx.de

Rm93: Familienglück - Bewegungsfreudige Sie (NR) in den Vierzigern mit kleinen Kindern sucht kinder- und tierliebenden Mann zw. 45 und 55 für Sport, Kultur, Natur, Verreisen. Bin Lehrerin in Regensburg. Natursportmail@freenet.de

Nordbay: Du genießt Klettern; HT; Berge u. Meer von Jan.-Dez., bist +/- 58 ? BmB: Sarezza@web.de

Aktive Hamburgerin (40) sucht Mitstreiter beim Wandern, Radeln... Geniessen des Lebens! panoramadav@web.de

Rm93: Sportlich schlanke Sie (39) mit guter Figur sucht Ihn für Outdooraktivitäten. outdoor78@gmx.de

RM M+86: Ich suche einen Partner auf Augenhöhe mit Humor, Verstand, Empathie und Achtsamkeit für ein lebendiges Auf und Ab in der Natur und Partnerschaft. Ich bin 51 J./182 cm, stehe mit beiden Beinen im Leben und verbringe meine Freizeit gerne in den Bergen - aktiv, aber ohne Höchstleistungswahn. Es wäre schön, wenn Du mich diesen Sommer begleitest! BmB alpen-gluehen@gmx.de

ER SUCHT IHN

Köln, 35, 173, Immi, NR, mit Interesse an Rennrad, Wandern, Skifahren, kochen & essen, Wellness & Sauna; Reisen (auch m. dem eigenen Wohnmobil) su. Dich 30-40 für eine Partnerschaft. stehof@gmx.net

ER SUCHT SIE

RM88: Suche Dich, sportl., bergbegeistert, karda1@live.de (51/179/81/NR)

M West: Schlanker Ing. (44/183) möchte mit Dir radeln, klettern, sporteln, entspannen und einfach wunderbare Zeit verbringen. https://mwest.jimdo.com

Rm78/79: Ich 39/172, NR, suche sportliche, naturverbundene Sie für Berg- und Wandertouren, zum Reisen, Relaxen und Mehr: time4mountains@web.de

Sportlicher, musikalischer, liebevoller Kerl (Allgäu/34/183) mit Spaß an Kletter-, Ski- und Radtouren (u.a.) sucht lebensfrohes, unkompliziertes, bergbegeistertes Mädel (-35) für gemeinsame Abenteuer und zum Verlieben. Ich freue mich auf deine E-Mail. Bitte m.B. an klettern.berge@gmail.com

Fahndung R71: Er sucht Sie für Outdooraktivitäten zu Fuß oder mit dem MTB. Ich bin ca.1,90m groß, 37J alt, sportlich aktiv und liebe die Berge und Wasser. (DAV.Fahndung@t-online.de)

Rm 3/4/5: Sportl. Er 41/1.81/70 sucht Sie. #Leben #Wandern #Klettern #MTB #Berge **Email:** outdoor_junkie@freenet.de

Rm83: Ich (52/185) schlank, sportlich, attraktiv suche Dich, ebenfalls unternehmungslustig, sportlich und auf der Suche nach Zeit zu zweit. I bin sehr gern in de Berg unterwegs (Skifahren, Skitouren, MTB, RR) und weil i am Chiemsee dahoam bin is mia a des Wasser sehr wichtig (segeln, surfen, kiten).I gfrei mi auf a Nachricht: chiemsee65@gmx.de

Raum Franken/Rhön: Akad./35/186, schlank, sportlich und bodenständig sucht passendes Gegenstück zum Wandern, Radeln, LL und Reisen. BmB an Kreuzberg182@gmx.de

Nbg+Umg: Rucksack, Zelt und Schuh, Geben keine Ruh, Ski, Board und Paddel, Felle, Roddel, Raddel, Vielleicht bist ja Du, Mein Bijou dazu? (45/171/NR) expfutura@gmx.de

Wander-/Reisepartnerin/Seelenverwandte/ usw. gesucht. Du solltest Outdoorleben, Roadtrips & Hund(e) mögen; freiheitsliebend, meist unkompliziert aber auch gerne mal schwierig & anders sein; Veganerin od. Vegetarierin & ~30-42. Rm 54 od. egal wo. colevwh@gmail.com

Rm HH: Er (41,181, Schlk, NR) sucht Dich (-40, romantisch, mit Wanderschuhen und High Heels) für Wandern in der Welt, für Konzert, Oper uvm. Hier und im Urlaub unter Polarlicht und den Sternen des Südens. BmB. lebenhandinhand@gmx.de

WM/OAL/OA Du bewegst Dich gerne in der Natur (Berge, Seen, MTB, LL, Schneeschuh) bist reisebegeistert, ehrlich - treu, humorvoll, interessiert an Konzerte, Kultur, Kino, schlank bis 55J, dann gib Rauchzeichen ;-) Ich (50J, 176cm, 72kg) NR, NT, schlank, weiß was Gefühl und Treue sind, wünscht sich die schönen und alltäglichen Dinge zusammen zu genießen und zu erleben! Wohne auf dem Land in Stadt- See- und Bergnähe. BmB an: hallo-liebe@sonnenkinder.org

Rm Allgäu-Bodensee-Ulm: Er, 179, 76, sportlich, attraktiv, etabliert sucht humorvolle Sie +/- 50 mit wachem Geist und warmer Seele für Berge, ST, MTB, Reisen, Kultur uvm. BmB: bergemitsee@web.de

Lachen, reisen, wandern, ausgehen, reden, schweigen, küssen, verwöhnen und das Leben gemeinsam genießen möchte vielseitig interessierter 49-jähriger Und Du? plz86suchtdich@gmail.com

KLEINANZEIGEN

Rm S: Er, 51/171/74, NR, sportlich, berufstätig, ohne Anhang, vielseitig und kulturell interessiert, sucht gleichjunge oder jüngere Gefährtin/Freundin (später Geliebte/Partnerin?). Sind Dir Vertrauen, Treue, Ehrlichkeit und gegenseitige Wertschätzung wichtig? Kannst Du auf Dirndl, Lederhosen und Volksfest verzichten? Ich bin ein eher ruhiger/häuslicher, ausgeglichener und optimistischer Mensch, der Ruhe und Geborgenheit schätzt. Die Zärtlichkeit ist in letzter Zeit leider zu kurz gekommen. Ich bin gerne zu Fuß unterwegs in der Natur, liebe die Berge, das Meer, Ausflüge und Reisen in die Städte und Länder Europas. Bitte nur NR. bergfeks@gmx-topmail.de

Erlangen: 40/170/65, NR, sportlich, zuverlässig, vorzeigbar, sucht Dich für gemeinsame Abenteuer. Mag Berg und Meer, Trubel und Stille, Musik, Tanz und Relax. Berge_78@web.de

Ich 70/184/80, naturverbunden, zuverlässig, humorvoll, unabhängig, nicht an Ort, Zeit, Haus, Garten, Pferd, usw. gebunden. Alles kann, nichts muss mehr... Suche liebevolle Frau. roqueta@gmx.de

RM 83: Er 53 sportlich/NR/176 sucht Dich zum Laufen, Wandern, MTB und für Spass im Leben. BmB an mtbundberg@web.de

Rm BAD/06: Biken, Wandern, Tanzen: Das macht zu Zweit mehr Spass. Bin 42, NR, 178. Du kommst aus meiner Gegend, bist 30-42? Mail mir: badisch76@email.de

Rm 97: Sportlicher 57/180/NR sucht gleichgesinnte Sie für MTB/HT/KS/LL aber auch gerne Sonne und Meer. BmB: sternenhimmel_60@web.de

RM M+xxxKM: Du liest Panorama - ist schon ,ne erste Gemeinsamkeit - bist gerne in der Natur, z.B. barfuß, mit Wanderstiefeln, Radl, Boot, Schlitten oder Ski, übernachtet auch mal auf ,ner Hütt'n, im Zelt, im Mini-Camper; willst Du, natürlich, mich, 63/183/76, NR, nicht nur auf Tages- und Mehrtages-Touren begleiten; wenn Dir gemeinsam mehr bedeutet als alleine, Du Dir traust, dann traue Dich und melde Dich unter hejola2015@web.de

