

Einsames Graubünden

Naturpark Beverin & Greina-Hochebene

HÜTTENTOUR Sarntaler Hufeisen
DURCHQUERUNG Albula-Alpen
SICHERHEIT Standplatz, Teil 3
PILGERN Auf dem Franziskusweg
KNOTENPUNKT Risiko





So schön ist draussen

Entdecken Sie unsere neue Outdoor & Trekking Kollektion
jetzt in der Filiale und auf [deichmann.com](https://www.deichmann.com)

Jack
Wolfskin

WTR.SHIELD

Deichmann SE, Deichmannweg 9, 45359 Essen.

D

DEICHMANN

Zurück auf Los?

Der Winter kann kommen! Das werden sich wohl nicht nur die Marketingabteilungen der Skigebiete denken, die bereits die Zauberworte „Winter Opening“ und „Saison-Start“ breit über alle Kanäle hinweg gestreut haben. Optimismus macht sich breit: Alles wieder offen, da geht was – unter Auflagen zwar, dafür wohl ohne erneute Schließungen. Vor einem Jahr sah das noch ganz anders aus.

Auch andernorts geht wieder viel. Durchstarten, Gas geben ist die Devise: im Handel, in den Clubs, auf dem Reisemarkt. Am Berg dagegen war der Andrang gar nicht erst zum Erliegen gekommen; wegen eingeschränkter Möglichkeiten der Zerstreuung haben sich viele Menschen die Berge und die freie Natur als Spielwiese neu erschlossen. Und hatten sich dann die schönen Plätze mit denen zu teilen, die „schon immer“ oder zumindest schon vorher da waren.

Foto: Iris Kürschner



Wird sich nun allmählich wieder alles normalisieren? Am Berg, im Leben, in der Welt? Andererseits: Was ist schon „normal“? Vielleicht lohnt ein Perspektivenwechsel: Was tut uns gut – am Berg, im Leben und als globalisierte Gesellschaft?

Das Klima geht alle an, wenn es uns auch künftig gut gehen soll. In der Reihe „Mach's einfach“ gibt es Hintergründe zur **Kompensation** (S. 16), Baustein einer notwendigen, weltweiten Klimastrategie. Und wie wir im Alltag wie am Berg ein gesundes Maß finden können, indem wir **intelligent entschleunigen** (S. 10), erklärt der Bergführer und Coach Pit Rohwedder. Passende Winterziele zur Umsetzung finden sich in **Graubünden** (S. 22, 72): auf einsamen Skitouren und einer reizvollen Alternativroute der Albula-Durchquerung. Oder in den **Sudeten** (S. 78), die zum Winterwandern oder Langlaufen ebenso einladen wie zum Tourengehen. Damit auch die Ausrüstung passt, gibt es Wissenswertes zu **Tourenski** – von verschiedenen Bauformen (S. 52) bis zur richtigen Pflege (S. 54). Und für die nächste Wandersaison geben wir mit dem **Sarntaler Hufeisen** (S. 42) und dem **Franziskusweg** (S. 100) beschauliche und besinnliche Ausblicke.

„Wenn die staade Zeit vorüber ist, dann wird's auch wieder ruhiger“, hatte der unvergessliche Karl Valentin den Trubel der Vorweihnachtszeit so treffend beschrieben. Wie viel Ruhe wir uns wann gönnen, das haben wir am Ende selbst in der Hand. Machen wir was Gutes daraus ... wenn der Winter kommt.



Ihre

Christine Frühholz
Redaktion DAV Panorama



bioniedry
get your sportswear ready

Macht wasserdicht und
erhält die Atmungsaktivität



Erhältlich bei





DAV **Panorama** app
 Im App Store und bei Google Play
 alpenverein.de/
 panorama-app

22

Ines Papert,
 Andi Hofmann **48**



Titelthema: Tourentipps im Naturpark Beverin und auf der Greina-Hochfläche in Graubünden.



