

Ehrwalder Becken

Skitouren mit Pfiff

150 JAHRE DAV Berge fürs Leben
SCHWEIZ Wintertouren mit der Bahn
MAUERFALL Klettern in der DDR
KNOTENPUNKT Das Jubiläumsheft
SICHERHEITSFORSCHUNG Lawinenlagebericht



DYNAFIT

DYNAFIT BINDINGS
LIFETIME GUARANTEE



100% HANDMADE IN GERMANY
DYNAFIT.COM

Vereinsklima

Zum Klima sagt der Duden: für ein bestimmtes geografisches Gebiet typischer jährlicher Ablauf der Witterung. Und im nicht-meteorologischen Zusammenhang: durch bestimmte Ereignisse oder Umstände hervorgerufene Atmosphäre oder Beziehungen zwischen Personen, Gruppen oder ähnlichen.

Das Klima im Verein war im Jubiläumsjahr 2019 geprägt von einem großen Gemeinschaftssinn. 150 Jahre Deutscher Alpenverein – das wurde im Bundesverband wie den 357 Sektionen gefeiert, deutschlandweit standen von Jubiläumsbergtouren über zünftige Sektionsfeste bis zu Umweltschutzaktionen viele Aktivitäten im Zeichen des Edelweißes. In den Medien gab es regional wie überregional Rückblicke in die Geschichte – unter anderem in der Reihe „Thema“ in DAV Panorama. Der letzte Artikel widmet sich der großen DAV-Aufgabe **Bildung** (S. 40).

Foto: Jürgen Winkler



In diesem besonderen Jahr gilt es aber auch, nach vorn zu blicken, das eigene Profil zu schärfen und an aktuellen Notwendigkeiten auszurichten. Am 20. September haben über eine Million Menschen in Deutschland für ein stärkeres Engagement im Klimaschutz demonstriert. Die Bundesregierung hat wesentliche Teile des – in seiner Durchschlagkraft allerdings umstrittenen – Klimapakets beschlossen. Und der DAV als großer Verein mit gesellschaftlicher Verantwortung sieht sich für eine enkeltaugliche Zukunft in den Alpen und darüber hinaus zum Handeln verpflichtet: Auf der **Hauptversammlung** (S. 112) Ende Oktober verabschiedeten die Delegierten nicht nur eine Resolution für konsequenten Klimaschutz, der eine mutige Bundespolitik fordert, sie sehen den Bundesverband und die Sektionen auch in der Pflicht, bei Mobilität und Infrastruktur wirkungsvolle Maßnahmen zur CO₂-Reduzierung zu entwickeln. Ein Euro pro Mitglied mit Vollbeitrag soll ab 2021 über den Verbandsbeitrag der Sektionen in deren Finanzierung fließen.

Zurück zum typischen Ablauf der Witterung: Für Schneehungrige kommen unsere Tourentipps rund um **Ehrwald** (S. 20) oder in der **Schweiz** (S. 74) im besten Fall gerade recht; die öffentliche Anreise ist für beide Varianten obendrein besonders einfach. Genau wie bei unserer Anregung zur **Sommertour durchs Skigebiet** (S. 100), die zeigt, dass es auch in stark erschlossenen Gebieten unberührte, schützenswerte Natur gibt.



Ihre

Christine Frühholz
Redaktion DAV Panorama

world insight®

LEBE DEINEN TRAUM

z.B. **15 Tage
Island**
ab **2.999 €**

Preis inkl. Flug, Rundreise, deutschspr.
Reiseleitung, Eintrittsgeldern
und Rail&Fly-Fahrkarte

**Deine Nummer 1
für Erlebnisreisen.**

world-insight.de

WORLD INSIGHT Erlebnisreisen GmbH
Alter Deutzer Postweg 99 | 51149 Köln
Telefon 02203 9255-700



20

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

Skitouren um Ehrwald – Steilheit in Variation

150 Jahre DAV – Bildung als Aufgabe: Berge fürs Leben

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

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

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

Sicherheitsforschung – Der optimierte Lawinenlagebericht

20

40

50

54

56

58

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

Knotenpunkt – Das Jubiläumsheft: 100 Jahre – 100 Menschen ... und mehr

Schweiz – Bahnorama satt: Wintertouren mit der Bahn

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

See, Serfaus, Ischgl – Sommer im Skigebiet

62

65

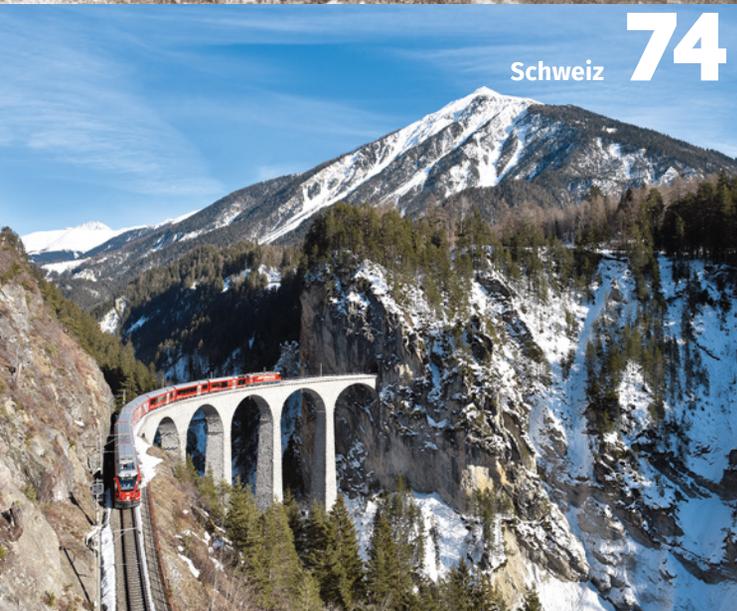
74

80

100



Bildung **40**



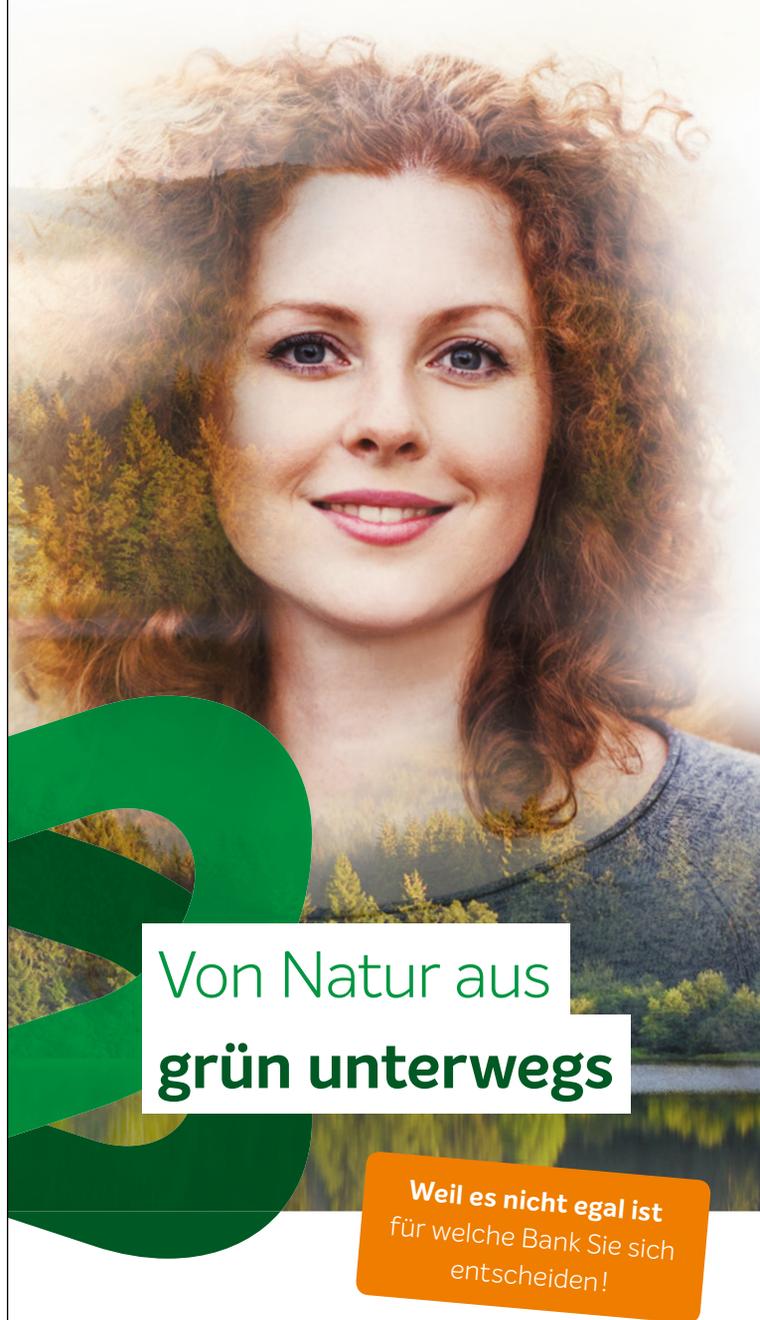
Schweiz **74**

Standards

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



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



Von Natur aus
grün unterwegs

Weil es nicht egal ist
für welche Bank Sie sich
entscheiden!

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

Wenn mit gutem Gewissen,
dann für die UmweltBank.

Jetzt Banking grün denken:

www.umweltbank.de

0911 5308-123



UmweltBank

Mein Geld macht grün.

Überirdisch

Joseph Mallord William Turner, der große englische Maler, war der Meister der zarten Töne, ätherischer Lichtstimmungen, in denen konkrete Strukturen in einem größeren Ganzen aufzugehen scheinen. Besonders fasziniert war er vom Meer und von den Bergen – die Schweiz durchreiste er mehrfach kreuz und quer und hielt vor allem die Berge am Vierwaldstättersee, etwa die Rigi, in Skizzen fest, aus denen er später Aquarelle entwickelte. Das Kunstmuseum Luzern hat viele seiner Berg- und Seestücke in einer Ausstellung präsentiert. Wer sie verpasst hat, kann beim Hirmer Verlag die volle Packung erwerben.

red



Turner – Das Meer und die Alpen,
Hirmer Verlag 2019, 180 S., € 34,90



Ein Jahr zum Jubeln



Wir lieben die Berge – seit 150 Jahren! Dieser Satz prägte die Aktivitäten vieler DAV-Sektionen in diesem Jahr des Gründungsjubiläums. Nun kann es auch für Sie persönlich Anlass zum Jubeln geben: Für unser fast schon traditionelles Weihnachts-Gewinnspiel haben die Partner des DAV 53 Preise im Gesamtwert von rund 4000 Euro bereitgestellt.

Vielleicht haben Sie unsere „THEMA“-Serie verfolgt, in der wir in jedem Heft dieses Jahres eine Facette der DAV-Aufgaben chronologisch durchleuchtet haben. (Wenn nicht, können Sie sie unter alpenverein.de/panorama -> [Archiv](#) jederzeit nachlesen). Mit diesen Informationen sollte es Ihnen leichtfallen, die folgenden Marksteine der DAV-Geschichte in die richtige zeitliche Reihenfolge zu bringen. Die dazugehörigen Buchstaben ergeben dann das Lösungswort unseres Rätselspiels.



- A** Das Alpine Museum wird in München eingeweiht
- D** Erstmals erscheinen die „Mitteilungen“, Vorläufer von DAV Panorama
- E** Der Sicherheitskreis wird gegründet und bringt alpine Ausrüstung und Risikomanagement voran – heute als DAV-Sicherheitsforschung
- E** Symposium „Bergsteigen, heute – morgen“ öffnet den Verein fürs Sportklettern
- E** Die Hauptversammlung beschließt den Beitritt zum Deutschen Sportbund
- I** DAV wird bundesweit als Naturschutzverband anerkannt
- N** Naturschutz wird in die Satzung aufgenommen
- N** Ausstellung und Buch „Berg Heil“ dokumentieren die DAV-Geschichte 1918-1945
- R** Die JDAV beschließt ihre „Grundsätze, Erziehungs- und Bildungsziele“
- R** „Jahrzehnt des verstärkten praktischen Umweltschutzes“ für Hütten beginnt
- S** In Würzburg wird der nach dem Zweiten Weltkrieg verbotene DAV offiziell wieder gegründet
- U** Mit dem Ausschluss der jüdischen Sektion Donauland marschiert der DAV stramm nach rechts
- V** Die „Tölzer Richtlinien“ verpflichten den Verein zu mehr Bescheidenheit beim Hütten- und Wegebau
- V** „Grundsatzprogramm für Naturschutz und Umweltplanung im Alpenraum“ verabschiedet

1875	1911	1923	1924	1927	1950	1968	1970	1977	1984	1986	1992	2005	2011
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Schicken Sie die Lösung auf einer Postkarte oder per E-Mail an: **DAV, Weihnachts-Gewinnspiel, Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München, gewinnspiel@alpenverein.de**

Einsendeschluss ist der 6. Dezember, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Teilnahme über Gewinnspiel-Organisationen und für Mitarbeiter des DAV. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel stimmen Sie zu, dass der DAV die persönlichen Daten im Falle eines Gewinns für die Kontaktaufnahme verwenden und an die Partner weitergeben darf, jedoch ausschließlich zum Zwecke der Abwicklung der Preisverteilung.



DAS KÖNNEN SIE GEWINNEN

1. Preis: Versicherungskammer Bayern, zwei Übernachtungen im Deluxe-Doppelzimmer mit Seeblick im Hotel „Das Tegernsee“, inkl. reichhaltigem Frühstück, Wert € 790,-
2. Preis: DAV Summit Club: Reisegutschein, Wert € 300,- für jede beliebige Reise
3. Preis: Mountain Equipment, „Earthrise Hooded Jacket“ (m/w), Wert € 239,90
4. Preis: Edelrid, Seil Swift Eco Dry 8,9 mm, 60 m, Wert € 210,-
5. Preis: Globetrotter Ausrüstung, Gutschein, Wert € 200,-
6. Preis: Maloja, Tagesrucksack Kangri M, Wert € 125,-
7. Preis: BRK Blutspendedienst, Ballonfahrt mit dem „Mutspender“, Wert € 120,-
8. Preis: Julbo, Shield Brille, Wert € 109,95
9. Preis: Vaude, Skitourenrucksack Larice 18, Wert € 100,-
10. Preis: Globetrotter Ausrüstung, Gutschein, Wert € 100,-
11. Preis: Fritz-Kola, Segeltuchtasche „ungeheuer wach“, limitierte Auflage, Wert € 99,90
12. Preis: Katadyn Optimus Crux Weekend HE Cook System, Wert € 84,95
- 13.-16. Preis: LichtBlick, Osram Lightify Starter Kit, Wert € 59,95
- 17.-27. Preis: DB Regio, Bayern-Tickets für 5 Personen, Wert € 53,-
28. Preis: Globetrotter Ausrüstung, Gutschein, Wert € 50,-
29. Preis: Katadyn Kleen Kanteen TK Pro 500 ml Isolierkanne, Wert € 49,95
- 30.+31. Preis: BRK Blutspendedienst, Blutspender-Cap, Wert € 39,95
- 32.+33. Preis: Banff Filmtour, Filmtickets für jeweils 2 Personen, Wert € 29,-
- 34.-53. Preis: Seeburger Frühstückspaket, Wert € 20,-



Deutscher Alpenverein

Der DAV und seine Sponsoren:

40.000 Kilometer Wanderwege, 325 Hütten, 8 Lehrteams für Alpinbildung, Wettkämpfe im Klettern und Skibergsteigen, Athletenteams, eine Vielfalt von Angeboten und Veranstaltungen – die umfassenden Leistungen, die der DAV für seine über eine Million Mitglieder und die Bergwelt bringt, wären ohne die Unterstützung durch Sponsoren nicht zu realisieren. Bei der Auswahl seiner Partner achtet der DAV darauf, dass deren Firmenphilosophie und Image zum weltgrößten Bergsport- und Naturschutzverband passen. In einer gemeinsamen Präambel zum Sponsorvertrag verpflichten sich die Partner, sich für die Ziele des DAV einzusetzen. Dazu unterstützen die Sponsoren ausgewählte Themenbereiche und Projekte des DAV.



vkb.de
Partner des DAV im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz



globetrotter.de
Offizieller Handelspartner des DAV und der JDAV



vaude.de
Offizieller Ausrüstungspartner des DAV



fritz-kola.de
Offizieller Partner des DAV im Klettersport



seeberger.de
Tour-Partner des DAV



edelweiss-strom.de
Energiepartner des DAV



edelrid.de Offizieller Ausrüster der Deutschen Nationalmannschaft Klettern und Partner des Expeditionskadern



mountain-equipment.de
Ausrüster der JDAV und des DAV-Expeditionskadern



blutspendedienst.com
Kooperationspartner des DAV



DB Regio Bayern
bahn.de/bayern-entdecken
Bergreisepartner des DAV



maloja.de
Offizieller Ausrüster der Deutschen Nationalmannschaft Skibergsteigen



katadyn.de
Ausrüster des DAV-Expeditionskadern



dav-summit-club.de
Partner des DAV-Expeditionskadern

ENTDECKE DEINE WELT



#LIEBLINGSORTNATUR

Ihr treckt durch grüne Talkessel, überquert Gebirgspässe, steigt auf die Gipfel oder hinab in die Canyons. Unvergessliche Panoramen inklusive. Spontane und authentische Begegnungen wecken das Verständnis für unterschiedliche Kulturen. In kleinen Gruppen mit deutschsprachigem Reiseleiter.

Beginne deine Reise auf
www.wikinger.de

WIKINGER REISEN

Urlaub, der bewegt.

Wikinger Reisen GmbH
Kölner Str. 20, 58135 Hagen
Tel.: 02331 – 904 746

Große Vergangenheit – spannende Zukunft

Jubiläen sind immer ein willkommener Anlass, um ausgiebig zu feiern. Der DAV hat das in diesem Jahr, in dem er 150 Jahre alt wurde, auch so gehalten.

Besonders erfreulich war, dass sich alle Ebenen des Vereins intensiv beteiligt und mitgefeiert haben. Die Sektionen gestalteten auf vielfältige und spezifische Weise ihre eigenen Feierlichkeiten. Herausgekommen sind interessante, anregende, lustige, aber auch nachdenkliche Veranstaltungen, die die gesamte Vielfalt der Sektionslandschaft widerspiegeln.

Der Bundesverband begann seine Jubiläumsaktivitäten im Januar mit einer Filmschau historischer Filme aus hundert Jahren Bergfilm, die durch mehr als 60 Städte und Sektionen tourte.

Einen besonderen Platz nahm die Vortragsreihe „Die Alpen. Der gefährdete Traum“ ein, veranstaltet mit der Bayerischen Akademie der Wissenschaften, die sich aus ökologischer und soziologischer Sicht mit den Alpen auseinandersetzte. Ein Höhepunkt war die Wanderung mit Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier im Spitzing-Gebiet. Inmitten der Bergwelt gab es intensive Gespräche des Bundespräsidenten mit Vertretern aus allen Bereichen des DAV. Gelegenheit zum Meinungsaustausch mit der Bundespolitik bot der Parlamentarische Abend in Berlin, an dem zahlreiche Abgeordnete des Bundestages und Vertreter der Ministerien in ungezwungener Atmosphäre unsere Gäste waren. Den Abschluss der Jubiläumsfeiern bildete

die Festveranstaltung am Vortag der diesjährigen Hauptversammlung in München. Begleitet wurde das Jubiläumsjahr auch durch Beiträge in DAV-Panorama, so dass sich jedes einzelne Mitglied seine eigene Meinung zu 150 Jahre Deutscher Alpenverein bilden konnte.



Foto: DAV / Tobias Hase

Josef Klenner (* 4.12.1949) war von 1992 bis 2005 Erster Vorsitzender und Präsident des DAV und ist es seit 2010 wieder. Von 2004-2012 präsidierte er dem Club Arc Alpin.

Danke an alle, die zu diesem besonderen Anlass einen Beitrag geleistet haben.

Jubiläen sollen aber auch Anlass sein, sich mit aktuellen und zukünftigen Herausforderungen auseinanderzusetzen. Beim DAV gibt es wahrlich keinen Mangel daran. Die Frequenz und Intensität von Änderungen in Gesellschaft, Wirtschaft und Politik haben in den letzten Jahrzehnten ständig zugenommen. Inzwischen ist ein Stadium erreicht, das es jedem Einzelnen und vor allem Vereinigungen und Vereinen immer

schwieriger macht, alles zu verstehen, um entsprechend handeln zu können.

Ziele und Aktionen sind gefragt

Das derzeit absolut dominierende Thema ist der unter uns Bergsteigern unstrittige Klimawandel. Es ist relativ leicht, der „Fridays-for-Future“-Bewegung zuzustimmen. Wenn es aber darum geht, konkret eigene Beiträge zu entwickeln und diese auch zu leben, schauen nahezu alle betreten zur Seite oder wenden sich ab. Der DAV hat in seiner Hauptversammlung einen ersten Versuch unternommen, für sich und den gesamten Verein einen konkreten Einstieg in eine umfassende nachhaltige Ausrichtung zu finden. Das Ergebnis gibt Anlass zu

Optimismus. Die schwierige Aufgabe ist nun, in nächster Zeit gezielte Aktionen und Ziele festzulegen, was auch daran liegt, dass es kaum verlässliche Ausgangsdaten gibt. Trotzdem müssen wir konsequent und unverzüglich weiter daran arbeiten und als Naturschutzverband auch bereit sein, voranzugehen.

Bescheidenheit in Zeiten von Olympia

Unsere Hütten und Wege als alpine Infrastruktur sind auch zukünftig Grundlage für Bergaktivitäten aller Art. Der Erhalt der Hütten bleibt eine der ganz großen Aufgaben, wobei wir uns die Frage nach Standards und Komfort immer wieder stellen müssen. Der Transfer von Hotelstandards auf die Hütten kann nicht unser Anspruch sein. Nicht minder herausfordernd ist der Erhalt des Wegenetzes, das zunehmend unter dem Klimawandel mit Folgen wie Starkregen, Muren oder tauendem Permafrost leidet.

Klettern als Wettkampfsport hat in erstaunlich kurzer Zeit nahezu den gesamten DAV erreicht. Der Aufstieg ins Olympische Programm hat nochmals eine zusätzliche Dynamik geschaffen, deren mittelfristige Auswirkungen nur schwer abschätzbar sind. Bergsport als Breitensport wird seinen Stellenwert in den Sektionen und im Gesamtverein nicht verlieren, das lässt sich aus dem stetig steigenden Bedarf an Aus- und Fortbildungen eindeutig ableiten. Es wird darauf ankommen, ein ausgewogenes Verhältnis mit gegenseitigen Verknüpfungen zu entwickeln, das beiden Bereichen und damit dem gesamten Verein gute Perspektiven sicherstellt.

Darüber hinaus bleiben große Aufgaben in weiteren Themenbereichen wie etwa Jugend, Familie oder Mountainbiken, aber auch im kulturellen und kommunikativen Umfeld und in der Digitalisierung. Es gibt viel zu tun für die nächsten 150 Jahre!

Was häufig hinter Magen-Darm-Problemen steckt:

Fructose-Intoleranz!¹

Jeder Dritte ist betroffen – Sie auch?²

30 % aller Erwachsenen und ca. **70 % aller Kinder** leiden an Fructose-Intoleranz². Viele Betroffene wissen nicht einmal, dass ihre häufigen Verdauungsprobleme durch eine Fruchtzucker-Unverträglichkeit verursacht werden. Es gibt eine einfache Lösung: Fructaid[®] befreit von lästigen Fructose-Beschwerden.

Fructose in der Nahrung: viel häufiger als man denkt

Fructose findet sich in Früchten und Gemüse. Über den Verzehr von z. B. Fruchtsäften und Smoothies werden heutzutage grössere Mengen an Fructose verzehrt, als viele vertragen. Fructose ist zudem hälftiger Bestandteil von Saccharose (normaler Haushaltszucker/Kristallzucker) und wird aus dieser im Dünndarm freigesetzt. Über den weit verbreiteten Einsatz von Saccharose zum Süßen von industriell und selbst zubereiteten Lebensmitteln wird Fructose daher oft unbewusst und in grossen Mengen verzehrt. So enthält ein Stück Sacher-torte bereits ca. 20g Fructose.

Fructose-Intoleranz¹

Sie beruht auf einer unzureichenden Aufnahme von Fructose im Dünndarm (Mal-

Die größten Fructosequellen

- Früchte & Fruchtsäfte
- Haushaltszucker (Saccharose)
- Back- & Süßwaren
- Brotaufstriche, Honig & Marmeladen
- Fastfood & Softdrinks
- Fruchtojoghurts
- Müsliriegel & Speiseeis

absorption) nach dem Verzehr fructosehaltiger Lebensmittel. Die Fructose gelangt dann in den Dickdarm und wird dort von den Darmbakterien unter Gasbildung vergoren. Dies führt zu den Verdauungsbeschwerden, die oftmals erst Stunden nach dem Verzehr der Mahlzeit oder des Getränks (z. B. mit Zucker gesüßter Kaffee/Tee/Kakao) auftreten und daher häufig nicht mit der Fructose in Verbindung gebracht werden. Gewissheit kann ein H2-Atemtest beim Arzt bringen.

Typische Symptome einer Fructose-Intoleranz¹

- Blähungen & Flatulenzen
- Bauchschmerzen & Bauchkrämpfe
- Völlegefühl & Übelkeit
- verstärkter Stuhldrang bis hin zu Durchfall

Mit Fructaid[®] kann man etwas gegen Fructose-Beschwerden tun

und wieder alles genießen was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z. B. Obst, Gemüse, Säfte, Smoothies, Süßigkeiten und Desserts.

Fructaid[®]



Fructaid[®] – in jeder Apotheke:

- ▶ Fructaid[®] ist sicher und schaltet Fructose einfach aus³
- ▶ das patentierte Medizinprodukt bei Fructose-Intoleranz
- ▶ praktisch für unterwegs: einzeln abtrennbare Kapseln

In jeder Apotheke erhältlich!



¹ Zur Verhütung/ Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden. ² <https://www.dge.de/uploads/media/DGE-Pressemeldung-intern-04-2011-DGE-Infothek-Fructose.pdf> ³ Fructaid[®] wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

Fructaid[®] – das patentierte Medizinprodukt bei Fructose-Intoleranz¹
Ausführliche Informationen unter: www.fructaid.de





VORSPEISE

Gerstensuppe

vom Prinz-Luitpold-Haus (Allgäuer Alpen)

Ein kräftiges Suppenggericht aus dem Alpenraum.

Die Gerste über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln, Speck, Schinken und Sellerie würfeln, Karotten in Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Butter oder Öl erwärmen, Zwiebeln glasig anschwitzen, Speck und Rinderschinken kurz mitbraten. Karotten, Sellerie und Knoblauch hinzufügen und etwas anschwitzen. Gerste durch ein Sieb abseihen, mit kaltem Wasser spülen und hinzugeben. Mit Wasser aufgießen und einmal aufkochen. Zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, dann Milch und Sahne zugeben. Erneut kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für 4 Personen:
210 g Perlgraupen
oder Rollgerste
6 kleine Zwiebeln
240 g Speck
150 g Rinderschinken
240 g Sellerie
6 Karotten
3 Knoblauchzehen
6 EL Butter/Öl
2 ½ l Wasser
600 ml Milch
450 g Sahne
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss



HAUPTGERICHT

Kalbsrücken auf Süßkartoffelpüree und Selleriegemüse

vom Kölner Haus (Samnaungruppe)

Köstlicher Festtagsbraten mit feinen Gemüse-Beilagen.

Die Süßkartoffeln und die Sellerieknolle schälen, würfeln, gar kochen. Den Kalbsrücken säubern, pfeffern, von allen Seiten scharf anbraten. Auf ein Backblech geben und im Backofen bei 110 °C bis zu einer Kerntemperatur von 56 °C garen lassen (ca. 1 Std.). Die Süßkartoffeln mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss pürieren. Die Selleriewürfel in einer Pfanne mit etwas Butter oder Öl schwenken und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Auf einem Wirsingblatt anrichten und mit Kräutern garnieren.

Für 4 Personen:
800 g Kalbsrücken
60 g Butter
1 große Sellerieknolle
800 g Süßkartoffel
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskatnuss
Kräuter
Wirsingblätter zum Anrichten



NACHSPEISE

Buchteln mit Marillenmarmelade

von der Priener Hütte (Chiemgauer Alpen)

Ein Hefeteig-Klassiker aus der ursprünglich böhmischen Küche.

Hefe mit 1 EL Zucker in einigen EL lauwarmen Milch auflösen, im Warmen 10 Min. gehen lassen. Zerlassene Butter mit der restlichen Milch mischen. In das in eine Schüssel gesiebte Mehl eine Mulde drücken. Zucker, Vanillezucker und Salz auf dem Mehtrand verteilen, Milch-Butter-Gemisch, Eier, Zitronensaft, Rum und Hefevorteig in die Mulde geben, alles ca. 10 Min. zu einem geschmeidigen Teig durchkneten. Zugedeckt im Warmen etwa 50 Min. gehen lassen. Backform (ca. 30 x 20 cm) einfetten, Teig in 16 Portionen teilen, etwa 1 cm dick ausrollen. In die Mitte je 1 TL Marmelade geben, den Teig darüber zusammendrücken, mit der Verschlussseite nach unten in die Form setzen, mit Eistreiche einpinseln. Weitere 20 Min. abgedeckt gehen lassen. Bei 170 °C Ober-/Unterhitze (mittlere Schiene) etwa 40 Min. goldgelb backen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Vanillesauce servieren.

Für etwa 16 Buchteln/
Rohrnudeln:
1 Würfel frische Hefe
50 g Zucker
250 ml lauwarme Milch
100 g Butter
600 g Mehl
1 EL Vanillezucker
½ TL Salz
2 zimmerwarme Eier
1 Spritzer Zitronensaft
1 cl Rum
130 g Marillenmarmelade
Eistreiche von 1 Eigelb
und etwas Wasser
Puderzucker

Fotos: Peter Raitler/BLV-Buchverlag (1), DAV



Weitere „So schmecken die Berge“-Rezepte in „Das Original-Hütten-Kochbuch. Bergrezepte und alpine Lebensart“, BLV Buchverlag.



Wohl bekomm's!

Zum Weihnachtsmenü-Vorschlag passt der trocken ausgebaute 2017er Fels Lemberger der Felsengartenkellerei Besigheim eG in Württemberg. Die granatrote Farbe spiegelt seine artypisch kräftige Tanninstruktur und den finessenreichen Körper wider. Mit Aromen dunkler Beeren ist er eine ausgezeichnete Begleitung unter anderem zu Bratengerichten. felsengartenkellerei.de

Geschenke, die Bergbegeisterte sicher glücklich machen.



**DAV Faltstock
CAMP Carbon Mix**
Ein leichter,
vielseitiger Stock
mit kompaktem Packmaß.
Art.-Nr. 490053

€ 129,95
Mitglieder
€ 119,95



Leichter
FERRINO LYNX 30
Tourenrucksack.
Art.-Nr. 430193

€ 89,90
Mitglieder
€ 79,90



**Reactik®
Stirnlampe
von PETZL**
Wasserdichte
Stirnlampe,
die ihre Helligkeit auto-
matisch der Umgebung
anpassen kann. So
bleiben die Hände frei.
Mit USB-Ladekabel.
Art.-Nr. 430290

€ 79,95
Mitglieder
€ 74,95



**DAV Erste Hilfe Tasche
von DEUTER**

Alle relevanten
Verbandspäckchen,
Kompressen
und Pflaster, Schere,
Pinzette, Rettungsdecke,
Dreieckstücher,
Signalpfeife, Handschuhe
und Notrufnummern...,
wasserdicht verpackt.

Art.-Nr. 490009
€ 29,95
Mitglieder
€ 26,95



**DAV
Tourensocke**
aus Merino in
Zwei-Lagen-
Konstruktion
von **WRIGHTSOCK**.

Art.-Nr. 415353
(grey-black)
Art.-Nr. 415352
(grey-red)
ab € 34,95

Mitglieder
ab € 32,95



Art.-Nr. 415028



Art.-Nr. 415026



Art.-Nr. 415027

Handgemachtes
aus Bayern:
Die vier neuen,
leichten und
sportlichen
Headbands aus
Microfleece von
HÖHENRAUSCH.

€ 19,95
Mitglieder
€ 17,95



Art.-Nr. 415025



Sicher über Eis
und Schnee:
CAMP Icemaster light
inkl. Transportbox.
Art.-Nr. 490045

€ 40,00
Mitglieder
€ 38,00



CAMP Icemaster alpin
inkl. Transportbox.
Art.-Nr. 490046

€ 36,00
Mitglieder
€ 34,00



Sicher auf Tour
mit dem
Recon BT
LVS-Set von
BLACK DIAMOND.
Art.-Nr. 490003

€ 370,00
Mitglieder
€ 333,00



Der zuverlässige
Schneeschuh-Klassiker
MSR EVO Trail 22
für Erwachsene.
Art.-Nr. 490042

€ 179,90
Mitglieder
€ 169,90

Wie wär's?

Die normale Route: Der Normalweg führt über den Rottalsattel und den Südostgrat auf den Gipfel. (WS, 900 Hm, 4-5 Std. von der Mönchslochhütte). Nach Gletscherzustieg und einer Felspassage sind der Eisaufschwung zum Rottalsattel und die folgende steile Firnquerung die Schlüsselstellen – nach Schneefall kann hier auch im Sommer Lawinengefahr herrschen. Lange Metallstangen erleichtern die Sicherung, auch im einfachen Klettergelände zum Gipfel. Die Erstbesteiger erreichten den Berg aus dem Rhonetal. -> *Die Querung des steilen Firnhangs über dem Rottalsattel ist eine der unfallträchtigsten Passagen der Schweizer Alpen.*

Die schöne Route: Der Innere Rottalgrat (AD, IV, 1400 Hm, 5-7 Std. von Rottalhütte) ist im oberen Teil mit Seilen und Stangen klettertechnisch entschärft. Trotzdem nicht zu unterschätzen! Steinschlaggefahr, heikel bei nassem oder verwittertem Fels. Die Orientierung wird durch Reflektoren und rote „Steinkäfer“ erleichtert. -> *Die Jungfrauoch-Zahnradbahn fährt auf einer Strecke von 9,34 Kilometern fast 1400 Höhenmeter nach oben und endet an der höchsten Eisenbahnstation Europas in 3454 Metern Höhe.*

Die berühmte Route: Die Route über den Nordostgrat (D+, IV, 800 Hm, 8-10 Std.) führt vom Jungfrauoch mit mehreren steilen Felsaufschwüngen auf die Wengen-Jungfrau und dann über den Hochfirn zum Hauptgipfel. -> *Seit 2001 sind die Jungfrau und das südlich gelegene Gebiet Jungfrau-Aletsch Teil des Unesco-Weltnaturerbes.*

Daten und Fakten

- Höhe:** 4158,2 m
- Prominenz:** 692 m -> Jungfrauoch
- Dominanz:** 12,5 km -> Finsteraarhorn
- Erstbesteigung:** 3. August 1811 durch Johann Rudolf und Hieronymus Meyer mit den Führern Joseph Bortis und Alois Volken
- Normalweg:** Normalweg über Rottalsattel
- Talort:** Grindelwald und Stechelberg
- Hütten:** Mönchslochhütte (3657 m), Rottalhütte (2755 m), Silberhornhütte (2663 m)

Charaktercheck



Unfallträchtige „Madame Meyer“

Die Jungfrau (4158 m), der dritthöchste Berg der Berner Alpen, bildet mit Eiger und Mönch das berühmte Dreigestirn, das jährlich Millionen Besucher anlockt. Lange galt sie als beliebtester Berg der Schweiz. Ihr Anblick ist überwältigend – um rund 3000 Meter überragt sie das Lauterbrunnental. Seit 1912 führt eine Zahnradbahn auf das Jungfrauoch (3466 m) und erleichtert den Zugang „durchs Hintertürchen“. Doch schon dieser Normalweg ist eine anspruchsvolle Hochtour. nr



Fotos: Wikimedia/ Stadtmuseum Aarau

Der Mensch am Berg

„Wir machten sogleich den Gipfel des Jungfraugebirgs zum Ziel unserer Reise“ – für die Gebrüder Johann Rudolf (L.) und Hieronymus Meyer, Erstbesteiger der Jungfrau und Vordenker des modernen Bergsteigens, stand der Gipfel im Mittelpunkt, nicht wissenschaftliche Untersuchungen.

„Ihr Eisgebirge, Lawinen, die der Sturm in jähem Abgrund hernieder fegt, kommt her, zerschmettert mich!“

sagt der Held in Lord Byrons Drama „Manfred“ (1817).

Im 19. Jh. inspirierte die Jungfrau Künstler zu vielerlei Werken.

WENDEPUNKTE Frei durch die „Nose“ am El Capitan (1993)

„So geht das, Jungs!“

Ausgerechnet am El Capitan, dem Symbolberg des Felskletterns, zeigte eine Frau den Männern, wo der Hammer hängt. Erst 20 Jahre später konnte diese Leistung wiederholt werden.

Die Bedeutung des Yosemite Valley für das Klettern in Nordamerika ist so zentral/fundamental/kolossal, wie wir das in Europa von keinem anderen Gebiet kennen. Wie in Stein gehauene Denkmäler der alten Recken wie Royal Robbins, Warren Harding und Jim Bridwell erheben sich die Granitwände in die Höhe, alles überragend die aberwitzig steilen tausend Meter des unvergleichlichen El Capitan: die Kathedrale des technischen Kletterns, das hier eine Virtuosität erreichte, die mit den stupiden Bohrhakenrasseln der Europäer so wenig zu tun hatte wie das Oktoberfest mit einer Versammlung der Anonymen Alkoholiker.

Dennoch waren die Amerikaner lange völlig blockiert: War denn nicht Freiklettern der neue heiße Scheiß? Warum versuchte das kaum jemand an dieser fantastischen Wand? Zu Beginn der neunziger Jahre war das Valley Nabel des Freikletterns ... tja, gewesen. Nun aber kletterten die Europäer voraus, in den Alpen gab es wildes Zeug wie „Moderne Zeiten“ (VIII-) und „Weg durch den Fisch“ (IX-) an der Marmolada, beide bohrhakenlos, so wie es der amerikanischen Ethik entsprach. 1988 hatten Todd Skinner und Paul Piana eine freie Begehung der „Salathé Wall“ am El Capitan geschafft, zwar nur als Teamleistung, trotzdem großartig – dann wieder Stille.

Nun trat eine Frau auf den Plan. Lynn Hill, in Detroit geboren und im Yosemite sozialisiert, ihr gelang als erster Frau der legendäre Boulder „Midnight Lightning“ und eine X+, „Masse Critique“ in Südfrankreich, über Jahre dominierte

Fotos: Heinz Zak, Jarle Vines



Scheinbar schwerelos tanzte Lynn Hill die knapp tausend senkrechten Meter der „Nose“ hinauf und den Männern auf der Nase herum – ihre Freibegehung war schwerer als die meisten Huber-Routen.

sie das Wettkampfklettern. Nun arbeitete sie mit Brooke Sandahl an der Nose, der sich dann bald aufs Sichern und Unterstützen beschränkte – und der große Streich gelang: die Nose frei! Ihr ursprünglicher Schwierigkeitsvorschlag von X- wurde später auf X+ korrigiert. Ein Jahr später kehrte sie zurück, um die Route noch einmal in 24 Stunden zu wiederholen. „It goes, Boys!“, betitelte sie ihre Story.

Die Unterkiefer der männlichen Kletterwelt folgten der Schwerkraft und vor allem die Amerikaner selbst waren so beeindruckt, dass sich wieder jahrelang niemand frei an den El Capitan wagte: „Lynn hinterließ ein Meisterwerk, und der Rest schaute einfach nur zu“, fasst Alexander Huber im Rückblick zusammen. Er legte ab 1995 eine Freikletterlinie nach der anderen durch den El Capitan. Erst mit der dritten und vierten freien Begehung der „Nose“ durch Tommy Caldwell und Beth Rodden 2005 nahmen Amerikaner den El Capitan als Freikletterziel wieder in Besitz. Seitdem wurde und wird an dieser großartigen Wand weiter Geschichte geschrieben – schwerer als Hill kletterte aber erst Tommy Caldwell 2015 in der „Dawn Wall“.



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

Nächster Wendepunkt: **Mit Eisgeräten im Felsdach**

Octopussy: Die Geburtsstunde des modernen Mixedkletterns (1994)



neuer Vortrag!
Nanga Parbat
mein Schlüsselberg

reinhold
messner
live

- 1.12.19 Offenbach 2.12. Marburg
- 3.12. Aschaffenburg
- 17.1.20 Erlangen 18.1. Hannover
- 19.1. Niedernhausen
- 20.1. Trier 21.1. Herne
- 22.1. Gütersloh 9.3. Rostock
- 10.3. Hamburg 11.3. Siegen
- 12.3. Saarbrücken 13.3. Aalen
- 14.3. Ulm 15.3. Konstanz
- 16.3. Memmingen
- 14.4. München 15.4. Suhl
- 16.4. Kassel 17.4. Unna
- 18.4. Düsseldorf 20.11. Leipzig
- 21.11. Ilsenburg 22.11. Hof
- 23.11. Gera 24.11. Chemnitz
- 25.11. Cottbus 26.11. Berlin
- 12.1.21 Rosenheim
- 13.1. Karlsruhe 14.1. Offenburg
- 15.1. Heidenheim 16.1. Augsburg
- 17.1. Reutlingen
- 26.1. Fürstenfeldbruck
- 27.1. Heilbronn 28.1. Filderstadt
- 29.1. Göppingen 30.1. Kempten
- 31.1. Innsbruck 24.2. Ludwigsburg
- 10.3. Hagen 11.3. Gießen
- 12.3. Neu Isenburg
- 13.3. Ludwigshafen
- 14.3. Pforzheim
- 15.3. Ravensburg



Neu

R. Messner
Mein
Schlüsselberg
Nanga Parbat

TICKETS

„Haltung zeigen!": Wärme

Die Wohnung heizen, nicht die Welt

Einer der größten Brocken im persönlichen Klima-Fußabdruck sind bei vielen Deutschen Heizung und Warmwasser – hier kann man mit sparsamen Technologien CO₂-Emissionen besonders gut und ohne Komfortverlust senken.

Sinnvoller Klimaschutz sollte sich nicht auf Symbolhandlungen beschränken, wie etwa gute Mülltrennung – wer persönlich optimal zur Menschheitsaufgabe beitragen möchte, sollte da ansetzen, wo das größte Verbesserungspotenzial besteht. Zum Beispiel beim Heizen. Laut Umweltbundesamt (UBA) entstehen 38 % der CO₂-Emissionen des privaten Konsums in Deutschland im Wohnbereich, 60 % davon für Raumwärme, 12 % für Warmwasser, also mehr als ein Viertel des persönlichen Fußabdrucks. Mit guter Wärmedämmung und effizienter Heiztechnik kann der Primärenergiebedarf um 90 % gesenkt werden – das ist gerade noch ein Zehntel!

Auf der Website des UBA und in diversen Verbraucherportalen finden sich dazu detaillierte Informationen; für die individuelle Situation ist eine professionelle Beratung unabdingbar, da es um bauliche oder Installations-Arbeiten geht. Doch viele Möglichkeiten, die teils erst in den letzten Jahren populärer wurden, sind nicht allgemein bekannt. Deshalb ein knapper Überblick.

Gut gedämmt heißt halb so viel heizen

Gute Wärmedämmung für ein Haus ist der erste Schritt, Heizkosten, Energie und Emissionen zu sparen – und gleichzeitig bleibt die Wohnung auch in heißen Sommern kühler. Neben dem verbreiteten Styropor oder Mineralschaum gibt es auch Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen wie Holzweichfasern und Zellulose oder aus recyceltem Material; wichtiger Wegweiser ist der „Blaue Engel“. Am wirksamsten ist Außendämmung; Innendämmung kostet Wohnraum. Dach und Fenster sollten bei der energetischen Sanierung nicht vergessen werden. Wer einen Neubau plant, kann durch große Fenster die im Winter tief stehende Sonne nutzen, um Räume zu wärmen; im Sommer steht sie höher und kann durch Dachüberstände oder Balkone – und natürlich Jalousien und Ähnliches – abgeschattet werden. Wer den Niedrigenergie- oder Passivhaus-Standard erreicht, muss oft eine Lüftung installieren, um Feuchte- und Luftaustausch zu gewährleis-

ten. Diesen zusätzlichen Stromverbrauch deckt man am besten durch eine Fotovoltaik-Solaranlage.

Sind Haus oder Wohnung schön warm verpackt, stellt sich die Frage, wie man den verbleibenden Heizbedarf deckt. Auch hier steckt Potenzial für Umwelt und Geldbeutel: 15-30 % Heizkosten kann man laut „Ökotest“ durch eine neue Heizung sparen. Dabei erzeugt man am besten das Warmwasser gleich mit – Wasser mit Strom zu erhitzen ist nicht mehr zeitgemäß.

Ölverbrenner sollten aus der Heiztechnik genauso verschwinden wie im Verkehr; Gasheizungen kann man mit einigermaßen regenerativem Biogas betreiben.

Pellet- und Scheitholzöfen verbrennen den nachgewachsenen Rohstoff Holz in einer Art Kreislauf, tragen aber zur Feinstaubbelastung bei. Alle Verbrennungs-Heizungen lassen sich als Kraft-Wärme-Kopplung (Nano-Blockheizkraftwerke) konzipieren: Dann dient die Energie primär zur Stromerzeugung, die Abwärme zur Heizung – eine Aufgabe für intelligente Regelungstechnik. Etwas einfacher – und deshalb Standard für Neuinstallationen – ist die Brennwerttechnologie, die den Energie-

gehalt der Abgase nutzt; dafür muss aber oft der Schornstein angepasst werden.

Die unerschöpflichste Energiequelle nutzen thermische Solaranlagen; zur Warmwasserbereitung sind sie in wenigen Jahren amortisiert, wer damit heizen will, braucht große Pufferspeicher für die sonnenarme Winterzeit. Ganzjährig funktionieren Wärmepumpen, die den Energiegehalt von Luft, Boden oder Wasser ins Haus transferieren, quasi wie ein umgekehrter Kühlschrank. Zum Betrieb brauchen sie allerdings Strom, man braucht also wieder eine Solaranlage oder einen Ökostromvertrag. Am besten funktionieren sie, wenn das Heizsystem mit niedrigen Temperaturen auskommt. Dafür sind Wandflächen- und Fußbodenheizungen ideal; sie schaffen auch ein besonders angenehmes Raumklima, und Niedrigtemperaturheizungen sind generell energieeffizienter. Bis zu zehn Prozent Heizkosten und Emissionen kann man übrigens sparen, wenn man programmierbare Thermostatventile installiert, die jeden Raum nur dann wärmen, wenn man drin ist, und bei Nacht oder während Abwesenheit die Temperatur senken. Ein „hydraulischer Abgleich“ der Heizanlage und eine Hocheffizienzpumpe sichern den effizienten Betrieb.