Rm 83: Du: weiblich mit Humor, zu mir passend. Ich: männlich 56/176, schlank, bewegungsfreudig, sozialer Beruf. Bis bald. wolkenkino@gmx.de

OA: Du magst Osterhasen? Melde Dich bei 57/180 bugs.bunny@freenet.de

BY, 43, sportlich, schlank, weltbereit, bodenständig, lebensfroh & herzlich sucht seinen Sonnenschein / Seelenverwandte! BmB an sunset74@t-online.de

RM8: M36 sucht nette Sie (ca. 25-35) für Klettersteigtouren :-) 1stascent@gmx.de

Bergfreund (31/1.88/70) mit Hund sucht Bergfreundin! bergfreundin2018@t-online.de

Natur u. Kultur genießen, lachen, toben, weinen, schweigen, sich sein lassen. All das will M (62, 183, NR, R 9, vorzeigb.) mit Dir (F, bis 60, attrakt.) gemeinsam. Schreib doch BmB an alfrsch8@web.de

Rm840: Vielseit. selbst.Ak.(47/178) sucht Dich(35-45/NR) mit Witz, Herz & Verstand für Reisen,Sport,Wellness uvm. (Ki./Ki-Wunsch gerne) k@aprem.de

Berlin: Christ, tief aber unverbissen gläubig, möchte gemeinsam mit „ihr“ Gott und die Welt erleben. Promov. Ex-Förster, 51, 175, Wechselpapa. missingink66@gmail.com, BmB

M: Tourengerher (54/180/80) möchte mit weiblichem Pendant auf Touren kommen, Berge und Kultur genießen und erleben, was zu Zweit schön werden kann. Freu mich auf eine Nachricht mit Bild: bergkultur@gmx.de

Rm Allgäu: junger Rentner, 173/72kg,fit, ohne Macken, musikalisch,sucht Partnerin für Berg- und Ski-touren. Zu zweit wäre es schöner.Bergfreund@mailbox.org

Freizeitsportler,50/175/94, sucht f.Vieles zu Zweit, Sommer wie Winter, ein un-kompl.liebev..(Berghaser!, Sie), die auf ähnliche Weise aktiv ist. Ski,bike,walken. Gern aus dem **Raum Pfaffenwinkel**. mail: Pfaffenwinkel12@yahoo.com

Rm FS/LA: sportl., unkompl., bodens., liebe- u. humorv. 57/180/80/NR jungebb., sucht weibl. Gegenst. 45-55 für das große Abenteuer. leben. bmb: pefo@web.de

87/88 fröhl. Weitwanderer 45 / 172 NR musik. mit Tiefgang Nichtakad. sucht naturverbundene herzliche Gefährtin für Berge Sonne Kultur ev. Kl. Musik und zum Verlieben BmB an Adler2018@web.de

RM Stgt, schön, daß Du da bist. 57/170 NR möchte mit Dir Wandern, die Natur genießen und zusammen Freude am Leben haben. Du hast natürlich mit Herz und Verstand, kannst noch träumen, melde Dich, milan2010@web.de

Startest du mit mir z.b. mit Wandern, Radeln oder einem Klettersteig in den Frühling? Bin 44j, auf der Schwäbischen Alb zuhause. Bin sehr gespannt auf Deine Mail, BmB: start-in-den-fruehling@gmx.de

Rm9: sportl., attr. Er (52J./1,87) NR, MTB, Joggen, Berge, Reisen, freut sich auf sportl. Sie mit Herz und Verstand.BmB: natursportsfreund@gmx.de

Rm7: Naturfreund, 59/179/schlank und sportlich sucht abenteuerlustige Partnerin für Berg und Tal. Humorvoller Typ, unkompliziert und neugierig, freut sich auf interessante Zuschriften: bergwaldwasser@web.de

Bodensee: Humorvoller Bergfreund, 74/170, schlank, fit, möchte den Frühling in Berg und Tal nur mit Dir erleben. 0176/83893330

Zeit für neue Wege : Er (183/ 60J / sportlich, RmB) hat endlich die Zeit und die finanziellen Möglichkeiten um die schönen Dinge des Lebens zu geniessen. Suche dafür eine Partnerin, die Berge, Reisen um die Welt, aber auch Musik, Städtereisen und ein schönes zu Hause mag. BmB an neuewege2018@gmx.net

Wanted: **in body & soul flotte Begleiterin für Neufundland, 2019?** Bis dahin kennen & lieben (?) lernen & mit meinem VW-Bus touren? Sportl. junger 60+ mit Charme & Esprit. **RM 79 oder überall: sommerfrische12@gmx.de**

Rm HH: Sympathischer, sportlicher Mann (60J/185cm) schlank, Akad., NR, sucht Dich: Sportl., naturverbunden, für alles was zu Zweit viel mehr Spass macht (Wandern, Tanzen, Reisen, ..) und evtl. mehr. Ich freue mich auf Dich! BmB an: nordwind.k@t-online.de

82467: Magst auch du deine freie Zeit wieder teilen? Sonnenauf/untergänge, Bergsport, Freunde & Familie, Kultur, Kochen, Feiern, Reden, Lachen, Lieben... Als naturverb. sportl. Typ 50+ biete ich 177cm Lebensfreude m. v. Herz, Kopf & Hand. Du bist 45+, sportlich, lustig, hoffnungs/liebevoll & lebst i.d. Nähe? Post bmb an: ja@eingutesleben.de

Aktiver Er (36) gerne zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs. Übermüde im Zelt oder auf Hütten. Bin naturverbunden, humorvoll, ehrlich, ökologisch und suche eine passende Partnerin. C1.12@web.de

Rm76: Sportlicher Er (60/177/77) sucht sympathische, sportliche Sie für draußen, drinnen und alles was zu zweit mehr Spaß macht. BmB kletterer57@gmail.com

Rm91:(50/189/80) sucht Seilpartnerin f. Frankenjura, Ski, Radl, Berge und mehr. BmB an smoegen_68@web.de

Rm8: suche nette Sie für Kultur, Natur, Reise -58J. Bin 70/175 schlank, gut in Schuh. edelweis-strauss@gmx.de

Rm82: Ich 48/177/83/NR jungebl. bayr. Sportler suche Dich neben mir, die genauso gern die Natur erkundet und das eben meistert, egal wie, die Höhen und Tiefen. kralximax2020@gmail.com

M: Wohin zieht es mich (50/173/Akad/NR)? 2018 Alhambra, 2019 Island, 2020 Sofi Chile. Wenn Du wie ich gern reist, wanderst, radelst, paddelst, träumst, Kultur erlebst und Dich gern verwöhnen lässt, schreibe mir, wohin es Dich zieht. Lass uns gemeinsam ziehen und zueinander finden. reisefoto@gmx.net

Raum M und südlich davon: Ich (63, 180), schlank, fröhlich, aktiv, optimistisch, vorzeigbar, gerne draußen, interessiert an Natur, Kultur und Politik, passabler Hobby-Bäcker und -Koch, suche etwas jüngere, liebenswerte, warmherzige, schlanke Gefährtin für eine glückliche Zeit miteinander. Gemeinsam fröhlich in den Frühling, darauf freue ich mich. BmB: Gemeinsam-froehlich-in-den-Fruehling@gmx.de

Rm 8: Er 55/181 sucht Sie für Berg, Sonne und Süden. aus.Freude.am.Berg@web.de

Gemeinsam neue Wege gehen. Rm97 Ich (53/170, NR, Akad.) würde gerne mit Dir reiseradeln, wandern, zelten, bereichernde Gespräche führen und vieles mehr. nitram64@outlook.de

Rm.Südöstl.Franken: Berge, Wandern, Reisen u. ein Familienleben im Grünen auf dem Land macht die Lebenszeit erst sinnvoll. Er, Anfang der 60iger ohne Altlasten wünscht sich mit einer Gleichgesinnten bis ca. 58 J./165, mögl. ohne Anhang verantwortungsvolle Lebensgemeinschaft. kluane@web.de