Graubünden – Einsame Skitouren: Naturpark Beverin und Greina-Hochebene **22**

Südtirol – Sarntaler Hufeisentour: Einsam im Glück **42**

Menschen – Ines Papert und Andi Hofmann: Aus der Rolle tanzen **48**

Wie funktioniert das? – Tourenski: Spielbretter für Brettspiele **52**

So geht das! – Skipflege: Tourenski richtig präparieren **54**

Fitness & Gesundheit – Paare im Bergsport: Helden und Häschen? **56**

Knotenpunkt – Risiko: Heuristik und Alpinistik, Risiken einschätzen, aus Fehlern lernen u.m. **59**

Sicherheitsforschung – Standplatzbau (3): Mit Durchblick geht's schneller **68**

Graubünden – Albula mal anders: Skisafari im Park d'Ela **72**

Tschechien – Böhmisches Berge: Wintersport-Eldorado im Dreiländereck **78**

Projekt A.L.M. – Von Afghanistan nach Bayern: Wege in der neuen Heimat **80**

Italien – Auf dem Franziskusweg: Pilgern mit italienischem Flair **100**



Südtirol **42**



Graubünden **72**

Standards

| | |
|----------------------------|-----|
| Editorial: Zurück auf Los? | 3 |
| Augenblicke | 6 |
| Berg & Tal | 8 |
| Bergsport heute | 30 |
| Posteingang | 67 |
| Promotion: Reisenews | 85 |
| Promotion: Produktnews | 90 |
| Outdoorworld | 94 |
| Alpenverein aktuell | 106 |
| Vorschau und Impressum | 114 |



Titelbild: **Iris Kürschner**. Aufstieg über den Diesrutpass zur Terrihütte auf der Greina-Hochfläche



SPORT-CONRAD.COM
TRUE SKIING
 since 1897

EUROPAS SKI ONLINESHOP



S
 salomon
 TIME TO PLAY

MTN EXPLORE 95 HERREN
 TOURENSKI

+

ATK CREST 10 INKL. STOPPER
 TOURENBINDUNG

SETPREIS € 618,-
 SET * UVP € 1024.90

MTN EXPLORE 88 DAMEN
 TOURENSKI

+

ATK CREST 8 INKL. STOPPER
 TOURENBINDUNG

SETPREIS € 598,-
 SET * UVP € 1018.90

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

*UVP: ist die unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers // **Ski bzw. Bindung im Set:** diese Preise gelten beim Kauf der jeweiligen Produkte im Set (Ski+Bindung)



Frei!

Frei, frech, freudig – in den 1970er Jahren entsprang aus dem ernstesten, klassischen Alpinismus das Kind Sportklettern, spielerisch inspiriert durch Hippie-, Studenten- und Friedensbewegung. Reinhard Karl hat die Entwicklung miterlebt und mitgestaltet – vor allem aber dokumentiert und den Menschen nahegebracht. Seine Fotos zeigen Freude am Spiel, Aufgehen in der Landschaft, aber auch die Härte am großen Berg. Und seine radikal intensiven, oft auch romantischen Texte lassen uns heute noch hautnah eine große Zeit nach- und miterleben. Er starb 1982 am Cho Oyu in einer Eislawine; am 3. November



wäre er 75 Jahre alt geworden. Der Deutsche Alpenverein dankt seiner Frau Eva Altmeier-Karl dafür, dass er diesen großen fotografischen Nachlass in seinem Archiv pflegen darf. Einen Film über ihn hat Harald Weiß gedreht; Sektionen, die ihn vorführen möchten, kontaktieren ihn unter info@konnotat.de.



Deutscher Alpenverein

Der DAV und seine Sponsoren:

40.000 Kilometer Wanderwege, 325 Hütten, 8 Lehrteams für Alpin-ausbildung, 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 Sponsoringvertrag verpflichten sich die Partner, sich für die Ziele des DAV einzusetzen. Dazu unterstützen die Sponsoren ausgewählte Themenbereiche und Projekte des DAV.