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

alpenverein.de/Haltung-zeigen

[#machseinfach](https://twitter.com/machseinfach)





Für Berghütten gelten oft andere Prioritäten. So hat die vor wenigen Jahren erneuerte Olpererhütte gar keine Wärmedämmung, weil sie nur im (relativ warmen) Sommer in Betrieb ist. Derzeit untersucht der DAV sechs Hütten, um eine Datenbasis für die Energie-Optimierung seines Bestandes zu bekommen.

tig für den Hausbesitzer. Der Vorwurf von Wissenschaftsleugnern, die Energiewende sei nur Geldmacherei, läuft übrigens ins Leere: Finanzielle Anreize wie Sparen (für Verbraucher) und Verdienen (für Anbieter) sind in unserem Wirtschaftssystem der einzig akzeptierte Antrieb; warum sollen sie plötzlich schlecht sein, wenn sie gute Auswirkungen haben? Erste Schritte gehen aber noch einfacher, billiger und schneller: Denn Sparen kann man ja schon beim Bedarf. Ungenutzte Räume nicht heizen und die Tür zumachen; nachts die Temperatur absenken; dreimal täglich fünf Minuten Stoßlüften statt ständig offener Fenster; und vielleicht mit Pullover oder (Berg-)Faserpelz durch den Winter statt im T-Shirt. Empfohlene „Wohlfühltemperaturen“ zum Schlafen sind 16-19 °C, für Wohnräume 21-23 °C – vielleicht reichen ja auch 20? Übrigens wird schon heute weltweit mehr Energie fürs Kühlen von Räumen verbraucht als fürs Heizen; wir müssen ja nicht dazu beitragen, dass das auch bei uns so wird. *ad*

Pulloverträger sparen besser

Haus- und Wohnungseigentümer können für energetische Sanierung Zuschüsse und Kredite bekommen (kfw.de, bafa.de -> Erneuerbare Energien). Mieter können mit dem Vermieter einen Deal ausmachen: Der Nebenkostenanteil bleibt für eine gewisse Zeit fix – dann rentiert sich eine Sanierung mittelfris-

LEIDENSCHAFT UND EHRLICHE QUALITÄT AUS ÖSTERREICH

Die besten Bergsteiger
der Welt vertrauen auf
Komperdell.

Auch heute noch werden
alle Stöcke zu 100% in
Österreich gefertigt.



3 YEAR
SERVICE
NO QUESTIONS ASKED

Carbon C2 Ultralight
Ab 194 Gramm

www.komperdell.com

Extrembergsteigerin
Gerlinde Kaltenbrunner
vertraut seit über 20
Jahren auf Komperdell

KOMPERDELL

+ ticker +

Filme von draußen. Ein zweistündiges Programm aus europäischen Outdoor-Sportfilmen zeigt die Tournee „Best of Outdoor“ bei rund 25 Terminen noch bis März 2020: Skifahren, Klettern, Biken, Skateboard, Wildwasser, Bergsteigen. best-of-outdoor.de

Klettern als Therapie. Ein „Erster Kongress Therapeutisches Klettern bei psychischen Erkrankungen“ findet am 24./25.1.2020 in der Schön Klinik Roseneck statt. schoen-klinik.de/kongress-therapeutisches-klettern

Der 17. Kurs „Klettern in der Psychotherapie, Indoor“ findet vom 20.-22.3.2020 in Simbach/Inn statt, als Kooperation der Ameosklinik und der DAV-Sektion Simbach.

dr-lukowski.com

Nachhaltigkeit bei Vaude. Bei der Einführung des „Grünen Knopfs“ war der DAV-Partner Vaude von Anfang an dabei: 90 % der aktuellen Kollektion tragen das neue bundesdeutsche Textilsiegel. Geschäftsführerin Antje von Dewitz erhielt für ihr nachhaltiges Wirtschaften den internationalen Ehrenpreis des österreichischen Trigos Award. Und ihr Vater Albrecht von Dewitz hat eine Stiftung gegründet, die gemeinnützige Projekte mit Bergsport- und Naturbezug fördern will.

Grünstrom ohne Edelweiß. Die Kooperation des DAV mit dem Ökostromanbieter LichtBlick endet zum 31. Dezember. Alle Kunden, die „Edelweiß-Strom“ bezogen haben, werden von LichtBlick angeschrieben, um ihre weitere Belieferung mit 100 % regenerativem Strom sicherzustellen.



Glückwunsch an Globetrotter. Im September 1979 eröffnete Globetrotter in Hamburg das erste „Spezialgeschäft“ für Expeditionen, Survival und Trekking. Heute ist er einer der kompetenten und größten Outdoorhändler in Europa – und seit einigen Jahren Einkaufspartner des DAV. Zum 40. Jubiläum gibt es für die Kunden etliche Aktionen, eine Jubiläumskollektion und ein Virtual-Reality-Abenteuer.

globetrotter.de



Foto: Silvan Metz

JDAV: neue Kraft voraus!

Der Bundesjugendleitertag 2019 in Nürnberg, das zentrale Gremium der JDAV, hatte eine randvolle Tagesordnung: Gleich drei große Beschlüsse standen an, dazu einige weitere Anträge. Nach teils kontroverser Debatte wurden zunächst die neuen „Grundsätze und Bildungsziele“ beschlossen. Sie sind das Leitbild der JDAV und Basis für die Arbeit in den Jugendgruppen sowie auf Landes- und Bundesebene. Passend dazu hat der Bundesjugendleitertag auch das neue Positionspapier „Nachhaltigkeit in der JDAV“ verabschiedet. Unter anderem erkennt darin die Alpenvereinsjugend den menschengemachten Klimawandel als größte Herausforderung unserer Zeit an und fordert dessen Bekämpfung durch ökologisch nachhaltiges Handeln. Damit das Positionspapier auch umgesetzt wird, wurde die Bundesjugendleitung beauftragt, eine Projektgruppe mit der Überwachung zu beauftragen.

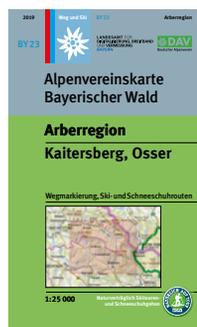
Als neue Bundesjugendleitung wurden Simon Keller und Hanna Glaeser an die Doppelspitze gewählt, Johanna Niermann übernimmt wieder den Bereich Bildung. Die vier weiteren stellvertretenden Bundesjugendleiter Raoul Taschinski, Richard Seyberth, Niko Jonasson und Michael Elstner sind allesamt neue Gesichter.

Nicht mehr gereicht hat die Zeit für den Beschluss eines offenen Delegiertensystems. Stattdessen soll diese Frage auf einem außerordentlichen Bundesjugendleitertag 2020 diskutiert werden. Auch weitere Anträge, unter anderem zur Solidarisierung mit „Fridays for Future“, wurden an den Bundesjugendausschuss zur Beratung verwiesen. *sm*

Bergwetter noch besser

Schon im August wurde der beliebte Bergwetter-Service auf alpenverein.de erneuert. Neben einer Einteilung in Wetterregionen, die präzisere Vorhersagen ermöglichen, bieten nun dynamische Karten ein besseres Nutzererlebnis. User können in die Ansichten zoomen und verschiedene Geo-Layer aktivieren – zum Beispiel Hütten, Gipfel oder Städte. Neu sind auch die zweistündig aktualisierten Kurzfristprognosen. Ab Winter 2019 gibt es darüber hinaus Vorhersagen für die deutschen Mittelgebirge. Wie für die Alpen liefert die ZAMG täglich Texte zur dortigen Wetterentwicklung. Bei den Regionen wird auf Material des DWD, darunter offizielle Warnmeldungen, zurückgegriffen. *jk/red*

alpenverein.de/bergwetter



Neue AV-Karte: Bayerischer Wald

Auch die bewährte Kooperation von DAV und Bayerischem Landesvermessungsamt geht nun ins Mittelgebirge: Rechtzeitig zur Ski- und Schneeschuhsaison erscheint im Dezember in der BY-Reihe das Blatt 23 „Bayerischer Wald“. Die Arberregion mit Kaisersberg und Osser ist beliebt unter Wintersportlern, aber auch ein wertvoller Lebensraum für Auerhühner. Im DAV-Projekt „Skibergsteigen umweltfreundlich“ wurden naturverträgliche Ski- und Schneeschuhrouden festgelegt und auf elf Informationstafeln vor Ort dokumentiert. Die Routen sind in der neuen Karte (Maßstab 1:25.000) verzeichnet und sollen zu reibungsfreien Wintererlebnissen beitragen. *ms/red*



Ein Lichtblick für Klimaschützer

Aus Edelweiß-Strom wird LichtBlick.

Der Name ändert sich, unser Engagement für eine saubere Energiewelt bleibt.

Das ist LichtBlick-Strom:

- ▶ 100% Ökostrom aus Deutschland
- ▶ Prämierter Kundenservice
- ▶ monatlich kündbar und ohne Vorkasse
- ▶ Pro Kunde und Monat schützt LichtBlick 1m² Regenwald



Unser Geschenk für dich!
Bis zum 31.12.2019 wechseln
und eine Klean Kanteen Special
Edition Trinkflasche erhalten.



Mehr erfahren auf: edelweiss-strom.de



Beim Aufstieg in die Mieminger Berge, kurz unterhalb der Biberwierer Scharte

Skitouren
rund um
Ehrwald

Steilheit
in

Variati

Die aussichtsreichen Pardegipfel um Ehrwald bieten anspruchsvolle Skitouren unterschiedlicher Exposition in vorwiegend steilem Gelände. Bei satten Aufstiegen und außergewöhnlichen Steilabfahrten kommen Köhner auf ihre Kosten.

Text & Fotos: [Thilo Brunner](#)

Ich erinnere mich an das bedrohliche Geräusch von rieselndem Schnee. Die Sonne hat schon die oberen Flanken erfasst. Keine Schneemassen sind auszumachen, keine Lawine, einfach ein bisschen Schneerutsch, Sluff, wie es ihn so oft gibt, wenn zwei, drei Zentimeter vom frischen Pulver anfangen zu rutschen. Nix

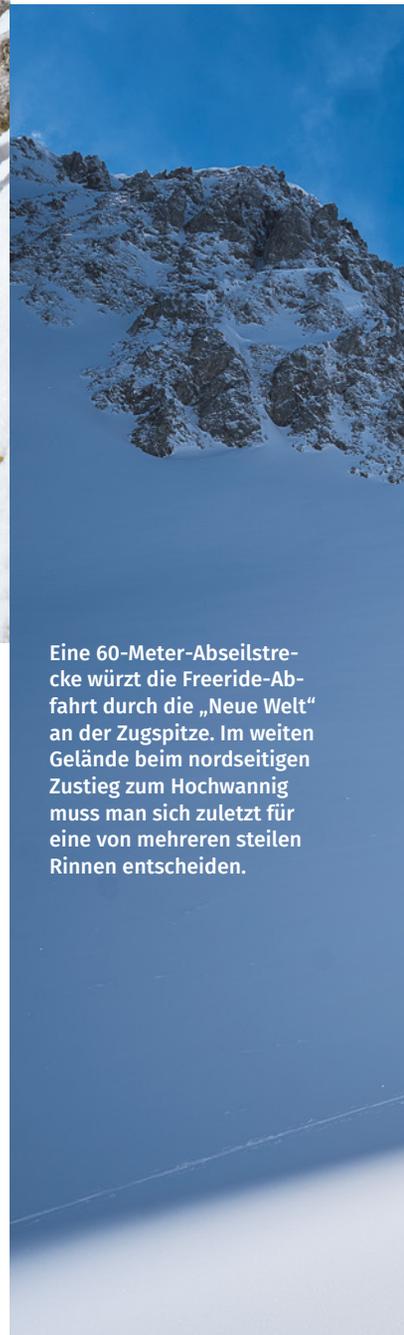


on

Besonderes also. Doch in diesem steilen, engen Kar kommt es mir bedrohlich vor, obwohl ich im Gegenhang stehe. Gar nicht weit zieht blanker Fels nach oben und geht in steile Schneeflanken über. Und die wollen jetzt gerade, mit den ersten Sonnenstrahlen, nicht mehr so recht halten.

Ausläufer der Westlichen Marienbergspitze bilden das Kar. Sie bieten der „Schwärze“ im oberen Teil noch Schatten. In einer kleinen Schneeflanke stehend, den Blick talwärts, sehe ich, wie mein Tourenpartner Thilo mit seinen ersten Schwüngen im knietiefen Powder Land gewinnt. Etwa hundert Meter weiter oben liegt die erste

Abseilstelle, gut 25 Meter tiefer die zweite, über die wir uns mit einem Einfachseil abgeseilt haben – über fast 90 Grad steilen Fels: Die Schwärzrinne ist etwas Besonderes, eine Perle für jeden, der das hochalpine Skibergsteigen und Steilabfahrten



mag. Neben dem Grünstein ist sie die „stille Eminenz“ – und die kleine Schwester der „Neuen Welt“ an der Zugspitze.

Zwischen Geborgenheit und Ausgeliefertsein bewegen sich hier die Gefühle, was für uns die Faszination der Tour unterstreicht. Relativ schneesicher ist die steile Rinne eigentlich immer, heißt es. Auch wir haben Glück; hüfttief, gerade so viel, um ein bisschen zu schweben. Stabil ist die Schneedecke, das haben wir schon im Aufstieg über die Biberwierer Scharte erfahren – alles recht kompakt, was bei der Steilheit bis 45 Grad nicht immer selbstverständlich ist. Und genau darum geht es im Wetterstein: Hier scheint nichts selbstverständlich zu sein; mit dem Wetterstein muss man sich beschäftigen. Und mit der Mieminger Kette schon dreimal ...

Nicht alle Touren hier sind steil und ausgesetzt, oben raus dann aber eher schon. Denn bei vielen Tourenzielen rund um Ehrwald steilt es entweder auf halber Strecke merklich an oder oben raus auf. Sichere Ski-Technik ist also unabdingbar

Landschaftlich reiner Balsam für die Seele

ebenso wie ein gutes Balancegefühl und Kondition. Uns zieht es immer wieder für kleine Abenteuer in diese ruhigen Ecken des Wettersteingebirges. Ob zum Variantenfahren im frischen Powder oder für Skitouren. Vier Ausgangstäler aus allen Himmelsrichtungen führen geradewegs auf den großflächigen Ehrwalder Kessel

zu. Damit werden alle Expositionen fürs Tourengehen nahezu perfekt bedient. Hinter dem Daniel und der Ups-Spitze geht es ein wenig flacher zu. Hier liegen das Kleine und das Große Pfuitjöchle. Von den Ausgangspunkten Wengle, Lähn und Bichlbach gehen herrliche Touren mit großartigem Aussichtscharakter

ab. Von Lähn aus startet, wer auf das Pfuitjöchle will. Nach der Passage durch den Wald kommt man schnell ins freie Gelände. Recht unkompliziert ist die Wegführung hinauf – und landschaftlich reiner Balsam für die Seele. Die Zugspitze wirkt von hier besonders eindrucksvoll, ein Riesen-Koloss, der fast unwirklich scheint angesichts des wiegenden Joch-Grates. Wer am Gipfel des Pfuitjöchle noch nicht genug hat, kann die Gratüberschreitung

zum Plattberg ansetzen. Wobei diese Fortsetzung sichere Verhältnisse verlangt, die Querung ebenso wie die steilen Hänge für die Abfahrt.

Genau gegenüber liegt der Rote Stein mit einer durchwegs deutlich steileren Paradedtour. Vor allem, wenn man den Berg von der Spitze aus abfahren möchte, bieten sich herrliche Steilwand-Eindrücke. Blickt man vom Gipfel Richtung Osten,

Eine 60-Meter-Abseilstrecke würzt die Freeride-Abfahrt durch die „Neue Welt“ an der Zugspitze. Im weiten Gelände beim nordseitigen Zustieg zum Hochwannig muss man sich zuletzt für eine von mehreren steilen Rinnen entscheiden.



sieht man auf die Westflanken eines anderen Paradeziels, des Hochwannig mit seinem langen, schnittigen Ostgrat und den Handschuhspitzen, die sich optisch hinter dem Gipfel verstecken. Auch die können für ganz Erfahrene zur richtigen Zeit bei passenden Verhältnissen tolle Ziele sein.

Ehrwald ist ein Knotenpunkt für viele, die in den Bergen ihre Freiheit suchen. Einige mögen es nur als Durchgangsort zu Zielen am Alpenhauptkamm sehen.

Manch andere aber bleiben hier hängen und kommen immer wieder, weil sie die Möglichkeiten für ihre Projektabsichten nutzen. Hier lockt nicht nur die steile Südwestflanke des höchsten Berges Deutschlands, hier wirken die Wildheit und Natürlichkeit der gesamten Bergwelt ringsum. Ehrwald besitzt ein wunderbares Potenzial fürs Verweilen, Natur pur und

Ursprünglichkeit, die einen sommers wie winters fordern kann.

Den „virtuellen Rundflug“ in Sachen Exposition und Steilheit über Ehrwald beenden wir am besten mit der „Neuen Welt“. Diese Route in der Südwestflanke der Zugspitze ist eigentlich keine Skitour, eher eine Variante mit bequemem Aufstieg per Zugspitzbahn. Das Abenteuer folgt auf der sagenhaften 2000-Höhenmeter-Abfahrt, die nur wirklich versierte Skibergsteiger ange-



Hochalpines Ambiente im Aufstieg Richtung Schwärzkar, dahinter die markante Ehrwalder Sonnenspitze und die Zugspitz-Flanke mit der „Neuen Welt“; genussreiche Pause unterhalb des Roten Steines.

hen sollten, am besten mit Bergführer. Denn hier darf man nichts dem Zufall überlassen, weder das skifahrerische Können noch die Bedingungen in der Wand. Ein Sturz an der falschen Stelle kann schlicht tödlich enden. Alleine die Abseilstelle zu finden, ist die Crux der Tour. Dann folgen als Touren-Highlight sechzig Meter Abseil-Spaß mit dem Doppelseil. Die Ausgesetztheit ist beeindruckend, zumal man ständig wachsam sein muss. Hundert Meter unterhalb der Abseilstelle geht der Hang in einen 400-Meter-Felsab-

Dann folgen **60 Meter Abseil-Spaß**

bruch über, der im Bergwald oberhalb von Ehrwald fußt. Pauschal gesagt hält man sich eher links als rechts. Nach dem ersten Umspringen im engen Kar nach der Abseilstelle denke ich mir oft: „Das ist ja genial, und immer noch nicht vorbei?“ Die Steilheit der „Neuen Welt“ lässt wenig Spiel-



INFO

mehr: alpenverein.de/panorama



SKITOUREN UM EHRWALD

Die beschriebenen Skitouren sind – mit Ausnahme des Großen Pfuitjöchle – durchwegs anspruchsvoll. Sie verlangen konditionsstarke Skibergeisterinnen und Skibergeister mit guter Skitechnik in Aufstieg und Abfahrt auch in steilem bis sehr steilem Gelände. Die Touren sollten nur bei sicheren Verhältnissen unternommen werden; lawinenkundliches Beurteilungsvermögen ist unabdingbar.

Touren (Auswahl):

- › Großes Pfuitjöchle (2196 m, 1050 Hm, ca. 3 Std. Aufstieg), beliebte Genuss-Skitour über südseitige Wiesenhänge, die eine hohe Schneedecke verlangen; ideale Tour für Bahnreise.
- › „Neue Welt“, Zugspitze (2962 m, Aufstieg etwa 200 Hm, Abfahrt 2000 Hm), sehr anspruchsvolle Freeride-Abfahrt mit 60-m-Abseilstelle und bis über 45° steilen Hängen.
- › Schwärzkar/Schwärzrinne über Biberwierer Scharte (2360 m, 1380 Hm, Aufstieg 5-5 ½ Std.), anspruchsvolle Skitour in hochalpinem Ambiente mit zwei Abseilstellen und einer anschließenden Steilabfahrt bis 45°.
- › Hochwannig (2493 m, 1450 Hm, 4-4 ½ Std. Aufstieg), anspruchsvolle Skitour aus dem Skigebiet (Liftaufahrt möglich) in nordseitiges Gelände, zuletzt über eine steile Rinne mit 40°.
- › Roter Stein (2366 m, 1170 Hm, Aufstieg 3-3 ½ Std.), anspruchsvolle Skitour über vorwiegend breite, durchgehend bis 35° steile Hänge; ab Skidepot steiler Gipfelgrat.

Karte und Führer:

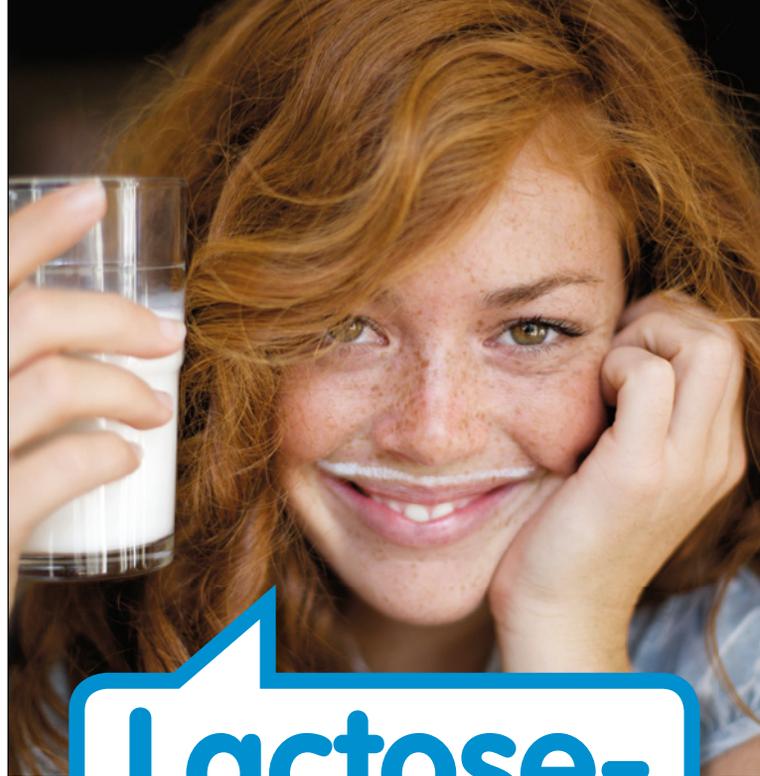
- › Alpenvereinskarte, Blatt 4/1 und 4/2 Wetterstein und Mieminger Gebirge, Mitte und West; 1:25.000
- › Reinhold Scherer: Freeski Tirol – Skialpinismus in der Mieminger Kette, Panico Alpinverlag

Bergführer:

- › Alpenschule Garmisch, alpinschule-garmisch.de, info@alpinschule-garmisch.de, Tel.: 0049/8821/730 58 85

Tourist Info:

- › Tiroler Zugspitzarena, zugspitzarena.com, info@zugspitzarena.com, Tel.: 0043/5673/20 00
- › Nähere Toureninfos und weitere Bilder unter alpenverein.de/panorama



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**



Seit 18 Jahren die Nr.1*

Lactrase®

Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

raum, um sich auszuprobieren. Wer diesen anspruchsvollen Klassiker versuchen möchte, sich aber nicht sicher ist, sollte lieber auf die nächste Saison warten. Und wäre nicht der oder die Erste, die diese Ski-Abfahrt zu ihrem Projekt machen.

Wenn es gescheit geschneit hat, ist es eigentlich überall gut. Doch im Ehrwalder Becken ist es richtig gut: In den Skigebieten von Lermoos oder Biberwier gibt es tolle Varianten, die nicht gleich zerfahren werden. Und wer noch mehr Ruhe möchte, der beschäftigt sich eben mit dem Tourenpotenzial. Zu den absoluten Gipfel-Favoriten zählen wohl seit Langem der Hochwannig und der Rote Stein. Beide Skitourenberge fordern erfahrene Tourengänger auf durchaus angenehme Weise, wobei man noch während der Tour variieren kann, wie genau man gehen will. Der Hochwannig zeichnet sich zudem als Panoramaberg aus. Hinzu kommt, dass man sich dank Liftunterstützung für den „halben Berg“ den Pistenhatscher sparen

Spitzkehren- Ballett im steilen Gelände



Ehrwald

kann. Allerdings läuft man Gefahr, am frühen Morgen während der recht meditativ-langsamem Auffahrt wieder einzuschlafen. Ist der Ausstieg aus dem zweiten Lift geschafft, beginnt eine faszinierende Tour mit guten 900 Höhenmetern ab der Liftstation (1500 Höhenmeter sind es von unten). „S'Bergele“ erweist sich als ein breites Kar

an den Füßen, auf den breiten Grat mogeln. Einen kurzen Aufschwung später stehen wir am Gipfelkreuz, wo mir beim weiten Blick hinab ins Inntal das Prädikat Panoramaberg wieder in den Sinn kommt.

Charakteristisch für die Tour durch das Stockachtal auf den Roten Stein sind die langen, relativ steilen Aufschwünge. Abge-

„So nah und doch so fern“, schießt es uns durch den Sinn, als wir die nächste steile Flanke traversieren. Die wunderschöne Linie zieht durch windgepressten Schnee, der Hang wartet noch auf aufweichende Sonnenstrahlen. Nicht der erste Gipfel, den wir sehen, ist unser Ziel – es geht noch einmal rum ums Eck. Vier, fünf langgezogene



von unglaublicher Schönheit, begrenzt von den steilen Flanken der Handschuhspitzen und den Gipfelkaren des anvisierten Zieles. Jedes davon bietet eine Variante, die man auswählen oder für das nächste Mal aufheben kann. Auf einer Höhe von 2150 Metern sollte man sich jedoch entschieden haben, ob man die steile Nordrinne wählt. Wir entscheiden uns genau hierfür. Ich freue mich über den an ein Ballett erinnernden Balanceakt unserer Spitzkehren im steilen Gelände, das mit den unterschiedlichsten Schneeverhältnissen überrascht, von eingeweht über Harsch bis zum Eis. Unsere Vorgänger haben die kleine Wächte und den Ausstieg schon etwas abgeflacht. Noch eine Nuance steiler präsentieren sich die letzten drei Meter und wir müssen entscheiden, ob wir besser die Ski in die Hand nehmen oder uns „erhaben“, mit den Ski

sehen von den ersten vier- bis fünfhundert Metern vom Parkplatz weg sind sie niemals wirklich flach, und entlang der Osthänge braucht es einen guten Rhythmus, der einen den Hang hochtreibt. Wärmt die Sonne von hinten und unterstützt den Aufstieg, fällt dieser nicht schwer. Die Sonne wirkt auch als Baumeister für gute Abfahrtsverhältnisse im Firm, und wer früh unterwegs ist und versiert, der wird den besten Zeitpunkt dafür abschätzen können. Aufmerksamkeit verlangen die Südosthänge der Karleswand, die den östlichen Schenkel des fast pyramidenförmigen Roten Steines bilden. Sein Südgrat zieht hinüber zur Steinmannspitze, unterbrochen von einer Scharte, und darunter liegt, Richtung Osten, das verlockende Lücke-Kar mit dem Hüttental – eine wesentlich steilere Aufstiegs- und Abfahrts-Variante von der Fernpass-Seite.

Stimmungsvolles Zwielicht auf den ersten Höhenmetern zum Großen Pfuitjöchle; nach dem Abseilen in der „Neuen Welt“ wird's richtig steil; im Talboden von Biberwier – nach erfolgreicher Abfahrt durch die Schwärzrinne.

gene Kehren bringen uns unter den großen Gipfelaufbau. Weite, steile Hänge lassen auf eine verspielte, variantenreiche Abfahrt hoffen. Auf einem kleinen Hochplateau legen wir als ambitionierte Winterbergsteiger die Steigeisen an und steigen zum Skidepot hoch und entlang des Nordgrats hinauf in die Blöcke. Linkerhand offenbart sich eine geschätzt 45 Grad steile Flanke, die nach einer Befahrung ruft. Hier zu stürzen sollte man unbedingt vermeiden, auch wenn das Hochplateau, auf dem andere Tourengerher warten, nicht weit ist. Auch um den Kratzer im Ego zu verhindern, der den wunderbaren Tourentag doch ein wenig madig machen würde. Wobei: Das Ego sollte am besten daheim bleiben, wenn man in den Tälern und auf den Bergen um Ehrwald unterwegs ist. Hier ist zum einen meditative Ruhe angesagt, etwa beim Lifteln in Biberwier, und zum anderen wachsame Aufmerksamkeit auf Tour. Gepaart mit einer festen Absicht und der Freude an dieser attraktiven und anspruchsvollen hochalpinen Landschaft. Die bietet enormes Potenzial und spannende Optionen für den bevorstehenden Winter.



Thilo Brunner ist Profi-Fotograf und passionierter Skibergsteiger. Die Tourenvielfalt im Gebiet um Ehrwald begeistert ihn ein ums andere Mal.

Gipfelstürmer im Aufwind

Nein, sie haben es nicht hektisch und ungeduldig: Immer mehr Menschen genießen es, am Berg flott unterwegs zu sein. Inspiriert durch Trailrunning und Spitzenalpinismus, werden durch guten Trainingszustand ganz neue Tourenkonzepte möglich.

Wenn Dani Arnold bei seinem Speedrekord (46:30 Min. Einstieg – Gipfel) an der Comiciroute (500 m, VII) der Große-Zinne-Nordwand im Laufschrift über das Ringband joggt, auf dem manche Begeher auf allen vieren kriechen, und eine Unterbrechungsstelle einfach überspringt, kann die Kehle trocken werden und die Finger feucht. Denn die Sicherheitsmarge bei solchen Extremaktionen im Absturzgelände ist knapp. Dennoch können Geschichten inspirieren, wie die vom November 2015, als Ueli Steck und Kilian Jornet vormittags in Grindelwald losjoggten, die Eiger-Nordwand durchstiegen und nach zehn Stunden zurück waren. Schließlich waren sie dabei nicht so lange wie üblich im berühmten Schlechtwettermagneten der „Mordwand“ unterwegs – irgendwie ist Schnelligkeit also auch Sicherheit.

Ob daran die vielen Menschen denken, die man am Heimgarten am bayerischen Alpenrand sieht? Auf der beliebten Strecke von Ohlstadt zum Gipfel (1050 Hm, 5,4 km) ist gefühlt jede/r Fünfte schnell und mit leichtem oder ohne Gepäck unterwegs. Schließlich findet hier jährlich der „steilste Berglauf-Wettbewerb Deutschlands“ statt, mit Siegerzeiten unter 45 Minuten. Und auch hier gilt für Breitensportler: Wer nur zwei bis drei Stunden rauf und runter unterwegs ist statt fünf bis sechs, hat leichtere Kalkulation mit dem Wetter, dadurch auch mit Bekleidung und Verpflegung, und kann die Trainingstour auch mal am Feierabend oder am freien Vormittag machen, ist also potenziell fitter.

Vom Spitzensport lernen und profitieren für die Breite: Das hat in den letzten zehn Jahren im wahrsten Sinne des Wortes

Fahrt aufgenommen. Speed Hiking (oder spöttisch: Hektik Walking) heißt das Zauberwort. Die Ausrüstungsindustrie liefert das Material dazu: leichte, aber griffige und torsionssteife Schuhe, die kein Klotz am Bein sind und Bewegungsfreiheit und Tritgefühl bieten. 200 Gramm leichte Stöcke mit die Hand umschließenden, ausklickbaren Schlaufen. Mini-Leichttrucksäcke, atmungsaktive und wasserdichte Anoraks mit 70 Gramm, griffige Leichtsteigeisen mit Gummirahmen zum Überziehen über die Schuhe, Aluminium-Kurzpickel. Man sollte sich im Klaren darüber sein, dass die Robustheit und Performance nicht die gleiche sein kann wie bei klassischen Konstruktionen – man muss genau wissen, was einen erwartet und wie sicher man sich mit Leicht-



Fotos: Mammut/PPR Media Relations AG, Simon Mannweiler

bauteilen fühlt. Trailrunningschuhe können die Anstrengung reduzieren und präzises Klettern erlauben, aber im Steilgras oder auf Hartfirn sind schnell mal die Grenzen des persönlichen Könnens erreicht.

Nur wer ko, der ko
Wissen, was man kann: Das ist überhaupt die Schlüsselkompetenz, um von der neuen, schnellen Leichtigkeit zu profitieren. Wie lange brauche ich für 1000 Höhenmeter? Für 2000? Für lange Flachstrecken? Wie gut ist meine Koordination (Trittsicherheit) nach zwei, vier, acht Stunden? Wie viel

Bergsport heute

Leichtgepäck? Das sollte trotzdem dabei sein

- > **AV-Karte**, wenn Strecke nicht bekannt und/oder komplex
- > **Notfallset**: kleines Verbandszeug, Rettungsdecke
- > **Handy**, zumindest auf einsamen Strecken
- > **Getränk** je nach Bedarf, zumindest bei Touren über 2 Std.
- > **Evtl. Ultraleichtanorak**, atmungsaktiv und wasser- und winddicht
- > Alles im Wimmerl oder Ultraleichtucksack

Und natürlich muss die Tourenplanung inklusive Plan B und C zu Wetter, Verhältnissen und persönlichem Können passen.



Dani Arnold leichtfüßig an der Großen Zinne, Teilnehmer mühselig beim Jungfrau-Marathon (42 km, 1829 Hm, Siegerzeit 3 Std.) – Training und Ausrüstung machen vieles am Berg möglich.

Essen und Getränk brauche ich dafür? Kilian Jornet genügt für die zehn Stunden am Eiger 0,5 Liter und zwei Energieriegel. Wer am Vorabend gut Kohlenhydrate spachtelt und auf Tour nur so flott geht, dass die Muskeln auf Fettverbrennung arbeiten, kann die (schwere) Brotzeit oder die (leichten) Energiegels oder -riegel daheim lassen. Eine dünne PET-Pfandflasche lässt sich womöglich sogar unterwegs an Bächen nachfüllen und mit Magnesium-Kalium-Getränketabletten leistungsfördernd anreichern.

So wird jede leichte und schnelle Tour ein Messinstrument für die aktuelle Form, ein nächster Trainingsschritt – und ein Baustein im Erfahrungskasten. Wer den ersten Flott-Aufstieg z.B. auf den Blomberg ohne Muskelkater überstanden hat, kann die passende Dosiserhöhung wählen, etwa den Laiber (beides Ziele aus der App „mein Berglauf“). Wer den Jubiläumsglat zwischen erster und letzter Bahn packt, darf über die Watzmann-Ostwand vom ersten Schiff aus nachdenken oder Innsbrucker Klettersteig und Freyungen-Höhenweg aneinanderhängen. Und mit Tibloc, Einfachseil plus Rapline und Vierziger-Ruhepuls geht mancher Alpinklassiker auch ohne Biwak – was den Rucksack und damit die Fortbewegung noch leichter macht; ein positiver Teufelskreis.

Flott an die Grenze – nicht darüber

„Ich bin überzeugt, dass das Trailrunning das Bergsteigen in ein neues Zeitalter bringt!“, sagte Ueli Steck im April 2016 in einem Interview für „Alpin“. Er war der Alpinist, der professionelle Trainingsplanung wohl am konsequentesten für den Alpinismus genutzt und mit den dadurch möglichen Tourenkonzepten vielen Bergsteigern neue Perspektiven gezeigt hat. Ein Jahr nach dem Interview starb er bei einer Trainings- und Akklimatisations-tour für die geplante Everest-Lhotse-Überschreitung. Man kann die Schraube auch überdrehen, wenn man „immer mehr“ will. Je enger man seine Grenzen ausreizt, je knapper man die Ausrüstung kalkuliert, je rasanter man die Füße setzt, desto kleiner wird die Toleranz für Fehler, Störungen, Zufälle.

Sich von Trailrunnern und Spitzenalpinisten inspirieren lassen: Das kann das Bergerleben um eine neue Facette bereichern – auch mal genüsslich durch Wiesen zu schlendern und auf dem Gipfel eine Siesta zu halten, bleibt ja trotzdem erlaubt.

ad



bioniedry

IMPRÄGNIERUNG

Macht wasserdicht und erhält die Atmungsaktivität



get your sportswear ready

Erhältlich bei



#SKIMOTEAMGERMANY bereit für den Winter

ergebnisse

DM Olympic Combined

Frauen:

- 1. Alma Bestvater (DAV Weimar),
- 2. Catrin Gorzellik (DAV Reutlingen),
- 3. Afra Hönig (DAV Landshut)

Männer:

- 1. Jan Hojer (DAV Frankfurt/Main),
- 2. Philipp Martin (DAV Allgäu-Kempton),
- 3. Linus Bader (SG Ulm, DAV Neu-Ulm, SSV Ulm)

EM Bouldern Zakopane, Polen

Frauen:

- 1. Urska Repusic (SLO),
- 2. Vita Lukan (SLO),
- 3. Irina Kuzmenko (RUS),
- 4. Alma Bestvater (DAV Weimar)

Männer:

- 1. Mickael Mawem (FRA),
- 2. Sergei Skorodumov (RUS),
- 3. Vadim Timonov (RUS),
- 9. Max Prinz (AlpinClub Hannover),
- 27. Max Kleesattel (DAV Schwäbisch Gmünd),
- 34. Philipp Martin (DAV Allgäu-Kempton)

termine

Klettern

28.11.-1.12. Olympisches Qualifikations-event, Toulouse (FRA)

Skibergsteigen

- 12.-15.12. Skimo-Jugendcamp, Obertauern (AUT)
- 20./21.12. WC Individual, Sprint, Aussois (FRA)
- 5.1.2020 DM Vertical, Immenstadt
- 10.-14.1. Youth Olympic Games Lausanne (SUI)
- 19.1. Breitensportrennen Maloja Soul of the Mountains, Tegelberg
- 25./26.1. WC Individual, Vertical, Andorra (AND)
- 31.1. Alpencup Individual und Vertical mit ÖM+DM Sprint, Bischofshofen (AUT)
- 7.-9.2. WC Sprint und Individual, DM Individual, Alpencup Individual und Vertical und Breitensportrennen „Jennerstier“, Berchtesgaden

Erster Weltcup in Deutschland und viele Neuerungen



Endlich hat es geklappt: Erstmals findet ein Weltcup im Skibergsteigen in Deutschland statt! Und das nicht irgendwo oder irgendwann: Die Disziplinen Individual und Sprint werden am 8. und 9. Februar gemeinsam mit dem berühmten Jennerstier in Berchtesgaden ausgetragen. Der und die schnellste Deutsche im Individual dürfen sich zudem Deutsche Meister nennen.

Außerdem zählt das Individual zur dreiteiligen internationalen Rennserie „Alpencup“. Am Tag zuvor, am 7. Februar, kämpfen an den Hängen des 1874 Meter hohen Jenners bereits die besten Skibergsteigerinnen und Skibergsteiger um den Sieg im Vertical. Auch in dieser Disziplin können wertvolle Punkte für den Alpencup gesammelt werden. Damit ist der Jennerstier 2020 nicht nur Breitensportrennen, sondern auch Deutsche Meisterschaft, Weltcup und eine Station des Alpencups. Das verspricht ein Wahnsinns-Wochenende für die lokalen und internationalen Skimo-Stars – und natürlich für das Publikum vor Ort und an den



Foto: Julia Zschiesche

Apropos Mannschaften: Die spannendsten Geschichten über die Athletinnen und Athleten und deren Wettkämpfe gibt es auf der Facebook-Seite des Teams: facebook.com/SkimoTeamGermany/

Bildschirmen zu Hause. Organisatorin dieses Mega-Events ist die Sektion Berchtesgaden. Alle Infos für Zuschauer und Sportler: jennerstier.de

Ebenso erfreulich: Bei den Olympischen Jugendspielen YOG ist das Skibergsteigen erstmals Teil des Programms. Ein anderes Rennen in diesem Winter richtet sich nur an Breitensportler: Das Skitouren-Event „Soul of the Mountains“ vom langjährigen DAV-Skimo-Partner Maloja findet in diesem Winter am 19. Januar am Tegelberg statt. Das Team, das als erstes vier Mitglie-

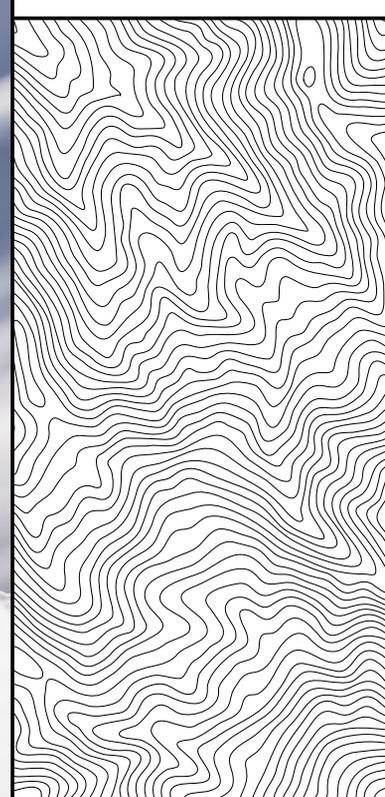
der im Zielbereich hat und seine Marke an der „Wall of Fame“ anbringt, gewinnt. Es findet keine Zeitnahme statt. Alle Infos unter soul-of-the-mountains.com Auch organisatorisch hat sich über den Sommer einiges getan: Die Deutsche Nationalmannschaft Skibergsteigen heißt jetzt „SkimoTeamGermany“. Unter diesem Namen finden sich künftig alle Skimo-Mannschaften des DAV. Im Detail sind das: die vierköpfige Nationalmannschaft, die fünf Mitglieder der Perspektivmannschaft, die vier Athletinnen und Athleten der Nachwuchsmannschaft und die vier Newcomer aus der Beobachtungsmannschaft. Außerdem gibt es ein neues Logo-Paket. Es besteht – in Anlehnung an die Logos beim Klettern – aus drei stilisiert dargestellten Bergen mit verschiedenen Aufstiegsspuren für die drei Disziplinen Sprint, Vertical und Individual. Die gleichen Elemente finden sich auch auf dem neuen Team-Logo der Mannschaften. *fg*



Das SkimoTeam Germany wird unterstützt von:



Schöffel
Ich bin raus.



Touren. Routen. Spuren.

Die Schöffel Ski Touring Kollektion.



Damen
SOFTSHELL HDY
ANNAPOLIS

Angeschnittene
Helmkapuze



Wasserabweisendes
VENTURI Softshell
Material

Kletterwettkämpfe national und international

Jung gegen Alt

Im Schatten der medienstarken Olympiathematik fanden im Spätsommer einige wichtige Wettkämpfe statt. Dabei zeigten sich die erfahrenen deutschen Kaderathleten in guter Form – doch die Jugend lässt sich nicht lumpen und ist ihnen scharf auf den Fersen.

DM Olympic Combined: Siege für die „Veteranen“

Im Bundesleistungszentrum Augsburg waren nur vier von 18 Frauen und sechs von 17 Männern, die sich im Olympischen Kombinationswettbewerb maßen, älter als zwanzig Jahre – und vier Mädels und zwei Jungs der „jungen Wilden“ schafften es ins Finale der besten acht. Dort trafen im Speed-Finale erstmals die beiden schnellsten deutschen Frauen aufeinander. Alma Bestvater, die lange den Rekord gehalten hatte, und Franziska Ritter, die ihn bei der diesjährigen DM Speed in Duisburg gebrochen hatte. Bestvater gewann das Duell – und verbesserte dabei den Rekord auf

8,640 Sekunden. Das Bouldern gewann Afra Hönig, die in diesem Jahr international erfolgreichste deutsche Boulderin; Bestvater wurde Dritte. Ein zweiter Platz im Lead, hinter der Newcomerin Catrin Gorzelli, bedeutete für sie eine verdiente Deutsche Meisterschaft.

Bei den Herren patzte Jan Hojer, Rekordhalter im Speed, und kam nach einem Fehlstart in der ersten Runde nur auf Platz 5; es gewann Linus Bader. Im Bouldern wurde Hojer Zweiter hinter Philipp Martin. So lagen vor dem abschließenden Lead Bader, Martin und Hojer vorne – dort zeigte Hojer seine Überlegenheit und wurde verdient Erster. Die Nachwuchstrainerin Jule Wurm gratulierte den Newcomern zu ihren tollen Leistungen – sah aber auch einen klaren Auftrag: „International wären einige Athleten aus anderen Ländern zwischen den deutschen Top-Stärkern und den Jüngeren gelandet. Es fehlt noch an der Physis, aber das kriegen wir sicher hin!“

Jugend-WM: Einmal Silber, zweimal Bronze für den DAV

Das deutsche Jugend-Team konnte sich in diesem Jahr schon ein paar Mal beweisen und ordentlich Medaillen sammeln – so auch bei der Jugend-WM im italienischen Arco. Nuria Brockfeld (Osnabrück) steigerte sich im Speed von Runde zu Runde und stellte mit 8,83 Sekunden einen neuen deutschen Rekord für die Jugend B weiblich auf. Im Finale musste sie sich nur Callie Close (US) geschlagen geben. Bei den Juniorinnen lachte Lucia Dörffel (SBB) gleich zwei Mal vom dritten Podiumsplatz: Die 19-jährige Chemnitzerin sicherte sich zuerst Bronze im Bouldern. Eine weitere Finalteilnahme im Lead qualifizierte sie auch für den Combined-Wettbewerb, wo sie ebenfalls Dritte wurde. Der 14-jährige Thorben Perry Bloem (Jugend B, Braunschweig) belegte bei seiner ersten Jugend-WM gleich den vierten Platz



Foto:DAV/Marco Kost

Spannung bei der DMOC: die zwei schnellsten Frauen im Speed-Finale – mit Rekord!

im Bouldern. WM-Königin war die Juniorin Laura Rogora (ITA), die Lead, Boulder und Combined gewann. Sohta Amagasa (JPN, Junioren) gewann Gold in Bouldern und Combined, Silber im Lead. Und je zwei Goldene ernteten Oriane Bertone (FRA, Jugend B) und die Japaner Ao Yurikusa (Jugend A) und Junta Sekiguchi (Jugend B).

EM Bouldern: Alma Bestvater ist zurück

Nach einer von Krankheiten geprägten Saison meldet sich die 23-jährige Alma Bestvater (Weimar) zurück: Bei der Europameisterschaft im polnischen Zakopane belegte sie den vierten Platz. Von den vier Final-Bouldern konnte sie als Einzige drei flashen – eine überragende Leistung. Nur im zweiten Boulder verpasste sie Top und Zone. Bitter für die Thüringerin: Mit einer Zonenwertung wäre sie Erste geworden. Max Prinz (Alpinclub Hannover) boulderte ins Halbfinale und wurde Neunter.

fg/red

**ALLES GEBEN
IST UNSER STIL**

Klettern wird in Tokyo 2020 erstmals olympisch sein. Das ist eine einmalige Chance. Wir werden sie nutzen.

alpenverein.de/climbtotokyo

LOWA
simply more...