FLOHMARKT

Lowa Mauria LL, Da.Uk 8,5, schmal, dkl blau, 3xgetragen, €160,- Tel.: 07961/0605

Alpin-Zeitung „Berge“ von Erstaussgabe 1983 vollständig bis Ende: 08221 51613

Hochtouren-Stiefel SPANTIK von La Sportiva, Größe EU 43 1/2 , mit Innenschuh, gut erhalten. 250 €. bei dr.martin.tuffner@web.de

Chiemgau: Tourenski Movement Gold Fish. Neuwertig: Länge 168cm, Gewicht je Ski 1,42kg, Bindung Dynafit ST. NP €1.000,-; FP €500,- Tel: 08053/576

Vaude Kinderkraxe 1x benutzt, €65,- 09178/874

Gürtel aus alten Fahrradreifen unter €20,- bei ebay und Amazon

Suche gut erhaltenen Freeride- oder Skitourenski mit Fellen, ca. 170 cm lang, wenig gefahren, und 3-Season-Zelt (ca. 2,5 kg, gut erhalten, max. Preis 240,- €), Ant: mail@alcaban.de

Einfach und schnell selber buchen unter kleinanzeigen.guj.de



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

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

Registrieren Sie sich jetzt unter kleinanzeigen.guj.de

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter kleinanzeigen@guj.de oder rufen Sie an. Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie unter der Telefonnummer:

(040) 37 03-53 26

BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2018: 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
	<input type="checkbox"/> Sie sucht Sie	<input type="checkbox"/> Er sucht Ihn		
Rubrik B	<input type="checkbox"/> Vermietungen	<input type="checkbox"/> Immobilien	<input type="checkbox"/> Verschiedenes	
Rubrik C	<input type="checkbox"/> Flohmarkt			

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

	Rubrik A	Rubrik B	Rubrik C
	15,35	32,13	8,21
	30,70	64,26	16,42
	46,05	96,39	24,63
	61,40	128,52	32,84
	76,76	160,65	41,06

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich/Wir ermächtige/ermächtigen die Gruner+Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE31SAP00000031421, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg auf mein Konto gezogene 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
13.4.2018
PANORAMA 3/18
erscheint am
22.5.2018

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



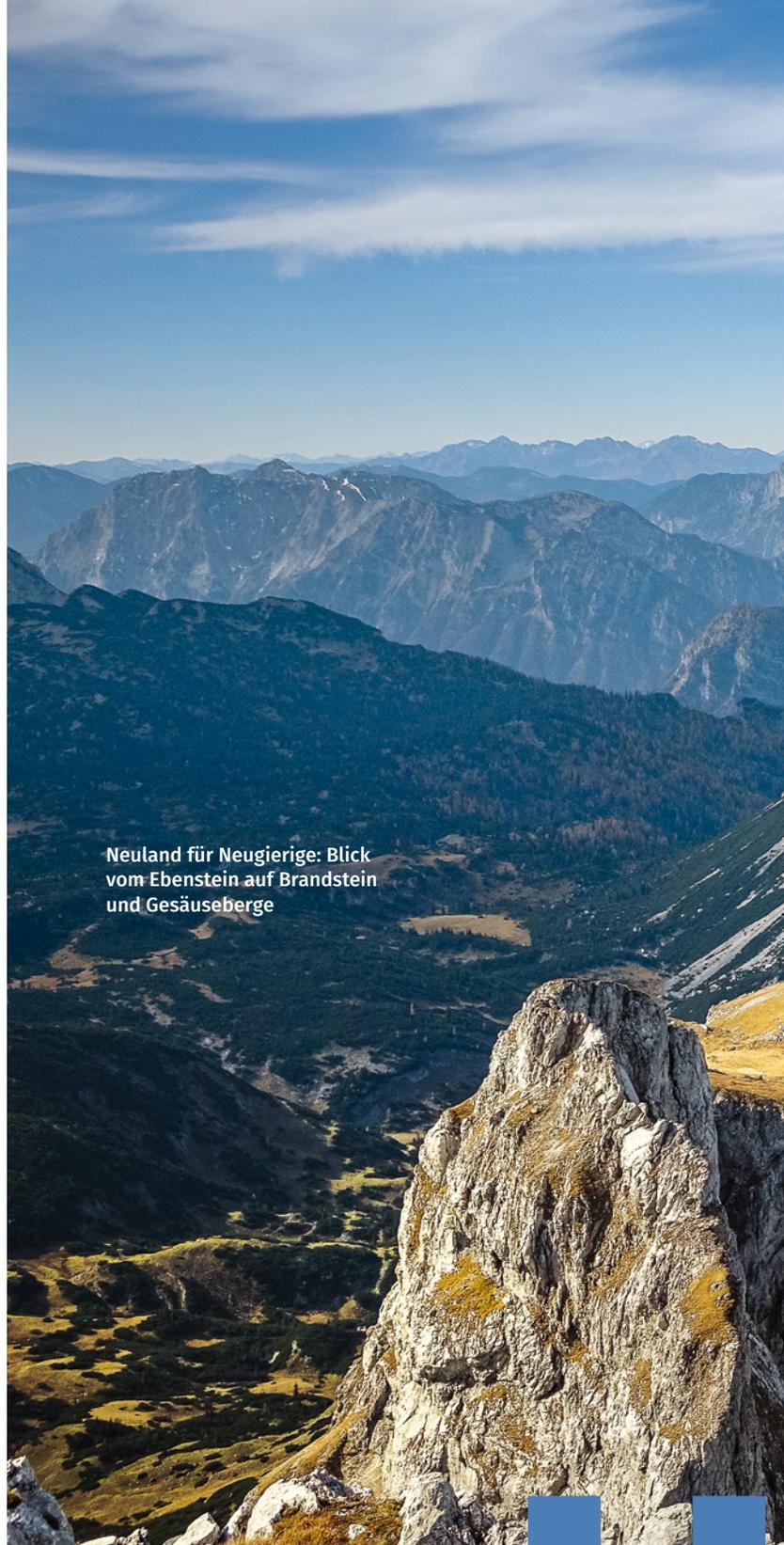
Anspruchsvoller als der E5, landschaftlich überwältigend, ohne Nummer und Namen: Axel Klemmer (Text und Fotos) eröffnete seinen ganz persönlichen Weitwanderweg im fernen Osten der Alpen – zwischen Dürrenstein, Hochschwab und Reichenstein, vom Bergsteigerdorf Lunz am See zum Bergsteigerdorf Johnsbach im Gesäuse.

Mit Bahn und Bus von Erding bei München nach Lunz am See, das ist umständlich und dauert sieben Stunden. In dieser Zeit fahren andere nach Zermatt oder Chamonix. Oder sie fliegen nach Kathmandu. Tatsächlich sind vermutlich schon mehr Mitglieder des DAV in Kathmandu gewesen als in Lunz am See, so viel zur Exotik dieses kleinen Ortes in Niederösterreich. Grund für meine Reise im Oktober 2017 ist der Versuch, einen Weitwanderweg zu gehen, den es offiziell gar nicht gibt – in einem Gebiet, das in deutschen Bergsteigerkreisen weniger bekannt sein dürfte als die Everestregion in Nepal.

So viel ist schon mal klar, als sich die Bustüren hinter mir schließen: Der Bär stept nicht in Lunz am See; ich würde mich aber nicht wundern, ihn hier über die Straße gehen zu sehen. Nach Süden aus dem Ort hinaus, dann öffnet sich links der Eingang ins Wildnisgebiet Dürrenstein, UNESCO-Weltnaturerbe seit Juli 2017. Der Lechnergraben, durch den der Steig hinaufführt, ist wirklich wild. Steiler Bergwald, ein steiniges Bachbett, nasse Füße ... Die Neigung nimmt ab, zur Linken liegt das Grünloch, eine weite, von Bäumen um-

standene Wiesenmulde, die als der kälteste Ort Österreichs, vielleicht sogar Mitteleuropas, gilt. Minus 52,6 Grad sollen hier im Februar 1932 gemessen worden sein.