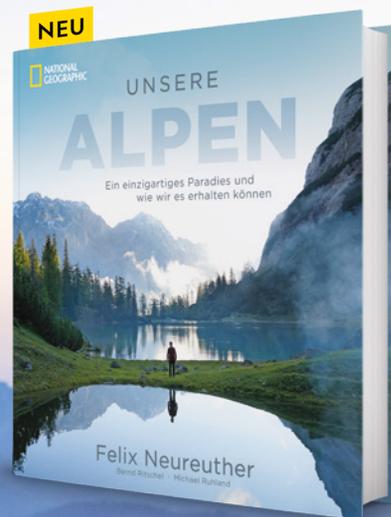
Das können Sie gewinnen

1. Preis: Versicherungskammer Bayern, eine Übernachtung im Doppelzimmer mit Seeblick im Hotel „Das Tegernsee“ inkl. Frühstück und Spa, Wert € 475,-
2. Preis: Mountain Equipment, „Baltoro Jacket“ (m/w), winddichte und wasserabweisende Daunenjacke für alpine Touren, Wert € 269,90
3. Preis: DAV Summit Club, Reisegutschein über € 250,-
4. Preis: Globetrotter Ausrüstung, Gutschein über € 200,-
5. Preis: Katadyn, Outdoor-Set, Wert € 136,85
6. Preis: Blutspendedienst, Ballonfahrt im Blutspende-Ballon Wert € 120,-
7. Preis: Julbo, Skibrille Alpha Special Edition Japan Series, Wert € 119,95
8. Preis: Vaude, Skitourenrucksack „Back Bowl“ 22 l, Wert € 130,-
9. Preis: Bergader, Käse-Genusspaket, Wert € 100,-
10. Preis: Globetrotter Ausrüstung, Gutschein über € 100,-
11. Preis: DAV-Shop, Alpin-Bettwäsche-Set in der „DAV-Edition“ von Landherzl, Wert € 79,95
12. Preis: Edelrid, Klettergurt Jay/Jayne, Wert € 60,-
- 13./14. Preis: European Championship, 2 Tickets für die Finalrunde Klettern, Wert € 50,-
15. Preis: Globetrotter Ausrüstung, Gutschein über € 50,-
16. Preis: Bergader, Hoodie, Wert € 35,90
- 17.-42. Preis: Seeberger, Snack-Paket, Wert € 25,-
- 43.-45. Preis: Moving Adventures, Streaminggutschein für outdoor-cinema.net, Wert € 9,99



| | |
|--|---|
| | vkb.de Partner des DAV im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz |
| | globetrotter.de Offizieller Handelspartner des DAV und der JDAV |
| | bergader.de DAV-Partner für gesundheitsorientierten Bergsport |
| | vaude.de Offizieller Ausrüstungspartner des DAV |
| | seeberger.de Tour-Partner des DAV |
| | edelrid.de Offizieller Ausrüster der Deutschen Nationalmannschaft Klettern und Partner des Expeditionskaders |
| | mountain-equipment.de Ausrüster der JDAV und des DAV-Expeditionskaders |
| | katadyn.de Ausrüster des DAV-Expeditionskaders |
| | julbo.de Brillenpartner des DAV-Expeditionskaders |
| | blutspendedienst.com Kooperationspartner des DAV |
| | moving-adventures.de Kooperationspartner des DAV |

RETTUNG FÜR DIE ALPEN



FELIX NEUREUTHER, Weltklasse-Skirennläufer und international anerkannter Publikumsliebhaber, widmet sich seinem Herzenthema: Nachhaltigkeit in den Alpen. Was Wenige wissen: Die Neureuthers sind seit Generationen Botschafter der Berge: als Wissenschaftler, Expeditionsreisende, Maler, Skiläufer und Visionäre. In diesem Geist erzählt Neureuther von seinen Lieblingstouren in die Welt der Gipfel, Gletscher, Bergseen und Wasserfälle und gibt emotionale Einblicke in eine schätzenswerte Tier- und Pflanzenwelt.

192 SEITEN • €(D) 39,99
ISBN 978-3-86690-790-4



JETZT IN IHRER BUCHHANDLUNG VOR ORT ODER DIREKT UNTER NATIONALGEOGRAPHIC-BUCH.DE
Mit einer Direktbestellung im Verlag oder dem Kauf im Buchhandel unterstützen Sie sowohl Verlage und Autoren als auch Ihren Buchhändler vor Ort.