GORE-TEX®



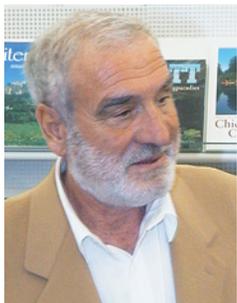
BASED IN BAVARIA
MADE IN EUROPE
QUALITY SINCE 1923

SAMMELT PLUSPUNKTE BEI MINUSGRADEN.
DANK MULTIFUNKTIONALER DETAILS.

RENEGADE EVO ICE GTX | Cold Weather Boots www.lowa.com



menschen



Cesare Maestri wurde am 2. Oktober 90 Jahre alt. Der Italiener war einer der besten Alpinkletterer der 1950er Jahre; er beging etliche der damals schwersten Dolomitenrouten im Alleingang, etwa die „Solleder“ durch die Civetta-Nordwestwand. Die „Via delle Guide“ (800 m, V+) am Crozzon di Brenta stieg er solo wieder ab, weil sie ihm zu leicht war. Zu einer tragischen Figur wurde er nach der umstrittenen angeblichen Erstbesteigung des Cerro Torre 1959, daran änderte auch seine Bohrhakenroute auf diesen Gipfel aus dem Jahr 1970 nichts – sie wurde mittlerweile ausgenagelt.

Er steht nicht gerne im Licht der Öffentlichkeit – deshalb wissen vor allem Insider, dass **Hans Engl** in den 1980er Jahren einer der weltstärksten Höhenbergsteiger war. Er bestieg 1978 als dritter Mensch den Everest ohne Hilfs-sauerstoff, stand auf dem Nanga Parbat und führte als Bergführer einen Gast am kur-



zen Seil auf den Achttausender Cho Oyu und auf weitere schwierige Gipfel in aller Welt. Am 12. Oktober vollendete er das 75. Lebensjahr; wir wünschen noch viel Freude beim Klettern und Bergsteigen. Auch **Anderl Mannhardt** ist ein eher stiller Charakter. Dabei gehört er zu den herausragenden Bergsteigern der 1960er Jahre; vor allem zusammen mit Toni Kinshofer gelangen ihm viele der damals schwierigsten Routen. Herausragend sind darunter die erste Winterbegehung der Eiger-Nordwand 1961 und die Erstbegehung der Diamirflanke des Nanga Parbat: Mannhardt, Kinshofer und Sigi Löw erreichten bei der Herrligkoffer-Expedition den Gipfel, Löw stürzte beim Abstieg tödlich ab. Mannhardt erlitt schwere Erfrierungen an den Füßen, ist aber bis heute im Gebirge gut unterwegs. Wir gratulieren zum 80. Geburtstag am 25. Oktober. 70 Jahre alt wurde am 7. Oktober **Charly Wehrle**. Als Hüttenwirt im Oberreintal, später auf der Reintalangerhütte, wurde er zur Legende – seinen auf dem Hackbrett gespielten Weckruf trug er bis nach Nepal. In Büchern und Filmen dokumentierte er Kultur und Geschichte des Bergsteigens.



Heute kümmert er sich auf der Frederic-Simms-Hütte um seine Gäste, nach dem Motto von Mahatma Gandhi: „Ganzer Einsatz ist ganzer Erfolg.“ Und empfängt auch auf seinem Bauernhof im Allgäu Übernachtungsgäste.

„Ich hab als Kind nie verstanden, warum ich etwas nicht machen sollte, bloß weil ich ein Mädchen war“, sagt **Gudrun Weikert** über sich selbst. Also fuhr sie Motorrad, kletterte, stieg durch steile Wände – und erlebte als erste staatlich geprüfte Berg- und Skiführerin Deutschlands ihre Freude darin, „mit Menschen zu arbeiten, ihnen zu helfen, ihre Träume zu verwirklichen“.



Ihr Fazit: „Wenn ich dazu beigetragen haben sollte, das Ganze etwas weiblicher zu machen: seeeehr gerne!“ Zum 60. Geburtstag im November gratulieren wir herzlich und geben ihre Grüße an „alle Freunde und Weggefährten“ weiter.

red

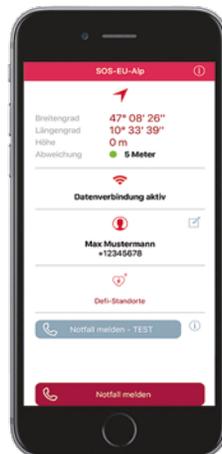
Fotos: DAV-Archiv (2), DAV, Andi Dick, privat

SOS-EU-ALP

Die App für Berg-Notfälle



Ein Notfall beim Klettern in Tirol, beim Wandern in Bayerns Bergen oder beim Mountainbiken in Südtirol? Seit Anfang September gibt es eine einfache, kostenlose App für alle Arten von Bergnot- und -unfällen in Bayern, Tirol und Südtirol: Mit „SOS-EU-Alp“ lässt sich schnell und einfach ein Notruf absetzen, der samt Standortdaten (GPS-Koordinaten) und Kontaktdaten (direkte Telefonnummer) an die jeweilige Rettungsleitstelle übermittelt wird. Außerdem kann man damit den nächstgelegenen Defibrillator-Standort in Tirol abrufen.



Die App funktioniert auf allen Android- und iOS-Geräten – Download unter: App Store/iOS: apple.co/2klqAr0 Play Store/Android: bit.ly/2k2Guah Informationsvideo: [youtube.com -> bB3QlvYXB9E](https://youtube.com/bB3QlvYXB9E)

red

WIR SCHÜTZEN SIE GEGEN NÄSSE - EFFEKTIV, NACHHALTIG, UMWELTFREUNDLICH.

NASS?

Schmutz und aufgesogenes Wasser verhindern, dass Schweiß nach außen entweichen kann. Die Jacke fühlt sich klamm und kalt an.

TROCKEN!

Eine mit Nikwax gereinigte und imprägnierte Jacke kann atmen und sorgt für ein warmes, trockenes Tragegefühl.

1 Mit Nikwax® Tech Wash® können Sie Ihre Jacke zuhause in der Waschmaschine reinigen und dabei die wasserabweisenden Eigenschaften wiederherstellen.



2 Anschließend sorgt Nikwax® TX.Direct® für eine hocheffektive Imprägnierung und bewahrt dabei die Atmungsaktivität der Jacke.

NIKWAX GRATISPROBEN

Spielen Sie bei unserem WebQuiz mit: nikwax.de/1911NPDAV

NIKWAX IST WEITAUS MEHR ALS NUR EINE IMPRÄGNIERMITTELMARKE



UMWELTFREUNDLICHE ZUSAMMENSETZUNG

Wasserbasierend, nicht-persistent, PFC-, Treibgas- und Lösungsmittel-frei.



KLIMANEUTRAL

Nikwax hat die gesamten operativen CO₂-Emissionen seit Firmengründung vor 40+ Jahren ausgeglichen.



NATURSCHUTZ

Nikwax unterstützt Umweltschutzprojekte auf der ganzen Welt.



REDUZIERUNG DES EIGENEN KONSUMS

Nikwax-Pflegeprodukte verlängern die Lebensdauer Deiner Ausrüstung.

Bergwandern will gelernt sein. Im Tourenportal der Alpenvereine finden Sie Bergziele von leicht bis schwer – jedes verspricht grandiose Erlebnisse. Die DAV-Wegekategorien helfen Ihnen bei der Auswahl des passenden Ziels. Und wenn Sie im Lauf der Jahre reflektierte Berg-Erfahrung gesammelt haben, können die Aufgaben mit Ihrem Können mitwachsen. Diesmal sind etwas mehr Höhenmeter gefordert.



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

TOTER MANN (1392 m), Berchtesgadener Alpen Mit Blick zum Watzmann

Ausgangspunkt: Bahnhof Bischofswiesen (620 m), Endpunkt Bushaltestelle Engedey (577 m).

Einkehrmöglichkeiten: Berggasthof Söldenköpfl (840 m) beim Abstieg.

Gehzeit: Aufstieg 810 Hm, Abstieg 850 Hm, Gesamtzeit 5 Std.

Charakter: Waldwege, -pfade und -steige (T1-T2), meist schattig.

Direkt gegenüber dem Watzmann gelegen, ist der Tote Mann ein fantastischer Aussichtspunkt bei schönem Wetter. Der DAV-Gründungspräsident Gustav von Bezold wurde dort oben 1883 von einem Gewitter überrascht und stiftete deshalb die nach ihm benannte Unterstandshütte am Gipfel.



Leicht geht's zur Aussicht – bei schönem Wetter.

KARKOPF (2469 m), Mieminger Berge Hoch überm Inntal

Ausgangspunkt: Parkplatz Straßberghaus (1169 m) oberhalb Telfs/Inntal.

Einkehrmöglichkeit: Straßberghaus (1191 m), Neue Alplhütte (1489 m).

Gehzeiten: 1300 Hm, Gesamtzeit 7 Std.

Charakter: Bis oberhalb der Neuen Alplhütte gemütliche Wege, dann anhaltend steil im Schutt- und Schrofengelände mit kurzen Kraxelstellen, stellenweise drahtseilgesichert (T3).

Die Mieminger Berge, dem Wetterstein südlich vorgelagert, bieten freie Aussicht übers Inntal. Diese (und den Gipfelblick zur Zugspitze) muss man sich aber verdienen mit einigen Höhenmetern und sicherem Kraxeln in ständig Aufmerksamkeit forderndem Gelände – das auch im Abstieg zu begehen ist!



Längere Schrofenhänge warten unter dem Gipfel.

GROSSER BETTELWURF (2726 m), Karwendel Ein Brocken Karwendel

Ausgangspunkt: Bushaltestelle „Eichat Bettelwurfsiedlung“ (753 m) oberhalb von Hall/Inntal, Buslinie E ab Innsbruck.

Einkehrmöglichkeit: Bettelwurfhütte (2079 m).

Gehzeiten: Insgesamt 2400 Hm, erster Tag 7-8 Std., zweiter Tag 5-6 Std.

Charakter: Sehr lange, südexponierte Bergtour, drahtseilgesichert schon beim Hüttenzustieg, länger am Gipfel und an den Zunterköpfen (T4).

Auch der Bettelwurf schaut übers Inntal, auf die Zillertaler Alpen, und will mit viel Schweiß verdient sein. Wer nach 2000 Anstiegshöhenmetern auf der Hütte übernachtet, kann anderntags eine lohnende Runde über die Zunterköpfe anhängen – ein großer Brocken Karwendel, per Bus und Bahn erreichbar.



Ganz weit oben – nach anspruchsvollem Anstieg.

Der EXPERTENTIPP
zu alpenvereinaktiv.com

WETTER IN WEB UND APP

Die Wetterprognose zu jeder Tour jetzt auch mit Verlaufskurven von Temperatur, Niederschlag und Sonnenstunden über zehn Tage.



GLOBETROTTER



DER CLUB FÜR ALLE, DIE MEHR VORHABEN

**JETZT
KOSTENLOS
ANMELDEN**

DEINE VORTEILE

-  Rabattgutschrift bei jedem Einkauf
-  Globetrotter Magazin kostenlos ins Haus
-  Verlängertes Rückgaberecht
-  Exklusive Aktionen und Gewinnspiele
-  Spezieller Club-Newsletter
-  Vergünstigter Eintritt bei Veranstaltungen
-  Unterstützung des DAV Klimaschutzprogramms



**MEHR INFOS UND ANMELDUNG UNTER
WWW.GLOBETROTTER.DE/CLUB**

Offizieller
Handelspartner





Als erster Landesverband hatte Nordrhein-Westfalen einen eigenen Alpinkader aufgestellt – nun waren **vier Athleten und zwei Trainer** erfolgreich auf Abschlussexpedition in Kirgistan. Trotz Magen-Darm-Problemen bestiegen sie den Pik Piramidalny (5509 m) und kletterten die schwierige Headwall des Asan (4230 m) im Ak-Su-Tal. Im nächsten Jahr soll die nächste Runde des Projekts starten.

EXPED – NICHT NUR KADER



Nach dem Motto „normale Bergsteiger machen eine unnormale Reise“ waren **sechs Mitglieder der alpin orientierten Sektion Bayerland** auf einer unbewohnten Insel in Südgrönland unterwegs. Drei Wochen zelteten sie in einem Fjord und unternahmen bei unerwartet gutem Wetter Tagestouren in den umliegenden Felswänden (bis 500 m, bis VII) – nur einmal trafen sie dabei auf Spuren früherer Begehungen.

Wilde Wände – Mit drei Erstbegehungen kam das Frauenteam 2019 des DAV-Expedkaders von seiner Abschluss-expedition in Indien zurück – in Panorama 1/20 werden sie darüber berichten. Die Jungs des Teams 2021 sammelten im Göschentertal und im Val di Mello etliche Big-wall- und Freiklettermeter: unter anderem den Salbit-Westgrat in 3:50 Stunden, die Kombi „Black Jack – Jack Daniels“ (5 SL, IX+) im Flash, „Mellodrama“ (20 SL, VII, A3), die Kombi „Mediterraneo – Melat“ (19 SL, IX+/X-) und ein Enchainement aus vier Mello-Klassikern (40 SL, VII+/VIII-). /// Die ersten Menschen auf dem Link Sar (7041 m) in

Pakistan waren die Amerikaner Steve Swenson (65), Mark Richey (61), Graham Zimmerman und Chris Wright – neun Tage brauchten sie für die extreme, 2000 Meter hohe Südostwand. /// Durch die Westwand des Bhagirathi IV (6193 m) legten die Italiener Matteo della Bordella, Luca Schiera und Matteo de Zaiacomio in 20 Stunden ohne Bohrhaken die Route „Cavalli Bardati“ (800 m, VIII+/IX-, 2 pa). /// Als „alpine climbing at its finest“ bezeichnet Tom Livingstone die Headwall am Koyo Zom (6877 m, Pakistan); in fünf Tagen eröffnete er mit Alastair Swinton die Route „The great game“ (1500 m, ED+). /// Federica Mingolla und Edoardo

Fotos: DAV NRW, Joachim Stark, Nicolas Hojac

Saccaro (ITA) legten am Nalumasortoq in Grönland „La Cura“ (525 m, IX-, A2) durch die undurchstiegene Südwand.

Kleinste Griffe – „Meltdown“ (11 SL, VIII+) heißt Robert Jaspers neueste Route in der Eiger-Nordwand, die er im gesicherten Solo erstbeging. Die berühmten Eisfelder der Heckmairroute waren im Sommer erstmals völlig abgetaut. Noch deutlich schwieriger soll „Merci la Vie“ sein, die Nina Caprez, Roger Schäli und Sean Villanueva in der gleichen Wand eröffneten – die Rotpunktbegehung steht noch aus. /// Drei Neoklassiker fügten Barbara Zangerl (AUT) und Jacopo Larcher (ITA) ihrem Tourenbuch hinzu: Zuerst kletterte Jacopo den „Silbergeier (6 SL, X+)“, den Barbara schon 2013 vorgelegt hatte. Dann knackten sie „Zeit zum Atmen“ (7 SL, X) gemeinsam; die zwei schwersten Längen stiegen beide vor. Im gleichen Stil stiegen sie durch „Headless Children“ (9 SL, X) an der Scheienfluh. /// Cedric Lachat (SUI) sammelt für sein Projekt „Swissway to heaven“ schwierigste Mehrseillängenrouten im zehnten Grad und darüber. Neben „Yeah Man!“ (330 m, X+, Gastlosen) und „Fly“ (600 m, X+/XI-, Lauterbrunnen, in einem Tag) ging nun „Zahir“ (300 m, X+, Wendenstöcke)



Komplex ist das Sichern beim Solo – und klettern muss Robert auch noch.

/// AUFGESCHNAPPT

„Wir sollten persönliche Schritte gegen den Klimawandel unternehmen, sonst ist es nicht nur für unsere Berge, sondern auch für unsere Zukunft zu spät!“ Robert Jasper zur Eiger-Nordwand ohne Eisfelder. „Lasst euch durch nichts auf der Welt daran hindern, eure Träume zu leben.“ David Lamas Mutter Claudia auf einer Gedenkveranstaltung bei der Jugend-WM in Arco. „Ohne Seil zu schnell klettern bedeutet immer weniger Präzision; selbst in den leichtesten Längen musste ich meine Füße perfekt setzen.“ Dani Arnold zum Speed-Soloklettern in der Große-Zinne-Nordwand.

ohne Einüben in einem Tag – außerdem „Silbergeier“, „Orbaju“ (Asturien), „Delicatessen“ (Korsika) und „Hotel Supramonte“ (Sardinien). /// Neben Wettbewerbserfolgen machte Adam Ondra (CZE) die erste Wiederholung von Stefan Fürsts „Qui“ von 1996 in Tirol und stufte sie auf XI+ herauf – eine der frühesten Routen dieses Grades. Zu den aktuell schwersten Routen dürfte „La Rage d’Adam“ (9b/+ = XI+/XII-) gehören, die Sébastien Bouin im Verdon erstbegehen konnte. /// Drei 9a(XI)-Begehungen von Frauen sind erwähnenswert: Paige Claasen stieg „Shadowboxing“ in Rifle (USA), Kathe-

rine Choong „Jungfraumarathon“ in Gimmelwald (SUI) und Matilda Söderlund „The Elder Statesman“ im Frankenjura.

Spannende Zeiten – Zu Redaktionsschluss Mitte Oktober hatte Nirmal Purja (NEP) innerhalb fünf Monaten 13 der 14 Achttausender bestiegen, immer mit Hilfssauerstoff. Nach Cho Oyu und Manaslu fehlte ihm nur noch die Shisha Pangma – doch die chinesischen Behörden wollten zunächst kein Permit ausgeben. Nach politischem Strippenziehen wurde der Weg frei. /// Vom Meeresufer zum Gipfel des Ki-

limandscharo: 32 Stunden benötigte Héctor Ponce de León für 300 Kilometer per Rad, 35 km zu Fuß und 5895 Höhenmeter. An der Nordwand der Großen Zinne wetzte Dani Arnold (SUI) in 46:30 Min. durch die klassische „Comici“ (500 m, VII). /// Drei außergewöhnliche Unternehmungen wurden mit dem piolet d’or 2019 ausgezeichnet. Die Variante zum Nordgrat des Latok I von Tom Livingstone, Luka Stražar und Aleš Česen – und zwei posthume Würdigungen, die neben der Tour auch den Solo-Protagonisten galten: David Lamas Erstbesteigung des Lunag Ri und Hansjörg Auers Westwand am Lupghar Sar West.

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!

Von hier. Von uns.

Wärmt von außen.



Wärmt von innen.



Eine zündende Idee.

Eher unbekannt ist es, dass das Streichholz, wie wir es heute kennen, in Württemberg erfunden wurde. Bekannt hingegen ist, dass Glühwein die kalte Jahreszeit noch schöner macht. Eine besonders gute Idee ist es, mit einem unserer feinsten duftenden Glühweine genussvolle Wärme von innen zu erzeugen. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.

Württembergischer Weingärtnergenossenschaften
wein-heimat-württemberg.de





150 Jahre DAV – Bildung

Nicht nur „Aus“



Ausbildung zum selbstständigen Bergsteigen ist die naheliegendste Bildungsaufgabe des Alpenvereins. Doch im, durch und für den Verein ging es auch immer um Persönlichkeits- und Menschenbildung – mit ganz unterschiedlichen Ansätzen.

So wie im Bergsport manche „Mehr als Sport“ sehen, bedeutet Bildung im DAV mehr als nur alpine Aus-Bildung. Denn Bergsport mit seinem Auf und Ab ist eine Metapher fürs Leben und kann für die menschliche Reifung wertvoll sein. Gerade in einer Gesellschaft, die durch Urbanisierung, Individualisierung und Digitalisierung umgekrempelt wird, zeigt sich das soziale Potenzial eines Vereins wie des DAV.

Auch wenn Theodor Trautwein den von ihm mitgegründeten Verein als „kein Verein von Bergsteigern“ einordnete (sondern als Forschungsbrennpunkt, Sprechsaal, Fundgrube für Ratschläge, kurz: Mittelpunkt für Alpenfreunde) – das „Hinauf“ in die Berge war doch für viele Mitglieder eine zentrale Motivation. Dazu, und vor allem auch zum gesunden „wieder Hinunter“, gehören bis heute Können und Verständnis fürs alpine Handwerk. Folglich kümmerte sich der junge Verein auch um dessen Entwicklung, Pflege und Vermittlung. Schon 1870 richtete er eine Kommission

Fotos: DAV-Archiv, Dörte Pietron

ein, um das Bergführerwesen in Tirol zu organisieren, es folgten eine Unterstützungs- und Rentenkasse, Bergführerordnung und -abzeichen, ein Handbuch und „Führer-Instructions-Kurse“. Damals war es noch Standard, sich am Berg einem Führer anzuvertrauen, das „führerlose Bergsteigen“ wurde in den 1870ern kritisch diskutiert; und die Ausbildung und Lizenzierung der Führer hatte der Alpenverein in der Hand, zusammen mit den Berg-Gemeinden.

Doch 1895 gründete sich die Sektion Bayerland, die selbstständiges Bergsteigen propagierte, und mit den von ihr initiierten Nürnberger Leitsätzen von 1919 wurden „Ausübung, Ausbildung und Förderung des Bergsteigens“ zur Kernaufgabe des Alpenvereins – fünfzig Jahre nach DAV-Gründung, und gleichzeitig mit der Etablierung der Jugendarbeit. Sektionstourenführer und „Lehrwarte“ für Skilauf und Winterbergsteigen sollten die Mitglieder bergfest machen. 1957 wurde der „Alpine Fahrtendienst“ gegründet, Vorläufer des heutigen DAV Summit Club, 1969 machten sich die Bergführer mit ihrem eigenen Berufsverband unabhängig vom DAV, um staatliche Lizenzierung und internationale Anerkennung zu bekommen.

Nun hatten Bergfreunde drei Optionen, um sich auf einen Traumberg helfen oder die Alpinetechnik beibringen zu lassen: mit professionellen, staatlich geprüften Berg- und Skiführern einer privaten Bergschule oder der DAV-Berg- und Skischule – oder mit ehrenamtlichen Leitungskräften ihrer Sektion. Dieses Nebeneinander funktioniert heute noch, hat sich aber mit dem Bergsport ausdifferenziert: So bietet der DAV mittlerweile Trainerausbildungen für Ski- und Hochtouren, Bergsteigen und -wandern und Alpinklettern, aber auch zum Hallenklettern, Mountainbiken und Klettersteiggehen – und vieles mehr. In der Benennung dieser Ehrenamtlichen spiegelt sich auch ein Wandel der Perspektive: 1967 hießen sie noch Bergwander- und Hochtourenführer; mit der Annäherung an den Deutschen Sportbund ab 1986 Fachübungsleiter; seit 2014/15 arbeiten sie als „Trainer“ (C und B). Das Bild hat sich gewandelt: vom allwissenden „Halbgott im Faserpelz“ zum empathischen Coach. Und vom (gelegentlich männlich-patriarchalischen) Frontalunterricht hin zur Anleitung zum selbstständigen, lebenslangen Lernen.

BILDUNG HEISST VERANTWORTUNG

Eigenverantwortung ist ein zentrales Motiv im heutigen DAV-Bild zum Lernen und Lehren im Alpinismus, das im „Orientierungsrahmen Bildung“ 2015 definiert wurde. Man muss über die Ausbildung hinaus selber „Kompetenzen“ erwerben, um mit der vielgerühmten Freiheit der Berge richtig umzugehen. Im Pädagogendeutsch: „durch Erfahrung und Lernen erworbenes Wissen und Können in immer wieder neuen Handlungssituationen selbstständig, verantwortungsbewusst und situationsangemessen anwenden.“



1870

Kommission zur Organisation des Führerwesens in Tirol eingerichtet

1891

Studentenherbergen sollen „die Jugend für die Schönheit der Alpenwelt ... begeistern“

1902

Beschluss zur Organisation eines flächendeckenden alpinen Rettungswesens.

1919

Nürnberger Leitsätze nennen Bergsteigen „eines der wichtigsten Mittel, um die sittliche Kraft des deutschen Volkes wiederherzustellen“. Alpenvereinsjugend wird gegründet durch Verabschiedung der „Richtlinien zum Jugendwandern“.

1939

Jugendarbeit durch HJ-Bergfahrtengruppen, nach Führerprinzip

1948

Erste Lehrwartkurse nach dem Krieg

Eigenverantwortung: Sich einmal einen gewagten Schritt an oder über die Grenze trauen, gehört als wesentliche Erfahrung zum Bergsport dazu. Der gesellschaftliche Mainstream dagegen sind Geländer, Zäune und Sicherheitsvorschriften vieler Art zwischen den Menschen und dem Erfahrungsraum Natur.





Fotos: Jürgen Winkler, Andi Dick

Dafür gibt es einleuchtende Gründe, die auch als „Leitideen“ dieses Bildungskonzept prägen: Zum einen hat die Freiheit der Berge natürliche Grenzen. Nämlich dort, wo die Freiheit des anderen anfängt – und das Eigenrecht der Natur; Bildung soll zu menschlicher Reife führen, und diese beweist sich in Rücksicht und nachhaltigem Verhalten.

Selbstständigkeit und Verantwortung, Ehrlichkeit und Demut, Rücksicht und Achtung gegenüber Natur und Mitmenschen ergeben sich daraus als Grundwerte des Alpenvereins. Diese Tugenden sind aber auch nützlich, ja notwendig im Umgang mit den alpinen Gefahren. Nur wer selber denkt, hat gute Chancen, das Gelernte sinnvoll einzusetzen, um sein persönliches Risiko angemessen zu gestalten.

Daraus erwachsen dem Alpenverein gleich mehrere Aufgaben – die alle darauf hinauslaufen, einem Mainstream zum bequemen Konsum entgegenzustehen. Viele Bergbesucher wünschen sich Hilfestellungen wie Drahtseile, Motoren, Geräte oder digitale Information. Ihnen muss man vermitteln, dass das Bergnavi schnell zur Kompetenz-Erosions-Maschine wird und dass zu viel Händchenhalten die eigenverantwortliche Bewährung unterläuft. Die Menschen, die es in die Berge zieht, müssen durch Raumordnungskonzepte sanft so gelenkt werden, dass der Overtourismus nicht alle Naturräume überrennt – und dass genug „wilde“ Landschaft bleibt, in der gestandene Bergsportler ihre Kompetenzen ausleben können oder Jugendliche die archaische Erfahrung eines Freibiwaks erleben dürfen. Und zuletzt muss der Alpenverein der Gesellschaft klarmachen, dass der eigenverantwortliche Umgang mit alpinen Risiken ein schutzwürdiger Wert ist.

VOM FÜHRERBILD ZUM MITEINANDER

„Personale und soziale Kompetenzen“ – seine Stärken und Grenzen kennen, Rücksicht nehmen und sich abstimmen – sollen heute das Miteinander im Verein prägen. Wichtige Impulse dazu hat die JDAV gegeben. Obwohl ihre Anfänge vor genau hundert Jahren, 1919, noch unter einem etwas anderen Geist entstanden. „Am Anfang steht der Führer“, formulierte Ernst Enzensperger, Initiator der Jugendarbeit im damaligen DuOeAV und Mitgründer des Jugendherbergswerkes. Sein Führer-Ideal war aber kein willkürlicher Despot, sondern ein Wege-Weiser: „[der Jugendwanderer] muss in sich aufkeimen fühlen die fast verschüttete Blume der Ehrfurcht – der Ehrfurcht vor der Natur und vor allem Guten und Schönen, das in ihr gedeiht, vor ihren Pflanzen, ihren Tieren, vor Wiese, Feld und Wald, und endlich vor dem Schönsten, was sie trägt, dem guten Menschen und seinen Werken.“ Humanistische Ideale, frontal vermittelt.

Das Führerprinzip lebte allerdings in einem abschüssigen Umfeld. „Stählung der Seele, des Gemüts, des Willens, Suche nach Kraft. Unbegrenzter faustischer Drang nach dem Höchsten, das ist das urdeutsche Wesen“, hieß es auf der Hauptversammlung 1924 – und es war nicht mehr weit zu den markigen Schlagworten

DAV-Jubiläum: **Bildung**

des Kriegsverbrechers Arthur Seyss-Inquart, der im Nazireich den DOeAV „führte“: Über die „Erziehung des deutschen Volkes durch körperliche Ertüchtigung“ sollte der Alpenverein auch zur „politischen und weltanschaulichen Erziehung“ beitragen, um so „die bildende Kraft unseres Bergerlebens ... an die Nation zur Steigerung ihrer gesamten Lebenskraft und Führungskraft weiterzugeben“. Die in den 1920er Jahren gegründeten Jungmannschaften besonders starker Alpinisten wurden im Zweiten Weltkrieg wie geplant als Elitesoldaten an der Front geopfert.

Vielleicht war das der Hintergrund, warum die JDAV im 1950 wiedergegründeten Verein bald neben den bergsportlichen auch soziale und politische Themen aufgriff und sich als Jugendverband definierte, vertreten in Stadt-, Land- und Bundesjugendringen. „Der Alpinismus hat eine staatsbürgerliche Bedeutung. Ihm wohnen politische Bildungskräfte inne“, formulierte 1968 der Jugendreferent Ludwig Greißl. 1973 wurde mit Lotte Pichler als Jugendreferentin erstmals eine Frau in ein wichtiges DAV-Führungsamtsamt gewählt, und die JDAV machte das Bergsteigen vom Hauptziel zum Mittel der Menschenbildung. Das zeigt sich in der Benennung der Jugendbildungsstätte, die 1977 im Allgäu gefunden wurde und eben keine „Aus-Bildungsstätte“ war, und das wurde in den schon 1970 etablierten „Grundsätzen, Erziehungs- und Bildungszielen“ belegt: „In den Jugendgruppen des DAV ((steht)) nicht der Berg, sondern der Jugendliche im Mittelpunkt.“

Es war auch Lotte Pichler, die sich dreißig Jahre später im Verbandsrat dafür stark machte, eine „DAV-Bildungskonzeption“ nicht auf den Aspekt Ausbildung zu beschränken. Und als dann der „Orientierungsrahmen Bildung“ 2015 endlich stand, definierte er Mündigkeit als ein Leitziel – wie es Thomas Kuhn, Bundesjugendleiter 1991-1996, zum 125. DAV-Jubiläum geschrieben hatte: „Nur ein mündiger Mensch kann ein mündiger Bergsteiger werden ... Egal, ob nun Bergsteigen Medium oder Selbstzweck ist, der Bildungsauftrag bleibt immer derselbe ...“.

Immerhin hat die Jugend – die ja von Haus aus die etablierte Generation in Frage stellen muss – nichts gegen das Bergsteigen. Mittlerweile hat sie sogar mit der lange verpönten „Leistung“ ihren Frieden gemacht: Solange Leistung „nicht selbstzerstörerisch, umweltschädigend ((oder)) unsozial“ wirke, begrüßt sie auch Wettkämpfe im Kanon ihrer Aktivitäten. Schließlich hatte Pierre de Coubertin, Initiator der modernen Olympischen Spiele, einst gefordert, der „Olympismus“ sollte die körperliche Stärke, die Willenskraft und den schöpferischen Geist des Menschen zu höchster Perfektion führen – auch eine Art von Bildung.

WIR LIEBEN NICHT NUR BERGE

„Der Alpinismus kann uns – mehr als alle Weisheit und alles Gold der Welt – eines geben: Gesundheit und Lebensfreude, Kraft und körperliche Wiedergeburt, Liebe zur Natur und Menschheit, Ausdauer und Seelenstärke im Kampf mit Schwierigkeiten.“ Im Stil seiner Zeit hatte 1894 der große „führerlose“ Bergsteiger Ludwig

1951

Buch „Richtiges Bergsteigen und seine Technik in Fels und Eis“ von Otto Eidenschink

1953

AV-Jugend wird 13. Mitglied im Deutschen Bundesjugendring

1957

HV in Füssen beschließt „Alpinen Fahrtendienst“ (später „Berg- und Skischule“, dann „DAV Summit Club“)

1967

Alpenvereinshaus Obertauern errichtet als Ausbildungsstätte für Abfahrtskiläufer. „Lehrwarte“ heißen „Hochtouren“- und „Skitourenführer“

1968

Jugendleitertag wählt erstmals selbst den „Bundesjugendleiter“

1969

Bergführerverband VDDBS gegründet, gemeinsame Ausbildungskommission von VDDBS und DAV

1970

JDAV beschließt „Grundsätze, Erziehungs- und Bildungsziele“

1975

Internationales Jahr der Frau. Junko Tabei besteigt den Everest. Frauenanteil im DAV ca. 20 %

1977

Herausgabe „Alpine Methodik“ (heute Handbuch Ausbildung), ab 1979 erscheinen die „Alpin-Lehrpläne“

1977

Jugend(aus)bildungsstätte Burgberg gegründet





Fotos: Erwin Merlet/ÖAV-Museum, DAV-Archiv/Reinhard Karl, Silvan Metz, JDAV

Risiko: Die Existenz des Todes und seine Präsenz als ständiger potenzieller Begleiter im Leben nicht zu verleugnen, macht es leichter, jeden Tag mit voller Energie auszukosten. Während jedoch das Bergsteigen im 19. Jahrhundert noch dramatisch heroisiert wurde, wurde es spätestens in den 1970ern zum Spiel, beim Bouldern im Yosemite festgehalten durch Reinhard Karl. Heute dürfen Mann und Frau bei gutem Risikomanagement den Reiz der Tiefe genießen – ob fröhlich wie in der JDAV-Gruppe oder auch mal mit Biss wie beim Expedkader.



MENSCHEN



Ulrike Seifert (* 1956)
Dass das Familienbergsteigen heute im DAV per Satzung verankert und durch Angebote lebendig ist, dass Frauen in Führungs-Ehrenämtern stärker vertreten sind, ist stark der unermüdlichen Netzwerk-Arbeit von Ulrike Seifert zu verdanken. Seit

1974 wirkt sie im Verein, zunächst als Jugend-, Familiengruppen- und Fachübungsleiterin, dann im Lehrteam, im Verbandsrat und als Vertreterin im Deutschen Olympischen Sportbund. Dafür wurde sie mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.



Lotte Pichler (* 1933)
„Ich kann nicht nur immer an die Männer hinbenzen und sagen: ‚Mach Platz!‘, sondern ich muss auch die Leistung bringen. Dann muss ich mich hinstellen und sagen: ‚Jetzt schaust du aber, dass du weiterkommst!‘.“

An Selbstbewusstsein mangelte es der „roten Lotte“ nie, auch wenn sie für ihr umfassendes Engagement gewiss nicht immer Zuspruch erhielt. Sie war Jungmannschaftsleiterin, später Vorsitzende ihrer Sektion Leitzachtal, und engagierte sich im DAV-Verbandsrat. Als DAV-Bundesjugendleiterin von 1973-79 prägte sie das Bildungsideal der JDAV wesentlich und trug es auch in den „Erwachsenen“-Verband.

Lernen: Viele Wege führen vom Einüben bergsportlicher Fertigkeiten zum inneren Wachstum – egal, ob es „formale“ Kurse sind wie in der Trainerausbildung, „non-formale“ wie beim Expedkader (o.) oder „informelle“ wie bei der „Aktion Schutzwald“. Und auch die Ausbilder müssen nicht mehr alles vorturnen und drillen, sondern dürfen sich als Coach beschränken aufs Zuschauen und empathische Begleiten.





Fotos: privat, Georg Hohenester, Andi Dick, Heinz Zak, Silvan Metz, DAV

1979

Schwerpunktprogramm Ausbildung: Führer für Sektionen, Ausbildungsreferenten und -stützpunkte

1985

Ökologie wird Bestandteil der Fachübungsleiter-Ausbildung

1993

Erste Ausbildung für Familiengruppenleiter

1995

Lehrerausbildung „Klettern als Schulsport“

1998

Lehrteam Mountainbike gegründet

2000

Inklusive „No Limits“-Kurse bei der JDAV

2002

Tirol-Deklaration formuliert ethische Maßstäbe für den Alpinismus

2003

Arbeitskreis „Innere Sicherheit“

2007

Tamara Schlemmer ist die erste Frau im DAV-Präsidium

2011

Erstes Frauenteam im Expedekader, JDAV-Mädchenexpedition, Aktion „Wir brauchen Dich!“

2014

Positionspapier zur Inklusion im Bergsport

2015

DAV gibt sich „Orientierungsrahmen Bildung“

2016

Ausbildung „Trainer C Klettern für Menschen mit Behinderungen“ beginnt

2017

Projekt ALM, gemeinsam mit Malteser Hilfsdienst, führt Migranten in Sektionen

2018

Frauenanteil im DAV beträgt 42,6 %, unter Sektionsvorsitzenden 9,3 %, im Verbandsrat 26 %

2019

Neue Jugendsatzung etabliert Jugendparlament in der Sektion

DAV-Jubiläum: Bildung

Purtscheller die Wirkung dieser steilen Leidenschaft beschrieben. Eine „informelle Bildung“, wie der DAV-Orientierungsrahmen Bildung heute dieses unbewusst-beiläufige Lernen nennen würde, neben den fachbezogenen „formalen“ und „non-formalen“ Lernprozessen wie Trainerausbildungen mit Lizenzabschluss beziehungsweise Bergsportkursen in Sektionen.

Lernprozesse, die zu Bildung beitragen, finden an verschiedenen Orten statt: in den Bergen, aber auch beim Besuch eines alpinen Museums oder eines Sektionsabends, beim Lesen der Mitgliedszeitschrift oder des Alpin-Lehrplans, bei einer gemeinsamen Demonstration für Klimaschutz oder gegen Fremdenhass. Und als gesellschaftspolitischer Akteur stellt der Verein diese Lernmöglichkeiten allen Menschen zur Verfügung: Dank der Familiengruppenleiterausbildung können schon seit 30 Jahren Eltern und Kinder gemeinsam Berge, Natur und Gemeinschaft erleben; heute bemüht der DAV sich verstärkt, auch Menschen mit Behinderungen oder Migrationsgeschichte in die Gemeinschaft zu holen.

So ist (Aus-)Bildung immer mehr als die Vermittlung von Wissen und Können: Vermittlung von Werten. Pathetisch ausgedrückt, wie 1969 vom damaligen Vorsitzenden Ulrich Mann zum 100. Jubiläum: „Wer erzieht wen in der Alpinistik? ... letztlich der Berg und nur der Berg! ... Symbol des Humanum schlechthin, des Excelsior, des menschlichen sich Ausreckens nach dem, was über dem Menschen ist.“ Oder pragmatisch, wie von der Bundesjugendleiterin Sunnyi Mews 2019: „Der Verein besteht doch aus seinen Mitgliedern, er kann sie in dem Sinne nicht erziehen. Aber wenn ich Verantwortung übernehme, für mich, für andere, für meine Gruppe, und wenn ich dies mit Respekt und der Achtung der persönlichen Freiheiten aller tue – bleibt da noch Platz für unethisches Verhalten?“

Bildung **im** DAV heißt Lernen für den Bergsport: für eigenverantwortlichen, reifen Umgang mit Risiko, Natur und Mitmensch. Aus diesen Erfahrungen kann man viel fürs Leben lernen – das ist dann Bildung **durch** den DAV. Und vielleicht motiviert das auch die eine oder den anderen **für** den DAV: dazu, sich in die Gemeinschaft und ins Ehrenamt einzubringen. Damit diese große Idee am Leben bleibt, die vor 150 Jahren begann und uns bis heute immer wieder lebensbereichernde Höhepunkte beschert. ad

Mehr Info zu 150 Jahre DAV: alpenverein.de/150

150 Jahre DAV: DIE THEMEN

- Panorama 1/19:** Der Verein in der Gesellschaft
- Panorama 2/19:** Bergsport und Bergsteigen
- Panorama 3/19:** Alpinismus als Kultur
- Panorama 4/19:** Hütten, Wege, Kletteranlagen
- Panorama 5/19:** Natur- und Umweltschutz
- Panorama 6/19:** Bildung als Aufgabe

Happy Birthday Alpenverein!





Männer-Shirt:
Art.-Nr. 411535

€ 58,00

Mitglieder
€ 53,00

Frauen-Shirt:
Art.-Nr. 411533

€ 58,00

Mitglieder
€ 53,00



Robuste, handliche
Trinkflasche
„DAV Jubiläums-Edition“
aus hochwertigem Edelstahl
von **KLEAN KANTEEN** mit
einem Volumen von 800 ml.
Art.-Nr. 9JU070

€ 47,95

Mitglieder
€ 44,95

Aus dem nostalgischen
Emallebecher
„DAV Jubiläums-Edition“
schmeckt die Tasse Kaffee
oder Tee gleich doppelt gut,
auf der Hütte oder daheim.
Art.-Nr. 9JU071

€ 14,00

Mitglieder
€ 12,00

LÖFFLER Transtex warm „Edition DAV“ Unterwäsche

Zweischichtige Thermounterwäsche mit Kunstfaser innen und Baumwolle Modal außen.
Perfekter Schweißtransport, schnell trocknend, elastisch und geruchsneutral.



Männer-Unterhose:
Art.-Nr. 411536

€ 57,00

Mitglieder
€ 52,00

Frauen-Unterhose:
Art.-Nr. 411534

€ 57,00

Mitglieder
€ 52,00



MALOJA MurizzanM „Edition DAV“
Strickmütze: weicher, grobgestrickter Woll-Mix
im Rautenmuster mit eingnähtem Stirmband
aus anschmiegsamem Fleece.
forest glade Art.-Nr. 421943
alprose Art.-Nr. 421944

€ 40,00

Mitglieder
€ 38,00

Geschenk-Highlights zum großen Finale des Jubiläumsjahres



KLEAN KANTEEN TKPro „DAV Edition“ Isolierflasche
Die erste Isolierflasche komplett ohne Plastik. Mit ihrem integrierten Doppelwand-Edelstahlbecher und dem genialen, von **KLEAN KANTEEN** speziell entwickelten Edelstahldeckel ist sie umweltfreundlich und langlebig.
Art.-Nr. 430223
€ 64,95
Mitglieder **€ 59,95**



Holzbild Jubiläumsglat „DAV Jubiläums-Edition“
Streng limitierte Auflage von 150 Stück anlässlich des 150-jährigen Jubiläums des Deutschen Alpenvereins. Bestehend aus Tiroler Echtholz, handgefertigt im Zillertal, mit eingelassenen Haken und damit bündig zur Wand. Inkl. hochwertigem Echtheitszertifikat.

Art.-Nr. 9JU082
€ 334,95
Mitglieder **€ 229,95**



Eignet sich perfekt als Geschenk für echte Bergliebhaberinnen und Bergliebhaber.



SNURK Climbing Wall Bettwäsche
aus 100 % flauschiger Baumwolle.
Art.-Nr. 444150
€ 64,95
Mitglieder **€ 59,95**



DAV Kinderrucksack 18 L von DEUTER
mit ergonomischem Rückenpolster und Airstripes-Tragesystem.
Art.-Nr. 430194
€ 39,95
Mitglieder **€ 34,95**



Mit eingraviertem Jubiläumsslogan und DAV-Edelweiß-Logo
Taschenmesser Ranger Wood 55 vom Schweizer Traditionshersteller **VICTORINOX**.
Mit ergonomischen Griffschalen aus europäischem Nussbaumholz.
Art.-Nr. 9JU081
€ 99,00
Mitglieder **€ 94,00**



Merino-Decke V. FRAAS „DAV Jubiläums-Edition“
Traumhaft weiche, 200 x 155 cm große, edle Decke in schlichtem zeitlosen Design mit gedrehten Fransen aus 100 % Merinowolle, produziert in Franken. Nachhaltig, langlebig und mit dem eingewebten Jubiläumsmotto „Wir lieben die Berge.“
Seit 1869“.
Art.-Nr. 9JU090
€ 149,00
Mitglieder **€ 134,00**



Bestellen Sie online unter dav-shop.de oder per E-Mail an: dav-shop@alpenverein.de
Teile des DAV-Sortiments erhalten Sie in den Servicestellen der Sektion Oberland am Isartor im Globetrotter, Isartorplatz 8-10 und der Sektion München am Marienplatz im Sporthaus Schuster, Rosental 3-5 in München.
Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer, zzgl. Versandkosten. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des DAV. Irrtümer, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.





Fritz Miller



Peter Anzenberger

Lebensläufe
nach dem
Expedkader

Jung
und

wild

– und dann?

Der Expedkader ist ein aufwendiges und mit Risiko verbundenes Programm im DAV. Doch die Beispiele von zwei ehemaligen Teilnehmern zeigen, dass Ausbildung durch Mentoring im Leistungssport lebenslange Leidenschaften fördern kann.

Text: Malte Roeper

Das seit knapp zwanzig Jahren laufende Konzept der DAV-Expeditionskader ist, das darf man ruhig laut sagen, eine Erfolgsgeschichte. Es ist damit gelungen, das klassische Bergsteigen in Deutschland auf ein sportliches Niveau zu heben, das in dieser Form sonst nicht vorhanden wäre. Und die Erfahrungen, die die über sechzig Nachwuchsbergsteigerinnen und -bergsteiger bei den dreijährigen Programmen mach-

Expedkader

Ob „Bublimotin“ (Pakistan, I.) oder Gaurishankar (Nepal): Richtige Alpinisten fühlen sich umso wohler, je wilder das Gelände wird. Fritz und Peter sind da keine Ausnahmen.

Göttler etwa lebt als Profibersteiger und Bergführer abwechselnd in Chamonix und Spanien, wenn er (gern auch im Winter!) nicht gerade an den Achttausendern unterwegs ist. Oder die Heidelberger Bergführerin Dörte Pietron, die jahrelang zwischen Patagonien und den Dolomiten pendelte und inzwischen im Allgäu lebt.

Für so gut wie jeden Einzelnen war die Zeit im Kader eine prägende – das zeigt sich an zweien von ihnen: Fritz Miller, Teilnehmer ab 2007, heute Leiter des Kaders, und Peter Anzenberger, Teilnehmer am zweiten Kader ab 2003. Im nächsten Jahr folgen Beispiele aus den Frauenkadern.

Von der Trainingsexpedition zum Expedkader

Die Geschichte der Expeditionskader wäre weder vollständig noch verständlich ohne ihre Vorläufer, die „Trainingsexpeditionen“. Und vielleicht sind die Erfolge der späteren Kader eine ausgleichende Gerechtigkeit dafür, dass es mit der ersten Trainingsexpedition an den Churen Himal (7375 m) so grausam beginnt: Am 12. Oktober 1983 erdrückt ein Schneebrett den Stuttgarter Hans-Peter Hamm und Christoph Hawlitschek aus Neubiberg in ihrem Hochlager-Zelt – die Expedition, gedacht als Pilotprojekt, wird abgebrochen.