Eine halbe Wegstunde dahinter sieht das Gelände aus wie frisch bombardiert. Kyrill, der Orkan, hat hier vor zehn Jahren



Neuland für Neugierige: Blick vom Ebenstein auf Brandstein und Gesäuseberge





Lunz – Johnsbach

Der
● unbekannte

orizont



gewütet. Baumstümpfe spicken die steinigen Wiesen hinter der Ybbstaler Hütte, die wie durch ein Wunder heil geblieben ist. Sitzt man am späten Nachmittag auf der Westterrasse, sieht man aber in die andere Richtung – auf fremde Berge im Gegenlicht. Und vor dem Schlafengehen, verspricht die Hütten-Website, werde man noch „die Milchstraße bewundern und etwa 7000 Sterne mit freiem Auge entdecken“ können.

Es war Neumond, es war wolkenlos, und ich zählte die Sterne nicht. Ebenso wenig zähle ich die Berge, die ich am nächsten Tag vom Dürrenstein, 1878 Meter, aus sehe. Alte Bekannte im Panorama entdeckte ich erst am fernen Horizont: im Norden die blaue Welle des Böhmerwaldes, ein erstarrter Tsunami, und im Westen, winzig und

weiß – tatsächlich, das ist der Großglockner! Gänzlich unbekannt ist mir dagegen die unmittelbare Nähe. Der Rothwald zum Beispiel, gleich unter dem Gipfel: knapp 500 Hektar echter Urwald, forstlich niemals genutzt. Mein Weg führt dagegen über den langen Verbindungskamm Richtung Hochkar. Der „Alpinweg“ beginnt mit dem steilen Abstieg über Karren und Schutt nach Süden, bevor er auf den latschenbewachsenen Kamm einschwenkt. Im September 2017 wurde frisch ausgeschnitten und nachmarkiert, trotzdem heißt es genau hinsehen, denn die Spur ist sehr schmal und oft kaum zu erkennen. Latschen und Bäume wechseln sich mit parkartigen Wiesen ab, nach Südosten fällt der Blick über ein riesiges Waldmeer. In ständigem Auf

und Ab geht es bis zum Tremelsattel, wo meine Füße unter hohen Buchen im Herbstlaub versinken. Hier verlasse ich den „Alpinweg“ und steige steil hinab zu den gottverlassenen Häusern von Klaus. Zwei Stunden lang wandere ich auf dem Sträßchen weiter, was schlimmer klingt, als es

ist, denn die Landschaft ist schön und der Verkehr überaus spärlich. Unter dem Aquädukt der II. Wiener Hochquellenleitung hindurch erreiche ich die weiten Wiesen des Ortsteils Hopfgarten, eine Idylle mit Kühen, Pferden, Ziegen und Hühnern. Wildalpen selbst liegt

etwas dahinter im engen Taleinschnitt der Salza und vermittelt viel stärker als Lunz den Eindruck eines „Bergsteigerdorfs“. Lus-

**Knapp 500
Hektar
echter
Urwald**



**Parallelwelt
Hochschwab:
Über die Hoch-
fläche geht es zu
den Hütten der
Sonnschienalm**

tigerweise hat man sich hier aber vor allem auf Wildwassertouristen eingerichtet.

So bin ich am nächsten Morgen als Fußgänger beim Aufstieg zum Hochschwab wieder allein. Immer uriger wird die Landschaft. Ein schmaler Fahrweg führt auf die Felswände des Großen Griessteins zu und endet an einer Jagdhütte mit Wegweiser. Ich folge dem Sommerweg, einer schmalen Spur durch die steilen Hänge unter dem Ebenstein. Hohe Lärchen, freie Hänge, Blick über eine schier endlose Berg- und Waldwildnis – Natur vor der Ankunft des

Menschen auf der Erde. Der Traumpfad erreicht auf dem Schafhallsattel die Hochschwab-Hochfläche mit ihren Wiesen und Latschenfeldern, ihrer Weite und Stille. Und so geht es weiter, nicht flach, nicht steil, bis auf den Großen Ebenstein. Vom Kreuzgipfel führt die Spur zum höheren Nordgipfel, 2123 Meter, und zu einem Panorama, das stumm macht. Frei von allen sichtbaren Zeichen der Zivilisation, präsentieren sich im Westen Gesäuse, Totes Gebirge und Dachstein.

Auch ein paar andere Wanderer sind unterwegs, aber es sind eben keine Münchner,

sondern Grazer, die den Besucher aus dem fernen Bayern erstaunt begrüßen – ebenso wie später in der Sonnschienhütte, die 600 Meter tiefer in einer weiten, welligen Almlandschaft steht. Die Idylle hat einen kleinen Riss, denn es gibt noch andere Hütten und viele zweibeinige Grundbesitzer auf der Sonnschienalm, und die dürfen mit dem Auto herauffahren. Was sie gern tun, weil es sich in der Sonnschienhütte so schön zu Wein und Most, Speck und Kas einkehren lässt. Abends ist es wieder ruhig.

Partner im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz



Für den Übergang zur Präbichl-Passhöhe wähle ich am nächsten Tag den längeren und schöneren Weg über die Hoch-



Deutsches Rotes Kreuz 
DRK-Blutspendedienste

... weil ich Leben retten will!

Mitglied der DAV Kletter-Nationalmannschaft und Weltcup Sieger Sebastian Halenke spendet Blut.

www.drk-blutspende.de



Von der Reichensteinhütte (r.) über den krautbewachsenen Kragelschinken zum Zeiritzkampel, hinten rechts – und am nächsten Tag zur Enns beim Bahnhof Johnsbach



INFO

mehr: alpenverein.de/panorama



LUNZ AM SEE – JOHNSBACH IM GESÄUSE

Weit-/Höhenwanderung in meist urwüchsiger Landschaft mit grandiosen Panoramen. Durchgehend markierte Bergwege und Steige, stellenweise raues Gelände. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Orientierungsvermögen erforderlich. Bei Nässe und Schnee (v.a. am Reichenstein) heikel. Lange, anstrengende (!) Etappen und teils schwierige Wasserversorgung.

DIE ROUTE

- 1. Tag:** Lunz am See (601 m) – Lechnergraben – Ybbstaler Hütte (1344 m)
3-4 Std.; ↗ 930 Hm, ↘ 170 Hm
- 2. Tag:** Ybbstaler Hütte – Dürrenstein (1878 m) – Tremel (1201 m) – Klaus – Wildalpen (607 m)
9-10 Std.; ↗ 900 Hm, ↘ 1700 Hm
- 3. Tag:** Wildalpen – Antonikreuz – Schafhals-sattel (1557 m) – Gr. Ebenstein (2123 m) – Sonnshienhütte (1523 m)
6-7 Std.; ↗ 1520 Hm, ↘ 600 Hm
- 4. Tag:** Sonnshienhütte – Pfaffingalm – Bärenlochsattel – Neuwaldeggsattel oder Hirscheeggsattel – Leobner Hütte – Präbichl (1226 m) – Reichenstein (2165 m) – Reichensteinhütte (2136 m)
7-8 Std.; ↗ 1400 Hm, ↘ 800 Hm
- 5. Tag:** Reichensteinhütte – Wildfeld (2043 m) – Zeiritzkampel (2125 m) – Lahnerleitenspitze (2027 m) – Leobner Törl – Johnsbach/ Kölblwirt (ca. 850 m)
12-14 Std.; ↗ 1980 Hm, ↘ 3200 Hm



Diese Tour von Hütte zu Hütte:
Touren -> Hüttentrekking

fläche, einen schmalen, vielfach gewundenen Pfad zwischen abgedeckten Dolinen und Felsen, Latschen und Bäumen – zuerst zur Androthalm, dann über die fantastische Wiesenfläche des Pfaffingbodens zur Pfaffingalm und weiter nach Süden: unter der Frauenmuer entlang, zum ein-

druckvollen Felstor der Frauenmauerhöhle, zu Neuwaldeggsattel und Hirscheggssattel. Letzteren überragt der riesige Mast einer Hochspannungsleitung, Erin-

merhin lauwarm –, funkeln die Sterne noch. Erste Schritte in der Dunkelheit, der Lichtkegel der Stirnlampe erfasst die Markierungsplöcke auf der grasigen Ebene. So

Wasserquelle blöderweise unter Schnee liegt; der Berg mit dem Namen Kragelschinken, hinter dem die Pfadspur im Heidekraut ausgeschnitten wurde, so schmal, dass kaum zwei Füße nebeneinander passen; die Nadeln, Zweiglein und Blätter in den Schuhen; die paradisi-schen Weitböden mit ihren Feuchtwiesen und gleich daneben – vom Weg meist nicht zu sehen – superbreite Forststraßen und Kahlschläge, die den Bergwald nach Kyrills Wüten wie einen vergrößerten Erzberg aussehen lassen; der steile Aufstieg über den Ostkamm zum Gipfel des Zeiritzkampel; der Blick zurück auf Dürrenstein, Ebenstein, Reichenstein ...