NATIONAL GEOGRAPHIC

Interview: Pit Rohwedder

„In den Bergen sind wir nicht auf dem Sportplatz.“

„Intelligent entschleunigen“ ist für den Bergführer und Coach Pit Rohwedder der Weg zum optimalen Leistungszustand. Axel Klemmer hat ihn dazu befragt; mehr unter: alpenverein.de/panorama-6-2021

Nach der Corona-Pause: Tourenträume abschreiben oder mit Vollgas nachholen?

Weder noch. Es kommt auf die Grundeinstellung an: Wie begegne ich dieser Zwangsent-schleunigung und dieser Reduzierung von Freiheit? Sehe ich darin nur Verzicht oder kann ich auch Chancen erkennen? Versuche ich, mein Verhalten auch mal zu hinterfragen, oder bleibe ich in meiner Erwartungshaltung, scharre mit den Hufen und schnelle dann wie der Pfeil vom Bogen, wenn die Öffnung wieder da ist? Das sind Fragen der persönlichen Einstellung zu sich und zu den Bergen.

Um mich herum geben alle Gas, wie kann ich dann entschleunigen?

Entschleunigung wird oft isoliert betrachtet und damit missverstanden. Ich verstehe darunter das bewusste Regenerieren in einer Welt voller Wachstums- und Beschleunigungsirrsinn. Wer intelligent entschleunigt, findet einen gesunden Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Aktion und Regeneration. Nur so kann Flow entstehen – der optimale Leistungszustand.

Brauchen wir Entschleunigungs-Apps statt dem Wettbewerb durch Strava und Co.?

Wenn man auf sein Gefühl achtet und auf seinen Körper hört, findet man schon das richtige Maß heraus. Aber für viele Menschen, die diesen Zugang zu sich selbst

nicht mehr haben oder die sich beeinflussen lassen von dem Meer an Konsumerwartungen, in dem wir leben, können Apps dieser Art schon hilfreich sein.

Rasant durch den Alltag – und am Berg entschleunigen. Klappt das?

Das klappt sogar sehr gut, muss aber geübt werden. Viele Menschen müssen erst wieder lernen, in einen entschleunigten Modus zu kommen.

Wie geht das?

Erst mal: Langsam gehen. Wie im italienischen Sprichwort: „Wer langsam geht, geht

Problemlöser assoziieren regelmäßig, statt nur einseitig fokussiert und leistungsorientiert zu sein – ein positiver Nebeneffekt.

Entschleunigung und Verzicht gelten als ideologisch, Beschleunigung und Wachstum dagegen nicht. Verstehen Sie das?

Das ist einfach nur Unsinn. Entschleunigung und Verzicht haben nichts mit Ideologie zu tun, sondern sind Mittel zum Zweck, ein sinnvolles Maß zu finden. Das rechte Maß zu finden und die richtige Mitte einzuhalten, waren schon in der antiken Philosophie zentrale Tugenden für eine gesunde und erfüllende Lebenskunst. Heute beschäftigen wir uns, überspitzt gesagt, mit reinen Ausbeutungskünsten. Ständig wird das Maximum hofiert. So laugen wir den Planeten und uns selbst aus.

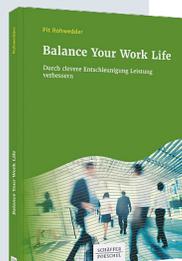
Wie passt der Begriff „Bergsport“ zu Ihren Gedanken – und sind Sie glücklich damit?

Überhaupt nicht. Bergsport geht ja noch, aber Bergsportdisziplinen finde ich furchtbar. Das erinnert an das Denken des Deutschen Olympischen Sportbunds. Das hat eine enorme Suggestivwirkung auf die DAV-Mitglieder. Denn wer das Bergsteigen in Sport-Disziplinen kategorisiert, degradiert die Berge zum Turngerät und zur Leistungsarena. Das fördert kontinuierlich die Entfremdung von der Natur, wie wir ja vielerorts beobachten können. Unsere Gebirge sind aber in erster Linie Lebens-, Kultur- und artenreicher Naturraum. Wir brauchen für die Bewegung und den Sport in freier Natur ein umfassenderes Verständnis als nur den reinen Sport- oder Leistungssportgedanken. Eine neue Wortschöpfung könne mehr in Richtung „Spielformen“ gehen – das hat was von Ausprobieren dürfen, Leichtigkeit und Verspieltheit.