Nun hängen die real existierenden Gefahren des Gebirges immer und grundsätzlich wie ein Damoklesschwert über den Verantwortlichen, so wie auch über allem Tun und Erleben im Gebirge: Mal ist das Risiko größer, mal kleiner, aber es gehört einfach dazu. Es ist der Preis für Tiefe, Größe, Ernst, Schönheit und Relevanz des alpinen Erlebens. Und dass für alles ein Preis zu

bezahlen ist, bleibt eine Wahrheit, die wir in den Bergen lernen und praktizieren.

Damals, 1983, sind sich nämlich alle Beteiligten einig, dass das frisch aus der Taufe gehobene Konzept der Trainingsexpeditionen trotzdem weitergeführt werden soll, die zuständigen Kräfte beim AV ebenso wie diejenigen Teilnehmer, die den Tod ihrer Kameraden zu verarbeiten haben. Seitdem hat es bei den Veranstaltungen keinen Todesfall mehr gegeben, was natürlich zuerst mit Vorsicht und Professionalität zu tun hat, vielleicht aber ja doch ein bisschen mit Karma, wer weiß?

Für die Trainingsexpeditionen wählt man anhand von Tourenberichten noch einfach die besten Nachwuchsbergsteiger aus, mit ihnen dann ein Expeditionsziel – und los geht's. Doch die Umwälzungen im Alpinismus durch die Freikletterbewegung haben zur Folge, dass die Jungen im Fels zwar immer stärker sind, andererseits immer weniger alpine Erfahrung mitbringen. Was in der Erkenntnis mündet, dass man den Nachwuchs jetzt doch besser schon vor der Abreise ein wenig an die Hand nehmen und ausbilden sollte. Der Traunsteiner Bergführer und Psychologe Jan Mersch entwickelt das Konzept des Expeditionskaders mit seinen aufeinander aufbauenden Schulungsmodulen: Fundament und Startschuss der dann im Jahr 2000 begonnenen Kaderprogramme.

2011 kommt der Frauenkader dazu, weil auch im Bergsport eben Frauen und Männer getrennt gefördert werden. Er erlebte, getragen von einer Woge der Begeisterung, bis heute schon drei Auflagen, geleitet von Dörte Pietron, die es 2003-05 als einzige Frau in den sonst ausschließlich männlich besetzten Kader geschafft hatte.

Das Männerteam coacht seit Sommer 2019 Fritz Miller, geboren 1984 in Reutlingen. Er ist Teil einer Reihe derer, die als frühere Teilnehmer den Stab weitergaben und -geben: Dieter Elsner, Teilnehmer der so unglücklichen Reise 1983, leitete 1993 die



Fotos: Flo Jehle, David Göttler, privat (2)

ten, haben – wie fast alle betonen – ihr Leben positiv und entscheidend verändert. Oft waren die Leiterinnen und Leiter Mentoren für die Jungen, die sich nun der nächsten Generation annehmen – im Kaderprogramm, der Bergwacht oder den Sektionen.

Für viele war der Kader Start- und/oder Wendepunkt in ein Leben, das sich fortan auch beruflich um die Berge dreht. Einige wurden zu „global players“ der internationalen Szene – der Starnberger David

Trainingsexpedition an den Kang Tega: Ein Teilnehmer dabei war Jan Mersch, der das Kaderprogramm initiierte und von 2000 bis 2005 leitete. David Göttler, einer von Merschs Schützlingen, übernahm von 2010 bis 2015; der heutige Trainer Fritz Miller war von 2007 bis 2009 im Kader. Eine Reihe, die deutlich zeigt, dass hier mehr geschieht als der bloße Transfer von Wissen, sondern: Eine starke persönliche Bindung zum Bergsport gewinnt entscheidend an Tiefe, indem die Älteren zu Mentoren für die Jüngeren werden. Entsprechend geprägt, geben diese dann die Werte an die nächste Generation.

Fritz Miller: Den Druck rausnehmen

Zurück zu Fritz Miller: Als er sich 2007 zum Kader bewirbt, ist er bereits auf hohem Niveau unterwegs – gemeinsam mit Lukas Binder, der es später mit ihm in den Kader schafft, hat er im Winter erst die Superdirettissima an der Großen Zinne, dann die Eiger-Nordwand durchstiegen.

Miller klettert, seit er zwölf ist, Schwieriges jedoch erst seit dem Vorjahr. Trotz der Eigernordwand ist er sich nicht ganz sicher und trainiert eifrig weiter, damit er auch bestimmt ins Team kommt: „Klar ist da ein gewisser Druck vorhanden, wenn du zu den besten sechs gehören willst – sonst wirst du ja nicht genommen. Aber den größten Druck hab ich mir selbst gemacht“, erinnert er sich. Dass man ihn, den hochmotivierten und nervenstarken Schwaben, ganz unvermeidlich auswählen musste, scheint ihm bis heute nicht so selbstverständlich, wie es gewesen sein muss: „Das war wie ein Ritterschlag, das bedeutete mir unendlich viel. Obwohl ich ja eigentlich verrückt selbstbewusst war, ich dachte: Was immer andere in den Bergen können – ich kann das auch. Kurz nach der Aufnahmeprüfung hab ich den ‚Weg durch den Fisch‘ solo gemacht, ohne ihn zu kennen – hingefahren, eingestiegen. Zwar gesichert, aber in Anbetracht meiner eher mageren Erfahrung durchaus grenzwertig. Auf der Expedition dann war unser angepeiltes Ziel zu gefähr-

lich, und bis wir neu entschieden hatten, war kurz mal schon dicke Luft, aber wir sind alle als Freunde wieder nach Hause gefahren. Das sich solche Konflikte so konstruktiv auflösen lassen, war auch eine extrem wertvolle Erfahrung.“

Er spricht viel über inneren Druck, den er damals verspürte und wie er typisch ist für junge Burschen, die an der Schwelle zum Erwachsenen stehen. Und dass die Gefahren einerseits eben dazugehören, er sich andererseits in der Pflicht sehe, seine kleine Kohorte so zu führen, dass die Gefahren minimiert werden. „Vor allem“, betont er, „will ich meinen Jungs diesen Druck nehmen, den ich mir damals gemacht habe, aber die Lust am Abenteuer



und auch an der sportlichen Schwierigkeit will ich ihnen unbedingt lassen.“

Fritz Miller ist Profibergführer und Profibergsteiger und pendelt zwischen Reutlingen und Sulzberg im Allgäu, wo er in einer Bauernhof-WG ein wenig Landwirtschaft betreibt.

Peter Anzenberger: Nicht nur klettern

Peter Anzenberger, Jahrgang 1981, gehörte zum zweiten, noch von Jan Mersch betreuten Kader 2003-2005. Einerseits Wettkampfkletterer und Mitglied im deutschen Juniorenteam, andererseits als gebürtiger Garmisch-Partenkirchener im Oberreintal alpin sozialisiert, brachte er

ein außergewöhnliches Spektrum an Erfahrung mit. Er war mit den Huberbuam auf Expedition und mit Stefan Glowacz – mit Profis. Dennoch war der Kader für ihn noch mal ein großer Schritt vorwärts: „Ich habe extrem viel dazugelernt für mich, für die Bergführerausbildung und einen extra Schub Motivation bekommen. Aber ganz entscheidend waren die Trainer und Leiter, vor allem Jan Mersch, der hatte immer einen unglaublich guten Blick über den Tellerrand, der hat uns schon wahn-sinnig inspiriert.“

Mit seinem hohen Niveau und prominenten Freunden hätte Peter gute Karten gehabt, um Profibergsteiger zu werden, doch er stieg lieber als Handwerker in den Betrieb seines Vaters ein: „Ich will für mich bergsteigen und klettern und habe auf Vermarkten einfach wenig Lust, genauso wenig auf Facebook oder Instagram. Wenn andere das machen, ist das völlig okay, aber ich klettere lieber für mich.“

Heute bleibt an Freizeit theoretisch nicht viel übrig, er hat Frau und drei Kinder, ist Chef im Familienbetrieb, engagiert sich in der Sektion für die Jugendarbeit und als Hüttenreferent für Oberreintal- und Stuibenhütte, ist nebenher Bergführer. Irgendwie kommt er aber trotzdem zum Klettern, geht mit seinem Ältesten die Fahrradkante im Oberreintal, als der gerade sieben ist, klettert mit der Biathletin Laura Dahlmeier am El Capitan oder mit David Göttler und Stephan Siegrist am Eiger. „Es geht schon noch einiges, am liebsten mit den besten Freunden einfach klettern: Karwendel, Dolomiten oder Wetterstein mit anschließender Einkehr, das ist ein perfekter Klettertag für mich.“

Eine für ihn wichtige alpine Tätigkeit ist aber das Ehrenamt als Sommerausbildungsleiter der Bergwacht Garmisch-Partenkirchen: „Bergwacht, vor allem in der örtlichen Bereitschaft, gehört für mich unbedingt dazu, ich will hier einfach meinen Teil dazu beitragen. Es ist wahnsinnig schön zu sehen, dass Junge nachrücken. Ich hätte aber von den vielen ganz starken



jungen Kletterern schon gern ein paar mehr in der Bergwacht.“

Ein leiser, ganz leiser Hauch von Tadel schwingt hier mit, aber ein Mentor, der den Jungen nicht auch mal die unangenehmen Dinge sagt – der wäre keiner. Zwar sind junge Bergsteigerinnen und Bergsteiger exakt KEINE psychisch gefährdete Bevölkerungsgruppe, die besondere Betreuung bräuchte, trotzdem liegt hier der enorme humane und gesellschaftliche Wert der Kaderprogramme: In einer Zeit zerbrechender sozialer Gefüge ist dort eine Struktur entstanden voll Empathie, Idealismus und Verantwortungsbewusstsein. —

Mehr: alpenverein.de -> [Bergsport](#) -> [Expeditionen](#) -> [Expedkader](#) -> [Geschichte](#)



Der Berg-Autor und Filmemacher **Malte Roeper** hat die Entwicklung des Expedkaders von Anfang an verfolgt und auch filmisch aufbereitet.

Peter Anzenberger ist mit seiner Familie mindestens genauso glücklich wie auf dem Eiger mit David Göttler und Stephan Siegrist. Und Fritz Miller (o., 2.v.r.) gibt das, was er im Expedkader gelernt hat, heute dem nächsten Team weiter.



DRY BACK

ENGINEERED
IN THE DOLOMITES



R A N D O N N É E

SALEWA.COM

Helles Köpfchen



Wer mitdenkt, weiß, dass Stirnlampen nicht dazu da sind, bedenkenlos die Nacht zum Tag zu machen und Wildtiere im Schlaf zu stören. Aber für die frühmorgendliche Orientierung am Gletscher auf Hochtour oder wenn man aus Versehen in die Nacht kommt, gibt es eine große Auswahl an handlichen Lichtquellen.

Text: **Martin Prechtl**

Illustrationen: **Georg Sojer**

Nutzen und Gefahren von Stirnlampen

- › Stirnlampen sind meist leichter als Taschenlampen mit vergleichbarer Leuchtkraft, und beide Hände bleiben frei.
- › Der Lichtkegel der Lampe folgt der Bewegung des Kopfes.
- › Vorsicht: Vor allem in Wald und Wiesen kann das Licht bei Nacht und Dämmerung Tiere stören – wenn man einmal in die Dunkelheit gerät, dann schwache Leuchtkraft oder Rotlicht wählen und nicht herumleuchten.
- › Wenn der Akku leer ist, steht man im Dunklen.

Welche Leuchtmittel werden verbaut?

- › Bei nahezu allen aktuellen Modellen kommen Leuchtdioden (Light Emitting Diodes) zum Einsatz. LEDs produzieren mit wenig Energie viel Licht. Denn sie wandeln Strom direkt in Licht um, während bei Glühlampen ein erhitzter Glühdraht leuchtet. Außerdem sind sie leichter und wesentlich langlebiger.
- › Bei manchen Hochleistungsstirnlampen kommt zusätzlich auch eine Halogenbirne zum Einsatz. Sie erzeugt einen präzisen Lichtstrahl mit großer Reichweite.

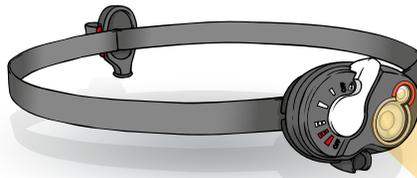
Was zeichnet eine gute Stirnlampe aus?

- › Die **Helligkeit** wird in Lumen gemessen. Zum Wandern im Dunkeln sind rund 50 Lumen ausreichend. Bei schnelleren Bewegungsformen, wie Trailrunning oder Skiabfahrt, benötigt man mindestens 130 Lumen – entsprechend größer ist das Störpotenzial.
- › Die **Reichweite** von Stirnlampen ist oft einstellbar. Zum Skifahren beim Tourengerabend braucht man mindestens 120 Meter Reichweite, um ein Zelt im Dunkeln aufzubauen reichen 30 Meter.
- › Das **Gewicht** wird mit zunehmender Tragezeit und hoher Bewegungsintensität entscheidend: je leichter, desto besser. Besonders helle Lampen brauchen aber eine starke – also eher schwere – Energiequelle.
- › Die **Wasserdichtheit** wird mit dem IP-Code angegeben (IP = International Protection). Eine solide Stirnlampe für Hochtouren hat IP X4 und hält starken Regengüssen stand.
- › **Stromversorgung**: Stirnlampen mit Akkus leuchten heller. Herkömmliche Batterien halten zwar länger durch, aber Akkus sind umweltverträglicher.
- › **Einstellungsmöglichkeiten**: Bei modernen Stirnlampen lassen sich verschiedene Helligkeitsstufen einstellen, um Akkulaufzeit zu sparen. Häufig ist auch die Leuchtcharakteristik veränderbar: je nach Modell von einem fokussierten Lichtkegel bis zu einer breiten Ausleuchtung.
- › Die **Leuchtdauer** hängt von der Qualität der Energiequelle und der Helligkeitsstufe ab – siehe die Herstellerangaben auf der Verpackung oder in der Gebrauchsanweisung.
- › **Tragekomfort** und **Robustheit**: Die beste Kopflampe nützt wenig, wenn sie ständig verrutscht oder einengt. Erschütterungen und kleinere Stürze sollten kein Problem darstellen.

Welche Kategorien gibt es?

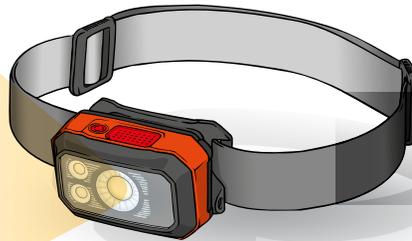
Kompaktstirnlampe

Helligkeit: 80 - 150 lm
Reichweite: 40 - 80 Meter (bei längerer Laufzeit als Notstirnlampen)
Bauweise: Mittelbreites Kopfband, Batteriefach im Leuchtgehäuse
Einsatzbereich: Einfache Gipfelanstiege bei Dunkelheit (bitte nicht im Wald!), Auswahl verschiedener Helligkeitsstufen
Preis: 35 - 70 €



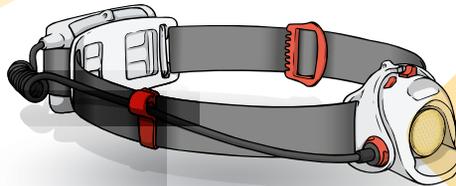
Notstirnlampe

Helligkeit: 20 - 50 lm
Reichweite: 20 - 80 Meter
Bauweise: Dünnes Kopfband, kleines Leuchtgehäuse mit integriertem Batteriefach
Einsatzbereich: Unvorhergesehene Abstiege bei einsetzender Dunkelheit, Hüttenübernachtungen
Preis: 15 - 30 €



Universalstirnlampe

Helligkeit: 150 - 500 lm
Reichweite: 80 - 150 Meter
Bauweise: 1-2 Kopfbänder, Leuchtgehäuse mit integriertem oder separatem Akkufach
Einsatzbereich: Nächtliche Orientierung auf Moräne und Gletscher, Abseilen, Trailrunning im unbeleuchteten Stadtpark
Preis: 70 - 150 €



Hochleistungsstirnlampe

Helligkeit: 500 lm und mehr
Reichweite: 150 - 350 Meter
Bauweise: 2 Kopfbänder, Leuchtgehäuse, Akkufach am Körper tragbar
Einsatzbereich: Nachts im Bikepark, Skitouren in der Polarnacht, Bergrettung
Preis: Ab ca. 100 €



Was gibt es an Extra-Ausstattung?

- › **Rotlicht:** Bei rotem Licht zieht sich die Pupille des menschlichen Auges weniger stark zusammen. Das hilft, z. B. eine Landkarte im Dunkeln mit dem Gelände abzugleichen.
- › **USB-Anschluss:** Erlaubt das Aufladen unterwegs an einer Powerbank.
- › **Elektronische Steuerung:** Drosselt die Leistung mit sinkendem Batteriestand. Einige Modelle erfassen das zurückgeworfene Licht mit einem Sensor und dimmen die Lampe entsprechend ab.
- › Bei manchen Modellen lassen sich per **Bluetooth** und Smartphone-App die Formen der Lichtkegel, die Leuchtdauer oder die Leuchtkraft in Abhängigkeit zur Akkuladung konfigurieren.
- › Wird das Licht nach unten abgeschirmt, eignet sich eine Stirnlampe besonders für Brillenträger. Andernfalls kann man sich mit einem Stück **Tape** behelfen.

Wie pflege ich meine Stirnlampe?

- › Schmutz und salzhaltige Rückstände mit klarem, lauwarmem Wasser abwaschen.
- › Batterien/Akkus herausnehmen, Lampe bei geöffnetem Batteriefach trocknen lassen.
- › Stirnband – wenn möglich – von Zeit zu Zeit vom Gehäuse trennen und in der Maschine waschen, aber nicht schleudern.
- › Bei längerer Lagerung nicht am Stirnband aufhängen.



Martin Prechtl ist Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und lebt mit seiner Familie im Inntal.

Eine Art Alpin-Knigge!



Einen Kodex alpiner Verhaltensregeln – braucht es den? Wohnt in den Bergen nicht die Freiheit? Da diese aber ihre natürliche Grenze an der Freiheit der anderen hat, sollten Verbote unnötig sein, wenn man sich wie ein erwachsener, vernünftiger und fairer Mensch verhält. Ein paar Anregungen dazu liefert Max Bolland.

Illustrationen: Georg Sojer

Brauchen die Berge Maßregeln à la Adolph Knigge? Der ist mit seinem Buch „Über den Umgang mit Menschen“ zum Synonym für gutes Benehmen geworden. Anders als bei Knigge geht es im alpinen Raum aber nicht nur um das korrekte Verhalten gegenüber den Mitmenschen, sondern auch gegenüber Flora, Fauna und den Bergen im Allgemeinen. Luis Trenker hat sich dereinst bemüßigt gefühlt, zehn Bergsteiger-Gebote zu lancieren – manches davon ist durchaus heute noch aktuell. Doch sollen an dieser Stelle keine Gebote stehen, sondern lediglich zehn Punkte zur Gedankenanstregung, zur Diskussion und vielleicht auch zum Überdenken eigenen Verhaltens!

1 Die Berge sind mehr als nur Sportgerät – sportliche Ambitionen haben am Berg ihren Platz, doch sollte man nie vergessen, dass wir uns in einem nahezu mystischen Naturraum befinden, in dem die Elemente mitunter ungebändigt auf uns treffen. Neben der sportlichen Betätigung bieten Berge viele andere Erlebnisse: Natur, Kultur, Erdgeschichte, Begegnung mit Menschen.

2 Die Berge sind Lebensraum – nicht für uns, sondern für viele Pflanzen und Tiere! Wir sind eher ungeladene Gäste, die durch deren Schlaf-, Ess- oder Wohnzimmer poltern. Wie sollten sich Gäste in unserem Haus benehmen?

3 Macht euch die Berge nicht untertan! Gute Bergsteigerinnen und Bergsteiger passen sich dem Berg an und sind den Anforderungen gut gewachsen. Mit technischen Hilfsmitteln das Ziel kleiner und leichter zu machen ist der falsche Weg. Die Engländer pflegen dazu seit dem 19. Jahrhundert den Begriff „by fair means“. Was genau fair ist, liegt auch im eigenen Ermessen. Gebietspezifische Gepflogenheiten, etwa beim Klettern, gilt es auf jeden Fall zu respektieren!

4 Kenne dich selbst und deine Fähigkeiten! Beurteile den Berg, die Tour, die Wand, Anforderungen und aktuelle Verhältnisse richtig! Bringe alles in Einklang! Fordere, aber überfordere dich nicht! Beim Bergsteigen ist es wie beim Treppengehen: Wer zu oft, zu schnell, zu viele Stufen überspringt, wird auf die Schnauze fallen.

5 Vielfalt respektieren! Die Möglichkeiten, in den Bergen sein Glück zu finden, sind mannigfaltig. Bei der beschaulichen Wanderung wie in steilster Felswand, ob mit Schneeschuh, Ski oder Snowboard, ob zu Fuß oder auf zwei Rädern – jeder hat seine Vorlieben. Hingegen gibt es keinerlei Indiz dafür, dass die eine oder andere Herangehensweise per se besser oder überlegen ist. Arroganz anderen gegenüber ist nicht angebracht.

6 Nicht für alle sind die Berge zum Freizeitvergnügen da: Für Almbauern, Hüttenwirte und Bergführerinnen sind sie Ort ihrer Arbeit und ihres Broterwerbs. Rücksicht nehmen ist nie verkehrt: Almbauern sind dankbar, wenn man sich auf ihren Weiden nicht wie eine menschliche Version ihrer Weidetiere verhält. Hüttenwirte freuen sich, wenn man nicht mit überzogenen Ansprüchen wie an ein Hotel an sie herantritt. Bergführer sind froh, wenn man sie bei ihrer oft

Ob früher alles besser war und die Altvorderen immer die idealen Vorbilder, das sei dahingestellt. Fest steht, dass Mitdenken, Höflichkeit und Freundlichkeit die Zeit am Berg (und nicht nur da!) für alle erfreulicher machen.

Tipps:

- > Respekt,
 - > Rücksicht,
 - > Bescheidenheit!
- So einfach könnte es sein!



stressigen Arbeit möglichst wenig behindert. Und wie so oft gilt ganz allgemein: Miteinander reden hilft viel!

7 Ressourcen schonen gilt in den Bergen besonders!

Wasser ist auf Hütten kostbar und meist nur dank großen Aufwands vorhanden. Vielleicht mal die Dusche durch den Waschlappen ersetzen? Speisen und Getränke sind nur durch hohen (Energie-)Aufwand erhältlich – ein verschwenderischer Umgang damit fast Sünde. Strom ist auf Hütten ein wertvolles Gut – überdenke, was an Elektrogeräten on tour „unverzichtbar“ ist!

8 „Die Berge sind stumme Lehrmeister und erziehen schweigsame Schüler“ (J. W. Goethe)!

Nun gut, nicht jeder ist ein guter Schüler ... oder frei nach Trenker: Die Gipfelruhe zu rauben ist genauso wenig okay wie Schuhe, Steigeisen oder Pickel zu klauen. Dazu gehört in der Jetzt-Zeit auch ein mäßiger Umgang mit mobilen Endgeräten, i-Pods, Drohnen etc.

am Berg. Braucht's das Live-Telefonat „from the top“ oder den Gipfel-Post wirklich? Braucht's die musikalische Berieselung auch auf Tour? Verpasst man nicht den natürlichen „Sound“ der Berge – und wenn es nur der Klang der Stille ist?

9 Für bergsteigerische Leistungen gibt es in der Regel keinen Schiedsrichter, ja noch nicht mal ein wirklich objektives Bewertungssystem. Es ist der eigenen Ehrlichkeit anheimgestellt, sich und seine Leistungen möglichst wahrheitsgemäß darzustellen. Übertreiben und prahlen ist weder schön noch angebracht!

10 Rettet die Welt für die Menschheit! Der Klimawandel ist das größte Problem unserer Zeit – auch wenn es ein paar wenige ewig verbohrte Gestirge immer noch nicht wahrhaben wollen. Seine Verbote sind in den Bergen bereits sichtbar. Sich mit dem Bonmot „Bergsport ist Motorsport“ zufriedenzugeben, ist angesichts dessen vielleicht doch zu wenig. Wie wär's, mal auf Kurztrips zu fernen Zielen zu verzichten? Bahn oder Bus zu nutzen oder das Auto möglichst voll zu machen? Mit etwas Fantasie findet man das Abenteuer „Berg“ auch vor der Haustür.

Ob es diesen „Kodex“ braucht, bleibt unbeantwortet. Ob es gewisse Formen menschlicher Verhaltensweisen am Berg und im Tal braucht, ebenso. Eines ist jedenfalls sicher: Die Berge brauchen nicht den Menschen, aber der Mensch die Berge!



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



#zumerstenMal

World Vision
ZUKUNFT FÜR KINDER

Erstmals frisches Wasser:

Eine Patenschaft bewirkt mehr als du denkst

Du gibst nicht nur deinem Patenkind die Chance auf ein besseres Leben, sondern auch seiner Familie und der ganzen Dorfgemeinschaft: Der erste Brunnen, die erste Ernte für die Familie und die ersten Schulerfolge sind Erlebnisse, die



niemand vergisst – auch du nicht als Pate. Starte jetzt dein eigenes Abenteuer:

Werde Pate auf worldvision.de!

Hilfe bei der winterlichen Tourenplanung

Der optimierte Lawinenlagebericht

Der Lawinenlagebericht ist nach wie vor die grundlegende Informationsquelle zur Lawinengefahr. Er liefert Beurteilungshilfen für Schneesportler aller Disziplinen; vom Neuling bis zum Experten. Dr. Thomas Feistl vom Lawinenwarndienst Bayern erklärt die neuesten Weiterentwicklungen und den Umgang damit.

Illustration: Georg Sojer



Wie groß ist die Lawinengefahr? Welches Problem ist dafür verantwortlich? Wo sind die besonders gefährlichen Geländebereiche? Und wie sieht es in der Schneedecke aus? Der Lawinlagebericht liefert mit seinen vielfältigen Informationen das Fundament für die Tourenplanung und zur Entscheidung vor Ort.



Wir Lawinenwarner haben ein großes Ziel: allen Besuchern der winterlichen Gebirge einen komfortabel abrufbaren, immer aktuellen, verständlichen Lawinlagebericht (LLB) zur Verfügung zu stellen. Dafür arbeiten Expertinnen und Experten aus ganz Europa in der EAWS (European Avalanche Warning Services) zusammen. Durch den guten internationalen Austausch wurden in den letzten Jahren insbesondere die Einheitlichkeit und der Service des LLB deutlich verbessert. Europaweit verwenden die Lawinenwarndienste nun ein einheitliches System, bestehend aus Gefahrenstufen, Lawinenproblemen und beschreibendem Text. Egal in welcher Region man sich gerade befindet: Der LLB beinhaltet die gleichen Symbole und

Definitionen, was Verständlichkeit und Anwendungsfreundlichkeit erhöht. Zudem geben die meisten Warndienste ihren Lagebericht inzwischen schon am Nachmittag des Vortags heraus, was die Tourenplanung deutlich erleichtert. Und in immer mehr Ländern steht der Lagebericht auch auf Englisch zur Verfügung und ist mobil besser erreichbar. Altbewährte Bestandteile sind unverändert: etwa die fünf Gefahrenstufen mit den dazugehörigen Farben und die Windrose, die anzeigt, in welchen Expositionen die meisten Gefahrenstellen zu finden sind. Ebenso der Aufbau: Der Lagebericht ist als „Informationspyramide“ gegliedert – Informationstiefe und Komplexität nehmen zu, je tiefer man vordringt (s. Kasten S. 60/61). So können Gelegenheits-Skitourengeher schnell das für sie Wichtigste herausziehen, während Experten vielfältige Detailinformationen finden, aus denen sie mit ihrem Hintergrundwissen differenzierte Schlüsse ziehen können. Schließlich wird der LLB nicht nur von Schneesportlern aller Disziplinen genutzt, sondern auch zitiert und verarbeitet, von Medien bis zu Unfallgutachtern und Mitgliedern von Lawinenkommissionen.

Die fünf Lawinenprobleme

Die fünf Lawinenprobleme beschreiben typische Situationen, auf die Wintersportler achten sollten und die maßgeblich für die Tourenplanung sind. Sie sind Teil der Beurteilungsstrategien am Einzelhang und bestimmen die Struktur des Lageberichts. Denn das prominenteste Lawinenproblem ist wesentlich für

Lawinenproblem	Wodurch entsteht es?	Wie lange besteht es?
 Neuschnee	Bei Wind und Kälte ist die kritische Neuschneemenge schon bei 10 cm erreicht	Während des Schneefalls bis einige Tage danach
 Tribschnee	Windverfrachtung, mit oder ohne Schneefall, bildet störanfällige Tribschneepakete	Bis einige Tage nach dem letzten Windeinfluss
 Altschnee	Störanfällige Schwachschichten bilden sich manchmal innerhalb der Schneedecke oder bleiben hier konserviert	Wochen/Monate/ganzer Winter; schwer zu erkennen
 Nassschnee	Schwächung durch Wassereintrag nach Schmelze oder Regen	Stunden bis Tage, oft nachmittags wahrscheinlicher
 Gleitschnee	Abgleiten der gesamten Schneedecke auf glattem Untergrund	Tage bis Monate, Auslösung jederzeit möglich

Meine Frage	Was liefert der Lagebericht?	So sieht der LLB aus:
<p>WIE groß ist die Gefahr?</p>		<p>Lawinenlagebericht für [...] ausgegeben am [...]</p> <p>Triebschneeproblem oberhalb der Waldgrenze. Gleitschneelawinen an steilen Wiesenhängen!</p>
<p>WAS ist die Gefahr?</p>	<p>Gefahrenbeschreibung</p>	<p>Beurteilung der Lawinengefahr: Oberhalb der Waldgrenze herrscht eine erhebliche Lawinengefahr im bayerischen Alpenraum. Das Hauptproblem stellen viele frische, leicht zu störende Triebschneean-sammlungen dar. Gefahrenstellen liegen oberhalb der Waldgrenze im kamm-nahen Steilgelände der Hangrichtungen Nord über Ost bis Süd sowie in frisch eingewehnten Rinnen und Mulden. Bereits bei der geringen Zusatzbelastung eines einzelnen Skifahrers können hier Schneebrettlawinen mittlerer Größe ausgelöst werden. Außerdem sind im schattigen, extremen Steilgelände oberhalb 2300 m noch vereinzelt bodennah liegende Schwachschichten störanfällig. Lawinen mittlerer Größe können besonders am Übergang von wenig zu viel Schnee aus-gelöst werden. Unterhalb 1500 m ist die geringmächtige Schneedecke tiefreichend durch-gefuchtet. An glatten, steilen Wiesenhängen und aus lückigen Bergwäldern ist mit kleinen bis mittelgroßen Gleitschneelawinen zu rechnen.</p> <p>Schneedecke: Nachts und am Samstag fällt bei starkem Westwind in höheren Lagen Neu-schnee, der umfangreich verfrachtet wird. Die Bindung der Triebschneepa-kete zur Altschneedecke ist schlecht, daher sind diese störanfällig. Wind-exponierte Rücken und Grate sind abgeblasen. Oberhalb 2300 m sind im schattseitigen Steilgelände bodennah störanfällige Schichten aus kantigen Kristallen erhalten geblieben. Unterhalb 1500 m regnet es [...]</p> <p>Hinweise und Tendenz: [...]</p>
<p>WO sind die Gefahrenstellen?</p>	<p>Waldgrenze</p>	<p>Hauptproblem</p> <p>Gefahrenstellen</p> <p>vorwiegend in den Hangrichtungen</p>
<p>WARUM besteht die Gefahr?</p>	<p>Zusätzliche Informationen zu Schneedeckenaufbau und Wetter</p> <p>Rohdaten der Messstationen</p>	

die Einschätzung der Gefahrenstufe. Und wer das Lawinenproblem kennt und versteht, weiß, worauf im Gelände zu achten ist und wie er problematische Zonen erkennen und damit umgehen kann. Mit der Klassifizierung von Lawinenproblemen arbeiten einige Länder schon länger; seit zwei Jahren sind die Symbole und Definitionen in Europa einheitlich.

Lawinengrößen

Seit letztem Winter gibt es fünf einheitliche Bezeichnungen für Lawinengrößen: klein, mittel, groß, sehr groß und extrem. „Kleine“ Lawinen reichen kaum für eine Verschüttung aus, können jedoch im Steilgelände zu Absturz führen. „Mittlere“ Lawinen sind die typischen Skifahrerlawinen, sie können Schneesportler mitreißen und verschütten. „Große“ Lawinen (Anrissflächen 100 mal 100 Meter) haben ein größeres Zerstörungspotenzial, Per-

Als Beurteilungsstrategie zur systematischen Entscheidungsfindung – von der Tourenplanung bis zum Einzelhang – empfiehlt der DAV das „Lawinen-Mantra“ (mehr dazu in Panorama 1/2020).

sonen haben hier nur noch geringe Überlebenschancen. „Sehr große“ und „extreme“ Lawinen können größere Gebäude und Waldflächen zerstören oder die Landschaft verwüsten. Sie sind für den Lawinen- und Katastrophenschutz von Bedeutung.

Gefahrenstufe und Matrix

Wie groß die Lawinengefahr(enstufe) ist, hängt von drei Faktoren ab: Wie verbreitet sind gefährliche Stellen im Gelände? Wie leicht können dort Lawinen ausgelöst werden? Und wie groß können sie werden? Um diese Faktoren miteinander zu verrechnen, hat der Lawinenwarndienst Bayern schon lange mit einer „Matrix“ gearbeitet. Diese wurde von der EAWS einheitlich überarbeitet und wird europaweit verwendet. Neu ist, dass dabei die Größe auch bei solchen Lawinen eine Rolle spielt, die

Der Lawinenlagebericht ist nach der Logik einer „Informationspyramide“ aufgebaut: Die wichtigsten Infos kommen zuerst, später die komplexeren. In ganz Europa gilt diese gleiche Struktur:

1. Gefahrenstufe (Wie?)
2. Lawinenproblem (Was?)
3. Verteilung der Gefahrenstellen (Wo?)
4. Detailinformationen (Warum?)

Was sagt mir das?

→ Fünf Stufen von 1 (geringe Gefahr) bis 5 (sehr große Gefahr), in einer Region verschüttet zu werden.

→ Alle EAWS-Mitglieder benutzen europaweit die gleichen fünf Lawinprobleme – siehe Lauftext und Tabelle S. 59.

→ Die Lawinengefahr für ein Gebiet wird im Text detailliert beschrieben.

→ Die Windrose zeigt die Expositionen, in welcher die meisten Gefahrenstellen liegen; das Bergsymbol zeigt, in welcher Höhenstufe die Gefahrenstellen liegen; jeweils bezogen auf das Hauptproblem (hier: Triebsschnee).

→ Experten können mit diesen Hintergründen die (für das ganze Gebiet gültigen) Aussagen des LLB im konkreten Detail überprüfen.

Zum Nachlesen

Avalanches.org, die Internetseite der EAWS, bietet mehrsprachig Hintergrundinformationen zu den hier angesprochenen Punkten Informationspyramide, Gefahrenstufenskala, EAWS-Matrix, Lawinprobleme und Lawinengrößen (-> Standards), dazu das weltweit umfangreichste Glossar zum Thema Lawinen und Informationen zur Organisation EAWS und den Ergebnissen der letzten Tagungen in Tutzing 2017 und Oslo 2019. Auf einer interaktiven Karte findet man sämtliche nationalen Lawinenwarndienste Europas, zum Beispiel auch den lawinenwarndienst-bayern.de

von Schneesportlern ausgelöst werden. Beispielsweise wurde die Situation „Es besteht ein Triebsschneeproblem mit vielen Gefahrenstellen im ostseitigen, kammnahen Steilgelände. Hier können Lawinen mit geringer Zusatzbelastung ausgelöst werden.“ bisher mit Gefahrenstufe 3 (erheblich) eingestuft. Wenn diese Gefahrenstellen aber nur kleine Triebsschneelinsen ohne Verschüttungsgefahr sind, bewerten wir diese Situation heute mit Gefahrenstufe 2 (mäßig).

Wie nutze ich den Lagebericht?

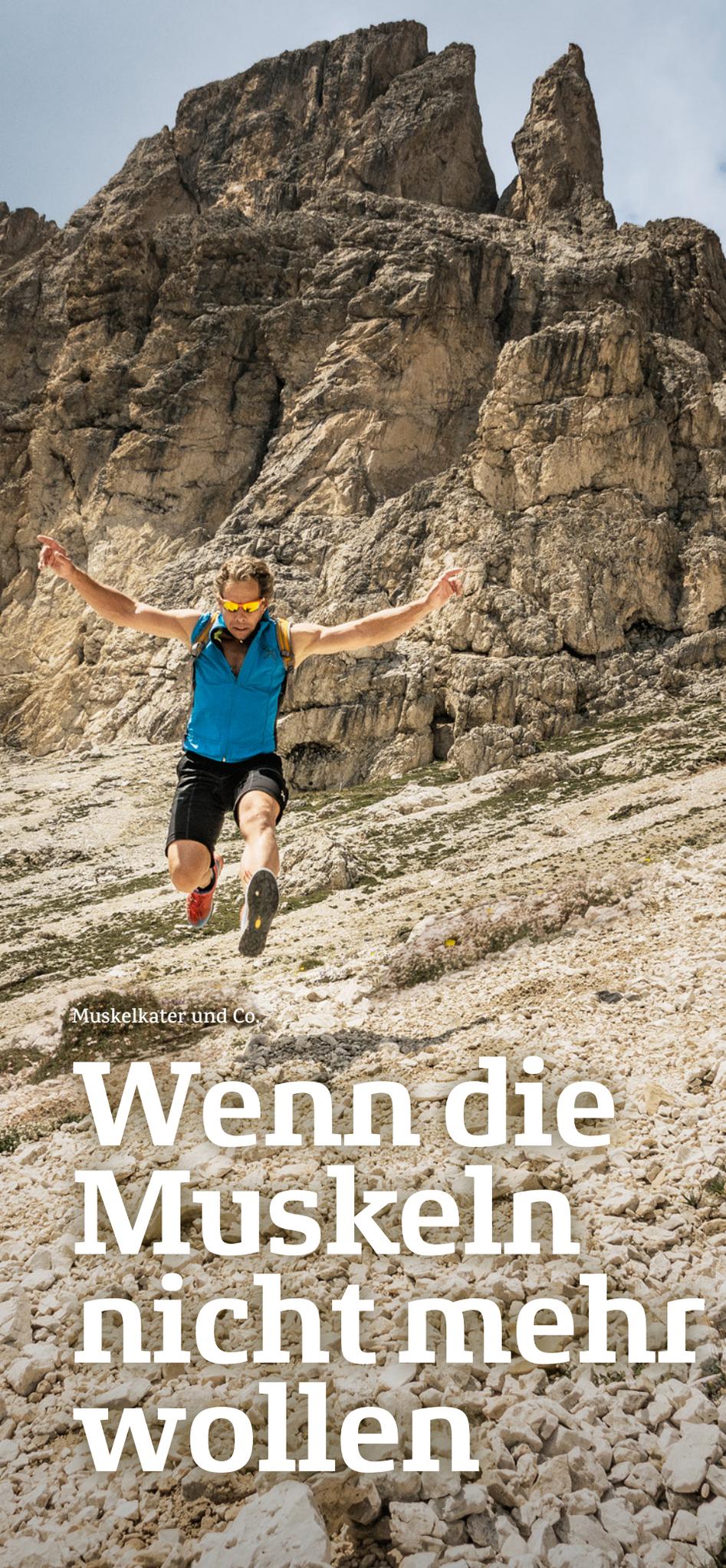
Wie viel der Lagebericht bei der Entscheidungsfindung hilft, hängt davon ab, wie weit ich mich in der Informationspyramide nach unten arbeite und wie viel ich davon in die Praxis übertragen kann. Zwei unterschiedlich erfahrene Skitourengeher können also zu unterschiedlichen Touren-Entscheidungen kommen (siehe Aufmacherbild S. 58/59). Ein risikobewusster Tourenneuling wird vielleicht nur die farbige Gefahrenstufe und möglichst noch die Höhen- grenze beachten – und dann eine Tour unterhalb der Waldgrenze planen. Eine Skitourenexpertin dagegen, die weiß, dass Rücken oft abgeblasen sind und sich das Problem Triebsschnee dann nicht stellt, kann eventuell einen höheren Gipfel anpeilen, der über einen Rücken erreichbar ist. Mit gründlicher Detailanalyse kann sie dann vor Ort entscheiden, ob die Abfahrts- option durch die steile Nordwestflanke verantwortbar erscheint.

Beide haben in ihrem Rahmen risikobewusst geplant, beide bewegen sich trotzdem in potenziell la-

winengefährdetem Gelände. Ein Restrisiko lässt sich im alpinen Gelände nie ausschließen. Selbst eine „geringe“ Lawinengefahr bedeutet nicht „keine“ Lawinengefahr. Im ersten Beispiel droht die Selbstausslösung einer Gleitschneelawine. Der exakte Zeitpunkt der Auslösung ist nicht vorhersagbar; aber vielleicht kann man den Gefahrenbereich umgehen oder die Zeit minimieren, die man sich unterhalb von Gleitschneerissen aufhält. Im zweiten Beispiel kann die Tourengeherin eine Schneebrettlawine auslösen, je nachdem wie viel Triebsschnee sich angesammelt hat und wie die Bindung der Schneeschichten innerhalb der Schneedecke aussieht. Ein Blick in die Schneedecke könnte hier nützliche Informationen zur Entscheidungsfindung liefern. Ob die beiden wieder sicher unten ankommen, hängt am Ende von der Entscheidung am Einzelhang ab. Diese Entscheidung können der Lawinlagebericht und seine Verfasser niemandem abnehmen. Wir Lawinenwarner können nur auf mögliche Gefahren hinweisen, eine kritische Überprüfung vor Ort ist in jedem Fall geboten. Wer die Frage „Bin ich noch sicher?“ nicht plausibel mit „Ja!“ beantworten kann, mag durch die Entscheidung zu Verzicht oder Umkehr sein Verantwortungsbewusstsein beweisen. Fachwissen und Beurteilungsstrategien können helfen, durch fundierte Begründungen seine Möglichkeiten zu erweitern. Der Lawinlagebericht als Grundlage dafür hat durch die gesamteuropäische Weiterentwicklung – Lawinprobleme, Lawinengrößen, einheitliche Sprache, gemeinsamer Ausgabezeitpunkt am Vorabend, klare Struktur und Darstellung in modernen Medien – viel gewonnen. ■■■■



Dr. Thomas Feistl, Meteorologe und Schneesportler, ist stellvertretender Leiter der Lawinenwarnzentrale im bayerischen Landesamt für Umwelt.



Muskelkater und Co.

Wenn die Muskeln nicht mehr wollen

Wer kennt das nicht? Nach einer ungewohnten oder intensiven Anstrengung tun die Tage darauf die Muskeln richtig weh. Was dahintersteckt und was zu tun ist, erklärt Julia Pfanzelt.

Am ersten Tag nach der Aktivität ist er oft nur leicht spürbar, aber an Tag zwei kann er richtig schmerzhaft werden: der Muskelkater. Doch was ist das eigentlich genau? Früher galt die Theorie: Die Ursache für den Muskelkater ist das Laktat, das während der Belastung in der Muskulatur entsteht und zu deren Übersäuerung führt. Das wurde inzwischen verworfen, dagegen spricht vor allem, dass der Muskelkater eigentlich erst nach ein bis zwei Tagen so richtig durchschlägt, das Laktat in der Muskulatur aber schon 30 bis 40 Minuten nach der Belastung vom Körper wieder abgebaut ist.

Mittlerweile geht man davon aus, dass es sich beim Muskelkater um kleine Mikroverletzungen in den Muskelfasern handelt, die eine Art Entzündungsreaktion im betroffenen Muskelgewebe auslösen. Das erklärt auch die Zeitverzögerung, bis der Schmerz so richtig da ist. Die Entzündungsreaktion führt zu einer Mehrdurchblutung im Gewebe und unterstützt so die Heilung. Allerdings führt nicht jede Belastung gleicher-

Was tun bei Muskelkater?

- › Gas rausnehmen bei starkem Muskelkater, andernfalls drohen Zerrungen oder sogar ein Muskelfaserriss
- › Leichte Bewegung, ohne die betroffenen Muskeln stark zu belasten, wie lockeres Radfahren oder Schwimmen
- › Warmes Bad oder Sauna mit durchblutungsfördernden Zusätzen (z. B. Latschenkiefer, Rosmarin)
- › Eiweißreiche Ernährung nach der Belastung – möglichst reich an essenziellen Aminosäuren (z.B. Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier, Käse, grünes Blattgemüse)
- › Ausreichend Schlaf

maßen zu Muskelkater. Besonders exzentrische Belastungen wie beim Bergabgehen lösen Muskelkater aus, weil die dabei entstehende Spannung im Muskel deutlich

höher ist als bei der so genannten konzentrischen Belastung beim Bergaufgehen. Wenn es sich bei Muskelkater um Mikroverletzungen handelt, sollte klar sein, dass die alte Theorie „Ein Training bringt nur was, wenn es hinterher richtig weh tut“ überholt ist. Hin und wieder mal ein Muskelkater ist kein Problem. Der Körper kann diese Mikrotraumata wieder gut reparieren. Aber wenn das bei so gut wie jeder Trainingseinheit der Fall ist, wird die Muskulatur irgendwann durch Vernarbungen unelastisch und dadurch deutlich anfälliger für Verletzungen.

Regeneration: Was hilft?

Manchmal lässt sich ein Muskelkater einfach nicht vermeiden, etwa bei der ersten Bergtour nach dem Winter, wenn wir das Bergabgehen nicht mehr gewöhnt sind. Was ist dann zu tun?

Noch immer hält sich der Irrglaube, dass man bei einem Muskelkater am besten am nächsten Tag die gleiche Belastung nochmal draufsetzt. Generell darf man sich natürlich auch mit einem Muskelkater bewegen; die Belastungsspitzen, die auf die

betroffene Muskulatur wirken, sollten jedoch gering sein. Erneute exzentrische Belastungen wie Bergabgehen sollte man nach Möglichkeit vermeiden. Leichtes Bewegen

kann dagegen für die Regeneration durchaus hilfreich sein, weil dadurch die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt werden und so Abfallprodukte aus dem betroffenen Gewebe schneller abtransportiert werden können. Bleiben wir beim Beispiel mit dem Muskelkater in Oberschenkeln und Po nach dem Bergabgehen: Leichtes Radfahren oder Schwimmen sind am nächsten Tag eine gute Wahl. Einen ähnlichen regenerativen Effekt haben auch Behandlungen mit Wärme wie Sauna oder Basenbäder. Zu beachten ist dabei allerdings, dass Saunagänge die Muskel- und Körperspannung so stark reduzieren, dass die Leistungsfähigkeit am Folgetag reduziert sein kann.