Noch drei weitere Gipfel liegen auf dem Weg, dann erreiche ich das Heiligenbründl. Sitze auf dem Bänkchen und trinke das Licht der tief stehenden Sonne.

Kurz dahinter verlasse ich am Leobner Törl den Kammweg nach Norden, hinab in den Schatten. Lärchen, sumpfige Wiesen – und plötzlich ein graues Monster. Eine ganz neue Forststraße walzt durch den Wald, aber was heißt hier Straße? Mit welchen Fahrzeugen soll da eigentlich – nebeneinander – gefahren werden? Über den Baumwipfeln leuchten die unberührten Gipfel der Hochtorguppe im Nationalpark Gesäuse. Warum auch nicht: Weist man einen Nationalpark aus, kann man es davor umso sorgloser krachen lassen.

Es dämmt, als ich das Ortseingangsschild passiere, „Johnsbach“, und glatte zwölf Stunden nach dem Aufbruch von der Reichensteinhütte überreicht mir Ludwig Wolf, der Kölblwirt, den Zimmerschlüssel. Die neue Forststraße habe auch etwas Gutes, sagt er: Im Winter hätten es die Skibergsteiger jetzt leichter. Hmh ... Hätte ich es mir auf meiner Wanderung eigentlich auch leichter machen können? Wie? Die Fragen verschwinden über Nacht. Ich schlafe tief.

Axel Klemmer blickte auf seiner Tour immer wieder in erstaunte Gesichter. Zu Fuß von Lunz nach Johnsbach? Aus Bayern komme er? Wirklich wahr? Und er staunte selbst darüber, wie einfach es ist, in Österreich zum Exoten zu werden.



nerung an den menschlichen Fortschritt in der Natur. Beim Abstieg zur nahen Leobner Hütte und weiter zur Präbichl-Passhöhe gibt es noch mehr davon: Pisten, Liftstützen, Parkplätze und Zweckarchitektur, deren Zweck durch keinerlei ästhetische Mittel geheiligt wird. Das hohe Windrad ist noch am schönsten. Jenseits der Bundesstraße beginnt am Hotel Präbichler Hof wieder ein richtiger Wanderweg, zwar in Sichtweite der Skipiste, aber in einer schönen Landschaft mit hohen Lärchen, und oben am Rösselhals bietet sich ein spektakulärer Ausblick: Unmittelbar gegenüber der Grasn-schneide erhebt sich der Erzberg, der „Steirische Brotlaib“ mit seiner terrassierten Tagebauarchitektur – eine extreme und, nebenbei, jahrhundertalte Kulturlandschaft. Ausgesetzt quer der Steig nun auf die schattige Nordflanke des Reichensteins zu, unangenehm geht es über gefrorene Schneereiste hinauf in den Sattel hinter der Reichensteinhütte und auf den nahen Gipfel. Alles hier oben ist spektakulär, das Panorama sowieso, aber auch die Reichensteinhütte, ein Wolkenhaus auf 2136 Meter Höhe, in dem junge Menschen ihre Gäste hart und herzlich bewirten.

Als ich Stunden später vor die Tür trete – der Kaffee in der Thermoskanne war im-

beginnt sie, die abschließende Marathon- etappe über den Eisenerzer Alpen Kammweg bis nach Johnsbach: knapp 35 Kilometer, 2000 Höhenmeter im Aufstieg, 3200 Höhenmeter im Abstieg.

Bald wird das Gelände felsig, Drahtseile führen hinab, und irgendwann verschwindet der Steig in einer steilen Rinne unter hart gefrorenem Schnee. Ich umgehe die Stelle ein gutes Stück tiefer über Gras, auf

Die Nadeln, Zweiglein und Blätter in den Schuhen

dem die Reifkristalle funkeln; es ist die heikelste Stelle der ganzen Tour, nur wenige Meter lang. Auf dem Gipfel der Hohen Lins schalte ich die Stirnlampe aus. Lila der Himmel, lila die Berge; nur unten am Erzberg leuchten die Lichter weiß und gelb, da wird längst gearbeitet. Der traumhafte Gang über den hohen Grasgrat endet, es geht steil hinab – und jenseits wieder hinauf. Hinauf und hinab, Stunde um Stunde. Was besonders in der Erinnerung hängen bleibt: der Aufstieg zu den Wiesen des Wildfelds, wo die

Alpines Museum und DAV-Bibliothek

Führung durch die Sonderausstellung

„Hoch hinaus. Wege und Hütten in den Alpen.“
Samstag, 24. März, 15 Uhr, € 7,- inkl. Museumseintritt

„Hüttenzauber“. Erlebnisführung durch die Sonderausstellung

Ferienprogramm, 28. März, 9.30 - 12.30 Uhr,
€ 9,- mit Ferienpass. Für Kinder von 7-12 Jahren.

Führung durch die Dauerausstellung

Samstag, 28. April, 15 Uhr, € 7,- inkl. Museumseintritt.

Eintrittskarten sind über die Kasse des Alpinen Museums erhältlich oder über muenchenticket.de

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Sonntag
10 bis 18 Uhr.

Praterinsel 5, 80538 München
alpines.museum@alpenverein.de
bibliothek@alpenverein.de

+ Hüttenmeldungen +

Anhalter Hütte (Lechtaler Alpen). Von 23. bis 24. Juni wegen Sektionsveranstaltung eingeschränkte Übernachtungsmöglichkeiten. Ab 22. September ist die Hütte wegen Generalsanierung bis 2020 geschlossen.

Loreahütte (Selbstversorgerhütte, Lechtaler Alpen). Vom 13. bis 15. Juli und vom 20. bis 22. Juli wegen Sektionsfeierlichkeiten stark eingeschränkte Übernachtungsmöglichkeiten.

SIND SIE

- > umgezogen?
- > Mitglied einer anderen Sektion geworden?

HABEN SIE

- > Probleme bei der Zustellung von DAV Panorama?
- > eine neue Kontonummer?
- > eine neue E-Mail-Adresse?

Teilen Sie bitte alle Änderungen umgehend Ihrer Sektion (siehe Mitgliedsausweis) mit, die sich um alles Weitere kümmert.

BEI ANRUF HILFE

Bei Bergnot erhalten DAV-Mitglieder Hilfe durch die ASS-Notfallzentrale der Würzburger Versicherung unter:
+49/(0)89/306 570 91

Mehr Infos zu den Leistungen des Alpinen Sicherheits-Service (ASS):
alpenverein.de/DAV-Services/Versicherungen

Auszeichnung für Ehrenamt

Stern für die GÄMSen



Der Vereinswettbewerb „Sterne des Sports“, der besonderes ehrenamtliches Engagement würdigt, wird seit 2004 unter Federführung des Deutschen Olympischen Sportbundes e.V. (DOSB) und der Volksbanken Raiffeisenbanken ausgerichtet.