Pit Rohwedder ist Systemischer Organisationsberater, Business Coach, Bergführer im DAV Bundeslehrteam Bergsteigen und ehrenamtlich Zweiter Vorsitzender der DAV-Sektion

Füssen. Sein Buch: „**Balance Your Work Life – Durch clevere Entschleunigung Leistung verbessern**“ ist erschienen im Schäffer-Poeschel Verlag, Stuttgart



gut. Wer gut geht, kommt weit.“ Langsames Gehen kann wie eine Meditation erlebt werden. Wir sind dabei achtsamer und bekommen mehr von der Natur mit als im Leistungssportmodus. Was auch hilfreich ist: sich einfach mal hinsetzen und eine halbe Stunde lang nichts tun. Kein Smartphone, keine Nachrichten, keine Musik. Einfach nur den Gedanken freien Lauf lassen. Tagträumen. In die Natur eintauchen. Das alles tut gut, physiologisch – für Blutdruck und Puls –, aber vor allem für das Gehirn, denn in diesem Modus werden Eindrücke sortiert und assoziiert. Gute

Nützlinge statt Pestizide: Marienkäfer, Gottesanbeterinnen und andere Nützlinge schützen die Reben ganz natürlich vor Krankheiten und Schädlingen

Nachhaltiger Weinbau

Wer die Natur liebt, will sie schützen. Auch bei der **Wahl des Weins** kann man dazu beitragen. Denn die Weinberge mit Reben für Tropfen von Delinat bilden Lebensräume für viele Pflanzen und Tiere

Wenn man klettert, wandert oder Ski fährt, staunt man immer wieder über die Schönheit der Natur. Über die Imposanz der Berge, über glasklare Quellen, über pfeifende Murmeltiere und kletternde Gämsen. Und wer dort gern unterwegs ist, weiß: Es ist wichtig, diese Lebensräume zu erhalten. Woran viele vielleicht beim Thema Naturschutz nicht denken: Auch Weinberge können bei richtiger Bewirtschaftung Naturparadiese sein. Statt Monokulturen kann man Schmetterlinge durch Reben fliegen sehen, Marienkäfer auf Wildblumen oder in Hecken entdecken und Vögel in den Obstbäumen zwitschern hören – wenn die Flächen richtig bewirtschaftet werden.

Das Schweizer Weinhandelsunternehmen Delinat entwickelt seit über 40 Jahren gemeinsam mit familiären Winzerbetrieben Weinberge zu genau solchen stabilen Ökosystemen. In den europaweit anspruchsvollsten Richtlinien schreibt das seit Jahren bestbewertete Bio-Label

Delinat einen Anbau im kompromisslosen Einklang mit der Natur vor. Drei Leitlinien sind dem Unternehmen besonders wichtig: Die Biodiversität soll gefördert werden, sodass Insekten und anderen Nützlingen ein Lebensraum geboten wird – diese wiederum bewahren Reben vor Krankheiten. Das Klima soll geschützt werden, Delinat-Winzer nutzen deshalb erneuerbare Energien und möglichst ökologische Transportwege. Am Ende steht ein giftfreier Genuss charakterstarker Weine aus gesunden, aromatischen Trauben, die ohne Chemie auskommen. Sie sind neugierig, wie diese reinen Weine schmecken? Delinat hat für Sie zum Kennenlernen ein Probierpaket zum Vorteilspreis zusammengestellt: Sechs Rotweine nehmen Sie mit zu den natürlichsten Weinbergen Europas.

nur **39,-**
statt
55,10 Euro



Probierpaket

Entdecken Sie den Genuss der feinen Tropfen von Delinat-Winzern mit sechs Rotweinen aus den natürlichsten Weinbergen Europas. Um das Paket für nur **39 Euro*** statt **55,10 Euro** zu bekommen, besuchen Sie: delinat.com/dav

* Solange der Vorrat reicht.