Auch die Ernährung spielt eine Rolle dabei, wie schnell und gut unser Körper regenerieren kann. Zum einen ist es wichtig, direkt nach dem Sport oder bereits während einer längeren Tour die verlorene Flüssigkeit wieder zuzuführen. Der Körper verbraucht je nach Intensität 500 bis 700 Milliliter Flüssigkeit pro Stunde Sport. Wer möglichst schnell wieder fit sein will, sollte Alkohol vermeiden, weil die Belastung

Eddie Bauer EST. 1920

IGNITELITE
STRETCH



Die neue Wendejacke

NEU



FÜR
DAMEN
UND
HERREN



STRETCH



WENDBAR



WIND-
ABWEISEND



ATMUNGS-
AKTIV



WASSER-
ABWEISEND

~~ab 199€~~

ab **149€**

GUTSCHEIN-CODE
STRETCH

▶ eddiebauer.de/ignitelite ◀



Beim Klettern werden intensive Trainingsreize gesetzt – entsprechend wird die Muskulatur belastet. Wichtig ist das Aufwärmen davor und ausreichende Regeneration danach.

Foto: Christian Pfanzelt

der Leber durch Alkohol den Prozess der Regeneration verlangsamt.

Für die notwendigen Reparaturarbeiten an der Muskulatur braucht unser Körper vor allem Eiweiß. Das kann man in Form von Hülsenfrüchten, hochwertigem Fleisch, Fisch oder auch über Sportgetränke zu sich nehmen, die möglichst alle acht essenziellen Aminosäuren enthalten. Aminosäuren sind die Grundbausteine der Eiweiße; die so genannten essenziellen Aminosäuren müssen dem Körper über die Nahrung zugeführt werden, da er sie nicht selbst herstellen kann. Hat der Körper alle Aminosäuren zur Verfügung, kann er sich daraus jedes Eiweiß selber bauen, das er benötigt. Am besten ist es, wenn wir unserem Körper dieses notwendige Eiweiß direkt nach der Belastung bis spätestens eine Stunde danach zur Verfügung stellen. So machen es die Spitzensportler, um möglichst schnell wieder fit zu sein.

Und auch der Schlaf spielt eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der Regeneration unseres Körpers und bei Muskelkater – ideal sind sieben bis acht Stunden pro Nacht. Schlafen wir regelmäßig zu wenig,

Muskelkater vorbeugen

- › Nach längerer Trainingspause oder zu Beginn der Saison **langsam starten** und allmählich steigern
- › **Aufwärmen:** Langsames Eingehen auf Tour, Warmmachen vor dem Klettern oder Skifahren
- › **Regelmäßige** Kräftigungsübungen

kann es zu einem reduzierten Stoffwechsel mit damit verbundener verlangsamerter Regeneration kommen. Auch unser Immunsystem wird durch dauerhaft zu wenig Schlaf geschwächt.

Weitere Muskelbeschwerden beim Sport

Neben dem Muskelkater gibt es zahlreiche Muskelverletzungen, die wir uns beim Sport zuziehen können. Muskelzerrungen und Muskelfaserrisse sind Steigerungen des Muskelkaters. Hierbei kommt es durch eine Überdehnung zu größeren Verletzungen im Muskel, zum Teil mit sichtbarer Einblutung. Ist das der

Fall, braucht der Muskel unbedingt Pause! Ein typisches Phänomen bei längerer sportlicher Belastung, manchmal auch in Ruhe, ist der Muskelkrampf. Dabei kommt es zu einem plötzlichen, sehr schmerzhaften Zusammenziehen eines Muskels, das häufig nur durch gezieltes Dehnen wieder gelöst werden kann. Häufigste Ursache für Krämpfe ist ein Elektrolytmangel, vor allem der Mangel an Magnesium ist als Ursache allgemein bekannt. Generell braucht unser Körper ein ausgewogenes Verhältnis von Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Chlorid und Phosphor für einen guten intrazellulären Stoffwechsel. Bei längerer sportlicher Belastung ist es daher ratsam, ein elektrolythaltiges Getränk in der Flasche zu haben, um Muskelkrämpfen beim Sport vorzubeugen.

Generell gilt: Der Körper sollte alle nötigen Vitalstoffe zur Verfügung gestellt bekommen, die er für eine optimale Stoffwechselfunktion braucht. Das gilt für sportlich aktive Menschen genauso wie für Sportmuffel. Doch wer seinen Körper durch Sport mehr belastet, braucht eben von vielem etwas mehr. Eine gute und ausgewogene Ernährung mit frischen Lebensmitteln und viel Gemüse und Obst ist dafür Voraussetzung; schafft man das nicht, kann eine Unterstützung mit natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein.



Julia Pfanzelt ist Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Osteopathie, orthomolekulare Medizin und Ernährung.



100 JAHRE – 100 MENSCHEN ... UND MEHR



WORTSCHATZ



WEDELN

Heute wird in der JDAV ein Hang häufig mit Freerideski in zwei bis drei großen Schwüngen herunter gecarved. Die gefühlt fast 100 Jahre alte Skitechnik des Wedelns, das schnelle Hin- und Herschwingen mit gerutschter Schwungsteuerung (ohne Kanteneinsatz wie beim Carving) ist heute quasi ausgestorben – ganz im Gegensatz zur JDAV. SHE

EDITORIAL

MEINE HERREN UND DAMEN!

Am 19. Februar 1919 begrüßt Marie Juchacz mit dieser ungewöhnlichen Anrede das deutsche Parlament und hält dort als erste Frau eine Rede. Darin erklärt sie das Frauenwahlrecht zur Selbstverständlichkeit. Später gründet sie die Arbeiterwohlfahrt.

Ebenfalls im Jahr 1919 wird die systematische Jugendarbeit im Alpenverein etabliert. Deshalb feierte die JDAV heuer ihr 100-jähriges Jubiläum – und wir widmen dem schönen Anlass diese Ausgabe des Knotenpunkts.

Silvan berichtet von der DownUpCycling-Aktion, bei der über zweieinhalb Tonnen Daunen gesammelt wurden, um daraus neue Wärmeklamotten zu machen. Für die Initiative „Hands on“ haben sich einige Jugendgruppen mal was Neues einfallen lassen; Pia stellt euch ein paar Schmankerl vor. Bei den „Alpinen Irrwegen“ werden die dunklen Seiten unserer Geschichte durchleuchtet, „Queerfeld-ein“ war der Startschuss für mehr Diversität in Berg und Tal. Mit ausgewählten Aussagen aus den „100 Menschen“ stellt Stefanus klar, dass die JDAV weder ein gewöhnlicher Jugend- noch ein reiner Bergsportverband ist.

In diesem Sinne wünsche ich unserer JDAV weiterhin ein so zukunftsorientiertes, engagiertes Denken und Handeln, auf das sicherlich auch Frau Juchacz stolz wäre!

Und euch viel Spaß beim Lesen!

SEPP HELL



Ein vollgepacktes Jubiläumsjahr hat der JDAV viele Impulse für eine lebendige Zukunft gebracht – ein Abschiedsgruß aus der Bundesjugendleitung, von *SUNNY MEWS* und *RICHARD KEMPERT*.

„Queerfeldein“ in der Jubi Bad Hindelang brachte der DAV-Jugendarbeit im Jubiläumsjahr viele neue Impulse.
© Hanna Glaeser



100 JAHRE JUGENDARBEIT IM DAV

AUF DIE NÄCHSTEN 100!

Das Jubiläumsjahr hat uns in der Bundesjugendleitung ganz schön auf Trab gehalten. Besonders begeistert haben uns die teilweise sehr persönlichen Geschichten im Projekt „100 Jahre – 100 Menschen“ sowie die Wünsche und Hoffnungen an die JDAV der Zukunft.

Für viele ist die JDAV eine „Querdenkerin und Erneuerin“ (Mimi Lihs, Bundesjugendleiter 2009-13), deren Jugendarbeit „hilft, den eigenen Horizont zu überschreiten“ (Ann-Kathrin Koch, Jugendleiterin) und ohne die „der Alpenverein schon längst ausgestorben wäre“ (Daniela Schrader, Jugendreferentin).

Die Serie fasst zusammen, was die JDAV auch für uns ist: ein bunter und vielfältiger Jugendverband. Junge Menschen in der JDAV erleben mit ihrer Gruppe Unvergessliches in den Bergen, sie übernehmen Verantwortung und stehen für ihre Interessen ein (und auf).

Auch wenn wir uns in diesem Herbst aus unseren Ämtern als Bundesjugendleiterin und Bundesjugendleiter verabschiedet haben, hat es uns riesige Freude bereitet, der Stimme der JDAV politisches Gewicht zu verleihen. Und weil die JDAV eben so viel mehr ist als „nur“ die Jugend des Alpenver-

eins, haben wir uns eingesetzt für Nachhaltigkeit und Geschlechtergerechtigkeit und für eine demokratische Beteiligung aller jungen Menschen in der JDAV.

Wir sind uns sicher, dass der JDAV auch in Zukunft die Themen nicht ausgehen werden und dass sie Veränderungen im DAV anstoßen wird. Und wir freuen uns auf viele weitere Bundesjugendleitertage mit motivierten Delegierten aus euren Sektionen und spannenden jugendpolitischen Entscheidungen! 



AKTIONEN

Queerfeldein



Zu einem bunten und vielfältigen Wochenende trafen sich im Mai 2019 knapp 50 queere junge Menschen in der Jubi – sie waren am Berg und im Klettergarten aktiv und diskutierten in Workshops über verschiedene Themen. jdav.de/queerfeldein

Alpine Irrwege

In der Fortbildung „Alpine Irrwege“ setzten sich Jugendleiter*innen intensiv mit verschiedenen Zeitepochen in der Geschichte der JDAV auseinander und mit damit zusammenhängenden Kontinuitäten und Brüchen. Schwerpunkt war die Zeit von 1933 bis 1945 und die Frage, wie Bergsteigen und Jugendarbeit im „Dritten Reich“ funktionierten und inwieweit nationalsozialistisches Gedankengut schon vor 1933 die Jugendarbeit im Alpenverein prägte.

Gipfeltreffen

100 Jahre Jugendarbeit: Sie entstand im „DuOeAV“, der damals international war. Gemeinsam feiern dies Vertreter*innen der Alpenvereinsjugenden aus Deutschland, Österreich und Südtirol bei einem internationalen Gipfeltreffen in der Jubi Ende November.

Gämschen Gaudi



Spiel, Spaß und Spannung – das alles verspricht das Spiel „Gämschen Gaudi“. Für genügend Abwechslung gibt es zwei verschiedene Aktionsfelder für unterschiedliche Altersstufen (6-12 oder 13-99). Bestellen könnt ihr das Spiel im dav-shop.de



UPCYCLING

DOWNUP!

Wir jungen Bergsportler*innen sind umweltbewusst. Klar, denn unser Hobby zeigt uns die Schönheit der Natur, und was liegt dann näher, als diese zu schützen? Veganismus liegt als ein Lösungsansatz im Trend. Aber leider lässt sich ein essenzieller Bestandteil der Bergausrüstung nicht so leicht ersetzen wie das oft schon vegane oder vegetarische Biwakfutter: Die Rede ist



von Daune. Leicht, stark komprimierbar und mit unerreichtem Isolationswert. Zwar wird Kunstfaserisolation immer besser, doch für richtig warme Jacken und Schlafsäcke ist Daune (noch?) unschlagbar.

Die JDAV hat zusammen mit ihrem Partner Mountain Equipment (ME) einen Kompromiss erarbeitet: Warum nicht gebrauchte Daune wiederverwenden? Denn hochwertige Daune kann viele Jahrzehnte alt werden. Daher riefen die JDAV und ME Jugendgruppen auf, 100 Tage lang Daunenerzeugnisse zu sammeln. Die Decken, Kissen und Kleidungsstücke wurden dann vom französischen Unternehmen

Re:Down professionell gewaschen und aufbereitet; Mountain Equipment stellt daraus neue Produkte her.

Die Resonanz auf den Aufruf war toll: 2650 Kilo Daune wurden gesammelt – eine gewaltige Menge, wenn man bedenkt, dass selbst eine recht warme Jacke nur etwa 200 Gramm enthält! Die Leute im Lager von ME mussten Tetris spielen, um die Einsendungen überhaupt zwischengelagern zu können.

Dabei zeigten die teilnehmenden Jugendgruppen viel Kreativität. Die JDAV Laupheim/Ulm arbeitete mit Flyern und Zeitungartikeln – und landete einen Volltreffer: Ein Hotel rief an und bot ihnen so viele alte Decken und Kissen an, dass damit ein Transporter wortwörtlich ausgestopft werden musste! Auch die JDAV Murnau legte sich ordentlich ins Zeug und konnte mit einer Straßensammelaktion über 130 Kilo sammeln – klimafreundlich auf Fahrrädern.

Bleibt die Frage: Wie steht's mit der Qualität? Die recycelte Daune hat etwas weniger Loft und damit Isolationswert, als man es von Highend-Jacken gewohnt ist, aber deutlich mehr als Kunstfaser. Spitzenalpinist*innen werden für extremste Einsätze weiterhin auf „frische“ Daune zurückgreifen, aber wir anderen dürfen uns wie so oft die Frage stellen: Braucht's das? Immerhin haben wir jetzt eine fast vergleichbare Alternative. **SME**



ZEITREISE

JUNG.LAUT. BUNT.

100 Jahre Jugendarbeit im Deutschen Alpenverein – eine ganz schön lange Zeit. Was ist seit 1919 alles passiert und wie wurde die JDAV so, wie sie heute ist? Das wird in der virtuellen Zeitreise „jung.laut.bunt.“ erzählt. Wir haben in Archiven, Büchern und Zeitungen gestöbert und viele interessante Geschichten (wieder-)entdeckt. Ein Beispiel: Die Anfänge der Jugendarbeit vor 100 Jahren hätten auch ganz anders aussehen können, wenn die „Wandervogelbewegung“ als Vorbild genommen worden wäre. Oder wusstest du eigentlich, dass die Jubi nicht schon immer in Bad Hindelang, sondern davor an einem anderen Standort war? All das und noch viel mehr gibt es zu erfahren! **Viel Spaß beim Entdecken** unter jdav.de/geschichte/ ASC



ME-Deutschland-Chef Tom Strobl half mit beim DownUpCycling – und war begeistert von der Beteiligung.
☑️ Andrea Scheu

Alle Hände voll zu tun hatte die JDAV Gießen beim Gärtnern auf dem Vereinsgrundstück für ein Insektenhotel.
☑️ Ann-Kathrin Koch



NACHHALTIGKEIT

HANDS ON!

Wumms! Ein kleiner Junge strahlt, hebt einen Hammer. Er schlägt einen Druckknopf in ein pelziges Stück Kletterseil, das zu einem Armband werden soll. Um ihn herum sitzen eifrig Bastelnde an einem Biertisch, der mit alten Kletterseilen und Bandschlingen in wilden Farbkombinationen überladen ist. Die Erlanger*innen machen daraus Schüsseln, Armschmuck, Sitzpolster und vieles mehr. Die kreative Handwerksarbeit soll nicht nur Spaß machen, sondern auch zum Denken anregen: Was kann man tun, um abgenutzte Gebrauchsgüter zu reparieren oder umzufunktionieren? Wie kann man weniger Abfall produzieren?



Solche und mehr Fragen thematisierte das JDAV-Projekt „Hands on! Dein Beitrag für Nachhaltigkeit“ auf Grundlage der 17 „Sustainable Development Goals“ der Vereinten Nationen. Als Naturschutzverband wollte die JDAV zum Umdenken aufrufen und dazu, selbst aktiv zu werden. Viele gute Ideen können die Jugendarbeit der Zukunft inspirieren.

Die JDAV Bremen machte sich Gedanken zum Thema Ökologie – auf dem Gelände der Sektion ist jetzt ein hügelartiges Beet mit Steinen zu bestaunen. Es bietet seltenen Alpenpflanzen einen Lebensraum, die in ihrem eigentlichen Revier vom Klimawandel und von menschlichen Besuchern bedroht sind.

Die JDAV Gießen-Oberhessen widmete sich den Insekten. Die Jugendleiterin Ann-Kathrin Koch berichtet begeistert, wie ihre Klettergruppe ein Insektenhotel gebaut und das Vereinsgrundstück mit Blumen bepflanzt hat. Ein Jugendleiter hat Bienenstöcke auf dem Sektionsgrundstück aufgestellt und kann erklären, was Insekten brauchen. „Die Kinder fragen schon, wann wir wieder so etwas machen“, erzählt Ann-Kathrin. Das Insektenhotel muss gepflegt und neue Blumen gesät werden – das Projekt ist zur gemeinsamen Aufgabe geworden.

In Fulda entwickelte jede der Jugendgruppen eine eigene Idee, etwa Strohhalme aus Roggen für die Kletterhalle oder einen Müllgarten, in dem deutlich wird, wie lange die Zersetzung von Abfällen dauert. Doch es gab auch Ideen zum sozialen Miteinander. Die Fuldaer Jugendgruppe „Berglöwen“ zum Beispiel lud Kinder mit Behinderung zu einem Kletternachmittag ein.



Jede*r wird gebraucht und jede*r nimmt etwas mit von so einer „Hands on!“-Aktion. Anpacken und dabei begreifen ist das Motto – wie viel Spaß das machen kann, habt ihr gezeigt. Vielleicht nächstes Jahr auch in deiner Sektion? **PWE**

jdav.de/die-jdav/jdav-jubilaeum/hands-on-was-machen-andere

Was habe ich durch die JDAV gelernt?

Gelernt habe ich eigentlich alles, was man für die Berge so braucht. Und kennengelernt habe ich durch die JDAV meine heutige Frau!

Jann Oetting, 46, Forstbetriebsleiter Bayerische Staatsforsten, ehem. Jugendleiter

Mein schönstes Erlebnis mit der JDAV?

Als ich mich auf der Jugendfahrt in unbekanntem Gelände im siebten Grad auf einen Jugendlichen, der als Kind noch ein ganz schöner Unruhestifter war, zu 100 % verlassen konnte. Da bin ich vor Stolz fast geplatzt.

Janina Praass, 25, Jugendleiterin seit 2012

Warum ist die Jugendarbeit im DAV so wichtig?

Weil sie als Zukunftsvorsorge den Verein erneuert und überlebensfähig hält – und weil sie bei jungen Menschen Weichen stellen kann: hin zu unternehmungslustigen, eigenverantwortlichen Menschen.

Leitungsteam der Jubi Hindelang

Was wünscht ME der JDAV für die nächsten 100 Jahre?

Dass sie weiterhin viele Jugendliche für die Freiheit der Berge begeistert – jenseits der gesellschaftlichen Erwartungen und gewohnter Komfortzone.

Tom Strobl, Geschäftsführer Mountain Equipment (ME) Deutschland

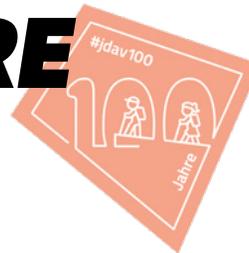
Warum ist die Jugendarbeit im Alpenverein so wichtig?

Jugendarbeit im DAV ist vielseitig, in ihrem Wesen kritisch, frei und selbstbewusst. Die daraus entstehenden Diskussionen machen sie so wichtig.

Julian Robertz, 26, Jugendleiter, Projektgruppe Ehrenamt

100 JAHRE – 100 MENSCHEN

100 JAHRE JUNG



Was zeichnet die JDAV aus?

Dass sie in den letzten Jahren verstärkt auch gesellschaftspolitische Themen wie Förderung von Demokratie und Partizipation, Inklusion, Geschlechtergerechtigkeit und nachhaltiges Handeln in den Mittelpunkt gerückt hat.

Franziska Giffey, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Warum ist Jugendarbeit im DAV so wichtig?

Um die Jugend an den Umgang mit der wertvollen Natur heranzuführen. Ihnen tolle Erlebnisse in der Natur zu schenken, dass sie es uns wert ist zu schützen, damit wir auch in 100 Jahren noch so schöne Berge haben.

Pia Mayr, 14, Mitglied einer Jugendgruppe

Was war mein schönstes Erlebnis mit der JDAV?

Die Ablehnung der Olympiabewerbung durch die JDAV hat den DAV daran erinnert, dass er auch den Umweltschutz zur Aufgabe hat.

Gerhard Wagner, 49, Begleitung im Strukturprozess der JDAV

Welche Werte verbinde ich mit der JDAV?

Verantwortung – weil die JDAV diese übernimmt, um junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern.

Josef Bauer, 46, Ressortdirektor Markt bei der AOK Bayern, dem Gesundheitspartner der JDAV

Was habe ich durch die JDAV gelernt?

Man könnte sagen: fast alles. Die JDAV hat mich durch meine Jugend begleitet, mir bei der Auswahl meines Berufs geholfen und gibt mir immer noch ein unendliches Lernfeld.

Andi Geiß, 44, Bildungsreferent der JDAV Bayern

Biwak oder Hütte?

Eine Hütte! Manche Hütten verzaubern durch ihre Lage, ihre Wirtsleute, die Gastlichkeit und sie schaffen Möglichkeiten für Begegnungen!

Klaus Umbach, 60, ehem. Bundesjugendleiter

Was unterscheidet die JDAV vom DAV?

Weniger konservative Ziele und der Fokus auf Jugendarbeit am Berg statt auf Leistungssport.

Nadine und Sebastian, FÖJ-ler*in der Jubi Hindelang

Warum ist Jugendarbeit im DAV so wichtig?

Jugendarbeit ist – gerade in Zeiten von Populist*innen und Politikverdrossenheit – eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe, die nicht nur zum Selbstzweck betrieben wird, sondern auch noch ein wunderbares Hobby vermittelt.

Michael „Mimi“ Lihs (geb. Knoll), multifunktionaler Funktionär und ewiges Kind

Dein schönster Moment mit der JDAV?

Als eine Tourenteilnehmerin beim Ausstieg aus der Watzmann-Ostwand im knietiefen Schnee stehend sagt: „Aber schön ist es!“ Volles Vertrauen und die Fähigkeit, auch bei widrigen Bedingungen das Schöne zu sehen!

Lotte Pichler, 86, Bundesjugendleiterin von 1974 bis 1980

Was mache ich am liebsten in den Bergen?

Egal, Hauptsache draußen.

Claudia Ernst, 35, Bildungsreferentin der JDAV BaWü

Was habe ich durch die JDAV gelernt?

Mich was zu trauen und Verantwortung zu übernehmen. Meine Meinung einzubringen oder vor vielen Leuten zu reden.

Alisa Mielke, 25, Jugendleiterin, Projektgruppe Geschlechtergerechtigkeit

Was ist für mich die JDAV?

Eine Einstellung: Seilschaft statt Solo, Spaß und Erlebnis statt Leistungsdruck, Vielfalt statt Einförmigkeit, Engagement statt passiver Konsum, Umweg statt Direttissima.

Wolfgang Wahl, 53, JDAV Bildungsreferent von 1998 bis 2013

Was zeichnet die JDAV aus?

Engagement, Aktivität, gelebte Demokratie – und feiern können sie auch!

Eberhard „Erbse“ Köpf, 50, Knotenpunkt-Comiczeichner



MEIN BERG MOMENT

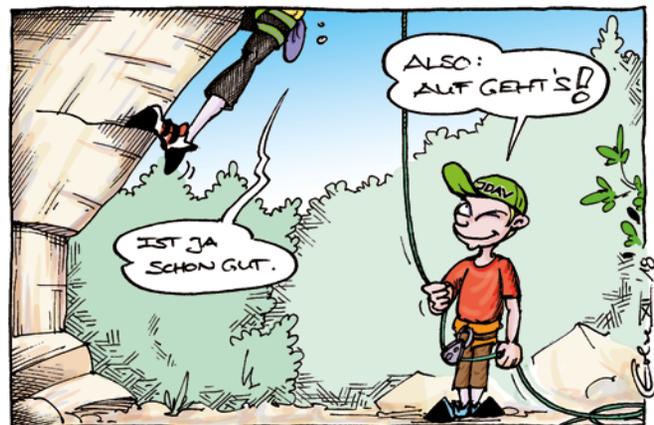
Mit solchen Kletterpartnern ist der Spaß am Berg garantiert für Heike Betz. Diesen Bergmoment prämiieren wir gerne mit einem 100-Euro-Gutschein des JDAV-Partners Globetrotter; in dessen Angebot gibt es alles, was für Berg- und Marmel-Begegnungen nötig ist.



„Lehrerin durch und durch. Meine Leidenschaft macht auch vor der Tierwelt keinen Halt. Dieses Marmeltier studiert eifrig einen Kletterführer der Dolomiten.“

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

JDAV & ERBSE : **RELATIV ALT** ...



PACK DEN SILBENSTEIN!

Die Einwohner*innen von Wortenau feiern 100 Jahre Erstbesteigung ihres ganz besonderen Hausbergs: Der „Silbenstein“ besteht aus verschiedenen Begriffen rund um das Thema „Jubiläum“. Findest du heraus, welche es sind? Wenn du die Silben richtig in die Felder rechts einträgst, bleiben einige Buchstaben übrig. Sie ergeben das Lösungswort. **DER**

**Blasburts - De - den
dung - Ein - er - Fest - Feu
Ge - Ge - gra - ka - ke - ko - la - le - lie
on - pel - ra - re - ren - schen - tag - ti - tu - werk**

Verteilt man rechtzeitig vor der Feier an die Gäste.

--	--	--	--

Oft gehalten bei großen Feiern, manchmal viel zu lang.

--	--	--	--

Anderes Wort für beglückwünschen.

--	--	--	--	--

Ohne sie sieht der Festsaal öde aus.

--	--	--	--	--	--

Sorgt beim (Dorf-)Fest für die Musik.

--	--	--	--	--

Der wohl häufigste Anlass für eine Feier.

--	--	--	--

Bunter Fest-Abschluss mit Knall.

--	--	--	--

Lösungswort: _ _ _ _ _

Auflösung: 1) Einladung; 2) Festreden; 3) Gratulieren; 4) Dekoration; 5) Blaskapelle; 6) Geburtstag; 7) Feuerwerk; Lösungswort: Geschenk

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



DAV-Umweltschutzanspruch

Gelingen! – Ich möchte mich für die sehr gelungene Panorama-Ausgabe 5/2019 bei Ihnen bedanken! Die unaufgeregten Artikel zur Nachhaltigkeit haben mir gefallen und spiegeln meinen Anspruch an den DAV wider. Die ausführlichen Reiseberichte machen Lust und Laune zu lesen und zeigen, wie schön es in Europa ist (und dass man nicht zwingend nach Patagonien reisen muss). Klasse finde ich auch, dass sich der DAV zusammen mit dem ÖAV gegen den Ausbau im Pitztal ausgesprochen hat. Der jetzige Zustand ist bereits ein Schandfleck des österreichischen Skitourismus. Dass Sie sich der Kritik angenommen haben und die angebotenen Flugreisen des DAV Summit Club zumindest kompensieren, begrüße ich. In meinen Augen wäre es allerdings nur fair, wenn die entstehenden Kosten nicht auf die Allgemeinheit umgerechnet werden, sondern zu 100 Prozent durch den Verursacher (den Kunden) getragen werden.

Markus Romfeld

Anmerkung der Redaktion: Die Kompensation des CO₂-Austoßes der vom DAV Summit Club angebotenen Flugreisen wird zum größten Teil vom Summit Club direkt finanziert. Nur ein geringer Teil wird aus DAV-Mitteln über den DAV-Klimafonds finanziert, in den keine Mitgliedsbeiträge fließen.

Umweltpapier? – Wie dem Impressum des Magazins des Deutschen Alpenvereins zu entnehmen ist, druckt die Stark Druck GmbH „Panorama“ auf 100-Prozent-Recycling-Papier Steinbeis Charisma Silk. Ich bin begeistert von der Papier- und Druckqualität. Hat das Papier den blauen Umweltengel? Ingrid Althoff

Anmerkung der Redaktion: Ja, das Papier für den Innenteil ist mit dem Blauen Engel und dem EU Ecolabel ausgezeichnet.

Hochgebirge im Ausverkauf

DAV Panorama 6/2019, S. 116

Das Maß verloren – Die Kampagne „Unsere Alpen“ von AVS, DAV und ÖAV sollte mehr publik gemacht werden. Seit 1971 kennen wir das Ötztal, erschreckend, wie rücksichtslos die geldgeilen Verantwortlichen der Bergbahn AG die Landschaft sukzessive zerstören. Beton und Stahl hält den ehemaligen stolzen Gipfel bestimmt nicht ewig zusammen, wenn auch behauptet wird, das Abschmelzen des Permafrostes sei beim Bau eingerechnet worden. Das Auffangen des Schmelz- und Regenwassers zur Beschneigung

der Gletscher wird sich wahrscheinlich in der nahen Zukunft selbst erledigen: Auch in den Gletscherregionen rund um Sölden regnet/schneit es seit Jahren immer weniger. Hier werden die Verantwortlichen dann bestimmt Talsperren und Seen finden, aus denen das Wasser für die Schneekanonen gepumpt wird – man kann ja kilometerlange Rohrleitungen verlegen! Aber auch im Sommer jagen immer mehr Mountainbiker durch die Wälder, es werden immer mehr Schneisen in die Natur geschlagen. Die Verantwortlichen haben einfach das Maß verloren! Versuchen Sie über die Mitglieder der Verbände eine „Ötztal for future“-Bewegung oder so etwas Ähnliches ins Leben zu rufen.

Doris Vollmer

Taten zählen – Ich habe 2005 und 2015 die Alpen überquert. 2005 war die Strecke von Mittelberg zur Braunschweiger Hütte noch naturbelassen. 2015 sind auf dem Gletscher bereits die Baumaschinen gefahren, ein Betonwerk war auf halber Höhe aufgebaut und Pisten für Baumaschinen gesprengt. Die Berglandschaft skitauglich verändert.

gesucht/gefunden



Ab sofort unter:
alpenverein.de/gesucht-gefunden

In dem Beitrag spricht man sich gegen den Ausverkauf der Alpen und gegen die Zerstörung der Natur aus. Umso unverständlicher ist es, dass dann der Alpenverein am Zirkus Olympia teilnimmt. Hier wird in der Welt sinnlos rumgeflogen, Tonnen von CO₂ in die Luft gepustet, Landschaften werden olympiatauglich planiert und der Umweltschutz ist nicht so wichtig. Was auf dem Pitztaler Gletscher gemacht wird, ist dagegen ein Klacks. Werden Sie auch über die Veränderungen der Natur/Landschaft für Olympia in Japan berichten und sich dagegen aussprechen? Für mich ist das Doppelmoral, die Glaubwürdigkeit des DAV wird hier dem Geld und der Eitelkeit geopfert. Wenn es der DAV wirklich ernst meint mit dem Schutz der Natur und nicht nur an den Stellen Umweltschutz betreibt, die ins Konzept passen, dann ist Olympia out. Es genügt nicht, seitenlang über Naturschutz in den Alpen zu schreiben, es sind die weltweiten Taten, die zählen.

B. Schu

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



FÜR ALLE, DIE IHRE
SICHERHEIT
LEBEN,
GEBEN WIR ALLES



LAWINEN
AIRBAG
398,00 €
~~799,95 €*~~

ABS

P.Ride Base Unit deep blue

Art.Nr.: 50560701

- Wechselseitige Partnerauslösung per Funk
- Automatischer Systemcheck
- Ergonomisch geformter Schulter- und Hüftgurt



IM SET INCL.
PACKSACK UND
KARTUSCHE
576,00 €
~~1.119,85 €*~~

ABS
**P.Ride
+ Zip-ON 32
deep blue**

Art.Nr.: 50560611

~~119,95 €*~~

ABS
**+ Carbonkartusche
P.Ride**

Art.Nr.: 50560014

~~199,95 €*~~



* = unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers



Seit 1898 bringt die Zahnradbahn Touristen auf den Gorngrat. Abseits der Skipisten gibt es sechs ruhige Schneeschuhtrails und mehrere Winterwanderwege.



Bahnorama Sattt!

Wintertouren in der Schweiz

Die Schweizer Bahn gilt als eine der besten weltweit. Im Winter bringt sie einen direkt zu Langlaufloipen, Winterwanderwegen und Rodelbahnen. Fazit: Besser geht es nicht.

Text und Fotos: **Thorsten Brönner**

Bhf. Preda

1789 Meter – Albulapass, Graubünden

Knapp 20 bunt gekleidete Rodler steigen aus den erdbeerrotten Waggons der Rhätischen Bahn und laufen zum wintergesperrten Albulapass. Mit den Schneewechten an den Straßenrändern sieht er aus wie ein Rodelkanal. Das Weiß blendet im gleißenden Licht der Februarsonne. Der Himmel strahlt postkartenblau. Ein Rodler nach dem anderen saust die Schlittelbahn runter (die Schweizer sagen wirklich: Schlittel). Dann sind meine Frau Monika und ich dran. Wie ging das noch mal? Hinsetzen, abstoßen, zurücklehnen, Beine hoch. Zum Glück haben die geliehe-

nen Schlitten Zügel zum Steuern. Wer bremsen will, zieht an den Hörnern und stemmt die Füße in den Schnee.

Dann mal los. Die Kufen vibrieren. Bremsen, in die Kurve legen. Das macht richtig Spaß! Unten am Hang quietscht ein Zug vorbei. Zwischen ihm und uns türmt sich der Schnee einen Meter hoch. Wer sich versteuert, muss also keine Angst haben, auf dem Dach eines Zuges zu landen. Immerhin wäre es ein Fall von Prominenz: Die Rhätische ist UNESCO-Welterbe. Wir flitzen über Brücken und unter Bahnviadukten hindurch. Am Ortsrand von Bergün flacht das Terrain ab. Nach sechs Kilometern kündigen Schilder das Ende der Rodelbahn an. Hundert Meter. Fünfzig Meter. Ziel. Unser Testlauf für eine noch größere Fahrt in fünf Tagen ist gelungen.



Bhf. Zernez

1474 Meter – Engiadina Bassa/
Val Müstair, Graubünden

Um 14:14 Uhr rückt auf dem Bergüner Bahnhof der InterRegio in Richtung St. Moritz an. Zwei Stunden verspätet. Nein, natürlich ist nicht die Rhätische Bahn verspätet. Nach der kann man die Uhr stellen. Wir selbst haben uns verspätet. Zu lange geschlittelt. Unsere zwei Reisetaschen verstauen wir im Gepäckfach, die Rucksäcke kommen mit zum Sitzplatz. Das Abteil ist so warm wie ein überheiztes Wohnzimmer. Wir entledigen uns der dicken Jacken, schmiegen uns in die Polstersitze und schauen durchs Fenster. Graubündens Berge ziehen vorbei. Da unten die Schlittelbahn. Der Tourismusverband bewirbt die Höhepunkte des Schienennetzes als „Grand Train Tour of Switzerland“. Der Slogan: „11 große Seen, 4 Landessprachen, 5 UNESCO-Welterbestätten und dazwischen 1280 Kilometer schönste Aussicht“. Auf geht's, Bahn frei für den Superlativ-Test.

Um Schneesicherheit für unsere Aktivitäten zu haben, steuern wir die hochgelegenen Stationen an: Bergün, Zernez, Zermatt, Saanenmöser, Grindelwald, Kleine Scheidegg, Engelberg. Monika freut sich

auf die Winter- und Schneeschuhwanderungen, ich mich aufs Schlitteln und aufs Langlaufen. In der Nationalpark-Gemeinde Zernez geht es am Nachmittag auf die Loipe. Wir ziehen uns zügig um und wählen die Rundloipe am Ufer des Spölbachs. Da hat's am längsten Sonne. In der Loipe klicken wir die Schuhe in die Ski ein. Rechtes Bein. Linkes Bein, rechtes Bein, linkes Bein, ... Gleiten. Nach wenigen Minuten komme ich mir vor wie auf Schienen. Wir schaffen zwei Runden. Dann versinkt die Sonne hinter den Bergen. Die Kälte kriecht ins Tal. Höchste Eisenbahn: zurück nach Zernez!

Bhf. St. Moritz

1775 Meter – Engadin, Graubünden

Schnell ist er ja nicht, der Glacier Express. Für die knapp 300 Kilometer zwischen St. Moritz und Zermatt braucht er acht Stunden. Morgens der Inn, mittags der Rhein und nachmittags das Rhonetal – der Zug fährt durch 91 Tunnel und zuckelt über 291 Brücken. Die spektakulärste erreichen wir um 10:20 Uhr – das Landwasserviadukt. 65 Meter hoch, 136 Meter lang und mit sechs elegant geschwungenen Bögen – Vorbild für unzählige Modelleisenbahnen. Die Passagiere kleben an

den Scheiben. Der Blick stürzt in die Tiefe, hinab zum Landwasser-Bach.

Nach dem spektakulärsten Abschnitt der berühmten Albulalinie macht es sich jeder auf seinem Platz bequem. Internet gibt es keines, man würde ohnehin was von den Ausblicken verpassen. Während wir so durch das Albulatal rattern, sondiere ich das Terrain. Bei Disentis Langlaufen, Schneeschuhwandern bei Sedrun. Sorry, Glacier Express, eigentlich will ich nur eines – raus in diese Landschaft! Am Oberalppass auf 2033 Metern ist es so weit: ein kurzer Stopp im Schnee für uns Touristen, Selfies vor den Panoramawagen.

Der Zug aus Zermatt hält auf dem Nachbargleis. Es geht weiter, alle einsteigen. Andermatt, Furka-Basistunnel, dahinter das Wallis. Um 17:10 Uhr Ankunft in Zermatt. Vor dem Bahnhof ein kleiner Schock: Die Fußgängerzone ist brechend voll, dazwischen wuseln Elektromobile. Wir leihen uns die Schneeschuhe für morgen früh. Schon dämmt es.

Bhf. Gornergrat

3089 Meter – Wallis

Am vierten Reisetag steigen wir um acht Uhr in den ersten Zug der Gornergratbahn, nach der Jungfraubahn die zweithöchste Bergbahn in Europa. Ich komme mir vor wie morgens in der Münchner S-Bahn.

Schweiz

Die Schlittelbahn Preda-Bergün ist abends beleuchtet und bis 23 Uhr geöffnet. Das Landwasserviadukt auf der Albulalinie gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Hier fahren die Rhätische Bahn und der Glacier Express.



Nur dass die anderen Passagiere Ski in den Händen halten und mit ihren Stiefeln durch die Waggonen staksen. Wir sind die einzigen mit Schneeschuhen.

Die Zahnradbahn klackert bis auf 3089 Meter hinauf, wie sie es schon seit dem 20. August 1898 tut. In der Winterlandschaft wirkt der zugebaute Gornergrat wie eine

Forschungsstation in der Antarktis. Wer sich umdreht, hat eines der Schokoladenpanoramen der Schweiz vor sich – das Dreieck des Matterhorns. Seine Ostflanke erstrahlt im Morgenlicht. Oben auf dem Gornergrat steigt ein Skifahrer nach dem anderen aus den Zügen. Sie jagen in der Ferne als bunte Pünktchen zu Tal. Drüben Skizirkus, hier viel Platz, um das 360-Grad-Panorama auszukosten. 28 Viertausender, darunter der Monte Rosa mit seinen 4634 Metern. Doch immer wieder gleitet der Blick hin zum Matterhorn.

Hinter den Gleisen markieren pinke Stangen den Challenge Trail. Monika läuft grinsend voraus, stapft mit Riesen-

schritten den steilen Hang hinab. Die Krallen der Schneeschuhe geben Halt, die Stöcke helfen bei der Balance. Auf den Challenge Trail folgt der Panorama Trail und an dessen Ende die Kapelle Riffelberg „Bruder Klaus“. Davor hat die Sonne einen Wiesenstreifen vom Schnee befreit. Drei Grad plus, im Dorf unten acht Grad – eine leise Ahnung des Frühlings liegt in der Luft. Auf der Bank lehnen wir uns zurück und genießen die wärmenden Strahlen im Gesicht.

Bhf. Saanenmöser

1279 Meter – Saanenland, Bern

Unser fahrendes Wohnzimmer gibt den Tagesplan vor. Heute steigen wir dreimal um, in Visp, Spiez und Zweisimmen. Wo die Züge nicht nebeneinander halten, rollern wir die Reisetaschen über Rampen

Unser Zeichen für Verantwortung

Mit dem staatlichen Siegel Grüner Knopf machen wir sozial und ökologisch produzierte Textilien im Handel sichtbar.

www.gruener-knopf.de

GRÜNER KNOPF
SOZIAL. ÖKOLOGISCH. STAATLICH.
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT.



Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

GRÜNER KNOPF
SOZIAL. ÖKOLOGISCH. STAATLICH.
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT.



Von der Kapelle „Bruder Klaus“ am Riffelberg sieht man das Matterhorn, auf der Wanderung zum Faulhorn (M.) die Berner Alpen. Zwischen Preda und Bergün transportiert die Rhätische Bahn gerne „Schlittel“-Fahrer. Und im Talkessel von Engelberg gibt es markierte Schneeschuhwanderrouten.



WINTERTOUREN: MIT DEM ZUG DURCH DIE SCHWEIZ

Beste Zeit: Januar und Februar sind gute Monate für eine Kombireise Bahnfahren und Winteraktivitäten. Im Dezember scheint die Sonne in den Tälern kürzer.

Strecke: Die Zugfahrt orientiert sich an der „Grand Train Tour of Switzerland“. Folgende Etappen wurden gefahren: Albulabahn, Glacier Express, GoldenPass Panoramic und Luzern-Interlaken Express.

Bahnhöfe: Wer die Bahnreise im Winter nachfahren möchte, sollte hochgelegene Haltestellen als Übernachtungsorte wählen. Stationen dieser Reise: Bergün, Zerne, Zermatt, Saanenmöser, Grindelwald, Kleine Scheidegg, Engelberg.

Aktivitäten:

- › Preda-Bergün ist mit sechs Kilometern die längste beleuchtete Schlittelbahn Europas. schlitteln-berguen.ch
- › Zerne ist Teil des Engadiner Loipennetzes. Wer möchte, kann von Maloja bis nach Zerne laufen. engadin.stmoritz.ch
- › Schneeschuhwandern oberhalb von Zermatt: Challenge Trail und Panorama Trail. zermatt.ch
- › Die Destination Gstaad umfasst mehrere Täler im Westen des Berner Oberlandes. Direkt an der Bahntrasse liegt die Schönried-Saanenmöser-Loipe. gstaad.ch
- › Grindelwald hat mehrere Rodelstrecken. Die Bahn „Big Pintenfritz“ gilt mit 15 Kilometern und über 1600 Höhenmetern als die längste Europas. grindelwald.swiss
- › Oberhalb von Engelberg kann man wunderbar Winter- und Schneeschuhwandern z. B. auf der Fürenalp oder am Obertrübsee. engelberg.ch

Informationen:

- › Infos zu Aktivitäten und kulturellen Höhepunkten: myswitzerland.com
- › Wer mehrere Tage durch die Schweiz reisen möchte, für den bietet sich der SwissPass an. sbb.ch
- › schweizmobil.ch Routenplaner zum Winterwandern, Schneeschuhwandern, Langlaufen und Schlitteln
- › Infos zu allen Serviceleistungen an den Bahnhöfen, Gepäckaufgabe, Geschäfte und Verleiher wie Schlittenvermietung: rhb.ch
- › Die Webseite wildruhezonen.ch zeigt an, welche Gebiete Sie bei Outdoor-Aktivitäten meiden sollten.

Literatur:

- › Eisenbahn Schweiz, GeraMond Verlag
- › Eisenbahn-Reiseführer Schweiz, GeraMond Verlag
- › Reiseführer Schweiz mit Liechtenstein, Reise Know-How
- › Reiseführer Schweiz, Lonely Planet



zum nächsten Bahnsteig. Die Schweizer Bahnen haben eine enge Taktung und sind pünktlich. Keine Hektik. Kein Schlängestehen am Lift. Kein Taschen-die-Treppe-Hochochsen.

Nächster Halt Saanenmöser im Kanton Bern. Dort ist das Terrain weniger steil als die Tage zuvor; ideal zum Langlaufen. Als Novizen begeben wir uns in die Obhut von Bertrand Husson. Der 39-jährige Guide möchte uns die Saanenmöser-Schönried-Loipe zeigen. Hier kann man nebeneinander laufen. Monika und Bertrand vorne, ich hinterher. Bertrand korrigiert unsere Körperhaltung. Er erklärt die Stockführung und das kraftsparende Gleiten. Das Gelände fällt leicht ab. Zügig ziehen wir nach Westen, halten auf die Waadtländer Voralpen zu. Voraus ein Sträßchen ohne Schnee. Rechts davon hängt eine Schaufel in einem überdachten Schaufelhäuschen. Bertrand grinst: „Damit könnt ihr Schnee auf die Straße schaufeln und drüberfahren.“ Na dann, werfen wir mal ein paar Schippen Schnee. Die Loipe 174 gleicht einer Modelleisenbahn und führt in einer Rundschleife über die Hochebene. Bei den Chalets von Schönried die Wende. Bertrand mahnt: „Ab jetzt geht es bergauf.“ Uns wird warm, Jacke auf und weiter. Oben am Hang zieht der GoldenPass Panoramic Richtung Interlaken. Unser erster Zug morgen früh.

Bhf. Grindelwald

1034 Meter

Schneematsch in Grindelwald. Seit Tagen fiebere ich der zweiten Schlittelfahrt entgegen, der Bahn „Big Pintenfritz“. Sie gilt mit ihren 15 Kilometern und über 1600 Höhenmetern als die längste Schlittelbahn Europas. Vor der Gondelstation First treffen wir die 61-jährige Gästeführerin Sandra Kaiser und schweben zusammen auf 2166 Meter Höhe. An der Bergstation leihen wir drei Schlittel, nehmen die Gefährte an die Leine und stapfen bergan.

Der Schnee ist hart gepresst, der Weg steil. Die Station bleibt zurück. Nur das eigene Keuchen durchdringt die Stille. Immer wieder halten wir an zum Schnaufen. Gut, dass es einen weiteren Vorwand zum Stehenbleiben gibt. Hinter dem Rücken schimmern im Gegenlicht die Schönheiten des Berner Oberlandes: links das Wetterhorn und das Schreckhorn, rechts Eiger, Mönch und Jungfrau. Gegenüber im satten Licht das Faulhorn. Dort hinauf führt uns Sandra Kaiser.