„Die GÄMSen“ der DAV-Sektion Wuppertal wurden mit dem „Großen Stern des Sports“ in Gold 2017 ausgezeichnet. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier überreichte den Initiatoren der Handicap-Klettergruppe, Peter und Petra Weigel, Ende Januar in Berlin den mit 10.000 Euro dotierten Preis. 2012 machte Peter Weigel die Sektion Wuppertal auf den Bedarf aufmerksam – aus der Idee ist mittlerweile ein Vorzeigeprojekt der Inklusion im DAV geworden. Die Klettergruppe gründete sich 2013 mit dem Ziel, an Multipler Sklerose erkrankten Menschen durch das Klettern neue körperliche Erfahrungen zu ermöglichen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Inzwischen haben sich in der Gruppe

Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen zusammengefunden; sie treffen sich alle 14 Tage zum gemeinsamen Klettern in der Halle. Einmal im Jahr unternehmen die Mitglieder eine Fahrt in die Berge – dann geht es an den echten Fels. Freunde und Partner übernehmen als ehrenamtliche Helferinnen und Helfer das Sichern. Seit Einführung des „Trainer C für Menschen mit Behinderung“ bilden „Die GÄMSen“ allerdings auch ihre Mitglieder im Sichern aus. *red*

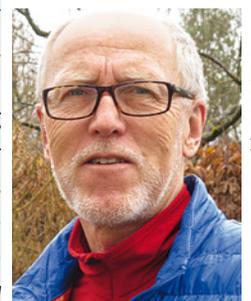
menschen



Seinen 70. Geburtstag feiert **Ludwig „Luggi“ Bertle** am 4. April. In 13 Jahren im DAV-Jugendausschuss, davon vier als Bundesjugendleiter, prägte er die Jugendarbeit im DAV, indem er Bergsteigen mit (Erlebnis-)Pädagogik harmonisch verknüpfte. Auch die Konzeption der Jugendbildungsstätte fiel in seine Ägide im Jugendausschuss. Ludwig Bertle war Lehrer und ist als Bergführer aktiv in den DAV-Lehrteams Bergsteigen, Naturschutz und Familie.

Günther Manstorfer trat 1977 in die Sektion München ein.

Der Bergwanderführer und Fachübungsleiter Hochtouren übernahm 1996 das Amt des 2. Vorsitzenden, seit 2001 ist er 1. Vorsitzender. In seiner Amtszeit hat er Großprojekte der Sektion vorangebracht, wie die Übernahme des Taschachhauses, den Ersatzbau der Höllentalangerhütte oder auch die Modernisierung der EDV inklusive Buchungsportal für Mitglieder. Günther Manstorfer ist außerdem Sprecher des Ortsausschusses der Münchner Sektionen, Sprecher des Bayerischen Sektionentags und Verbandsratsmitglied im DAV-Bundesverband. Wir gratulieren zum 70. Geburtstag am 20. März. *red*



Fotos: DAV (2), DOSB/BVR 2018



Ehrenamt im Deutschen Alpenverein

Der Deutsche Alpenverein ist als größter Bergsportverband der Welt zugleich einer der großen Naturschutzverbände Deutschlands. Im Rahmen seines umfangreichen ehrenamtlichen Engagements leistet er auch qualifizierte Kultur- und Jugendarbeit.

Der DAV wurde 1869 gegründet und hat mittlerweile über 1,2 Millionen Mitglieder in 356 Sektionen in ganz Deutschland. Diesen Sektionen gehören über 200 Kletteranlagen und über 300 öffentlich zugängliche Alpenvereinshöhlen.



Zeitpunkt der Datenerhebung: 31. Dezember 2017; Gesamtmitglieder im Deutschen Alpenverein zum Zeitpunkt der Datenerhebung: 1.237.810

“Best Available Technology” kann auch umweltfreundlich sein!

Nikwax ist die einzige Pflegemittelmarke, die SEIT JEHER treibgas- und PFC-frei ist.

Nikwax-Produkte sind 100% Wasser basierend, nicht entzündlich und frei von Lösungsmitteln.

Illustration: Gschwendtner & Partner

Datenschutz im DAV

Wichtiger Hinweis für Sie als Mitglied

Ab 25. Mai 2018 ist innerhalb der Europäischen Union eine neue Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) anzuwenden. In diesem Zusammenhang möchten wir Sie darüber informieren, dass Ihre personenbezogenen Daten auf DV-Systemen Ihrer Sektion wie auch des Bundesverbands des Deutschen Alpenvereins gespeichert und für Verwaltungszwecke der Sektion oder des Bundesverbands verarbeitet werden. Verantwortliche Stelle ist dabei Ihre Sektion. Zum Zwecke der Organisation des Wettkampfbetriebs und der Einwerbung von öffentlichen Fördermitteln

werden, im Rahmen der jeweiligen Verbandsatzungen, personenbezogene Daten an Landes- und Sportfachverbände übermittelt. Wir sichern Ihnen zu, Ihre personenbezogenen Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Stellen außerhalb der Sektion, des Bundesverbands sowie der jeweiligen Landes- und Sportfachverbände weiterzugeben. Keine dieser Stellen nutzt Ihre Daten für Werbe- und Marketingzwecke. Sie können Auskunft über Ihre Daten erhalten und Korrektur verlangen, wenn die gespeicherten Daten unrichtig sind. Soweit Ihre Daten für die Abwicklung der Geschäftsprozesse der Sektion

oder des Bundesverbands nicht erforderlich sind, können Sie eine Sperrung oder auch eine Löschung Ihrer personenbezogenen Daten verlangen.

Der Bundesverband des DAV sendet periodisch das Mitgliedermagazin „DAV Panorama“ in der von Ihnen gewählten Form (Papier oder digital) zu. Sollten Sie daran kein Interesse haben, so können Sie dem Versand bei Ihrer Sektion schriftlich widersprechen. Bei einem Austritt werden Ihre personenbezogenen Daten gelöscht, soweit sie nicht, gemäß gesetzlichen Vorgaben, aufbewahrt werden müssen.

Detaillierte Informationen zum Datenschutz erhalten Sie über die Geschäftsstelle Ihrer Sektion, über die Bundesgeschäftsstelle des DAV (Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München), auf alpenverein.de/datenschutz bzw. beim Datenschutzbeauftragten des DAV, Prof. Dr. Rolf Lauser, rolf@lauser-nhk.de



NIKWAX GRATISPROBEN
Spielen Sie bei unserem WebQuiz mit:
www.nikwax.de/DAV1803

Leserumfrage in „DAV Panorama“

Auf gutem Kurs



Einer Teilaufgabe von Ausgabe 5/2017 lag ein umfangreicher Fragebogen bei, den viele Mitglieder ausgefüllt haben. Die Ergebnisse helfen, die Angebote des DAV vor allem im Medien- und Bergsport-Bereich den Bedürfnissen der Mitglieder anzupassen.

Der DAV und „DAV Panorama“ erzielen eine

hohe Zufriedenheit. Die

fachliche Kompetenz des Mitgliedermagazins wird besonders geschätzt, wobei vor allem Reiserportagen, Schwerpunktthemen und konkrete Tipps interessieren. Kritische Rückmeldungen wie zur Gestaltung können in die Weiterentwicklung des Magazins einfließen.



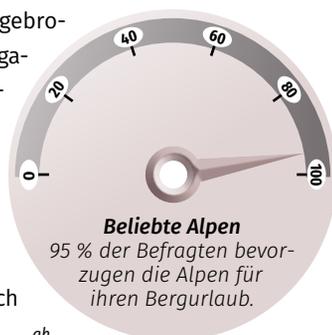
Der DAV steht in erster Linie für

Bergsport und Natur. Ebenso wenig verwundert, dass vorrangig Hütten/Wege und die alpine Sicherheit mit dem Verband verknüpft werden. Noch stärker sollte sich der DAV um Naturschutz und Breitensport kümmern – dieser Wunsch passt ins Bild, denn Bergwandern und Wandern sind die beliebtesten Aktivitäten der Mitglieder. Interessant: Mountainbiking und Bouldern indoor verzeichnen die größten Zuwächse bei der Sportausübung. Die zentralen Motive dafür sind Fitness/Gesundheit und die Freude an der Natur.