E.O.F.T. 2021

ENDLICH WIEDER AUF DER LEINWAND!

Die European Outdoor Filmtour (E.O.F.T.) ist ein Highlight im Filmangebot für Bergsportfans. Nach der Zwangspause ist das neueste Programm jetzt seit Mitte Oktober auf Tour in Kinos quer durch Deutschland – mit sieben Filmen über Menschen, die in der sportlichen Begegnung mit Bergen und Natur mehr suchen als nur Thrill und Rekorde: Caro North (einst DAV-Expedikader) liebt die Berge und führt als Bergführerin auch Gäste dorthin; die Iranerin Nasim Eshqui klettert als Profi auch für Gleichberechtigung; Elliott Schonfeld spürt



im Dschungel von Französisch-Guyana historischen Spuren nach; Jonas Deichmann macht einen Triathlon um die Welt; und vieles mehr. red

Infos und Tickets: de.eoft.eu

Foto: Archiv Bergfreundinnen



Die „Bergfreundinnen“ an der Schweizer Grenze

Alpenüberquerung mit Hintergrund Bergfreundinnen unterwegs

Katharina Kestler, Antonia Schlosser und Anna Hadzelek waren im Juli neun Tage unterwegs auf einer Alpenüberquerung von Oberstdorf an den Comer See. Sie hatten ihre Route selbst geplant und sich unterwegs immer wieder mit Frauen unterhalten, die ihren Lebensmittelpunkt in den Bergen haben. Julia Behl hat nachgefragt.

Warum habt ihr das Thema „Frauen am Berg“ in den Fokus genommen?

Katharina: Weil wir ja selbst Frauen sind und es uns interessiert. Und zum anderen schadet es auch 2021 nicht, Frauen im Allgemeinen und in den Bergen im Speziellen explizit eine Bühne zu geben. Es schadet so lange nicht, wie es als völlig normal hingenommen und im Gegensatz zu unserem Fokus auf Frauen häufig nicht hinterfragt wird, dass es zig Dokus, Filme, Filmfestivals, Bücher etc. gibt, in denen NUR oder überwiegend Männer als Protagonisten eine Rolle spielen; solange mehr Experten als Expertinnen zu Wort kommen; solange es an diversen Frauenvorbildern für Kinder mangelt, usw. ...

Was war das eindrücklichste Erlebnis eurer Tour, das ihr teilen möchtet?

Anna: Es war toll, auf einer Tour nicht nur die Landschaft zu genießen, sondern auch so viel Inhaltliches zu erfahren. Besonders die Erklärungen von Annett Bartsch am Piz Cengalo sind mir im Kopf geblieben. Dass der Klimawandel massive Auswirkungen auf die Alpen hat, war mir schon lange klar und bekannt. Was Annett uns dann aber direkt vor Ort, wo sich 2017 der klimawandelbedingte Bergsturz ereignet hat, gezeigt und erklärt hat, hinterlässt einen viel nachhaltigeren Eindruck und echte Sorge.

Antonia: Die Erzählungen von Edith Hessenberger haben mir verdeutlicht, wie privilegiert mein Berggehen doch ist. Wie viele Menschen in der Zeit des Nationalsozialismus versucht haben, über die Alpen zu fliehen, ist vielen nicht bewusst, glaube ich. Genauso das Gespräch mit Karin Steinbach, die gemeinsam mit Caroline Fink das Buch „Erste am Seil“ geschrieben hat. Sie hat uns auf dem Weg zur Keschhütte von den ersten alpinen Pionierinnen erzählt und dabei natürlich nicht ausgelassen, was für Steine ihnen vor ein paar hundert Jahren als Frauen in den Bergen in den Weg gelegt wurden. red
alpenverein.de/alpenueberquerung-bergfreundinnen

Fotos: Andi Dick



PRÄSENTIERT VON



BANFF^{CENTRE}

MOUNTAIN
FILM FESTIVAL
WORLD TOUR



AB FEBRUAR 2022 AUF TOUR

TICKETS, TRAILER UND ALLE INFOS AUF
WWW.BANFF-TOUR.DE

VERGÜNSTIGTE
TICKETS
FÜR DAV-MITGLIEDER!