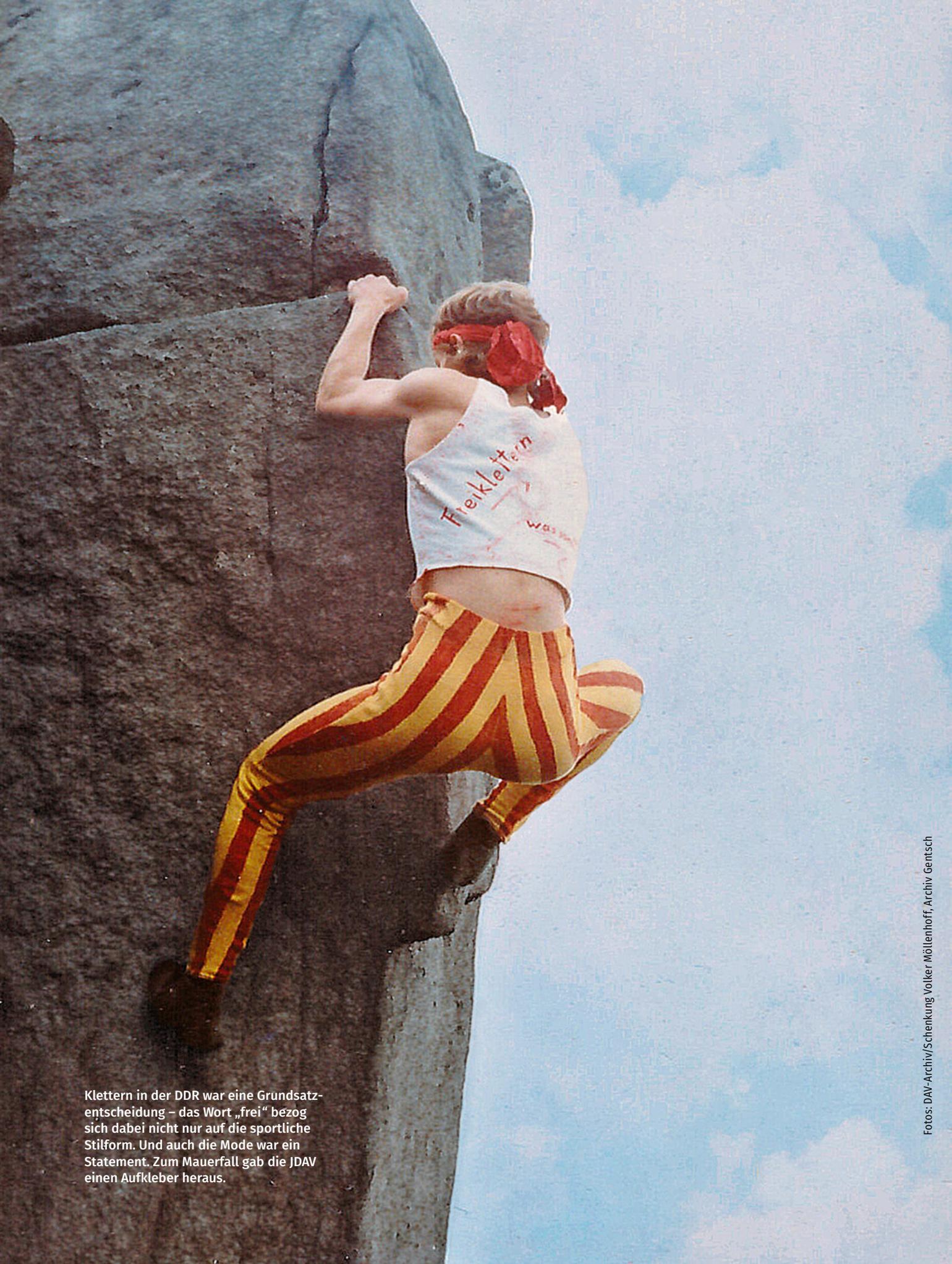
Kurz vor zwölf Uhr sind wir auf 2681 Metern. Nach der Gipfelbrotzeit laufen wir ein Stück tiefer, denn das erste Stück der Abfahrt ist so steil wie die Rampe einer Skisprungschanze. „Hier geht es“, ruft Sandra, packt den Schlitten an den Hörnern, stößt sich ab und jagt in ei-

nem irrsinnigen Tempo jauchzend den Berg hinab. Ich schaue zu Monika. Nach einem kurzen Zögern stößt auch sie sich ab und jagt den Berg runter. Jetzt ich. Abstoßen. Mit verkrampften Beinen sitze ich auf dem Schlitten und umkralle die Bremsleine. Der Schlitten vibriert, wird schneller und schneller, bis er bebt. Das Bremsen bringt kaum was. Die Berge ringsum verwischen. Gleichzeitig ziehe ich an der Leine wie an den Hörnern, drücke die Füße in den Schnee. Endlich wird das Geschoss langsamer. Puh! Jetzt habe ich den Dreh raus.

Ab der Bussalp auf 1800 Metern wird der Schnee pappig. Die Rodler haben Bodenwellen ausgepflügt. Wie in einem Wellental versinkt der Schlitten, dann wieder hebt er ein paar Zentimeter ab. Wir schaffen vier weitere Kilometer. Im Nadelwald dann ein rot-weiß umrahmtes Banner: „Gesperrt“. Und nun? Ein Stück weiter gibt es eine Behelfsbushaltestelle. Nach 20 Minuten fährt einer der postgelben Grindelwald-Busse vor. Der Fahrer steigt aus, hängt ein Schlittel nach dem anderen an das Metallgestell am Heck des Busses. Sie denken wirklich an alles, die Schweizer.



Thorsten Bröner reist zu seinen Outdoor-Touren in den Nachbarländern am liebsten mit dem Zug an. In der Schweiz ist er besonders angetan von der Berninalinie und der Albulabahn. thorstenbroenner.de



Klettern in der DDR war eine Grundsatzentscheidung – das Wort „frei“ bezog sich dabei nicht nur auf die sportliche Stilform. Und auch die Mode war ein Statement. Zum Mauerfall gab die JDAV einen Aufkleber heraus.



DDR-Klettern vor und
nach dem Mauerfall

Leben in den kleinen Felsen

**Klettern in der DDR – das war
Flucht aus dem Alltag und Seh-
sucht nach den großen Bergen.
Was hat sich seit dem Fall des
Eisernen Vorhangs verändert?**

Text und Fotos: **Gerald Krug**

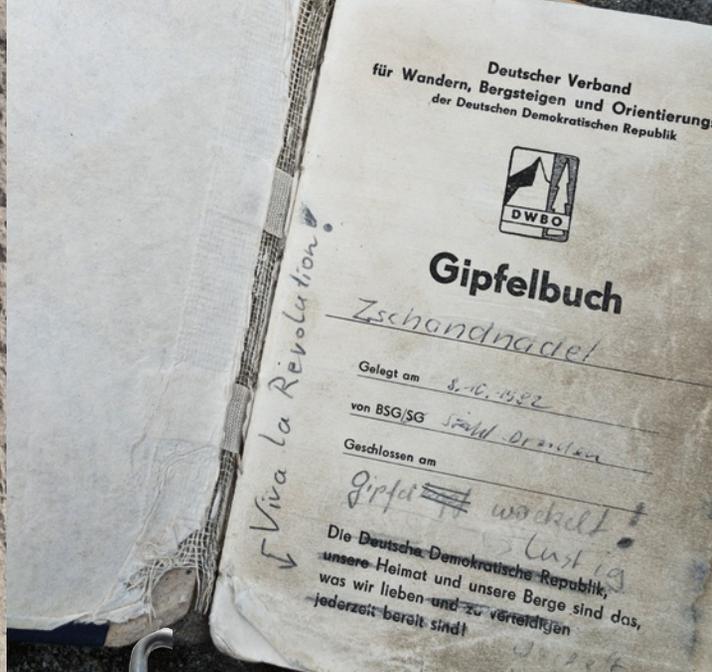
Nun ist es also 30 Jahre her. Das Brandenburger Tor als Boulderobjekt; Bilder, die um die Welt gingen. Unglaublich, wie rasend schnell die Zeit verging, wie man um den Globus reiste, Verpasstes nachholte und Klettergebiete in zig Ländern besuchte. Die eigene Geschichte? Verdrängt und vergessen. Doch irgendwann kommt dieser Punkt, an dem du dich fragst, wer du bist, was dich ausmacht. Zwangsläufig blickst du dann in der Zeit zurück, denn das, was dich geprägt hat, liegt meistens dort. Dabei musste ich feststellen, dass ich ein Messie bin, also einer,

der nichts wegwirft. Der ganze alte DDR-Krempel – alles noch da! Während ich diese Materialien für das Buch „Leben in den kleinen Felsen“ auswerte, kommt alles wieder hoch.

Ich erinnere mich, welche Bedeutung das Gemeinschaftsgefühl hatte. Klettern war eben nicht nur an den Fels fahren, ein paar Routen abhaken und abends wieder vor dem Fernseher absacken. Kletterer zu sein, war eine Grundsatzentscheidung. Kletterhallen oder -kurse gab es nicht. Um überhaupt erst einmal das Klettern lernen zu können, brauchte man eine Bezugsgruppe oder, viel wichtiger noch: einen Mentor. Der Begriff dafür war „Klettervater“ – und das sagt vieles aus.

Der große Magnet war die Sächsische Schweiz. Sie war (und ist) eine Felsenwildnis mit versteckten Schluchten, exponierten Gipfeln und tiefen, dichten Wäldern. Da die meisten Kletterer kein Auto besaßen (die Wartezeit für einen Neuwagen betrug sagenhafte vierzehn Jahre), erfolgte die Anreise per Zug. Aus allen Teilen der Republik kamen die Kletterer am Wochenende ins Elbtal. Man schulterte die Rucksäcke und stapfte hinauf in die Felsenwelt. Mit da-





bei: Schlafsack, Isomatte und Weinflasche. Das „Boofen“, wie man das Freiübernachten dort nennt, war aus der Notwendigkeit entstanden, die geringe Wochenendzeit (erst ab 1967 wurde der Sonnabend arbeitsfrei) effektiv für das Klettern nutzen zu können – und das ging eben nur, wenn man Sonntagmorgen schon an den Felsen war. In der Boofe und am Lagerfeuer rückten die Menschen zusammen. Das Kletterwochenende war mehr als nur eine Flucht aus der Realität – es war ein Leben in der Gemeinschaft ohne doppeltes Gesicht. Man konnte offen reden und diskutieren, denn auf die Diskretion der Felskameraden konnte man sich (meistens) verlassen. Für viele war das Kletterwochenende ein zweites Zuhause. Mit der Wende und der Massenmotorisierung änderte sich das. Die verbindliche Gemeinschaft ist der unverbindlichen Zweckbeziehung gewichen – viele verabreden sich heute jedes Wochenende mit anderen

Leuten anderswo, man setzt sich nach dem Klettern ins Auto und schläft allein zu Hause. Der unbestrittene Vorteil, jederzeit überall hinzukönnen, ist eben auch mit Nachteilen verbunden.

Der Abenteuraspekt war besonders im Elbsandstein ein bestimmendes Element. Man konnte nicht einfach in den Kletterführer schauen und in eine Route einsteigen. Das konnte schnell im Krankenhaus enden. Wollte man in den persönlichen Grenzbereich vordringen, musste man vorher Kletterkumpel ausmachen, welche den Weg bereits kannten und Tipps zu schweren Stellen und – besonders wichtig – zur lebenserhaltenden Absicherung machen konnten. War das alles nicht genug und der Weg der Begierde trotz allem noch zu „spooky“, musste man einen Vorsteiger finden, denn Umlenker für Topropes gab es nicht. Ehrlich gesagt gab es

auch den Begriff Toprope noch nicht. Das alles zwang zu intensiver Kommunikation. Allerdings war dies auch nicht weiter schwierig, denn die Anzahl der Aktiven war überschaubar und man lief sich an den Brennpunkten des Klettersports regelmäßig über den Weg. Über maximal einen Zwischenmenschen kannte jeder jeden. In den kleineren Klettergebieten (im Vergleich zum übermächtigen Elbsandsteinbruder waren alle anderen mächtig klein) bestanden sehr intensive Beziehungen der Kletterer untereinander.

Die waren auch bitter nötig, denn ein permanentes Problem war der Ausrüstungsmangel. Nur wenige Artikel, zum Beispiel Seile, gab es relativ problemlos zu kaufen. Viele Sachen, wie etwa Karabiner oder Benzinkocher, waren so genannte Bückware – die Verkäufer versteckten die wenigen Exemplare unter dem Laden-

Typische sächsische „Baustellen“ brachten in Gemeinschaftsarbeit über glatte Stellen hinaus; die oft nur als „Bückware“ unter dem Ladentisch zu bekommende Ausrüstung hielt nicht immer, was man sich davon versprach. Und die Gipfelbücher dienten wie tote Briefkästen als Orte freier Meinungsäußerung.

Klettern in der DDR

Fotos: Archiv Heimann, Mark Wistuba

den Kommunismus besonders wörtlich nahmen und das Postulat des gesellschaftlichen Eigentums an Produktionsmitteln dahingehend interpretierten, diese auch für persönliche Zwecke einzusetzen. Und da man qua Geburt unfreiwillig an einem der größten sozialpolitischen Experimente der Menschheit, nämlich dem real existierenden Sozialismus, teilnahm, sah man es weithin als legitim an, die heiß begehrten Ausrüstungsgegenstände während der Arbeitszeit herzustellen. Aus den Schmieden der Bastler und Selfmade-Kleinunternehmer kamen all die Dinge, die man in den Läden nicht kaufen konnte: Steigeisen,

Eispickel, Klettergurte, Kletterschuhe, Klemmkeile, Expressschlingen, ja sogar Steigklemmen und Friends. Da dies jedoch nur höchst konspirativ verteilt werden konnte, denn formalgesetzlich gesehen

wurden ja Mittelmissbrauch und Steuerhinterziehung betrieben, musste man jemanden kennen, der jemanden kannte ... Das alles reichte natürlich nicht aus, um den Markt abzude-

cken, und so blühte der Tauschhandel auch mit den Bergsteigern der sozialistischen Bruderländer.

Die Wendezeit veränderte alles. Auf einmal gab es alles zu kaufen, die alten „Beziehungen“ wurden nicht mehr benötigt. Man konnte überallhin reisen – wunderbar! Es

Man musste jemanden kennen

tisch und gaben sie nur an Freunde und Bekannte weiter, die sich später auf anderer Ebene erkenntlich zeigten. „Beziehungen haben“ war das Zauberwort. Die brauchte man aber nicht nur zu Leuten, die nahe an Produktion oder Verkauf waren, sondern auch zu den Pfiffikussen, die selbst tätig wurden. Da gab es einige, die

Natürlich unterwegs am Goldsteig



Mein Natur-Navi durch den Oberpfälzer Wald



Entdecke den Oberpfälzer Wald so individuell wie noch nie und erfahre per Audioguide spannende Hintergründe zu den Natur-Highlights entlang von Goldsteig & Co.!

www.oberpfaelzerwald.de/natur-navi

digitale Wanderkarte für Naturentdecker

Hosentaschen-Guide und Merkzettel

individuell und interaktiv



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz





Ein umgebauter VW-Bus ebnete für einige DDR-Flüchtlinge den Weg in die Freiheit – wenn auch die ersten Schritte nach Ausstieg aus dem engen Versteck noch mühsam waren.

Kletterer-„Schleusungen“ aus der DDR

HINTER DEM MOTOR IN DIE FREIHEIT

Der „Antifaschistische Schutzwall“, die tödlich bewachte innerdeutsche Grenze, trennte von 1961 bis 1989 West- und Ostdeutschland – eine Ausreise aus der DDR war nicht möglich. Doch Seilpartner fanden Wege, wie **Pit Schubert** berichtet.

Es war im Frühling 1964, knappe drei Jahre nach dem Mauerbau. Mein Kletterpartner, der aus Sachsen stammende Rüdiger Steuer, war im Sommer 1961 beim Klettern in den Alpen und ist danach nicht mehr in die DDR zurückgekehrt. Seine Freundin Rita war in der DDR und es gab keine Möglichkeit, sie auf legalem Weg herüberzuholen. Folglich wählten wir einen illegalen Weg.

Ein VW-Campingbus war so umgebaut worden, dass in einem unauffindbaren Versteck eine Person, arg zusammengekauert, Platz finden konnte. Um den Platz zu schaffen, war der Benzintank verkleinert worden; dafür musste alle 80 Kilometer Benzin aus einem Kanister nachgefüllt werden. Das Versteck war nur vom Motorraum am Heck zu erreichen: dafür musste die hintere Stoßstange abmontiert werden, danach der Motor ausgebaut und noch ein Abdeckblech abgeschraubt werden.

Das Versteck war winzig für eine erwachsene Person – Rita hatte das Ausharren in einer winzigen Holzbox für längere Zeit geübt. Trotzdem war es nicht lange auszuhalten. Das Einbauen musste also nahe der Grenze erfolgen, und es musste schnell geschehen, um nicht erwischt zu werden. Wir hatten das Manöver zuvor mehrfach geübt und benötigten ganze viereinhalb Minuten dazu.

Dann kam der Tag, an dem wir es wagten. Mit Rita hatten wir uns durch verschlüsselte Briefe verabredet, denn die Stasi las alles mit. Der Coup sollte an der tschechoslowakisch-westdeutschen Grenze stattfinden, weil dort die Grenzer etwas weniger scharf waren als die der DDR. Wir hatten Kletterausrüstung mitgenommen, um unser Unternehmen als Kletterreise in den Böhmisches Sandstein zu tarnen, denn an der Grenze wurde man gefragt, wohin und vor allem warum man in das Land einreiste.

Vor dem Einbau der Rita in das Autoversteck, der in einem abgelegenen Waldstück erfolgte, suchten wir zunächst die Umgebung ab, um keine unerwünschten Beobachter zu haben. Danach folgte der Ausbau der Stoßstange, ebenso des Motors und des Abdeckblechs, der Einbau von Rita in das Versteck, das Wiederanschrauben des Abdeckbleches, der Wiedereinbau des

Motors und der Stoßstange und schließlich das Passieren der tschechoslowakisch-westdeutschen Grenze. Auf Wunsch der tschechoslowakischen Grenzbeamten mussten wir den Motorraum öffnen, was wir auch taten, denn wir wussten, dass das Versteck niemand finden konnte. Kurz hinter der Grenze, auf westdeutschem Boden, wieder in einem Waldstück, holten wir Rita aus dem Versteck heraus.

Mit demselben VW-Campingbus sind über zwei Dutzend DDR-Bürger in den Westen gelangt, meistens Kletterpartner oder Freundinnen von „Exilsachsen“. Die Aktionen waren nicht ungefährlich. Bei meiner anderen „Ausreisehilfe“ übernachteten wir vor dem Grenzübergang in einem Waldstück, das sich als militärisches Sperrgebiet herausstellte, und wurden kontrolliert. Doch unerwarteterweise glaubten die Soldaten unsere Tarngeschichte: dass wir unsere Kletterfahrt wegen Regen abgebrochen hätten, aber wegen eines defekten Scheinwerfers nicht gleich heimfahren konnten. Hätten die Grenzer sich unsere Ausweispapiere zeigen lassen – alles wäre aufgefliegen! Wir wären als „Schleuser“ und unser Passagier als „Republikflüchtiger“ für Jahre im Gefängnis verschwunden.

Den aus der DDR Herübergehenden hatten wir übrigens ein-gebläut, bei den Einreise-Vernehmungen durch die Behörden ja nichts über die Art und Weise der Flucht auszuplaudern, denn wir vermuteten in den Vernehmungssämtern von der DDR bezahlte Spitzel – was sich nach der Wende bewahrheiten sollte. Dennoch war der VW-Bus – über 20 Jahre alt, auffallend rostig und recht klapprig – eines Tages von seinem Parkplatz in München-Schwabing verschwunden. Drei Wochen später stand er wieder da. Was war passiert? Irgendjemand hatte im Auftrag der Stasi den Bus entwendet und untersucht. Damit war das Versteck aufgefliegen.



Pit Schubert begründete als langjähriger Leiter des DAV-Sicherheitskreises (heute Sicherheitsforschung) dessen internationale Bedeutung. Mehr Hintergründe lesen Sie im AV-Jahrbuch „Berg 2020“, erhältlich beim dav-shop.de

Nach der Wende wurden **Chancen verpasst**

gab nun Demokratie – man konnte alles sagen! Die Biografien der Menschen wurden allerdings in der Mitte durchgeschnitten, das „Vorher“ als wertlos erachtet, nur noch das „Nachher“ zählte. Es sei denn, es galt jemanden abzuschießen. Dann wurden die Stasiakten herausgeholt, die es offensichtlich über fast jeden gab. Aber sonst wurden die sinnvollen gesellschaftlichen Erfahrungen, die auch in einem schlechten wirtschaftlichen Umfeld gesammelt wurden, leider nicht genutzt. Zu diesen trugen Dinge bei, die sich pfliffige Köpfe ausgedacht haben und die auch anderswo Nachahmer fanden. Dazu gehörten unter anderem ein gut funktionierendes Bildungssystem und ein, trotz partieller Mangelwirtschaft, recht effektives Gesundheitswesen. Das west-

deutsche Bildungswesen krankt schwer am Föderalismus, welcher auf diesem Teilgebiet ungeeignet ist, anstehende Probleme in einer sich zunehmend globalisierenden Welt anzupacken. Hier und anderswo wurden Chancen verpasst, positive Elemente Ostdeutschlands angepasst zu übernehmen und sinnvoll zu nutzen. 25 Jahre lang schien es so, als würde man das Rad neu erfinden; Man gründete Ärztehäuser (früher Polikliniken), Ganztagschulen (früher POS mit integriertem Hort) und Abitur mit bundesweiten Vergleichskriterien (früher DDR-Zentralabitur). Es ist schade, dass diese lange Zeit verschenkt wurde.

Heute leben wir in einer Zeit, die von einem vergleichsweise erstaunlichen Wohlstand geprägt ist. Trotzdem sind viele Menschen, vor allem im Osten, unzu-

frieden. Ihre gebrochene Biografie und das Gefühl, zu dem Teil Deutschlands ge-



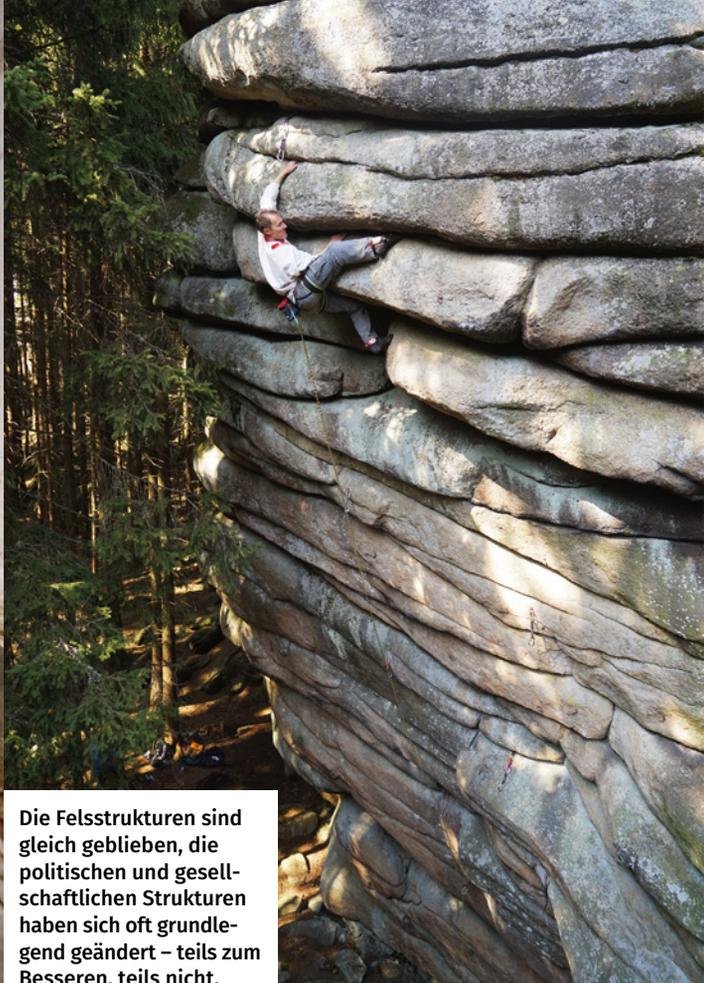
Gerald Krug
Leben in den kleinen Felsen
Geoquest Verlag,
386 Seiten, € 25,-

hört zu haben, der den Kalten Krieg verloren hat, ist aber nur ein Teil des Erklärungsansatzes. Ein weiterer, das erfahre ich in zahlreichen Gesprächen, ist das erneut auftauchende Gefühl der Ohnmacht gegenüber „denen da oben“, die in den Hinterzimmern in kleinen Zirkeln Entscheidungen treffen, welche alle Menschen betreffen. Die aktuelle Amigo-Politik gegenüber der deutschen Automobilindus-



Your Life, *your Spirit.*





Die Felsstrukturen sind gleich geblieben, die politischen und gesellschaftlichen Strukturen haben sich oft grundlegend geändert – teils zum Besseren, teils nicht.

Fotos: Archiv Heimann, Archiv Gentsch

trie ist ein besonders krasses Beispiel dafür. Dass die Menschen fremdenfeindlichen Hetzern hinterherlaufen, weil sie glauben, anders nicht wahrgenommen zu werden, dürfen wir jedoch nicht zulassen. Wir sollten ihnen zuhören und ihre Biografien ernst nehmen.

Doch zurück zum Klettern. Was ist anders geworden, was ist geblieben? Die große eingeschworene Gemeinschaft ist passé – doch das liegt nicht nur an der Veränderung der gesellschaftlichen Verhältnisse. Es sind auch inzwischen so viele Menschen, die klettern, dass man sie gar nicht mehr alle kennen kann; sie sind zwangsläufig viel mehr als nur „eine“ Clique. Ein paar Elemente des kommunalen Gedankens leben aber fort, so haben wir etwa hier in Halle eine sehr enge Gemeinschaft, die in ehrenamtlichem Engagement eine



Die Regeln sind ein enges Korsett

Vereinsboulderhalle betreibt. Die ist allerdings längst fern von jeder Ostalgie, die Mitstreiter kamen einst aus vielen Teilen Deutschlands in unsere Stadt.

Das deutsche Elbsandsteingebirge wird zunehmend leerer und hat den Anschluss an das internationale Kletterniveau verloren. Das starre Regelkorsett wird von den Leistungsträgern als zu eng gesehen. Die umliegenden besser gesicherten Gebiete, wie Müglitztal, Königshain, die Steinbrüche um Halle und Leipzig oder der neu geschaffene Klettergarten

am Rochlitzer Berg, bekommen mehr Zulauf. Viele neue Sportklettergebiete wurden eingebohrt, sei es im Harz, im Vogtland, in Thüringen oder im Erzgebirge. Die „Nummern“ kletternden

Schwerkletterer pendeln ins Frankenjura, diejenigen, welche anspruchsvolle, großartige Linien bei passabler Absicherung machen wollen, fahren ins benachbarte tschechische Elbtal.

Ein paar Verhaltensmuster sind noch vorhanden und werden inzwischen auch auf die nachfolgende Generation übertragen. Dazu gehört ein bewusster Umgang mit Ressourcen, früher aus der Not diktiert, heute als Einsicht in die Endlichkeit des Planeten. Es muss eben nicht immer die neueste Softshell-Jacke in der Farbe der Saison sein. Bisher kenne ich hier auch noch keinen Kletterer mit umweltfeindlichem SUV. All diese Dinge verlieren allerdings nach und nach ihre Unterteilung in Ost und West. Wer bewusst leben will, muss dazu keine Himmelsrichtung bemühen.



Gerald Krug gibt im Geoquest Verlag Kletterführer für Deutschland und die ganze Welt heraus. In „Leben in den kleinen Felsen“ erzählt er vom Klettern in der DDR.

Panorama

promotion

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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

Digitales Naturprojekt

Mit dem „Natur-Navi“ durch den Oberpfälzer Wald



Neuer Katalog

Mit Cross Country Ski Holidays
finden Wintersportfreunde
alles, was das Herz begehrt.



Rundum geschützt

Die Damen-Ballistic-Weste von
Komperdell bietet höchste Si-
cherheit bei bester Passform.



Direkt vom Veranstalter

Urige Skihütte oder Wellness-
Lodge: Alpenchalets bietet das
Wohnen in Traumkulissen an.

Komfortabel, gemütlich, gesellig

Alpenchalets vom Spezialanbieter

Urige Skihütten und exklusive Luxus-Chalets mieten: Beim Ferienhaus-Veranstalter Alpenchalets Touristik dreht sich alles um Sport und Spaß in der Clique oder in der Familie. Über 250 Ski-Chalets sind online buchbar, von der gemütlichen Berghütte mit offenem Kamin bis zur Wellness-Skilodge mit privatem Whirlpool, Dampfbad, Sauna und Kältebecken. Das Beste: Wohnen inmitten einer Traumkulisse, morgens geht es direkt auf die hochalpinen Pisten und abends lässt man mit Freuden den gelungenen Tag am knisternden Kaminfeuer ausklingen. Dabei gewinnt die Nachhaltigkeit der Unterkünfte an Bedeutung: So gibt es Chalets mit geothermischer Heizung, Isolierung nach neuesten Erkenntnissen, Fotovoltaik sowie Regenwassernutzung. Die von Alpenchalets angebotenen Skihütten und Chalets liegen großteils in den alpinen Top-Ski-gebieten der Schweiz sowie der französischen Alpen, aber das Programm umfasst auch Österreich und Südtirol/Dolomiten. Beliebte Chaletstandorte sind 4 Vallées-Verbier, Portes du Soleil sowie 3 Vallées oder Paradiski. Neu im Programm sind das Zillertal und Sölden sowie das Südtiroler Reschengebiet. Alpenchalets bietet auf die angebotenen Chalets eine Bestpreis-Garantie und erhebt keine Buchungs- oder Vorgangsgebühren. Bei Alpenchalets bucht man direkt beim Reiseveranstalter, nicht auf einer Vermittlungsplattform oder in einem Anzeigenportal. Die Mitarbeiter beraten gerne persönlich – sie kennen die Chalets. Die Gäste erhalten in vielen Gebieten Rabatte auf Skipass sowie Ski- und Snowboard-Verleih.

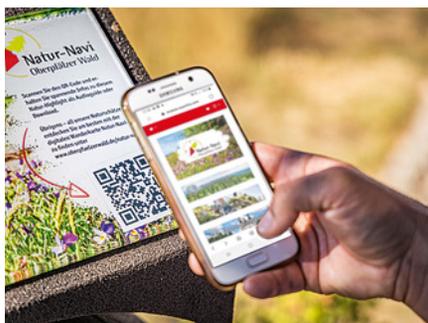


Kontakt: alpenchalets.net

Digitales Naturprojekt

Mit dem „Natur-Navi“ durch den Oberpfälzer Wald

Wie sieht Natur aus, wenn sie auch Freunde des digitalen Erlebnisses glücklich machen soll? Der Oberpfälzer Wald hat darauf eine ziemlich kreative, nachhaltige und eben digitale Antwort gefunden. Als digitale Landkarte, die die Freizeitmöglichkeiten entlang des Goldsteig-Wanderwegenetzes bündelt, offenbart das interaktive „Natur-Navi“ erst auf den zweiten Blick, was in ihm steckt. Man kann sich seine Wanderroute zu Hause am Tablet zusammenstellen und dabei die spannendsten Ecken oder günstig liegende Einkehrmöglichkeiten gleich mit einbauen lassen. Man kann es auch unterwegs mit dem Smartphone als „Guide in der Hosentasche“ nutzen. Oder dank digitalem Merkzettel anschließend in Erinnerungen schwelgen: Das Natur-Navi bietet gleich drei digitale Möglichkeiten, den Oberpfälzer Wald individueller denn je zu entdecken. 100-mal trifft der Wanderer in der Natur auf eigens fürs Projekt designte Infostelen. Hier verraten per QR-Code abrufbare Audioguides liebevoll gesammelte Hintergrundinfos zu Naturschauspielen, Sagen, seltenen Arten oder regionalen Produkten. Das Natur-Navi macht einfach richtig Spaß. Wer noch mehr über das Wandern im Oberpfälzer Wald erfahren möchte, ist mit dem neuen Wandermagazin und der Nurtschweg-Wanderkarte bestens ausgerüstet. Fordern Sie gleich Ihr kostenloses Wanderpaket unter Tel. 09433/20 38 10 oder info@touristik-opf-wald.de an!



Info: oberpfaelzerwald.de/natur-navi

Der neue „Cross Country Ski Holidays“-Katalog ist da

Blättern, buchen und den Winter genießen

Winterurlaub abseits der Skipisten. Im Katalog für die Wintersaison 2019/20 finden Wintersport-Freunde die perfekten Hotels und Alpendestinationen zum Langlaufen und Skitourengehen. Hinter dem Namen „Cross Country Ski Holidays“ versteckt sich eine ganze Palette an Top-Hotels und Urlaubsdestinationen, die es sich zum Ziel gemacht haben, Langläufern und Skitourengehern alles zu bieten, was für einen Winterurlaub gewünscht wird. In den Regionen gibt es daher eine Top-Infrastruktur mit perfekt gespurten Loipen oder ausgewiesenen Tourenpfaden. Die Hotels bieten alles, was das Herz begehrt, von abschließbaren Skiräumen bis hin zu geführten Touren. Nicht wenige werden von leidenschaftlichen Gastgebern geführt, die den Sport selbst ausüben. Für die Wintersaison 2019/20 sind gleich sechs neue Hotels und zwei neue Urlaubsregionen im Katalog vertreten. Die beiden neuen Regionen sowie drei der neuen Hotels befinden sich in Kärnten, im sonnigen Süden Österreichs. Die anderen drei neuen Mitgliedsbetriebe liegen in Tirol. Sie alle bieten Langläufern komfortable Einrichtungen und Beratung. Wer aus seinem nächsten Winterurlaub etwas Besonderes machen möchte, kommt nicht drum herum, im neuen „Cross Country Ski Holidays“-Katalog zu blättern.



Bestellung: langlauf-urlaub.com

Winter ahoi!

Wohltuendes und Wärmendes gegen Husten, zur Erfrischung, zur Stärkung oder zum Entspannen. All diese Dinge fördern die Aktivität und erhöhen das Wohlbefinden. Hier finden Sie eine kleine Auswahl an entsprechenden Präparaten und Hilfsmitteln.

Halsbeschwerden effektiv lindern

ISLA® MED AKUT ZITRUS-HONIG



Die neuen Halspastillen isla® med akut Zitrus-Honig basieren – genau wie das bewährte isla® med akut – auf einer Kombination aus einem Hydrogel-Komplex mit Hyaluronsäure und einem Spezialextrakt aus Isländisch Moos.

Sie werden zur Linderung erkältungsbedingter Halsbeschwerden eingesetzt und sorgen beim Lutschen für einen wohltuenden Balsam-Effekt im Mund- und Rachenbereich. Das Besondere dabei: Die Pastillen schmecken nicht nur fruchtig nach Zitrus-Honig, sie sind zudem zuckerfrei und können auch während einer homöopathischen Behandlung angewendet werden.

PREISEMPFEHLUNG: € 7,97 (20 Stück), engelhard.de

Raus aus den Federn!

HUHU WACH!

Was gibt es Schöneres, als einen Tee nach individuellem Geschmack zu kreieren? Passionierte Teetrinker entwickelten in der Salus-Teewerkstatt originelle Teemischungen. Aus einer pfffigen Idee mit einer Prise Kreativität, hochwertigen Bio-Zutaten und der Salus-Teekompetenz entstanden außergewöhnliche Rezepturen. Mit einem anregenden Hauch von Chili zusammen mit Lemongras und Eukalyptus wird aus jedem Nachtschwärmer ein früher Vogel. An alle Langschläfer: „Huhu wach!“ Justine, Anna und Robert wirkten an der Entwicklung des erfrischenden „Huhu wach!“ mit.

PREISEMPFEHLUNG: € 3,95 (15 Teebeutel), teewerkstatt.de



Kneipp®-Bade-Essenz

GOODBYE STRESS

Der Kneipp®-Moment für einen klaren Kopf: spüren, wie sich die Anspannung mit der Kneipp®-Bade-Essenz „Goodbye Stress“ in Luft auflöst. Der klärende und erfrischende Duft mit natürlichem ätherischen Rosmarinöl und Wasserminzeextrakt verwandelt Stress laut einer wissenschaftlichen Studie des Instituts für angewandte Psychophysiologie in positive Energie. Goodbye stress, welcome energy!

PREISEMPFEHLUNG: € 4,99 (100 ml), kneipp.de



Sport Lavit Hot Gel

DAS INTENSIVE WÄRMEGEL FÜR AMBITIONIERTE SPORTLER

Hot Gel von Sport Lavit ist ein intensiv wärmendes Pflegegel und wirkt nach anstrengenden Sporeinheiten und Überanstrengungen entspannend. Es wurde speziell zur Regeneration nach Sport und Outdoor-Aktivitäten zur durchblutungsfördernden Wärmebehandlung von Zerrungen und Verspannungen entwickelt. Die Inhaltsstoffe Teufelskralle und Brennnessel sorgen für das intensive Wärmegefühl auf der Haut und regen die Durchblutung an. Neben der intensiv wärmenden Wirkung des Gels pflegt und schützt es die Haut, zieht schnell ein und fettet nicht.

PREISEMPFEHLUNG: € 9,95, sport-lavit.com



20 Jahre Saftkonzentrat LaVita

DIE JUBILÄUMSEDITION

Zum Firmenjubiläum dreht sich bei LaVita alles um den guten Zweck. Mit der großzügigen Unterstützung von zwanzig bekannten Künstlern ist eine exklusive Jubiläumsedition entstanden, die für kurze Zeit auf den Etiketten der LaVita-Flaschen zu sehen sein wird. Der Verkaufspreis der Jubiläumsedition liegt bei 55 Euro pro Flasche – 10 Euro gehen davon als Spende an die Hilfsorganisation BILD hilft e.V. „Ein Herz für Kinder“. Die limitierte Jubiläumsedition ist exklusiv über den LaVita-Onlineshop erhältlich. Ameli Neureuther arbeitet statt mit Pinsel und Leinwand mit Finger und Smartphone. Für LaVita ist eine Interpretation der berühmten Frida Kahlo entstanden (siehe Etikett).

PREISEMPFEHLUNG: € 55,-, lavita.de

Plug in and shine

DIE ZUKUNFT AUF DEM RÜCKEN

Ob mit Fahrrad, Bus oder Bahn – immer mehr Menschen sind täglich auf ihrem Weg zur Schule, Universität oder Arbeit im urbanen Raum unterwegs. Sichtbarkeit in der Dunkelheit und Schutz der digitalen Geräte vor Wind und Wetter oder vor Diebstahl hat für sie oberste Priorität. Für diese besonderen Anforderungen hat Jack Wolfskin jetzt außergewöhnliche Produkte entwickelt, die futuristisches Design mit innovativer Funktionalität verbinden. Die Rucksäcke Proton und Neuron kombinieren großflächige Reflexion mit einer aktiven Beleuchtung.

PREISEMPFEHLUNG:

€ 149,95 (Proton), € 159,95 (Neuron), jack-wolfskin.de



Ballistic Vest Women

RUNDUM GESCHÜTZT

Die Damen-Ballistic-Weste bietet höchste Sicherheit bei gleichzeitig bester Passform. Sie verfügt nicht nur über den aufgewerteten Cross-6.0-Rückenprotektor, sondern hat auch an den Seiten und vorne Schutzlagen aus Dual-Density-Foam. Perfekter 360-Grad-Rundum-Schutz für den gesamten Oberkörper. Das neue Design passt sich perfekt an den Körper an und betont die weibliche Figur optimal. Aufgrund der Wendefunktion kann der Protektor wahlweise in klassischem Schwarz oder knalligem Violett getragen werden. Damit macht man auf und abseits der Piste mit Sicherheit eine gute Figur!

PREISEMPFEHLUNG: € 199,95, komperdell.com

Alpine Bio-Wäsche

DAS IST DOCH DER GIPFEL

In der Unterwäsche von „Ein schöner Fleck Erde“ finden Gipfelstürmer immer den richtigen Weg auf ihren Lieblingsgipfel. Mit der Landkarte an den verführerischsten Stellen wird das Auffinden des Ziels zum wahren Vergnügen. Die sportlichen Schnitte und anschmiegsamen Stoffe aus Bio-Baumwolle sorgen für absolute Bewegungsfreiheit. Die Unterwäsche wird in den Alpen entworfen, in der Europäischen Union fair produziert und ist genial verpackt. Drin ist, was draufsteht. Einfach zum Juchzen!

PREISEMPFEHLUNG: ab € 25,90 esfe.at



Blackyak Barzona

EIN MUST-HAVE FÜR DEN WINTER

Mit der Barzona hat Blackyak für die kommende Jahreszeit eine Jacke im Programm, die den Maßstab von Hardshell-Jacken in Bezug auf Langlebigkeit in Verbindung mit Ergonomie auf ein neues Niveau hebt. Die Gore-Tex® Pro Shell-Membrane garantiert, dass kein Wasser nach innen dringt. Trotzdem kann Wasserdampf von innen nach außen gelangen. So bleibt der Träger von außen trocken und wird innen nicht nass. Ein ergonomischer Schnitt und die neu entwickelte „Hugger Hood“, eine Kapuze mit integrierter Innenmütze, die als Bindeglied zwischen Kapuze, Helm und Kopf fungiert, bieten einen perfekten Sitz und maximalen Komfort – auch bei stürmischen Bedingungen.

PREISEMPFEHLUNG: € 499,95, blackyak.de



Pants Tight von Schöffel

DIE PERFEKTE HOSE FÜR SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

Schöffel bietet aktiven Naturliebhabern sportliche Designs und beste Funktion: Wandern, Trekking, Bergsteigen oder Klettersteiggehen – mit der Herbst- und Winterkollektion 2019/20 in gewohnter hoher Qualität. Das i-Tüpfelchen der Kollektion ist das neue und äußerst bequeme Modell Pants Tight für Männer und Frauen. Bestehend aus der gleichen Textilmischung wie die Fleece-Jacken passen sich die Leggings der Figur angenehm an und unterstützen jeden Schritt am Berg. Die perfekte Hose für sportliche Wanderungen oder Skitouren, mit hohem Feuchtigkeitstransport, schnell trocknend, aus recyceltem Material (S.Café®), mit elastischem Bund und innenliegender Sicherheitstasche mit Reißverschluss.

PREISEMPFEHLUNG: € 89,95, schoeffel.com



Deuter startet Pilotprojekt

AVIANT MIT NFC-TECHNOLOGIE

Die neuen Reiserucksäcke der Aviant-Serie kommen mit „Near Field Communication“-Tags. Mit der NFC-Technologie werden Daten berührungslos über Funk von einem Chip zum Lesegerät, beispielsweise einem Smartphone, übertragen. So haben Kunden die Möglichkeit, mit ihrem NFC-fähigen Endgerät Informationen zum Deuter-Produkt zu erhalten. Der Kunde hat durch eine Produktregistrierung folgende Vorteile: Lost-and-Found-Funktion und ein Willkommensgeschenk. Außerdem kann sich der Kunde rund um das Thema Nachhaltigkeit bei Deuter informieren.



PREISEMPFEHLUNG: € 229,95 (Aviant Access Pro 55 SL), deuter.com

Pedroc Hybrid Tirolwool® Celliant® Jacke

INNOVATIVE ISOLATIONSTECHNOLOGIE

Diese Jacke verbindet die naturgegebenen Talente der Wolle von Tiroler Bergschafen mit der wärmeregulierenden Technologie von Celliant®. Celliant® ist ein patentierter Mix aus 13 thermoreaktiven Mineralien, die pulverisiert und eingeschmolzen zu einem Harz verarbeitet werden, das anschließend in die recycelten Polyesterfasern integriert wird. Es hat die einzigartige Fähigkeit, die strahlende Körperwärme in Infrarotlicht umzuwandeln, zu speichern und an den Körper zurückzugeben. So hält das hybride Isolationsmaterial den Sportler in inaktiven Momenten länger warm.



PREISEMPFEHLUNG: € 240,-, salewa.com

Dynafit

HOJI FREE SKITOURENSCHUH

Dank seiner erhöhten Steifigkeit, der engeren Passform und dem individuell anpassbaren Hoji Free Liner von Bootfitting-Spezialist Sidas ist der Hoji Free die erste Wahl für Tourengänger, bei denen eine erstklassige Downhill-Performance im Fokus steht. Gleichzeitig müssen die Powder-Fans aber nicht auf Komfort und Bewegungsfreiheit beim Aufstieg verzichten. Der Schuh ist mit alpinen Skibindungen kompatibel und dadurch besonders vielseitig einsetzbar. Mit nur einem Handgriff und ohne nervige Frickelei verwandelt sich der Schuh vom effizienten und leichten Aufsteiger in einen Powder-Spezialisten mit High-End-Skigefühl und optimaler Kraftübertragung.



PREISEMPFEHLUNG: € 750,-, dynafit.com

Triton Jacket

WASSERDICHT FÜR ARKTISCHE BEDINGUNGEN

Das Drilite®-Außenmaterial der Daunenjacke hält Nässe auf Abstand. Es besteht aus recyceltem Polyester. Die wasserabweisende Ausrüstung ist PFC-frei. Bei klirrender Kälte sorgt die warme Füllung aus 100 Prozent feinstem Recycling-Daune für beste Isolation. Die Jacke überzeugt beim Wintersport wie auch im Alltag durch zuverlässige Wärmeleistung und reduziert den ökologischen Fußabdruck erheblich!

PREISEMPFEHLUNG: € 369,90, mountain-equipment.de



Ultraleicht und kleines Packmaß

UNSCHLAGBAR LEICHT UND KLEIN BEI DIESER GRÖSSE

66 x 120 Zentimeter und nur 90 Gramm – kein anderes Outdoorhandtuch bringt es auf diese Maße und Gewichte. Das Packmaß ist 16 x 20 Zentimeter, extrem flach. Das schafft kein anderes Tuch am Markt. Die unschlagbaren Vorteile dieses Towels: super leicht, sehr schnelle und hohe Wasseraufnahme und sehr schnell wieder trocken, angenehm auf der Haut und von hoher Lebensdauer. Unser Weihnachtsangebot für DAV-Mitglieder: beim Kauf von vier Tüchern, vier Farben, minus 30 Prozent, bitte Gutscheincode eingeben: DAV251219. Auf alle weiteren Produkte aus unserem Programm minus 20 Prozent – beim Kauf bitte Gutscheincode eingeben: DAV20812.

PREISEMPFEHLUNG: € 17,-, im praktischen Nylon-Mesh-Beutel (Flach- oder Rundbeutel), evonell.de



Reisen.

Wenn Sie in Urlaubsstimmung sind, haben wir genau das Richtige für Sie: Den Reise-Katalogservice. Hier können Sie die abgebildeten Kataloge kostenlos* und ganz bequem bestellen. Notieren Sie einfach die Servicenummer auf dem Bestellcoupon oder online unter www.Alpenverein.de/Reisekataloge.