Ein großer Teil der Leserschaft wünscht sich eine Rückbesinnung auf den klassischen Bergsport, wobei eine kleinere Gruppe

offen für neue Sportarten und „mehr Action“ ist. Die Reisebegeisterung ist nach wie vor ungebrochen; häufig sind die Mitglieder individuell organisiert auf Kurz- oder Wochenendurlaub unterwegs. Besondere Landschaften und bergsportliche Ziele bestimmen maßgeblich das Berg-Reiseziel, das für die überwältigende Mehrheit in den Alpen liegt. Insbesondere Bayern, Südtirol und Tirol sind beliebt. Angereist wird überwiegend auf vier Rädern, doch der Anteil der Bahnnutzer steigt.



Zittauer Gebirge

KLETTERN MIT KONZEPT

130 zugelassene Klettergipfel – das ist die Bilanz der Bemühungen um eine Kletterkonzeption im Zittauer Gebirge, dem östlichsten Klettergebiet der Republik. Das kleine Sandsteinklettergebiet hat eine lange Klettertradition, seit 2015 ziehen die Untere Naturschutzbehörde des Landkreises Görlitz und die örtlichen Klettervereine an einem Strang: Kletterrouten und Zustiege wurden naturverträglich gelenkt und vor Ort entsprechend markiert.

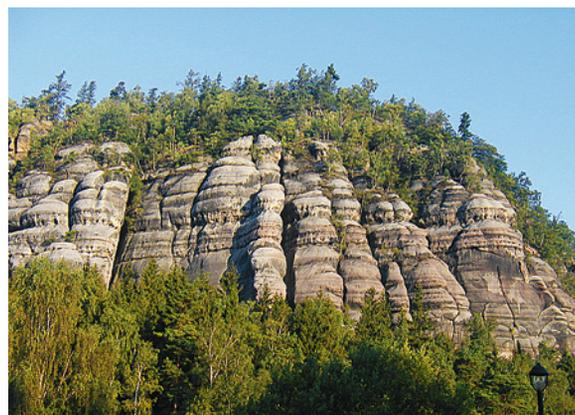


Foto: DAV

Zerklüfteter Sandstein wie am Zuckerhut ist typisch für die Felsen im Südosten Sachsens.

Ein toller Erfolg! Damit ist das naturverträgliche Felsklettern bereits in mehreren Landkreisen in Sachsen langfristig gesetzlich gesichert.

Die Kletterkonzeption wird formal in einer Allgemeinverfügung festgehalten. Sie bildet auch die Grundlage für den zweisprachigen digitalen Kletterführer des Lausitzer und Zittauer Gebirges, der über kletterninzittau.de erreichbar ist.

red

Wir sind DAV!

1 Verband /// 1.237.810 Mitglieder (Stand: 12/17) /// 4,5 % Mitgliederzuwachs 2017
42,2 % weibliche Mitglieder

So viele Menschen treffen sich im Zeichen des Edelweiß, vereint im Motto: „Wir lieben die Berge!“

Fotos: Klaus Fengler, privat (2)



Der Aufsteiger Peter Schöderlein

Sektion Würzburg, Leiter Seniorengruppe

Seit über 40 Jahren ist Peter Schöderlein in seiner Sektion aktiv – seit vier Jahren als Leiter der Seniorengruppe. Weil die regelmäßig die Kletterwände hochgeht, hat er mit 75 die Klettertrainerausbildung absolviert. Aber auch die hohen Berge sind seine Leidenschaft: Er bestieg Gipfel in den Anden, Afrika,

Grönland und im Himalaya. Nach Nepal kehrt er regelmäßig zurück, und das nicht nur der Berge wegen, sondern um soziale und medizinische Hilfsprojekte zu unterstützen. Mit 74 stand er als bis dato ältester Bergsteiger auf der Carstensz Pyramide (4884 m) in Westneuguinea, ein Jahr später bestieg er das Matterhorn.

„Klettern stärkt nicht nur die Konzentration und Koordination, es hilft auch Muskulatur aufzubauen – die beste Voraussetzung, den typischen Altersbeschwerden gezielt vorzubeugen.“



Die Bergführerin Ragna Krückels

Sektion Weiler im Allgäu, Bundeslehrteams Jugend und Bergsteigen

Verantwortungsbewusstes Unterwegssein im Gebirge vermitteln und Freude am jeweiligen Tun erleben und weitergeben: Darin sieht Ragna ihre berufliche Aufgabe. In den Lehrteams übernimmt die Pädagogin und staatlich geprüfte Berg- und Skiführerin Kurse und

bringt sich inhaltlich ein. Was sie besonders motiviert? Dass sie ihre langjährige Erfahrung aus beiden Berufen einbringen und damit zu einer hohen Qualität in den Kursen beitragen kann. Was sie wütend macht: „Als einzelne Skitourengeherinnen und Skitourengeher sollen wir die Raufußhühner schützen, aber wenn wirtschaftliche Interessen groß genug sind, dann interessieren die Lebensräume der Hühner nicht mehr.“ *red*

„Bleib dir selbst treu, auch wenn es unbequem ist. Und höre nie auf, neugierig zu sein und Fragen zu stellen.“

DAV in der Township

Jonas Reissmüller



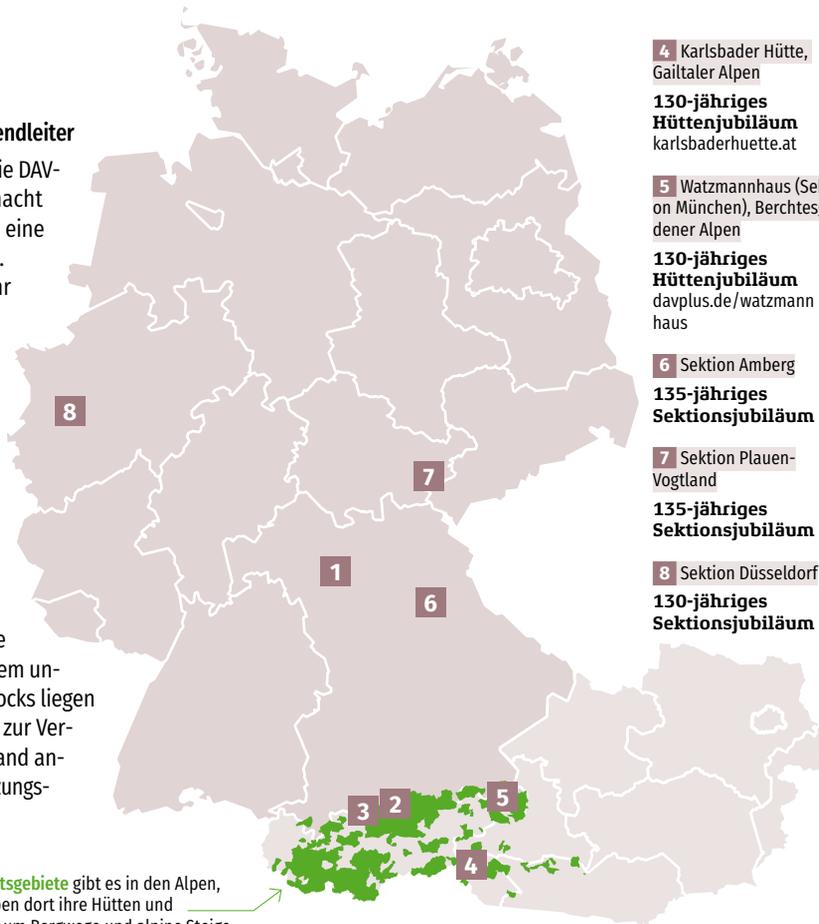
Sektion Allgäu-Kempen, Jugendleiter

Jonas Reissmüller hat 2016 die DAV-Jugendleiterausbildung gemacht und übernahm anschließend eine Kletter- und Bouldergruppe. Im Moment lebt er für ein Jahr in Südafrika, wo er als Freiwilliger in Ikageng, einer Township nahe Johannesburg, arbeitet. Seine Boulder-Leidenschaft

möchte der DAVler nun an die Schülerinnen und Schüler der Township weitergeben: „Die Kinder und Jugendlichen besitzen nicht viel Materielles, meist reicht das Geld gerade für die nötigste Ernährung und ein Bett in der Wellblechhütte“, berichtet Jonas. „Umso höher ist das sportliche Potenzial der jungen Menschen aus der Township. Bouldern ist enorm wertvoll, sowohl für die mentale als auch physische Entwicklung, und macht zudem unglaublich Spaß.“ Die Kosten für den Bau eines Boulderblocks liegen bei rund 15.000 Euro. Da vor Ort keine finanziellen Mittel zur Verfügung stehen, ist Jonas auf Unterstützung aus Deutschland angewiesen. Mehr Informationen zum Projekt und Unterstützungsmöglichkeiten: bouldering-naledi.jimdo.com

„Ohne das Ehrenamt beim DAV wäre ich nicht auf die Idee gekommen, das Bouldern in die Township zu bringen.“

189 DAV-Arbeitsgebiete gibt es in den Alpen, Sektionen haben dort ihre Hütten und kümmern sich um Bergwege und alpine Steige.