PRESENTED BY



Wie wär's?

Die normale Route: Der Normalweg (Stellen bis III/III+, 580 Hm, Kletterstrecke über 1000 m, 3-6 Std.) über die Südwestwand bietet richtig viel schöne, teils ausgesetzte Kletterei – eine Freude, wenn man den Schwierigkeiten überlegen ist und sich im Gelände zurechtfindet. Runter muss man auch wieder ... Je nach Sommerverlauf können Steigeisen und Pickel sinnvoll sein. – **1961 hängt der Bildhauer Flavio Pancheri gemeinsam mit Bergführern eine 3,20 Meter hohe handgeschnitzte Madonna in eine Nische an der Ostseite des Berges.** Die schöne Route:

Die „Nordkante“ (IV+, 7-8 Std., 1000 Hm, 1480 Klettermeter) ist einer der berühmtesten Klassiker der Grödner Dolomiten. Sie führt größtenteils durch ausgezeichneten Fels, der Routenverlauf braucht Erfahrung im Wegfinden – genauso wie der lange, verwickelte Abstieg am Normalweg. – **Eduard Pichl, gemeinsam mit Rolf Waizer 1918 Erstbegeher der Nordkante, propagierte als Erzrazi in den 1920er Jahren die Diskriminierung jüdischer Menschen im Alpenverein.** Die berühmte Route: „Il periodo del Sisifo“ (VI+, 600 Hm, 8-9 Std.) in der Nordostwand wurde von einem Team um Heinz Grill und Ivo Rabanser erschlossen – dann aber auch geputzt und mit Sanduhrschlingen abgesichert. Mit guten Ständen, aber immer noch anspruchsvoller Absicherung ist sie ein Beispiel für einen modernen Stil alpiner Kletterrouten. – **Die metallene, grellrot angestrichene Biwakschachtel mit fünf Schlafplätzen am Gipfelgrat war 1935 die erste ihrer Art in den Dolomiten.**

Daten und Fakten

- Höhe:** 3181 m
- Prominenz:** 1124 m ↓ Passo Fedaià
- Dominanz:** 11,7 km → Gran Vernel
- Erstbesteigung:** 13. August 1869 durch Paul Grohmann, geführt von Peter Salcher und Franz Innerkofler
- Normalweg:** Südwestwand zum Gipfelgrat
- Talorte:** Wolkenstein, Canazei
- Hütte/n:** Sellajochhaus (2180 m), Toni-Demetz-Hütte (2685 m), Langkofelhütte (2253 m)

Charaktercheck



König über Gröden

Viele der besten Kletterer haben sich verewigt in den Wänden des breit hingestreckten und gleichzeitig scharf aufragenden Langkofel (Ladinisch: Saslonch, Italienisch: Sasso-lungo). Wegen seiner weithin sichtbaren Gestalt ist der Langkofel das Wahrzeichen des Grödnertals. Er gilt als einer der schwierigsten Dreitausender der Dolomiten und fordert – vom Normalweg bis zu den Nordwandrouten – umfassende Erfahrung im Klettern in alpinem Gelände.



Foto: Archiv Demetz

Der Mensch am Berg

Der Grödner Bergführer Giovanni Demetz (1903-1994) stand mehr als 500 Mal auf dem Langkofel. Als sein 20-jähriger Sohn Toni, unterwegs mit zwei Gästen, im Gewitter starb, initiierte er den Bau der Toni-Demetz-Hütte in der Langkofelscharte.



„Und nun fliegt mein Blick in die Tiefe“
 schrieb der Wiener Alpinist und Mitbegründer des Österreichischen Alpenvereins Paul Grohmann (1838-1908) über den Gipfelmoment bei der Erstbesteigung des Langkofels.



GLOBETROTTER

UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.

DIE NACHHALTIGKEITSWOCHE BEI GLOBETROTTER!