Die bestellten Exemplare bekommen Sie dann schnellstmöglich zugesandt. Außerdem nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil!



www.world-insight.de

Erlebnisreisen in kleiner Gruppe auf Abenteuer tour: Weltweite Rundreisen mit spannenden Begegnungen, echten Geheimtipps und vielen Highlights! Zu Preisen, die Reiseräume wahr werden lassen. Kostenfreier Katalog: 02203-925570 oder info@world-insight.de

(853-01)



www.world-insight.de

ComfortPlus | Erlebnisreisen für alle Entdecker, die Wert auf besonders ausgesuchte Hotels und extra kleine Gruppen legen. Zum besten Preis-Leistungs-Verhältnis! Kostenfreier Katalog: 02203-925570 oder info@world-insight.de

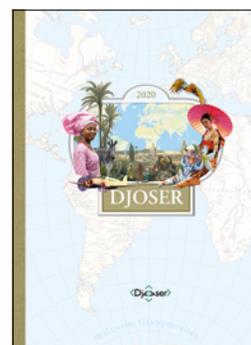
(853-02)



www.world-insight.de/individuell

Individuell | Reisebausteine für entdeckungsfreudige Menschen, die sich ganz nach Wunsch ihre persönliche Individualreise zusammenstellen und ohne Gruppe reisen wollen. Kostenfreier Katalog: 02203-925570 oder info@world-insight.de

(853-03)



djoser.de | djoseraktiv.de

Weltweite Gruppenreisen mit viel individueller Freiheit. Ohne Gruppenzwang. Für Weltentdecker und Abenteuerer. Für aktive Naturliebhaber. Katalog gratis unter djoser.de und djoseraktiv.de oder 0221-9201580.

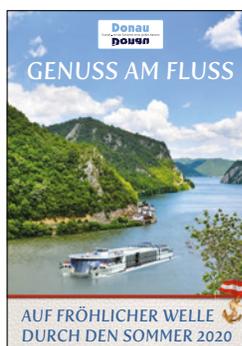
(853-04)



www.taruk.com

Deutsch geführte Reisen für 2 bis 12 Personen auf persönlich konzipierten Routen: Namibia, Südafrika, Botswana, Tansania, Sambia, Madagaskar, Marokko, Costa Rica, Peru, Chile, Vietnam, Laos, China, Island, Irland, Australien, Neuseeland u.v.m. Infos: 03 32 09 - 2 17 40.

(853-05)



www.dav.donaureisen.at

Kreuzfahrten auf der Donau, Rhein & Main. Mit der 4*-MS Primadonna ans Schwarze Meer o. Passau - Budapest, 7x ÜN, Unterhaltung, Landprogramme ab € 739,- Donau Touristik GmbH, Lederergasse 4-12, 4010 Linz/D., Tel. 0800 100 11 47, info@donautouristik.com

(853-06)



www.rad-ferien.at

Seit 20 Jahren die schönsten Radreisen in Deutschland, Italien, Österreich uvm. z.B. Bodensee-Radweg, 5x ÜF, Gepäckservice, Tourenkarte ab ca. € 394,- Trauni's Radferien & mehr, Postfach 10, A-4010 Linz/D., Tel. 0800 400 27 70, info@radferien.com

(853-07)



www.wigwam-tours.de

NATURREISEN & PRIVATE SAFARIS. Mit WIGWAM zu den Tier- & Landschaftsparadiesen der Erde z.B.: Uganda - Zambia - Alaska - Baja California - Kolumbien - Patagonien; Kleingruppen oder Privat-Reise mit deutschspr. Reiseleitung. Telefon +49 (0) 8379 / 920 60.

(853-08)

Kataloge bestellen und gewinnen!



Mit WORLD INSIGHT die Welt entdecken!

Gewinnen Sie einen Reisegutschein im Wert von 500 € pro Person für eine WORLD INSIGHT-Erlebnisreise! In kleinen Gruppen geht es auf Abenteuerreise durch die faszinierenden Länder dieser Welt: Begegnen Sie der sagenhaften Tierwelt Südafrikas, begeben Sie sich in Island auf eine Reise durch das Land der Feen und Trolle oder bestaunen Sie in Myanmar das Tempelmeer von Bagan. Erfüllen Sie sich Ihren Traum mit WORLD INSIGHT – alle Reisen finden Sie auch auf www.world-insight.de.

Nennen Sie uns Ihre gewünschten Kataloge und vielleicht sind Sie der glückliche Gewinner eines Reisegutscheins.

Teilnahmeschluss ist der 18.12.2019. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Pro Teilnehmer ist nur eine Einsendung gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeiter des Verlages Gruner + Jahr GmbH und ihre Angehörigen. Eine Barauszahlung des Gewinns oder eine Übertragung des Gewinns auf einen Dritten ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gilt deutsches Recht. Veranstalter ist die Gruner + Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Die Teilnahme ist abhängig von einer Katalogbestellung.

Kostenlos Kataloge bestellen*:

Hier bitte die Kennziffern der gewünschten Kataloge ankreuzen:

<input type="checkbox"/> 853-01	<input type="checkbox"/> 853-02	<input type="checkbox"/> 853-03	<input type="checkbox"/> 853-04
<input type="checkbox"/> 853-05	<input type="checkbox"/> 853-06	<input type="checkbox"/> 853-07	<input type="checkbox"/> 853-08

Name/Vorname

Straße/Nr

PLZ/Wohnort

E-Mail



ausgefüllter Coupon per Post
Katalog-Service, Postfach 12 36, D-56333 Winnigen



Email
bestellung@katalog-collection.de



Internet
www.Alpenverein.de/Reisekataloge



QR-Code
per Smartphone einscannen



*Wichtig: Zum Katalogversand benötigen wir bitte Ihre Postanschrift! Bitte beachten Sie im Einzelfall, ob eine Schutzgebühr verlangt wird. Verantwortlicher für den Datenschutz ist Mahlow Media e.K., Inhaber: Stephan Mahlow, Am Heideberg 15, 56333 Winnigen, Deutschland. Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter www.katalog-collection.de/datenschutz

HOTELS | UNTERKÜNFTE

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

TAUFERBERG
 DER GANZE WINTER INKLUSIVE
 ab € 69,- pro Person inkl. HP & NiederthaiCard
 A - 6441 Niederthai 12a | +43 5255/5509
WWW.TAUFERBERG.COM



Wanderhotel ****
 im Saastal / Saas-Fee
 • 350 km Wanderwege
 • Eldorado f. Wanderer + Alpinisten
 • 4 Klettersteige • 10 Viertausender
 • Bergbahnen + Bus inbegriffen
 • 55 Zimmer + 5 Ferienwohn.
Hotel Kristall-Saphir Superior
 CH-3905 Saas-Almagell
www.kristall.ch
 Telefon +41 279581700
kristall@kristall.ch

Pension Hahnenkamm
 Urlaub in Schenna im Herzen von Südtirol. Der perfekte Ausgangspunkt für unzählige Wanderungen. Halbpension, Hallenbad und Sauna. Direkt neben der Taser Talstation.
 Pichlerstraße 33 · I-39017 Schenna
 Telefon & Fax +39 0473 94 58 72
www.pension-hahnenkamm.com

Pension Maria**** Antermoia im **Gadertal**; ruhig & romantisch im Naturpark Puez Geisler, für Naturliebhaber und Wanderer ein Paradies, wunderschöne Ausblicke in die unberührte Natur der Dolomitenwelt! **Winter:** Skifahren & Schneeschuhwandern. **Sommer:** Wandern, MTB & Motorrad. HP ab € 55,- Fam. Erlacher.
 Tel. +39 0474 520 115 - E-Mail: info@pension-maria.it

www.pension-maria.it

Wo es am schönsten ist: Dolomiten - Südtirol,
 I-39050 Eggen/Deutschnofen, **Hotel Latemar** ★★★ Pichler Arnold & Co.KG, Dorf 39
 Gemütlicher Familienbetrieb, große Zimmer, jeder Komf., Sauna, Wellness. HP mit Frühst.-buffet, 4-Gänge-Abendessen, DZ, pro Pers. € 67,00 pro Tag (21.12. - 05.01. € 75,00), inkl. Schwimmbad. **Ski-Pakete:** bis 21.12. "Erster Schnee", HP + Skipass, 4 Tage € 354,00. 6.1.-19.4. "Auf der Piste", 7 Tage HP, Skibus, Sauna € 466,00. www.hotel-latemar.it, Tel. 0039/0471-615 740

REISEVERANSTALTER

Katalog 2020 anfordern!
 ☎ 0351 - 422 62 62
www.ELCHTOURS.de

Gipfelglück und weite Täler
 naturnah
www.Natours.de

Alpinschule OBERSTDORF

 Katalog anfordern!
150 Touren in den Alpen!
 Tel: 08322-940750
www.alpinschule-oberstdorf.de

Reisch Reisen
 Geführte Individualreisen mit verlässlichen Partnern vor Ort:
 Iran, Marokko, Uganda, Kenia, Tansania, Äthiopien, Indien, Armenien, Georgien u.v.m.
 Tel. 089 8505560, www.reisch-reisen.com

REISEVERANSTALTER



DIAMIR
Erlebnisreisen

Bergexpeditionen weltweit...

Reisen Sie in kleinen Gruppen mit max. 14 Gleichgesinnten.



www.diamir.de



Schweden
Schneeschuhe
Langlauf
Tourenski
Abfahrtski
Ferienhäuser
Huskytouren



www.rucksack-reisen.de

seabreeze.travel

**Azoren
Madeira
Kanaren
Kapverden
Irland**

Spezialist seit 20 Jahren

Atlantische Inselwelten - individuell und maßgeschneidert.



www.DALTUS.de
Tel. 04123 - 8543218

Aktivurlaub mit Gleichgesinnten



Erlebnis: **DACHZELTBUS**
Katalog 2020 kostenlos anfordern



BOSS ADVENTURE NEPAL
TREKS & EXPEDITIONS

www.boss-adventure.com

Skitourenabenteuer Kirgisistan
Freeriden in Swantien
Skidurchquerung Haute Route



bergfuehrer.com

www.berghuetten.com

Skilanglaufreisen nach Skandinavien
www.die-vagabunden.de
☎ 0 43 52 - 95 68 695

nepalwelt-trekking.com
Unserer Erfahrung - deine Traumtour

NEUSEELAND
0351 42 450 892 | www.rawakas.de



interchalet
Urlaub im Ferienhaus

Dein Ferienhaus für den Skiurlaub findest Du auf www.interchalet.de



Sie möchten in der Outdoorworld inserieren?

Dann sprechen Sie mit Hans-Joachim Weber,
Telefon +49 (0)40-3703-6445.

VERSCHIEDENES



Venter Tage
IM HERZEN DER ÖZTALER ALPEN

Das Berg- und Skidorf Tirols

ÖTZ TAL Vent

www.ventertage.at

[f @ventertage](https://www.facebook.com/ventertage)

Reparatur von Funktionsbekleidung
Austausch defekter Reißverschlüsse, Rep. v. Löchern & beanspruchten Stellen
www.sa-macnotex.de
Tel. 0152/51426176



Fotohaus Heimhuber
- SEIT 1877 -

Bergbilder. Historisch. Einzigartig!

www.historische-bergbilder.de

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona
ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN
Bergschule Oberallgäu
www.alpenschule.de ☎ 083 21/49 53



BERGSCHULE
OUTDOOR-SPORT KLEINWALSERTAL

ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!

www.bergschule.at

Jubin Zuckerlösung
Die schnelle Energie aus der Tube



Jubin
Zuckerlösung für schnelle Energie
40g

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

HÄNDLERVERZEICHNIS

PLZ 00000-09999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

PLZ 30000-39999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Bielefeld:
Oberstraße 38
33602 Bielefeld
Tel.: 0521 - 522 019 14

Höxter:
Weserstraße 12
37671 Höxter
Tel.: 05271 - 35346

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

PLZ 60000-69999

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe



**Wredestraße 10
Ludwigshafen am Rhein**

**Tel. 0800 / 5112233
bergschuh-keller.de**

Perfektion. Tradition. Qualität.

PLZ 20000-29999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

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

PLZ 40000-49999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

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

PLZ 90000-99999



**LAUF UND BERG
KÖNIG**

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



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

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



An der Hansalinie 17
48163 Münster
Tel. 71 93 66

Aegidiemarkt 4+7
48143 Münster
Tel. 45 777

-große Zeltausstellung- -Bergsportspezialist-
www.terracamp.de

Mein **Ausrüster** 

Ausrüster GmbH | Ludwigstraße 7 | 93086 Würth a. d. Donau
www.mein-aeruester.de

Der Bergsportexperte

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



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

FINALE LIGURE - Bike- u. Kletterparadies!
3 Grundstücke á 1000qm mit bestem
Meerblick, unverbaubar, 2 Min. zum
Strand. Genehmigt: 200qm Wfl. je Grund.
KP: je 450.000€. Tel.: 0049-170-2766180.

Traumblick Nähe L.Maggiore, gemütl. Haus,
möbl., € 80000VB, udo.wilkening@gmx.de

VERMIETUNGEN

CH-Randa/Zermatt: Komf. FeWo., 60 qm,
TV, Terrasse, ganzjährig geheizt, für 2-4
Pers. zu vermieten. Tel. 07331/9 41 417
ab 19.00 Uhr

Landgut in den Karpaten in Rumänien.

Naturschutzgebiet auf 750m Höhe,
Hochlandrinder, Gebirge, Nationalparks.
Außergewöhnlich schöne Feriendomizile.
Unser Anspruch ist Nachhaltigkeit
und Respekt vor der Schöpfung.
www.sesuri.com

Ostertage in Tirol,
uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal.
www.sunna-huette.de

CH-Graubünden: 300 jähr Ferienhaus,
mitten in der Natur. Ideal für Wandern &
Erholung. www.bearth.org

Seefeld/Tirol Auszeit im Schnee.
FeWo für 1-6 Personen im Herzen von
Seefeld. Wir machen Ihnen den Hof.
www.schmiedhof.net

Rm 87509: Kleine Wochenendhütte sucht
Naturliebhaber. Feuerplatz, Wäldchen,
Terrassengarten. Keine Zufahrt, 6 Min. zu
Fuß. marc.reichpietsch@gmail.com

CH-Flims/Laax: Selbstversorgerhütte,
max. 8 Pers., Tel. 0172/2873082

MÜNCHEN: Gr. Zimmer in bergaffiner
Studenten-WG, ruh. Lage Nähe U-Bahn
Gern, 565 € + NK, INFO: tim@tk99.de

TOSKANA-MEER Naturstein-FeHs, Blick
aufs Meer und die Inseln Elba+Korsika.
Infinity-Pool 12m im Olivenhain.
www.toskana-urlaub.com / 08662/9913

VERSCHIEDENES

**** Gipfelshirts.de **** die Geschenk-Idee
von *** bergmännle.de *** bio & fair Qualität

Der Hamoni® Harmonisierer - Ihr
Hochwirksamer Schutz vor Elektrosmog
www.elektrosmoghilfe.com

**Das ist der Gipfel: Job und Hobby
kombinieren im Allgäu**

Wir stellen ein: Elektroniker Energie-
und Gebäudetechnik sowie Ingenieure
im Bereich Elektrotechnik (m/w/d)
www.gunkel-elektro.com

KLEINANZEIGEN

BEKANNTSCHAFTEN

RO: NEPAL-Stammtisch gh69ro@gmx.de

Hallo **Wolfgang - Camping Scharnitz**
Du hast meinen Entschluß ins
Wanken gebracht. Liebe Grüße Edith
0176/80146969

Münchnerin, 79, sucht nette Sportfreunde
für Bergwandern und Pistenskitouren.
BergeJe70@gmail.com

Du teilst meine Leidenschaft für Berge,
Wandern, Klettersteig, Ski? Ich (w/56/
Rm36) suche Gefährten (m/w) für gem.
Touren. hoch.hinaus.63@gmail.com

TS/RO/MB-W-Anfang 50: Suche positive
Menschen für Unternehmungen (Wandern,
Radfahren, Skiwandern etc.) Lieber nah
als fern, lieber langsam und bewusst als
sportlich. Lieber ruhig als laut. Freu' mich!
natur-landschaften@web.de

Rm8/Allgäu: Nette Sie sucht Sie/Ihn
(38-52) f LL, Wander- u Radtouren am WE
u Reisen (Aug/Sept). randovelo@web.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

Traumtour **Kilimanjaro5895m**, 27.12.2019
Akklimatis. am Mt. Meru 4566m, Kibo auf
sehr einsamer Umbwe Route, 3 Nationalp.,
16 Tg., kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

Sportliche Frau sucht Mitläuferin für
Nordic Walking mit oder ohne Stöcke
im **Nürnberger Reichswald** (schöne
Strecken). Kontakt unter 0911/ 35 18 35
oder cwk@online.de

Olavsweg/Norwegen: Wer kommt mit?
2020/21, (W) 60, Tel. 030/85074480

Namibia: 60w sucht Reisepartner/in Rm7
Aug.2020,3-4Wo; nade1504@gmx.de

Kapverden, 06.03.2020, traumhafte Wan-
derungen, auf 4 Vulkaninseln m.Pico Fogo,
16 Tg., kl.Grp, priv.orga., Tel. 08586-2905

Azoren, 14.04.2020, traumh. Wanderungen
auf 4 Vulkaninseln mit Mont. Pico 2351 m,
18 Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

Kilimanjaro, Dez.2019, 16 Tage, privat mit
Meru und 3 Safaris, weltberge@gmx.de

Nepal-Lodgetrekking, 20.10.2020, 3 Pässe
2x5000er, Everest BC, Klöster u. Kathmandu
22 Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

SIE SUCHT IHN

Hamburg: Attr. aktive Bergziege, 66
J., schlank, zahm, liebev., su. sportl.
Gefährten b. 70 J., bindungsfähig,
für Berg und Tal, Sommer wie Winter,
Solidarität, Alltag, Liebe, Vertrauen:
DerLenzKommt@t-online.de.

Rm 8: W, 50, sportl., schlank, aktiv sucht
M um 50 mit Humor, Bildung, Herz für
Berge u. mehr. Bergpartnersuche@web.de

Berlin 58/164, Wandern, Welt entdecken,
das Leben genießen! irmblu@yahoo.de

Raum 830: Mein Wunsch: ein großes
Sahnehäubchen auf meinem Stück
des „Lebenskuchen“. Eine heitere,
zufriedene und sportlich/kulturell aktive
Frau 154/55kg/58J. wünscht sich einen
liebvollen, ehrlichen Mann mit Humor
und dem Mut, „Lebenskuchen“ zu
teilen und Neues zu kosten. Magst du
mit mir gemeinsam geniessen? BmB:
GeniesserinA58@web.de

Aufgeschlossene Augenweide (42),
impulsiv, kreativ und einfühlsam will
naturverbundenen und feinsinnigen
Mann (ca. 40-50) kennenlernen, der eine
zuverlässige Bindung auf Augenhöhe
sucht. **Rm 7**, kelebek_kalabalik@web.de

Rm MUC: liebe Berglerin (53/168/60)
sucht Dich für eine Partnerschaft auf
Augenhöhe, Berg u. Tal, Skitouren, Skaten,
Wandern, RR, MTB - natürlich ohne
Alltlasten u. mit Bild. bergfee4u@web.de

RM70-72: sehr sportliche Frau sucht
männl. Pendant (+/-60) mit Humor
und Begeisterung für Kletterei, Rad und
Ski. ciao59@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

Leben und Lachen mit Dir? **Rm: M, STA, WM, GAP**; +/- 50J., groß, schlank, sportl. BmB: Mondblume2020@outlook.de

Sportliche, schlanke **Augsburgerin**, 41, sucht humorvollen Mann für Wandern, Natur, Reisen und ggf. Beziehung. Wenn möglich mit Bild. aux78@gmx.de

Sportl. Allgäuerfehl, 31/173, schlank, Herz für Tiere, sucht liebevollen Mann für gem. Hike&Fly- u. Bergabenteuer: Allgauer_bergefehl@gmx.de

Was zählt wirklich? Dass Du kletterst, einfach lebst und reist, Kunst, Kultur, Musik liebst? Oder dass Du gerne lachst, versuchst, das Gute im Menschen zu sehen, mit dem Herzen siehst und mit leuchtenden Augen von Dingen sprichst, für die Du brennst (**52 Jahre, Raum 74**) candide67@web.de

Bonjour, Rm90 ich (52, Akad, schlank) mag nicht mehr alleine auf meiner Vespa durchs Leben dösen. Meine 2 Jungs sind jetzt groß und leben teilw. beim Vater und mir. Ich lache gerne, mag Gesellschaft u. sportl. Aktivitäten. Freunde u. Familie sind mir wichtig. BmB_amicher@gmx.de

Rm 71-74: Ich, schlank, naturverbunden, NR, 165, suche Dich für Wandern, Leben und Zukunft. BmB an LG_61@web.de

Rm 71: Wo ist der begeisterte MTBer, leidenschaftliche Skitouren (+/- 52), unkomplizierte Freund beim Hochtouren und Klettern? Spaß am Tanzen, Diskutieren oder an Kultur kein Hindernis für mich (52/163). wamirona@web.de

Schwarzwald/Bodensee Welcher sympathische + flotte Skifahrer startet mit mir, jugendliche 50 J., in die Wintersaison? Ski-Traum@gmx.de

Wir waren am 19.09 gemeinsam auf der **Dreizinkenspitze** im Karwendel!! Lust auf ein Revival?! dreizinkenspitze@freenet.de

RM9, 39/166, NR, Suche Dich für gem. Lebensweg: kein Couch-Potato aber auch kein Extremsportler, sbw20@gmx.de

R 53: Attraktive Frau, 58/174/59 sportlich, reiselustig, humorvoll, verbindlich mit Faible für Kunst, Kino, Kabarett, Sauna sucht Dich für Wanderungen über Berg und Tal und durch die Tiefen und Höhen des Lebens. Bist Du beweglich innen und draußen, lebensklug, zugewandt, heiter und bis 64? Prima! Freue mich auf Deine Mail (BmB) an bergundtalR53@t-online.de

Etwas Glück gefällt! Münchnerin **60+** wünscht sich einfühlsamen/ sportlichen Ihn mit Herz, Humor + Lust auf Natur, Kultur, evtl. mehr? Ich bin 60+/172/59, attraktiv, natürlich, jugendlich, Trau dich! BmB an marihutt@web.de

Rm83: Willst Du mit mir Träume wagen und neu beginnen? Hast Du Lust, dich auf ein wertschätzendes und liebevolles Miteinander einzulassen und an einer guten Partnerschaft zu arbeiten? Dann melde Dich bei mir: 60 Jahre, 178, schlank, bodenständig, gefühlvoll und geradlinig. bonnieundclyde@mein.gmx

Südhessin (43/1,79), unkonventionell aber umgänglich sucht Gegenstück für feste Partnerschaft. Ich mag: Natur, Berge, Wandern, Fotografie, Autos, Filme, Musik, ... - und Du??? BmB an dav-panorama@gmx.net

Rm Augsburg: Vielseitig interessierte, sportliche Akademikerin (59J) sucht fröhlichen, kommunikativen, naturverbundenen Partner zum Wandern & für die Gipfelrast; fürs Museum & Kabarett; zum Reisen & Reden, zum Spielen und Lachen. S_Blaustern@gmx.de

MTBler **Ulm/Allgäu**-ich 37, Berge, Kunst, Design&Abenteuer :-)) - MTBO@gmx.de

Lauf- und Wanderschuhe, LL-Schuhe und Skistiefel stehen im Schrank - stellst Du deine dazu? Fröhliche, unkomplizierte und vielseitig **sportliche Sächsin** freut sich auf deine Antwort. Keli1197@gmx.de

RM KA / BAD: Sie 63 Jahre, schlank, NR sucht sportlichen und naturverbundenen Lebenspartner zwischen 60-65. Mail: sicado@web.de

Rm 83: Sommer in Schweden - Sie/58 sucht dein Herz! astaluego19@gmail.com

RM 7-8: Nette Brünette möchte sich wieder verlieben. Bin 55, mittelgroß, schlank, sportlich, liebevoll, aufmerksam, vorzeigbar, unabhängig, positiv. Freue mich auf Post an cc1571@gmx.de

RM 72/73: Ich (27/165/NR/schlank) suche Dich (<35/>180). Ob BGD oder SPO, ob KS oder SUP - was mir grade noch fehlt, bist Du! bergundtalfee@gmx.de

Rm 83-86 sportlich, attraktive Frau 54/172/NR sucht gleichgesinnten **Berg und Tal** Partner, BmB: 20alpen19@gmx.de

Rm72(54/160/Akad.)Natur, Sonne, Stille, Weitblicke, Kultur-meine Lebensfreude würde ich gerne mit einem inspirierenden Mann teilen, der wie ich klass. Musik liebt (und vielleicht sogar selbst ausübt)? BmB an: die-welt-ist-klang@t-online.de

50/51 Neustart: Ich (52) wünsche mir einen empathischen, gebildeten Partner (gerne mit Kindern) mit ähnl. Interessen (Kletter-/Hoch-/Ski-/Bergtouren, Kultur, evtl. Segeln, Tauchen...) für Freizeit, Urlaub und Alltag. Clara.Fall.67@web.de

Münchnerin (53/172), fesch, weltoffen, kulturinteressiert, sucht Herren mit Herz zum Wandern, Radeln uvm. berge.2019@web.de

OA/KE: Frohe Sie (51) sucht Dich für Unternehmungen (Berge, Ski, Skitour, Rad, Sauna, Reden, Relaxen) und auch fürs Herz. Bist Du offen + optimistisch u. humrvoll, dann melde Dich. BmB Sonnenuhr8@gmx.de

Raum 9: Sich sehnen, mögen, nähern, zuhören wollen, vertrauen, genießen, lieben und akzeptieren. Die Berge liebende Sie 45/165, Akademikerin und sie 4/104 suchen Dich/Euch für gemeinsame Entdeckungen. vianova@email.de

Süddeutschl.: Liebe Sie (45,164) sucht klugen Ihn (bis 48, NR) z Wandern, Radeln, LL, Schneeschuhgehen u gemeinsam weniger allein sein. toi_moi@web.de

Attraktive, sportliche, lebensfrohe Sie (50, 165) sucht aktiven positiv denkenden und emphatischen Wegbegleiter (49-56 Jahre) für einen Neustart ins Abenteuer Leben. Gemeinsame Natur-, Genuss- und Gipfelerlebnisse, Wandern, Kanu, Rad, Reisen u.v.m. inklusive. Nur Zuschriften aus max. 50 km Entfernung von Bonn. Sternschnuppe.mb@t-online.de

Rm 8, M: Aufgeschlossene und sportliche Sie (39/155/NR) sucht naturverbundenen, herzlichen Partner für gem. Aktivitäten und feste Beziehung. Wandern, reisen, tanzen, reden, lachen, zusammen neue Wege gehen. Ich freue mich: mb_9@web.de

RM 87-88 HOME, TOGETHER, JOURNEY, aktive Frau (50/167) natürlich, unkompliziert, zuverlässig, herzlich, weltoffen. Interessiert? INMY1@gmx.de

Naturmadl aus Dresden, 59/173/schlank. Bevorzuge die Alpen. Suche Partner zum Wandern u. bei Sympathie auch mehr. B.m.B. an pistenraudi60@web.de

RM 73: Kreative, sportl. Frau (57, 172, schlank, NR) sucht praktisch begabten Mann für gemeinsame Unternehmungen. Tal-und-Berg@web.de

R90: hübsche, schlanke Sie (44, 172) sucht sympathischen Ihn f. gem. Zukunft; E-Mail: wandern_nbg@web.de

R.8: Liaba Treibauf (1,58m, 60 kg, 60 J. und *jung*) suacht **DI** für **Berg+Tal+Reise** durchs Leben. BmB 2treibauf@web.de

RM 8: Bin eine sportl. lebenslustige, attraktive schlanke Frau (57/172/NR/Akad.) liebe die Berge, Kunst & Kultur und lebe ökologisch-nachhaltig. Suche einen Mann (+/-55) mit optimistisch ermutigender Grundhaltung für Touren auf Berge und durchs Leben. BmB lebenslust01@web.de

Rm88: „Es gibt nichts Spannenderes als das Leben!“ Junggebliebene, aktive Sie (63, 160) sucht netten, unkomplizierten, etwa gleichalten Partner, der auch dieser Meinung ist, gerne wandert und die schönen Dinge genießen kann. Ich freue mich auf deine Zuschrift: viellebensfreude@gmx.de

GAP: 44/165/62/NR sportsüchtige Sie (Berg-, Kletter-, Skitouren,FR,LL,MTB...) sucht Dich fürs Abenteuer Leben! berg-bike-ski@gmx.de

Bodensee suche optimistischen Realist 45-59. Alltagsbewegerin, die Wasser, Berge, Livemusik, Kleinkunst genießt, ZEIT liest und Zeit für NEUES hat freut sich gelbrotblau@yahoo.de

Herz zu verschenken von lebenslustiger, positiv denkender, unkomplizierter Berg-frau (Anf. 60), die alle Outdooraktivitäten macht und niveauvollen, wertebewussten Partner sucht, egal wo, BMB. gipfeltreffen23@web.de

Rm Mz/Wi 52/168, Akademikerin, sportl., naturverbunden, weltoffen und zuverlässig möchte mit dir zusammen durchs Leben gehen. Natur, Berge, Meer, Reisen, entspannen und genießen sowie Kultur gehören dazu. Freue mich: wandern_und_mehr@gmx.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

SIE SUCHT SIE

Rm 67: vielseitig interessierte Stadtpflanze (43) mit chronischem Bergweh sucht Partnerin auf Augenhöhe. BmB an panorama-post@gmx.net

Rm 8, Sie 60+, körperlich und geistig fit und beweglich, sucht humorvolle Begleiterin für Touren durch Kultur und Natur. Vielleicht durch's Leben? allejahreszeiten@web.de

ER SUCHT SIE

Leipziger 57/178/87/NR sucht unternehmungsl. Frau, für eine Partnerschaft. Ich mag Wandern, Paddeln, Radf., Skif., Reisen, Kultur und mal faulenzen. Freue mich auf dich. ari_atoll@web.de

FAHNDUNG: Wer kennt diese Frau? Sie ist u. 176 groß, +- 40 Jahre jung, smart, hat Power + Höhen + Tiefgang. Achtung gefährlich da: Mehrfache Anstiftung zum Pferdediebstahl, entwaffnendes Lachen. Getarnt in Wander- Kletter- und Skihosen o. Abendkleid. Gesichtet in den Bergen und am Meer, auf Konzerten und in Museen. Erkennungsmerkmal: Sehnt sich nach starken aber zärtlichen Armen in denen sie sich geborgen fühlen kann. Selbstanzeige o. sachdienl. Hinweise an den Ermittler unter suche_pferdediebin@gmx.net oder jede Polizeistation an der Adresse: [Polizeidenststelle im Rm 73](mailto:Polizeidenststelle@polizei.de)

Skifahren ist meine (39 J.) Passion! Deine auch?! Pack mers! :-) PLZ97@gmx.de

Multifunktionale normale Sie zur aktiven Freizeitgestaltung in **SO-Bayern** gesucht. M/sportl./m40/NR_rennbesn@web.de

Rm 76: Humorvoller sportlicher Er, 187/61, NR möchte mit Dir erleben, was uns beide bewegt. onatone@arcor.de

Rm M: Er, 27, sportlich, spontan und unkompliziert, kann sich nicht vorstellen, dass nur Ältere diese Rubrik lesen... rucksackradio@gmx.de

Bergliebhaber. 34 J. sucht Ski/Berghase f. gemeinsame Aktivitäten 0160-97768456

Rm DÜW/NW: Bin 63/183/77, verwitwet, pensioniert, junggeblieben. Bergwandern, Reisen, Tanzen, Sauna uvm. Du auch? Haus und Garten vorhanden. Bist Du ca 50-60, liebenswert, attraktiv? BmB_bergfreund256@web.de

KE: Ich (30/190) unkomplizierter, gelassener Typ, suche nettes entspanntes Mädels zwischen 25 u. 31 für gemeinsame Aktivitäten (Bergtouren, Klettern, Radeln) und vllt. auch für mehr? BmB_an_allgaeuerberge@gmx.de

Fröhlicher Franke (40) sucht freches Fröhtchen mit Freude an Fernwanderwegen: frech-und-froehlich@web.de

BGL, TS, RO Suche lebensfrohe, chice, sportl. Bergfex, 50-60J., die mit mir(60+) zufuß, mit'n Radl und Schi die Heimat- u. Weltberge bezwingt, tanzt, auf Reisen geht u. mit mir das Leben genießt. BmB_berge_meehr@gmx.de

RM88,39J.,liebevoll,freudig,tiefsinnig, klettern,Rennrad,Skitour,beständig,Nähe, Kaffee&Kuchen,VW-Bus sucht Dich mit viel Herz zum Teilen.BmB_an_zusammenistschöner@gmail.com

RM 72: ER 63/184, liebt die Natur, die Berge, das Meer. Gehe gerne Wandern, Radeln, Ski, LL, Klettersteig, Hüttentouren. Wenn du dabei sein möchtest, melde dich unter: outdoorfan56@gmx.de

#Rm86&87, Allgäu #Energie der Berge #Gipfelstürmer statt Genusswanderer #Leichtigkeit statt Zwang #kommunikativ & anspruchsvoll #MTB/Rr & Skitour/Skating #Du 40-50 & sportlich/attraktiv #Ich 51/192 & jung geblieben/attraktiv #Treffler? -> Bild an s-1@mnet-mail.de

Rm 83: Ich (43/ 182/ 76) suche Dich für sportl. am Berg. Klettern, Skitour, Mountainbike. ufei1@gmx.de

Raum Hamburg: Die Sonne und Du?! Im Alltag, am Meer und in den Bergen: Rot trinken, grün wohnen, Klassik hören, am Kamin wärmen; Reisen und ruhen; Raum geben und (sich) nehmen; Zuhören und (zu-)gehört werden; Vertrauen und sich anvertrauen... nicht unbedingt alles, aber gern eine Auswahl davon, und gerne mit dir?! Zuschrift an mich (58 J., 175, 68, wasser-und winter-sportbegeistert) bitte nur aus dem Raum HH+- 100 km; markus.millies@web.de

RM 83 Er, Mitte 60, junggeblieben, schlank, sportlich, humorvoll, NR, ungebunden. Liebe die Berge, Reisen, Kultur und mehr. Suche gleichgesinnte Sie bis 55. BmB_an_berg-narrisch@gmx.net

R84: 51/175/77, natürl., sportl., humorvoll sucht Dich für Berge, uvm: 1m9@gmx.net

Outdoor- und bergbeg., junggebliebener Allgäuer (40J) sucht Partnerin für Berg&Tal. Lagerfeuer, Abenteurer Leben und eine gem. Zukunft. Hast Du Lust? dg40@gmx.de

RM Frankfurt/Rhein-Main Gebiet: Ein sportlicher (Rad/MTB, LL, Ski-/Berg-/Hochtour), vielseitiger, authentischer und charakterfester Naturvogel, der in 44 Jahren 1,90 m groß geworden ist, sucht Dich mit den 3H's (Herz, Hirn&Humor) für eine aktive und harmonische Beziehung auf Augenhöhe und für alles was zu zweit Spaß macht, gerne auch mit Familienwunsch. BmB_an_kirschbaum8@gmx.de

RM8 Umgebung: freundlicher sympathischer M. 34 sucht ein Natur begeistertes Mädels, Berge, Wandern, See, SUP, Kochen, Lachen u. schöne Unternehmungen. m-g-85@web.de

Rm: LL-WM-OAL 66/167, suche Dich für Genuß, Ski, Berge, Radeln, Walzer, Tanzen, Reisen. Mail theo-vott@web.de

Rm88:44/186/88 Gemeinsam was unternehmen oder einfach nur reden und faul sein. Meine Hobbies: RR, Laufen, Bergwandern, Skitouren, aber auch Musik und Kultur. Interessiert? Dann meld dich einfach: lifelife@mein.gmx

RM 89 49/192, sportlicher Ulmer sucht schlanke, sportliche, lustige Sie für Berge, Meer, evtl. mehr. 01525-3682995

Rm 6 Junge. Mann 52,187 in ges. Verhältnissen sucht intel, bodenst. Frau, gerne mit Kinderwunsch bergseewiesn@mail.de

RM 88: Ich, 53, 183, zweifacher Vater, mit Herz, offenem Ohr und Humor suche eine liebevolle und selbständige Partnerin. Leidenschaftlich gerne gehe ich wandern, radeln oder Ski fahren. Ich liebe es, Gespräche zu führen, im Chor zu singen, mich mit Religion zu beschäftigen, zu lesen oder gut zu essen. Ich bin neugierig auf deine Welt und auf alles, was ich mit dir teilen kann. Über deine Zuschrift mit Bild freut sich 66bunwelt@gmx.de

Rhön-Rennsteig mein Revier, vielleicht mit Dir? Zu Fuß+Rad+Ski 64J/180cm/74kg sucht Begleitung+dauerhafte Zweisamkeit Kurzinfo an tom1schmidt@web.de

Suche Gegenstück zum Leben genießen, Zeit zu zweit, Wandern, Radeln, Skifahren, Schneeschuhwandern, neues erleben,... Ich (32/186/94/PLZ 869) bin ein bodenständiger, naturverbundener, unkomplizierter, tierlieber Familienmensch mit viel Herz und Humor. berge87@gmx.net

PLZ 87: Outdoor und sportbeg. Er 33 sucht humorvolle und smarte Sie für ein Leben voll Abenteuer 321tour@gmx.de

Rm 7/8 Bodenständige und zuverlässige Frohnatur mit Hirn, Herz und Humor (45J/1.77) sucht weibliches Pendant für Bergtouren, Städtrips und vieles mehr, was zu zweit einfach mehr Spaß macht. Falls du dich angesprochen fühlst, schreib mir einfach BmB an: Bergfreund10@gmx.de

Nby: Outdoor u sportb. Er 68/168/70 sucht ebensolche Sie für Partnerschaft auf Augenhöhe. gesucht@kabelmail.de

RM 83 u. Umgebung Ü60 180 78 sehr sportlich - Kleider- u. Schuhgr. wie James Bond - attraktiv, gesellig, humorvoll s. o. Berge, MTB, RR, Ski-Tour, LL, Kultur, Konzert, Nacht der Museen. Wenn du öfter als dreimal zustimmen kannst, solltest du dich melden. bike.snow@t-online.de

83: Berg&Tal, out&in, lustig&ernst, oberflächlich&tief, Kuscheln&Kamin - du&ich (47, 1,82, 72, NR). Lass und leben&lieben. alpengams@t-online.de

Bist Du neugierig, spontan, bewegungs-freudig mit Körper und Geist, hast Lust unsere Träume zu leben mit mir 57, 180 sportiv, natürlich **M/Oberland** sommersundwinters@web.de

FLOHMARKT

Meindl AirRevolution Lady, Gr.40, petrol/grau, neuwertig, € 140 (NP 260). Kann Foto schicken. Tel. 0170-1631275

Bergstiefel La Sportiva Gr. 44/10 neu. NP € 260,- FP € 140,- M.: 0176/957 22 314

LOWA Herren Bergstiefel Camino GTX, Gr. 46 (EU), Gr. 11 (UK), schwarz/orange. 2 Wo. getragen. Sehr guter Zustand. VP 150 € (NP 250 €), cl@posteo.de

LVS Pieps Pro Ice, NP €350,-, VK €200,- mit Garantie Tel.: 0172-7031863

Bergwelt Zschr. 1971-1988 gebunden, Raum RV/LL, askja.julia@web.de

K2 SHUKSAN, BJ 2010, 160 cm inkl. DIAMIR FRITSCHI FREERIDE inkl. Felle und Harscheisen; wenige Touren, gepflegt, Bild a.A., FP 360 €. Tel. 0172-8105958

Harscheisen 100mm gesucht Naxo 01 Tel. 0170-2182943

Diamir Fritschi Swiss Scout 11 Skitourenbindung mit Harscheisen 1 x gebraucht. NP € 367,- VHB € 250,-. Tel. 0177 5581604 oder outdoorfan56@gmx.de

Zu verkaufen: deuter Rucksack 40 l + SL, wenig getragen, 80,00 €. Fahrrad specialized, source elite, Rahmenhöhe 46, für Körpergröße ca. 140-155 cm, neuwertig, 500,00 €. Bergschuhe Gr. 38 asolo, wenig getragen, 50,00 €. Hallenturnschuhe, asics, quasi neu, 40,00 €. Festpreise ohne Porto, Standort 88430. 0176 20 355 725

2 Dirndkleider, handgereiht, 4 Schürzen, eine Bluse, Größe 36, von Bogenhauser, Rosenheim, kaum getragen, zu verkaufen. Komplett-Preis € 200,- T. 08677/63763

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 2020: bitte ankreuzen

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

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

	Rubrik A	Rubrik B	Rubrik C
	15,35	32,13	8,21
	30,70	64,26	16,42
	46,05	96,39	24,63
	61,40	128,52	32,84
	76,76	160,65	41,06

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

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

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

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

Anzeigenannahme-
schluss ist am
6.12.2019
PANORAMA 1/20
erscheint am
21.1.2020

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

Sommer im Skigebiet

● Et es, wie et



In der Samnaungruppe hat der Alpenverein Hütten gebaut, als von Tourismus kaum die Rede war. Heute gibt es dort zwischen Ski- und Freizeitparks immer noch sehr viel unberührte Natur – aber nicht mal eine AV-Karte, die das Gebiet abdeckt. Sehen wir es uns an. Vier Tage lang.

Text und Fotos: [Axel Klemmer](#)

Diese Tour beginnt man sitzend – in der Bergbahn von See im Paznauntal hinauf zur Bergstation am Medrigjoch, einem Umschlag- und Lagerplatz für allerlei alpin-touristisches Baugerät. Ein breiter Fahrweg führt hinein ins Versingtal, zur



es!



Man gewöhnt sich an alles. Alpine Kulturlandschaft in Zeiten des Wohlstands – auf dem Lazid oberhalb von Serfaus.

Talstation der Versingbahn, deren Errichtung die DAV-Sektion Pfaffenhofen-Asch im Jahr 2014 „überrascht“ hat. So liest man es auf der Webseite der Ascher Hütte, die nun also mittendrin im Skigebiet steht. Hinter ihr erheben sich die dunklen Gipfel

der Samnaungruppe, und auf der anderen Seite liegt Serfaus. Um die geplante Seilbahnverbindung ist es vorerst etwas stiller geworden, hinüber kommt man weiterhin nur zu Fuß.

Ich wähle die Route über die Furglercharte, einen Höhenweg durch einsames

Gelände, mit weiter Aussicht, in vollkommener Stille. Von der Scharte führt eine nette Blockkletterei auf den Furgler, 3004 Meter hoch. Das gewaltige Gipfelpanorama teile ich mit nur zwei anderen Menschen, einem jungen Vater und seinem Sohn, sieben Jahre alt (Eintrag im Gipfelbuch: Mein erster Dreitausender), und später fotografiere ich die Gipfelparade der Ötztaler Alpen noch einmal, am Ufer des bezaubernden Furglersees. Mit Wollgras im Vordergrund.

Auf dem „Murmeltiersteig“ geht es hinab zur Komperdellalpe, wo im September 1929 das Kölner Haus eröffnet wurde, damals noch allein auf der grünen Wiese. Ich sehe es zuerst gar nicht, weil nämlich die riesige Zwischenstation der Komperdellbahn darüber steht und es verdeckt. Sehr viel wurde in Serfaus, Fiss und Ladis für die Gäste gebaut, Stand 2019: 68 Seilbahnen, Lifte und andere Transportanlagen, 214 Pistenkilometer, etwa 1250 Schneekanonen, dazu mehrere Spiel- und Rummelplätze, Speicherteiche zum Baden, Tretbootfahren und Stand-up-Paddeln, ein Kunstschneeareal für Schneeballschlachten und Zipfelbobrennen auch an heißen Sommertagen. Klingt so, als müssten Bergwanderer da nicht unbedingt hin. Aber warum eigentlich nicht? Der Alpenverein ist schon seit 90 Jahren



hier, noch dazu die Sektion aus der Karnevals-Hochburg am Rhein, weshalb in ihrem Arbeitsgebiet auch das Kölsche Grundgesetz gilt, Artikel 1: „Et es, wie et es“ (Es ist, wie es ist).

Alpenvereinshütten sollen keine Berg-hotels sein, heißt es, aber das Kölner Haus ist ja kein Außenposten in der Wildnis. Hier macht man Urlaub, was meint: Man erholt sich. Am Nebentisch plaudern sechs

muntere Menschen und studieren die Menü- und Weinkarte. Sie haben das Programm „Allein reisen, gemeinsam wandern gebucht“, das Anja Hangl und Walter Kerscher anbieten. Die beiden bewirtschaften das Kölner Haus seit 2013, und sie werden ihre wanderfreudigen Singles auch zur morgigen Sonnenaufgangstour auf den Furgler begleiten – Aufstehen um 3.45 Uhr. Die gute Laune, mit der Anja und Walter die Gäste bewirten und zu den schönsten

Naturplätzen führen (die gibt es!), ist nicht aufgesetzt.

Ich schlafe aus und fahre mit der Seilbahn zum Lazid. Wie ich überhaupt den ganzen Tag lang mit Seilbahnen durch die Landschaft gondeln könnte, kostenlos mit

Schlagartig ist man in alpinem Gelände

Gästekarte. Aussicht genießen, zwischen-durch ein Stück zu Fuß gehen, mich be-spaßen und bewirten lassen. Sehr vielen Menschen gefällt das. Knapp 2,5 Millionen Übernachtungen im Jahr, davon rund 920.000 im Sommer: Für ein „Skigebiet“ sind das bemerkenswerte Zahlen. Das starke Wachstum der letzten Jahre, gerade in der warmen Jahreszeit, ist das Ergebnis einer ebenso konsequenten wie kostspieligen Konzentration auf die Hauptzielgruppe: Familien mit Kindern.

Zusammen mit sichtbar entspannten Bergurlaubern bummle ich hinüber zum



Sattel der Scheid, wo der reizvolle Schmugglersteig beginnt. Seltsame Mondberge aus Sand und Schutt bilden die Kulisse, grau, braun oder einfach farblos, manche bewehrt mit Lawinenverbauungen, andere überzogen von einem Hauch Grün, das nicht aus den Schneilanzen kommt, die neben den Pisten stehen, wo sie niemanden stören.

Hinter der Bergstation über dem Arzejoch führt ein Steig weiter zum Masnerjoch. Schlagartig ist man in alpinem Gelände. Das Kreuz auf dem Hexenkopf scheint nah zu sein, doch der Weg zum Gipfel ist weit. Rauf und runter geht es auf dem Grat, teilweise mit leichter Kletterei, manchmal ausgesetzt. Bis man dann von ganz oben auf Ötztaler, Ortler und Bernina blickt.