4 Karlsbader Hütte, Gailtaler Alpen

130-jähriges Hüttenjubiläum
karlsbaderhuette.at

5 Watzmannhaus (Sektion München), Berchtesgadener Alpen

130-jähriges Hüttenjubiläum
davplus.de/watzmannhaus

6 Sektion Amberg

135-jähriges Sektionsjubiläum

7 Sektion Plauen-Vogtland

135-jähriges Sektionsjubiläum

8 Sektion Düsseldorf

130-jähriges Sektionsjubiläum

Im nächsten DAV Panorama ab 22. Mai:



Vorarlberg: Die große Walserrunde
Wer das Große Walsertal umrundet, der folgt kurzzeitig der beliebten Lechquellenrunde und genießt ansonsten auf schmalen Pfaden eine überraschend einsame Bergwelt.



Berner Grate

Die Berner Alpen sind weit mehr als das berühmte Dreigestirn. Klassische Bergsteigerziele zwischen Kandersteg und Grindelwald.

Weitere Themen:

- Unterwegs:** Wandern von Cuneo durch die Seealpen
- Sicherheitsforschung:** Anseilen und Sichern am Gletscher
- Reportage:** Nachhaltigkeit bei Hartware
- Hüttentour:** Im französischen Vercors-Massiv

Fotos: Ralf Gantzhorn, Stefan Herbke

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
70. Jahrgang, Nr. 2, April/Mai 2018
ISSN 1437-5923

Inhaber und Verleger
Deutscher Alpenverein e.V.
Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München
Tel.: 089/140 03-0
Fax: 089/140 03-98
dav-panorama@alpenverein.de
alpenverein.de/panorama

Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.

Redaktion
Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Unterwegs, Menschen, Knotenpunkt)
Andi Dick – ad (Berg & Tal, Bergsport heute, Reportage, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt)
Christine Frühholz – cf (Unterwegs, Reportage, Fitness & Gesundheit, Leserpost, Alpenverein aktuell)
Jonas Kassner – jk (Panorama online auf alpenverein.de)
Die Redaktion des DAV redigiert und produziert DAV Panorama. Inhalt, Layout und Themenauswahl von „Knotenpunkt.“ obliegen dem JDAV-Redaktionsteam in Zusammenarbeit mit der Redaktion des DAV (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser, nicht des Deutschen Alpenvereins wieder. Die Zeitschrift und alle in

ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Verlags ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Leserbriefen vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger oder Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Rücksendung erfolgt nur gegen Beilage eines frankierten Rückkuverts. Alle in DAV Panorama vorgestellten Touren sind nach bestem Wissen recherchiert, es wird jedoch keinerlei Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen. Die Beiträge ersetzen nicht eine korrekte Tourenplanung mit Karte, Führer und aktuellen Informationsquellen.

Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe

Birgit Antes, Jochen Bettzieche, Max Bolland, Thorsten Brönnler, Joachim Chwaszcza, Jochen Haase, Axel Head, Axel Klemmer, Silvan Metz, Eberhard Neubronner (nbr), Petra Pinzler, Martin Prechtel, Nadine Regel (nr), Malte Roeper, Martin Roos (mr), Günther Wessel

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

Daniela Krebs
Director Brand Solutions
G+J e|MS, Direct Sales
Brieffach 11, 20444 Hamburg
Tel.: 040/37 03-55 17
Executive Director Brand Solutions und
Direct Sales: Heiko Hager
Key Account Manager:
Beate Feldmann, Silvia Viereg, Tel.: 040/37 03-64 48
Anzeigentarif Nr. 52 (ab 1.1.2018)

Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter gujmedia.de

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 4/17: 716.376
Erscheinungsweise: Sechsmal jährlich
Innenteil gedruckt auf 100-Prozent-Recycling-Papier
Steinbeis Charisma Silk

Der Bezugspreis ist für A-Mitglieder, Kinder/Jugendliche mit Einzelmitgliedschaft, Junioren und bestimmte B-Mitglieder durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.



Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.



deuter
 € 29,95
 Mitglieder
 € 25,95

Größe M
 90x45cm
 € 12,95
 Mitglieder
 € 10,95

Größe L
 120x60cm
 € 18,95
 Mitglieder
 € 16,95



Sicherheits-Set

DAV First Aid Kit Dry – die Erste-Hilfe-Tasche des DAV: Wasser- und staubdichte Verpackung aus Taffeta Carbonite, getapete Nähte, eingedrucktes SOS-Label mit Hinweisen zu alpinen Notsignalen und Notrufnummern. Die Füllung enthält alle relevanten Verbandspäckchen, Kompressen und Pflaster, sowie Schere, Pinzette, Rettungsdecke, Dreieckstücher, Signalpfeife und Handschuhe.

Handtuch in zwei Größen

DAV Mikrofaserhandtücher Ultralight: Superleichte, extrem schnell trocknende Reisehandtücher aus weicher Mikrofaser. Ideal für Berg- und Radtouren. Das besonders kompakte Material nimmt das 4- bis 5-fache seines Eigengewichtes an Wasser auf. Praktisch und platzsparend im Netzbeutel verpackt.

Ausrüstung für Hüttentouren

Sinnvoll, sauber, sicher, leicht: die aktuellen Ausrüstungs-Highlights im DAV Shop



€ 9,99
 Mitglieder
 € 8,99



DUFFIES®:

Frische und Duft im Schuh

Zwei umweltfreundliche, wiederverwendbare Anti-Geruchs-Kissen nehmen Feuchtigkeit auf, beseitigen zuverlässig unangenehme Gerüche und verleihen Schuhen einen frischen Duft. Antibakteriell ohne den Einsatz chemischer Bakterizide und gesundheitlich unbedenklich. Einfach über Nacht in die Schuhe stecken – und morgens frisch und trocken losziehen.

Sauber: So klein und so viel drin

DAV Wash-Bag, ein federleichter kleiner Kulturbeutel aus PU-beschichtetem Taffeta-Nylon mit nur 50 g, der selbst steht oder aufgehängt werden kann. RV-Netzaußentasche für die Zahnbürste. Alle Utensilien sind auf kleinstem Raum sauber verstaut.

deuter € 17,95
 Mitglieder € 14,50



€ 49,90
 Mitglieder
 € 45,90

Socken = Schuhe

SKINNERS Sockenschuhe „Edition DAV“ in zwei Farben, leicht und mit kleinem Packmaß der ideale „Zweitschuh“ für Hüttenwanderungen. Das wasserdichte, extrem robuste und rutschfeste Material im Sohlenbereich garantiert auch auf glattem Untergrund, wie nassen Wiesen oder im Waschraum einer Hütte, immer die volle Kontrolle. Ausgezeichnet mit einem reddot® Design-Award!



Bestellen Sie online unter dav-shop.de oder per E-Mail an: dav-shop@alpenverein.de. Teile des DAV-Sortiments erhalten Sie auch in der Servicestelle der Sektion Oberland am Isartor im Globetrotter, Isartorplatz 8-10, München. Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer, zzgl. Versandkosten. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des DAV. Irrtümer, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.





Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.