Unter dem Gipfel steht zwischen zwei Seen, einem natürlichen und einem künstlichen, die 1996 neu errichtete, verblüffend komfortable Hexenseehütte der Sektion Rheinland-Köln. Auf ihrer riesigen Terrasse warten zwei sehr freundliche Menschen auf Besucher. Britta und Uwe sind „Freiwillige“, ehrenamtliche Helfer, die in den Sommermonaten die Gäste bewirten, jeweils eine Woche lang. Nur vier andere Übernachtungsgäste, ein Vater mit

Überraschend lang und überaus reizvoll ist die Kraxelei am Ostgrat des aussichtsreichen Hexenkopfes. Zwischen der Hexenseehütte, schön gelegen zwischen zwei Seeaugen, und den Kuhweiden im hinteren Fimbatal liegen viele Stunden Fußmarsch – und eine Kaltfront.

≡ TRUE
SKIING
since
1897

Europas Ski Onlineshop!

sport-conrad.com

Skiversand frei Haus.



SPORT
conrad

conrad GmbH // 82377 Penzberg / Bahnhofstraße 20 // 82467 Garmisch-Partenkirchen / Chamonixstraße 3–9 // 82418 Murnau / Obermarkt 18 // 82407 Wielenbach / Blumenstraße 35 // sport-conrad.com



SEE – SERFAUS – ISCHGL: WANDERN IM SKIGEBIET

Sehr lohnende, landschaftlich faszinierende Durchquerung der Samnaungruppe im Wechsel zwischen intensiv verbauter und völlig unberührter Natur.

Anreise: Mit dem Zug nach Landeck/Zams, weiter mit dem Bus 260 Landeck – See – Ischgl

Anforderungen: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich; die dritte Etappe kann auch geteilt werden: Abstieg Alp Bella – Compatsch/Samnaun (Übernachtung), anderntags mit Seilbahn zum Alptrider Sattel

Karte: freytag&berndt, 1:50.000, WK 254 Landeck, Reschenpass, Samnaungruppe, Paznaun

Etappen:

Tag 1: See/Bergstation Medrigalm – Ascher Hütte – Furglerscharte – (Gipfeloption Furgler) Kölner Haus, 5 Std., \approx 930 Hm, \searrow 790 Hm. Abstecher zum Furgler zusätzlich 1-1½ Std., 250 Hm. Alternativ ab Ascher Hütte über Glock- oder Kübelgrubenscharte

Tag 2: Kölner Haus – Scheid – Schmugglerweg – Arrezjoch – Masnerjoch – Hexenkopf – Hexenseehütte, 6 Std., \approx 1070 Hm, \searrow 450 Hm. Mit Seilbahnauffahrt zum Lazid 1 Std. kürzer.

Tag 3: Hexenseehütte – Ochenscharte – Obermalfragjoch – Alp Bella – Alptrider Sattel – Zebblasjoch – Fuorcla Val Gronda – Heidelberger Hütte; 10-12 Std., \approx 1250 Hm, \searrow 1550 Hm

Tag 4: Heidelberger Hütte – Ischgl, 3-4 Std., \searrow 910 Hm

seinen drei Buben, sitzen abends mit mir in der Stube.

Viele gehen von hier über das Masnerjoch zurück zur Ascher Hütte, wo sich die „Furglerunde“ schließt, eine sehr schöne und abwechslungsreiche Drei- bis Vier-Tages-Tour. Kaum einer nimmt den Weg



nach Westen, zur Heidelberger Hütte. Er trägt die Nummer 712 und ist weit. Sehr weit. Von 12 bis 14 Stunden Gehzeit ist zu lesen. Ich starte um viertel vor fünf, zusammen mit den Vorböten einer angekündigten Kaltfront. Die drei Sterne, die anfangs noch am Himmel leuchten, sind bald verschwunden. Feuchtigkeit flirrt im Lichtkegel der Stirnlampe. Zum Hexensattel geht es flott, aber schon der Übergang zur Ochenscharte verlangt volle Konzentration. Er ist gut markiert, aber auf den weiten Steinfeldern, ohne sichtbare Wegspur, in der Dunkelheit... Von der Scharfe hinab in den riesigen Kessel der Fließeralpe: Die schmale Spur im Gras ist stellenweise zugewachsen und kaum zu erkennen. Mittlerweile ist es Tag geworden, ein kalter, trüber Tag. Das gottverlassene Obermalfragjoch öffnet den Zugang in eine Nebelwunderwelt. Ihr Horizont besteht nicht aus fernen Gipfeln, sondern aus Wasserläufen, Tümpeln, Moos, Gras und Steinen. Dann taucht, schon auf

Schweizer Boden, im Nebel die Felsskulptur „Bei den Kirchen“ auf: eine hohe Wand mit senkrecht gestellten Felsschichten, oben auf irre Weise um 180 Grad gefaltet. Hinter ihr führt der Pfad steil hinab, und dann gebiert der Nebel noch mehr Gespenster: Liftmasten, eine Fahrstraße, ein Wegbaum mit rätoromanischen Ortsnamen. Ich folge dem Fahrweg zur Alp Trida. Die Wolkendecke bleibt zurück und gewährt freien Blick auf die touristische Industrielandschaft von Samnaun.

Skipisten, Fahrstraßen, Schneekanonen, Liftstützen, Seilbahnstationen, Betriebsgebäude, Restaurants, Biketrails. Oben knattert ein Hubschrauber, er bringt Zement zu irgend-einer Baustelle, denn wo schon so viel gebaut wurde, muss immer weiter gebaut werden. Natur pur finanziert nicht den Wohlstand in den Bergen, darum ist sie von hier verschwunden, und „Wat fott es, es fott“ (Was weg ist, ist weg – Kölsches Grundgesetz, Artikel 4).

Die nächsten
Stunden
sehe ich
keinen
Menschen



Schutzhäuser und Berghotels: Von der Ascher Hütte (Mitte) geht es über das Kölner Haus (oben rechts) und die Heidelberger Hütte (unten links) nach Ischgl (unten rechts) – und dazwischen zu Britta und Uwe, den beiden „Freiwilligen“ auf der Hexenseehütte.

Vom Alptrider Sattel führt eine Fahrstraße zu den letzten Seilbahnstationen, wo sich der Wanderweg fortsetzt, anfangs noch zerstampft von den unzähligen Kühen, die auf den Wiesenteppichen grasen. In den nächsten Stunden sehe ich keine anderen Menschen mehr. Reifenspuren zeichnen den Weg. Ein Schild liegt im Gras: „Ischgl Ironbike“. Das Sportindustriegebiet von Ischgl liegt auf der anderen Seite des Kammes, zwischen Idjoch, Salaaser Kopf und Zebblasjoch. Zusammen mit den Nachbarn in Samnaun teilt man sich ein gigantisches Mountainbike-Routennetz. Wer möchte, kann die einschlägigen Videos auf Youtube gucken.

Heute ist kein Biker unterwegs und ich muss nicht zur Seite gehen. Vielleicht ist das der Königsweg zur Entspannung der Gemüter auf gemeinschaftlich genutzten Wegen: bei Sonne die Biker, bei Wolken die Wanderer. Kleiner Scherz.

Ab und zu tauchen Schilder im Nebel auf, Zebblasjoch, Fuorcla Val Gronda. Endlich geht es nur noch hinab. Wieder Kühe, wieder zerstampfter Grund. Der Blick über die weiten Hänge zur Felskrone des Flucht-

horns müsste grandios sein. Tatsächlich sehe ich nur, was vor meinen Füßen ist: Sohlenabdrücke und Reifenspuren. Dann ein großer Bach, eine Brücke, dahinter schemenhaft weiße Wände mit dunklen Fensteröffnungen.

Drinnen, im Warmen, sitzt Lois Eiter. Er bewirtschaftet die Heidelberger Hütte seit fünf Jahren, im Sommer und im Winter, wenn viele Gäste gleich eine ganze Woche bleiben. Gerade Gruppen und Kurse genießen den Komfort und das ausgezeichnete Essen.

Das Fimbatal ist ein uralter Kultur- und Transitraum, und die Heidelberger Hütte, schon auf Schweizer Boden gelegen, überträgt das historische Erbe von Begegnung und Mobilität gewissermaßen in die bergsportliche Neuzeit. Sie ist Etappenpunkt der Transalpe Classic Route von Oberstdorf nach Riva am Gardasee – und im Winter ein Skitourenengelände wie aus dem Bilderbuch. Die aufgehängten

Fotos in der Hütte zeigen: Radfahrer und Skitourengeher. Und Fußgänger? Lois überlegt kurz. Übers ganze Jahr gerechnet, sagt er dann, kämen rund sechzig Prozent der Hüttengäste mit Tourenski, dreißig Prozent mit dem Mountainbike und zehn Prozent zu Fuß. Zehn Prozent.

Über Nacht fällt nasser Schnee, und als sich am Morgen der Nebel endlich hebt, fällt der Blick auf eine weiße Traumlandschaft. Der lange Marsch talaus endet im gebauten Albtraum von Ischgl. Auf der Holzbank an der Bushaltestelle steht das Ischgl Motto: „Relax, if you can“. Hätte ich ein Messer und den nötigen Mut, könnte ich darunter das Kölsche Grundgesetz einritzen, Artikel 7: „Wat wells de maache?“ (Was willst du machen?).



Axel Klemmer hat den Hotel, pardon, Hüttenkomfort auf der ganzen Tour sehr genossen. Und der „712er“ hat ihn schwer fasziniert.

Wo Hilfe ankommt

Wenn es um organisierte Hilfe für Menschen in den ärmsten Ländern dieser Welt geht, sind nicht nur die weitläufig bekannten Hilfsorganisationen am Start. Private Initiativen ohne großen Verwaltungsapparat und entsprechende Kosten können einiges bewirken, wie das Beispiel der Nepalhilfe Beilngries e.V. zeigt.

Auf staubigen Pisten geht es nicht zum Trekking, sondern 20 Kilometer südöstlich von Kathmandu zum Herzstück der Nepalhilfe Beilngries: dem „Shaligram Bal Griha“-Kinderhaus in dem kleinen Ort Lhubu im südlichen Kathmandutal. Ländlich-ruhig ist es außerhalb der Hauptstadt Nepals mit dem chaotischen Verkehr und der schlechten Luft. Bei klarer Sicht bauen sich hier die bei Bergsteigern und Trekkern so beliebten hohen Berge eines der ärmsten und am wenigsten entwickelten Länder der Welt vor einem auf. Wellblechhütten, Ruinen und Ziegelhaufen – zu sehen sind aber auch überall noch Spuren des verheerenden Erdbebens von 2015.

1999 bis 2001 wurde das Kinderhaus mit viel Mühe gebaut, seitdem finden hier rund 40 Jungen und Mädchen ein zweites Zuhause: Waisen, Halbwaisen oder auch Kinder, deren Eltern aus entlegenen Dörfern kommen und ihre Kinder nicht zu Hause ernähren können. Sehr herzlich ist der Empfang im Kinderhaus, einladend ist auch die Atmosphäre: Die Kinder fühlen sich wohl, es wird viel Wert auf eine gute Bildung und eine gute Ernährung gelegt und auch die Eigenverantwortung und Selbstständigkeit der Mädchen und Jungen wird gefördert. Jeder und jede hat eine Aufgabe im Haus, das alle zusammen sauber halten. Die Älteren helfen den Jüngeren darüber hinaus bei den Schulaufgaben.

Erfolgreiche Hilfe zur Selbsthilfe

Allein dieses Kinderhaus zu unterhalten, kostet rund 50.000 Euro pro Jahr. Mit Unterstützung durch Spenden und mit Partnern wie den bekannten Bergsteigern Hans Kammerlander, Ralf Dujmovits oder Gerlinde Kaltenbrunner und dem Rucksackpionier Deuter engagiert sich die Nepalhilfe Beilngries seit 27 Jahren in zahlreichen Projekten vor Ort. Projekte wie die 2013 eingeweihte „Deuter-Schule“ Shanti Nikunja in Kathmandu, eine Grundschule, in

der über 600 Kinder unterrichtet werden. Seit 2009 unterstützt Deuter die Nepalhilfe Beilngries finanziell, nach dem Erdbeben 2015 hatten Mitarbeiter und der Outdoorhersteller selbst darüber hinaus Geld und 4000 Schlafsäcke zur Soforthilfe nach Nepal geschickt.

In Gesprächen wird schnell klar, dass das Engagement der Nepalhilfe weit darüber hinausgeht, ein Grundstück zu kaufen und eine Schule oder ein Kinderhaus zu bauen. Denn die Kinder wachsen hier nicht nur behütet auf und bekommen eine gute Schulausbildung, auch der Weg ins „echte“ Leben wird sorgsam begleitet. Zusammen wird beraten, ob und welches Studium oder welche Ausbildung in Frage kommt. Mindestens fünf Jahre nach dem Auszug halten die Kinder engen Kontakt

Mädchen und Jungen aus dem Kinderhaus „Shaligram Bal Griha“ in Lhubu vor den Toren Kathmandus. Seit 2001 ist es das Zuhause von Waisen, Halbwaisen und Sozialwaisen.



Foto: Christine Frühholz

DAV Summit Club – 100% kompensiert nach Nepal

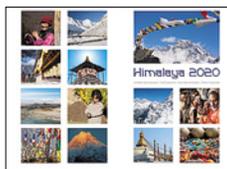


Nepal ist nicht nur Sehnsuchtsziel vieler Bergsteiger – der Tourismus ist für das Land auch eine wichtige Einnahmequelle. Doch der ökologische Fußabdruck einer Flugreise nach Kathmandu ist hoch: Ein Hin- und Rückflug von München via Istanbul hat eine Klimawirkung von ca. 3,8 Tonnen CO₂ pro Person. Ab 2020 kompensiert der DAV Summit Club den CO₂-Ausstoß aller Flüge zu 100 Prozent. Der Kompensationsaufwand wird dabei nicht als zusätzliche Ausgabe in den Reisepreis miteinkalkuliert, sondern aus einem separaten Umwelttopf finanziert. Alle Gelder aus dem Projekt fließen in ein eigenes atmosphere-Programm des DAV Summit Club: Unterstützt wird der Bau von Kleinbiogasanlagen in Nepal. Einige dieser Anlagen entstehen entlang der angebotenen Trekkingroute zum Aussichtsberg Poonhill im Annapurna-Gebiet und können auf dem Weg besichtigt werden.

dav-summit-club.de

Kalender für den guten Zweck

Neben der Nepalhilfe Beilngries gibt es viele weitere kleine Organisationen, die soziale Projekte in Nepal fördern. Attraktive Fotokalender sind ein Weg, Spendengelder zu generieren – die Reinerlöse fließen direkt in den Bau und Unterhalt von Kinderheimen und Schulen und zur medizinischen Versorgung.



Himalaya. Motive der bekannten Bergsteiger Gerlinde Kaltenbrunner, Ralf Dujmovits, Hans Kammerlander und Dieter Glogowski. 43,5 x 40,5 cm, Querformat, € 17,- (zzgl. Versand). nepalhilfe-beilngries.de



Nepal. Wandkalender (Querformat: 42 x 30 cm, € 14,50 zzgl. € 5,50 Versand). Motive u.a. von Alix von Melle und Luis Stitzinger. Finanziert wird damit ein Mittagessenprojekt an den Schulen der Organisation. nepalhilfe-im-kleinen-rahmen.de



Nepalimpressionen. Wandkalender (42 x 46 cm, Hochformat € 23,- zzgl. Versand). Die Deutsch-Nepalesische Hilfsgemeinschaft e.V. finanziert rund 40 Hilfsmaßnahmen, u.a. medizinische Versorgung und Ausbildung. dnh-stuttgart.org

zu den Verantwortlichen des Kinderhauses, die ihren Schützlingen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Ein nachhaltiges Konzept der Hilfe zur Selbsthilfe, das weit über ein Aufziehen und Ernähren von Waisen und bedürftigen Kindern hinausgeht. Dass dieser große und großartige Ansatz nur mit entsprechenden Mitteln und vor allem mit enormem Engagement umzusetzen ist, ist klar. Und dass die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Nepalhilfe, ein im Vergleich zu vielen anderen Hilfsorganisationen sehr überschaubarer Personenkreis mit entsprechend überschaubarem Verwaltungsaufwand, sehr viel Freizeit und Herzblut in die gute Sache stecken, wird deutlich, wenn man mit ihnen vor Ort ist: Während ihrer Nepalreise 2018 haben Manfred (2. Vorstand der Nepalhilfe) und Helga Lindner allein in den ersten drei Tagen das Kinderhaus, zwei Baustellen, ein Krankenhaus und sechs Schulen besucht. Weit

über 30 Projekte unterstützt die Nepalhilfe Beilngries insgesamt – überwiegend Schulen. Entwicklungshilfe, die wirklich ankommt, lässt sich eben nicht allein vom Schreibtisch aus leisten. cf

#adventurelife



MAMMUT

MAMMUT/GORE-TEX
EUROPEAN
OUTDOOR
FILM
TOUR 19/20

JETZT TICKETS
SICHERN!

www.eoft.eu

DMAX

outdoor



WIKINGER
REISEN

PRODUCED BY

MOVING
MEDIEN
adventures

+ ticker +

Alpen.Leben.Menschen 2.0 Im Projekt „Alpen.Leben. Menschen“ (A.L.M.) haben sich der Malteser Hilfsdienst der Erzdiözese München/Freising und der DAV sehr erfolgreich der Integration geflüchteter Menschen im bayerischen Alpenraum angenommen. Dank einer Förderung durch die Aktion Mensch können Malteser und DAV das neue Projekt A.L.M. mit einer erweiterten Vision und Zielsetzung bis Mitte 2021 durchführen: Geflüchtete wie Menschen mit Behinderung sollen gleichermaßen als Zielgruppen im Projektgebiet der Bayerischen Alpen und in der Metropolregion München angesprochen werden. Angeboten werden vielfältige Aktivitäten vom Wandern bis zum Hallenklettern, dazu naturkundliche Exkursionen oder Museumsführungen. Das Zusammenführen von Integration und Inklusion trägt zur Bildung einer toleranten und inklusiven Gesellschaft bei und ist ein für die Projektträger völlig neuer und ein in der deutschen Verbändelandschaft innovativer Ansatz. alpenlebenmenschen.de

Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**

Geschichte der Sektion Bayerland 1895-1953 Die Chronik der Sektion umfasst in vier Bänden Zeiträume, die im Leben der Gesellschaft und der Politik klar unterschieden werden können: Gründerjahre, Erster Weltkrieg, Weimarer Republik, das Dritte Reich, Zweiter Weltkrieg, Nachkriegsjahre und die Wiederbegründung der Sektion. Die Darstellungen sind in das Werden und Wirken des Alpenvereins eingebettet. In begrenzter Zahl sind die vier Bände in einem Schuber für € 37,- erhältlich: w.m.welsch@t-online.de. Alle Bände zum Download: alpenverein-bayerland.de

Hüttenmeldungen

Potsdamer Hütte (Stubaier Alpen): Neue Winter-Öffnungszeiten: 26.12.2019 bis 12.4.2020 durchgehend. potsdamer-huette.de

DAV-Haus Obertauern: Am 23.11. starten die beliebten Schneeschnupperwochen: Bis einschließlich 20.12. werden bei Anreise am Sonntag die ersten vier Nächte bezahlt, die fünfte Nacht ist gratis. Aufgrund der exponierten Lage bietet Obertauern Schneesicherheit von November bis Ende April und auch schon zu Saisonbeginn beste Bedingungen für alle Brettlfans. alpenverein.de/dav-haus

Inklusive Tour „Peaks of the Balkans“

Grenzen überwinden

Im Jubiläumsjahr schreibt der DAV ein inklusives Bergsport-Highlight aus: Zwölf Menschen mit und ohne Behinderung bereiten sich 2020 gemeinsam vor und gehen im Sommer 2021 auf eine Trekking-Tour im Dreiländereck Albanien/Montenegro/Kosovo. Die wilde Schönheit der touristisch kaum erschlossenen Grenzregion ist einmalig: Das Prokletije ist das größte Karstgebirge in Europa. Hier ist die Gruppe zehn Tage lang unterwegs auf Hirten- und Handelspfaden, die die Täler zwischen den schroffen Felsgipfeln seit Jahrhunderten verbinden.

Die Tour führt über die politischen Landesgrenzen und bietet die Möglichkeit, auch persönliche Grenzen zu überwinden. Bei der gemeinsamen Vorbereitung und unterwegs in der inklusiven Gruppe werden Erfahrungen möglich, die sich Einzelne allein vielleicht nicht zugetraut hätten: Wandern durch abgelegene Täler, Übernachtung in sehr einfachen Unterkünften oder eine Nacht am Berg im Zelt.

Das Trekking auf Etappen des Fernwanderwegs „Peaks of the Balkans“ führt teils durch hochalpines Gelände. Die Menschen in den Bergdörfern leben noch weitgehend von der Bewirtschaftung ihrer Äcker ohne Maschinen und von der Viehzucht. Die Entwicklung eines sanften Tourismus in der Region ermöglicht den Familien eine zusätzliche Erwerbsquelle. Durch den engen Kontakt mit der Bevölkerung in den Unterkünften lernt die Gruppe auch den Alltag der Bergbauernfamilien und ihre Sicht auf die Zukunft dieser einmaligen Region kennen, die in der Geschichte immer wieder Schauplatz von Kriegen war.

Die Leitung liegt bei den Trainer*innen, die vergangenes Jahr die inklusive Transalp des DAV begleitet haben. Deren positive Erfahrungen setzt nun das Projekt „Peaks of the Balkans“ fort.



Fotos: DAV Summit Club, Hans Lösch

Infos und Teilnahmevoraussetzungen:

Bewerberinnen und Bewerber mit und ohne Behinderung müssen mindestens 18 Jahre alt sein und eigenverantwortlich Entscheidungen treffen können. Erfahrung im alpinen Gelände ist eine Voraussetzung, dazu Ausdauer für vier- bis achtstündige Tagesetappen mit 800 Höhenmetern und die Bereitschaft, mit wenig Komfort unterwegs zu sein. Für eine verlässliche medizinische Versorgung in den abgelegenen Regionen stellt der DAV eine ärztliche Begleitung.

Teamleitung:

Sascha Mache, DAV-Trainer für Hochtouren und inklusiven Bergsport, und **Christiane Werchau**, Erlebnispädagogin und Mitglied im DAV-Lehrteam Klettern für Menschen mit Behinderung.

Vorbereitungsmodul:

Zur intensiven Vorbereitung trifft sich die Gruppe zwischen März 2020 und Frühjahr 2021 zu vier Vorbereitungsmodulen (Details online). Die Module und die Tour werden vom DAV bezuschusst, die Teilnehmenden tragen die Kosten ihrer Anreise und einen Beitrag für jedes Modul. Details und Bewerbungsunterlagen: alpenverein.de/Bergsport/Inklusion

Kontakt für Bewerbungen und weitere Informationen:

Sascha.Mache@dav-offenbach.de

Bewerbungsschluss: 3. Januar 2020.

sma

Inklusive Hüttentour

DIE ALPEN ERLEBEN UND HORIZONTE ERWEITERN

2018 haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der inklusiven DAV-Tour erfolgreich die Alpen überquert, auf Sektionsebene wird die Idee einer alpinen Mehrtagestour weitergeführt.

Anke Hinrichs, DAV-Sportpreisträgerin 2018 und selbst von Geburt an körperlich beeinträchtigt, war als Initiatorin des Inklusionsprojekts 2018 dabei, für 2020/21 plant sie mit der Sektion München eine

mehrtägige Hüttentour in den Alpen. 2020 wird es verlängerte Vorbereitungswochenenden im Raum München geben, an denen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen kennenlernen, sich mit den Unterstützungsnotwendigkeiten vertraut

machen und die mehrtägige Hüttentour für 2021 gemeinsam planen. Teilnehmen können zehn bis zwölf Interessierte mit Einschränkungen wie chronisch Kranke oder Menschen mit Körper- oder Sinnesbehinderungen und Interessierte ohne Einschränkungen. Bei der Zusammensetzung der Gruppe wird auf unterschiedliche Altersstufen und verschiedene soziale Hintergründe geachtet. Voraussetzung: Kondition für mehrstündige Bergtouren, Selbstständigkeit in der täglichen Routine und Eigenverantwortung, unter anderem in medizinischen Belangen. Pflegerische Aufgaben können nicht übernommen werden. Gesucht werden außerdem Menschen, die das Projekt durch eine Spende finanziell unterstützen.

ah

Weitere Informationen und Bewerbungen bis zum 31.12.2019: anke@hinrichs-erlebnispaedagogik.de



Gemeinsam über die Berge – im Rahmen der eigenen Möglichkeiten.



Photos © Steffen Rückschloss



4 YOUR HIKE

- ▶ 4 YOU: MEHR KOMFORT
- ▶ 4 YOU: MEHR AUSDAUER
- ▶ 4 YOU: MEHR SICHERHEIT
- ▶ 4 YOU: MEHR GESUNDHEIT



MICRO VARIO CARBON

PACKMASS: 40 CM | GEWICHT: 240 G | LÄNGE: 110-130 CM

www.leki.com



Jubiläumsaktionen in den Sektionen

Über alle Berge

Viele Sektionen haben sich zum 150. DAV-Geburts- tag einiges einfallen lassen. In Panorama 4/2019 hatten wir bereits darüber berichtet, im Jahresver- lauf gab es noch einige weitere Aktionen rund um das Thema Berge und Alpenverein – ein Auszug.



Jubiläums-Geschenk- tipp:

Der Jubiläumsgrat zwischen Zugspit- ze und Alpspitze als Bild in Tiroler Echtholz, handgefertigte Unikate und limitiert auf 150 Exemplare. € 299,95 für Mitglieder, dav-shop.de

Deutsch-italienische Freundschaft:

Im Jubiläumsjahr besiegelte die Sektion ASS Saarbrücken ihre Partnerschaft mit der römischen Sektion des italienischen Club Alpino Italiano (CAI). Auf Einladung der Italiener reisten die Saarländer nach Rom, um die Stadt so- wie die nahe gelegenen Abruzzen wandernd zu erkunden. Einen Monat spä- ter folgte eine Gruppe des CAI der Gegeneinladung und ließ sich von saar- ländischen Wander- und Radtourenführern das beschauliche Saarland zei- gen. Weitere Aktionen sind geplant.



Fotos: DAV ASS Saarbrücken, Christoph Hainz, DAV Fulda, DAV Pforzheim

Fuldas höchster Punkt:

2019 hat die DAV-Sektion Fulda doppelten Grund zum Feiern: das 150-jährige DAV-Jubiläum und das 1275-jährige Stadtjubiläum. Um beides zu würdigen und auch zukünftig daran zu erinnern, errichtete sie eine Wegmarke in Form einer stilisierten Lilie (Symbol des Fuldaer Stadtwappens) am Fuldaer Höhenweg.



Jubiläumskreuz mit Promi:

150 Jahre DAV und 30 Jahre ein eigenes Gipfelkreuz auf dem Hausberg der Sektion Haar: der Westlichen Flotenspitze (3195 m) im Hauptkamm der Zillertaler Alpen. Anlässlich dieses Ju- biläums wurde im Rah- men einer mehrtägigen Bergtour ein neues Gip- felbuch auf die Floten- spitze gebracht. Wenige Tage später gab es mit Frank-Walter Steinmeier prominenten Gipfelbe- such; der Bundespräsi- dent unternahm mit dem Bergführer Christoph Hainz mehrere ambitio- nierte Gipfeltouren in Südtirol.



Tour und Party im Sellrain:

Um an dem runden Geburtstag sowohl alpinistisch als auch kulinarisch teilzunehmen, veranstaltete die Sektion Pforz- heim eine Mehrtagestour zur Pforzheimer Hütte. Dort wurde kräftig gefeiert, unter anderem mit Spanferkel vom Grill. *red*



Was uns die Berge sagen...

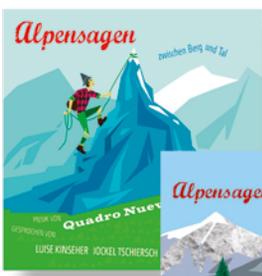
Literatur, Kalender und Medien aus dem DAV-Shop

VERSANDKOSTENFREI AB DER BESTELLUNG VON ZWEI DAV-KALENDERN ODER EINEM ALPENVEREINSJAHRBUCH BERG 2020 UND EINEM DAV-KALENDER.*

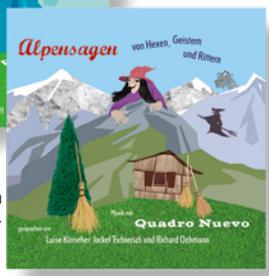


Bergsport macht HIGH! Ein atemberaubender Wandkalender mit 13 aufregenden Fotos bekannter Outdoorfotografen aus der schönsten und spannendsten Arena der Welt: den Bergen.
 39 x 59,4 cm, Art.-Nr. 383020
€ 28,90
 Mitglieder
€ 23,90

„Die Welt der Berge“ ist ein Klassiker unter den Bergkalendern. Außergewöhnliche Stimmungen und dramatische Landschaftsfotos sind kombiniert mit Texten auf transparenten Zwischenblättern. Inspiration, Reflexion oder Motivation – nicht nur für Bergsteiger.
 57 x 45 cm, Art.-Nr. 382020
€ 34,90
 Mitglieder
€ 29,90

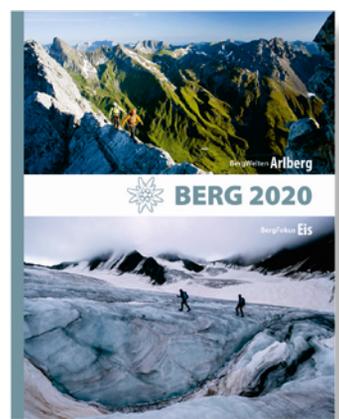


CD Alpsagen
 Art.-Nr. 401080
€ 12,99



CD Alpsagen
 Art.-Nr. 401081
€ 12,99

BERG 2020 – wieder ein unvergleichbares Portfolio aus der Welt der Berge und des Bergsports – Pflichtlektüre und Lesevergnügen für alle, denen die Berge ein Anliegen sind.
 Art.-Nr. 302020
€ 20,90



Der Alpenraum ist eine Schatzkiste voller alter Sagen und Geschichten. Was man sich früher abends in der Stube zusammensponn, wird hier frisch von Julia Schölzel (Autorin) erzählt und mit bunter Musik von Quadro Nuevo untermalt.
 Wild, urig, witzig, lebendig.

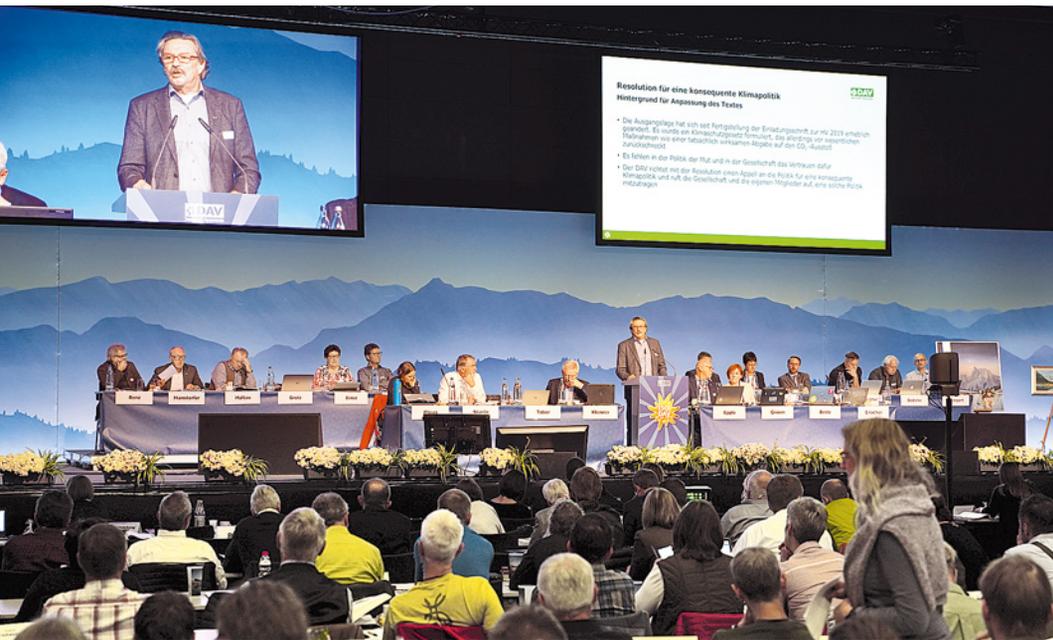


Bestellen Sie online unter dav-shop.de oder per E-Mail an: dav-shop@alpenverein.de
 Teile des DAV-Sortiments erhalten Sie in den Servicestellen der Sektion Oberland am Isartor im Globetrotter, Isartorplatz 8-10 und der Sektion München am Marienplatz im Sporhaus Schuster, Rosental 3-5 in München.
 Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer, zzgl. Versandkosten. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des DAV.
 Irrtümer, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten. *Gilt für Lieferungen innerhalb Deutschlands und nur für Endverbraucher.



Jubiläums-Hauptversammlung in München

Bekenntnis zum Klimaschutz



Wichtige Beschlüsse

- > Verabschiedung eines dreiteiligen „Klimapakets“ mit Selbstverpflichtung im gesamten DAV
- > Differenzierung zwischen **Berg-Pedelecs** und **Mountainbikes** in den DAV-Konzeptionen
- > **Mehrwahresplanung 2020-2023** (100 % Zustimmung)
- > Fokussierung der „DAV-Werkstatt“ auf strategische, **längerfristige Themen**, kein fester zweijähriger Rhythmus mehr

Im Mittelpunkt der DAV-Hauptversammlung 2019 stand die Frage, wie es der Alpenverein mit dem Klimaschutz hält. Nach intensiver Diskussion wurde ein dreiteiliges Paket verabschiedet.

Text und Foto: Georg Hohenester

Wie beim feierlichen Festakt anlässlich des 150. DAV-Jubiläums am Vortag, war auch auf der Hauptversammlung am 26. Oktober der Klimaschutz das zentrale Thema. Über 800 Delegierte diskutierten, wie der DAV angesichts des Klimawandels dieses zukunftsentscheidende Thema anpacken will. Drei wegweisende Entscheidungen wurden getroffen: Die Delegierten verabschiedeten erstens eine Resolution, die sich an die deutschen Politikerinnen und Politiker wendet und eine konsequentere Klimapolitik einfordert. Im Wortlaut heißt es dort: „Die Zeit des Zauderns ist vorbei, wir müssen handeln. Jetzt!“

Zweitens hat die Hauptversammlung eine Selbstverpflichtung zum Klimaschutz beschlossen, in der sie konkrete Maßnahmen auf Bundes-, Landes- und Sektionsebene fordert, um schädliche Emissionen hinsicht-

lich Infrastruktur und Mobilität deutlich zu senken. Das Ziel ist, die eigene Klimaneutralität in einem „ambitionierten Zeitraum“ zu erreichen. Dafür braucht es ein Konzept, wobei es zunächst um die Erhebung der derzeitigen Emissionen gehen wird.

All das wird Geld kosten, weshalb drittens ein Klimabeitrag verabschiedet wurde: Ab 2021 soll pro Mitglied mit Vollbeitrag ein Euro in einen Fonds fließen, um daraus Klimaschutzprojekte finanzieren zu können.

Die weiteren Tagesordnungspunkte wurden zügig entschieden. Beschlossen wurde u. a., in den DAV-Konzeptionen (Ausbildungen, Kurskonzepte, Kommunikation) Berg-Pedelecs und Mountainbikes unterschiedlich zu behandeln. Auch die Redaktionsleitlinien Panorama werden überarbeitet, um in Zeiten von „Overtourism“ das DAV-Mitgliedermagazin als „relevantes Werkzeug für die Lenkung von Besucherinnen und Besuchern in Bergregionen zu berücksichtigen“.

Auszeichnungen und Wahlen

- > Verleihung **Umweltgütesiegel** für Kaltenberghütte (Sektion Reutlingen), Neue Magdeburger Hütte (Sektion Geltendorf), Passauer Hütte (Sektion Passau), Württemberger Haus (Sektion Stuttgart).
- > Ins **DAV-Präsidium** wiedergewählt wurden Burgi Beste (Sektion Recklinghausen) und Jürgen Epple (Sektion Tuttlingen); Manfred Sailer (Sektion Freiburg) wurde für den Bereich Natur- und Umweltschutz neu ins Präsidium gewählt; Bundesjugendleiter Simon Keller (Sektion Oberer Neckar) vertritt künftig die JDAV im Präsidium.
- > In den **DAV-Verbandsrat** wiedergewählt wurden Ludwig Gedicke (Sektion Dresden) und Barbara Eichler (Sektion Lauf a.d. Pegnitz); neu im Verbandsrat sind Karl-Heinz Kubatschka (Sektion Rheinland-Köln) und Hanna Glaeser (Sektion Freiburg) als Vertreterin der JDAV.
- > Als **Rechnungsprüferin** gewählt wurde Rita Endres-Grimm (Sektion Pirmasens).

Wir sind DAV!

Wir lieben die Berge! Seit 1869.

Fotos: DAV/Tobias Hase, Ulrike Seifert, IDAV/Silvan Metz



Der Präsident Josef Klenner

Sektion Beckum

Mit 25 Jahren wurde Josef Klenner Mitglied im DAV – er trat 1974 in die Sektion Beckum in Nordrhein-Westfalen ein und war zunächst in der Jugendgruppe aktiv. Von 1980 bis 1991 war er deren Erster Vorsitzender, dann übernahm er die leitende Position im einflussreichen

DAV-Landesverband NRW. 1992 wurde der studierte Diplomingenieur, der als Anlagenbauer an verantwortlicher Stelle für einen großen Konzern weltweit tätig war, an die Spitze des DAV gewählt – damals noch als Erster Vorsitzender. Diese Position hatte er zunächst bis 2005 inne, bevor er 2010 erneut zum DAV-Präsidenten gewählt wurde. Was ihm bei den umfangreichen Aufgaben eines solchen Amtes hilft: Feingespür für einen Ausgleich zwischen neuen Ideen und den Traditionen im Verein, zuhören können und die Bereitschaft zum Konsens. Am 4. Dezember des Jubiläumsjahrs feiert Josef Klenner seinen 70. Geburtstag. Der DAV gratuliert schon jetzt ganz herzlich!

„Wenn auch fürs Bergsteigen etwas ‚kontraproduktiv‘: Ehrenamtliches Engagement heißt vielfältige Begegnungen mit interessanten Menschen.“



Die Ausdauernde Ilse Konrad

Sektion Kaufbeuren-Gablonz

1929 geboren, führt Ilse Konrad nach wie vor noch Touren in ihrer Sektion, vor allem Wanderungen und Spaziergänge rund um die Stadt, im Allgäu und auf Münchner

Berge und Höhenwege. Beim DAV ist die „Großmutter im Mehrgenerationen-Haushalt“ ihr halbes Leben, seit 1974. Zum DAV kam sie damals, weil sie „nicht nur kritisieren, sondern gestalten und mitarbeiten wollte“. Ilse Konrad probiert gerne Neues aus und versucht, alle zu integrieren und das Gruppenklima zu stärken. Dass man im Ehrenamt auf Menschen zugehen, Freude an der Tätigkeit haben, neugierig sein und nicht nur auf alten Wegen gehen sollte, ist für sie selbstverständlich. So ist sie bis ins hohe Alter rege und gesund, wozu auch der Rückhalt durch ihre Tochter Ulrike Seifert (ebenfalls schon lange im DAV aktiv, Anm. d. Redaktion) beiträgt.

„Etwas für die Gemeinschaft zu tun hält jung und man merkt, dass man noch gebraucht wird.“



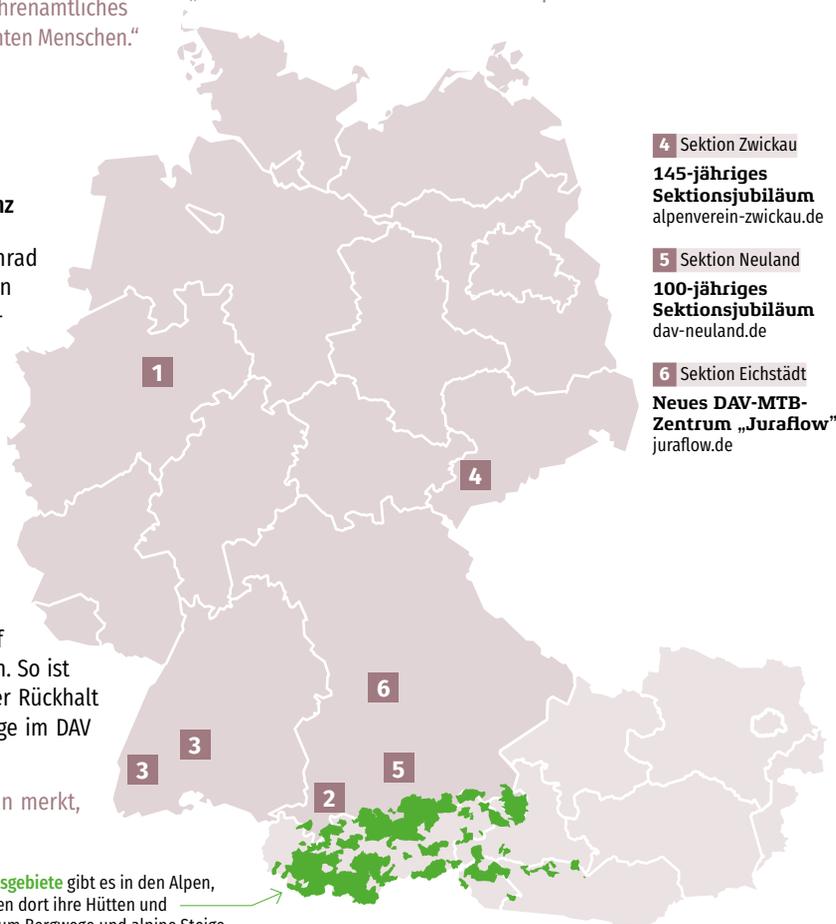
Die JDAV-Spitze Hanna Glaeser und Simon Keller

Sektion Freiburg und Sektion Oberer Neckar

Hanna (Studium Erziehungswissenschaften) und Simon (Studium Geoökologie) sind ganz klassisch zur JDAV gekommen – als „Jugendgruppenkinder“. Später war der Wunsch da, selbst eine Gruppe zu leiten und auch tiefer

in die Gremienarbeit einzusteigen. Hanna ist seit 2016, Simon seit 2017 in der Bundesjugendleitung, auf dem Bundesjugendleitertag 2019 wurden die beiden zur paritätischen Doppelspitze der Bundesjugendleitung gewählt. Damit übernehmen sie Verantwortung für die Geschicke eines großen Verbands, sie sehen darin aber auch darüber hinaus ein großartiges Lernfeld für ein aktives Leben in einer demokratischen Gesellschaft. Und wenn sie dann doch mal am Berg sind? Dann geht Hanna am liebsten auf Skitour und Simon auf Hochtour oder zum Klettern. *red*

„Ehrenamt lohnt sich! Traut euch und probiert es aus!“



4 Sektion Zwickau
145-jähriges
Sektionsjubiläum
alpenverein-zwickau.de

5 Sektion Neuland
100-jähriges
Sektionsjubiläum
dav-neuland.de

6 Sektion Eichstädt
Neues DAV-MTB-
Zentrum „Juraflow“
juraflow.de

189 DAV-Arbeitsgebiete gibt es in den Alpen, Sektionen haben dort ihre Hütten und kümmern sich um Bergwege und alpine Steige.

Im nächsten DAV Panorama ab 21. Januar:



Matterhorntrek

Die fünftägige Weitwanderung führt im Zermatter Gebirgskessel von Hütte zu Hütte rund um den weltbekannten Gipfel im Schweizer Kanton Wallis.



Stubai Skitourenklassiker

Im Sellrain liegen einige der beliebtesten Skitourenziele der Stubai Alpen. Bei geschickter Touren-Kombination entdeckt man aber auch die stillen Ecken im Gebiet.

Weitere Themen:

- Allgäuer Alpen:** Auf Schneeschuhen im Tannheimer Tal
- Expedkader:** Abschluss-Expedition Expeditionskader Frauen
- Menschen:** Profikletterin Angela (Angy) Eiter
- Kärnten:** Genuss-Skitouren im Lesachtal

Fotos: Stefan Herbke, Iris Kürschner

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
71. Jahrgang, Nr. 6, Dezember 2019/Januar 2020
ISSN 1437-5923

Inhaber und Verleger

Deutscher Alpenverein e.V.
Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München
Tel.: 089/140 03-0
Fax: 089/140 03-98
dav-panorama@alpenverein.de
alpenverein.de/panorama

Redaktion

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Reportage, Knotenpunkt)
Andi Dick – ad (Berg & Tal, Bergsport heute, Thema, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt, Reportage, Menschen)
Christine Frühholz – cf (Unterwegs, Reportage, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Leserpost)
Jonas Kassner – jk (Panorama online auf alpenverein.de)
Franz Güntner – fg (Wettkampfklettern)

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

Max Bolland, Thorsten Brönnner, Thilo Brunner, Dr. Thomas Feistl, Anke Hinrichs (ah), Axel Klemmer, Josef Klenner, Gerald Krug, Sascha Mache (sma), Silvan Metz (sm), Julia Pfanzelt, Martin Prechtel, Nadine Regel (nr), Malte Roeper, Manfred Scheuermann (ms), Pit Schubert

Gestaltung und Produktion von DAV Panorama

Sensit Communication GmbH, 81543 München, sensit.de
Gestaltung und Layout des JDAV-Magazins „Knotenpunkt.“ sind eine Eigenentwicklung der JDAV; es wird getrennt von DAV Panorama produziert (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

Verantwortlich für Anzeigen

Director Brand Solutions:
Daniela Pörrmann
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 Vieregg, Tel.: 040/37 03-64 48
Anzeigentarif Nr. 53 (ab 1.1.2019)
Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter
gujmedia.de

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 3/19: 697.504
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.



Die Jubiläumskollektion



DAV Herren Polo-Shirt „Jubiläums-Edition“
Artikel-Nr: 9JU017
€ 55,-
Mitglieder
€ 49,00

DAV Herren Hybrid Jacke „Jubiläums-Edition“
Artikel-Nr: 9JU001
€ 90,-
Mitglieder
€ 84,-

DAV Herren Weste „Jubiläums-Edition“
Artikel-Nr: 9JU011
€ 80,-
Mitglieder
€ 74,-



...viele weitere Jubiläumsartikel ab sofort erhältlich unter www.dav-shop.de

→ unsere Jubiläumskollektion gibts natürlich auch für Damen.



Horst Neuendorf, Sektion Duisburg:
„So viele neue Freunde und Gleichgesinnte zu treffen ist einfach toll – ich bin DAV!“

#wirsinddav

Entdecke Deine Bergader



Die neue Almzeit von Bergader. So cremig!
So würzig wie die Almwelt.