Am 26.11. ist Black Friday. Für uns Grund genug, nachhaltigere Alternativen anzugeben. Bei uns wird die „Black Week“ vom 22. bis 27.11. zur „Grüneren Woche“ – mit gezielten Maßnahmen, um die Nutzungsdauer von Produkten zu erhöhen. MEHR AUF: WWW.GLOBETROTTER.DE/GRUENEREWOCH



2ndHAND

Ab sofort gib'ts in allen Filialen jetzt top 2ndhand-Ware zu fairen Preisen.



WERKSTATT

Reparieren statt wegwerfen. Wir bringen deine Ausrüstung wieder in Form.



MIETE MICH

Leih dir deine Ausrüstung! Ab sofort über den Webshop oder in ausgewählten Filialen.



EINE GRÜNERE WAHL

Entscheide dich für nachhaltig produzierte Produkte, die in unserem Sortiment einen festen Platz haben.

EINE GRÜNERE WOCHE

22. BIS 27. NOVEMBER



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

WWW.GLOBETROTTER.DE/DAV



Offizieller Handelspartner

Kompensieren? Aber richtig!

Geld zu zahlen, um Emissionen zu kompensieren: Das wird zu Recht als Ablasshandel bezeichnet, wenn man sich um echte Vermeidung drücken will. Doch Kompensation ist ein unentbehrlicher Baustein quasi jeder Klimastrategie – mit großer Auswahl an möglichen Methoden.

„Wenn ich meine Flüge kompensiere, ist alles wieder gut; also kann ich ruhig an Ostern nach Kalymnos, im Herbst nach Nepal und im Winter nach Antalya.“ Rein theoretisch ist dieser Satz berechtigt. Denn Treibhausgase (THG) verteilen sich global in der Atmosphäre – wenn mein Flug eine bestimmte Menge Emissionen verursacht und ich finanziell dafür Sorge, dass irgendwo auf der Erde die gleiche Menge an Emissionen vermieden wird, dann ist die Klimawirkung des Fluges praktisch auf null „kompensiert“.

Doch als Freibrief ist das nicht gedacht: „Vermeidung von Treibhausgasemissionen hat Vorrang vor der Kompensation“ schreibt das Umweltbundesamt (UBA) ausdrücklich, und „Kompensationen allein sind nicht ausreichend, um das globale Problem des Klimawandels zu lösen“. Wenn ich es als Ehrensache betrachte, mein persönliches Mögliches zu tun, muss ich zuerst mein Leben darauf abklopfen, worauf ich verzichten und was ich energiesparender machen kann (Vermeidung + Reduktion). Wenn dann der Anden-, Yosemite- oder Hi-

malaya-Urlaub als Lebenstraum nicht verzichtbar erscheint, bleibt die Kompensation. Nicht von ungefähr bietet der DAV Summit Club seine Berg-Flugreisen nur noch inklusive Kompensationsbeitrag an. Aber schon das Zwei-Tonnen-Limit ohne Flüge ist in unserer Gesellschaft nicht alleine mit Vermeidung + Reduktion zu erreichen. Selbst ohne Auto und Konsum, mit veganer Ernährung, mit regenerativer Wärme und Strom fürs Haus wird ein Rest bleiben – und deshalb ist Kompensation ein unentbehrlicher Baustein, um Klimaneutralität zu erreichen (siehe auch DAV Panorama 5/21). Für dieses Konzept „Emissionen mit Geld wiedergutmachen“ gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit unterschiedlichen Wirkmechanismen und Zukunftsperspektiven.

Anderswo gespart, macht's hier wieder gut?

Die wohl allgemein bekannteste wird von Testsiegern wie Atmosfair oder Klimakollegte angeboten: emissions-vermeidende Projekte mit Entwicklungshilfe-Bonus. Beispiel ist das Biogas-Projekt des DAV Summit Club mit Atmosfair in Nepal: Dank der Reaktoren und Öfen müssen die Einheimischen kein Holz mehr verheizen – das erspart dessen Emissionen, schont die Wälder, kocht effizienter und gibt den Menschen mehr Zeit für Soziales oder Bildung. Zusätzlich zur zertifizierten Emissionsvermeidung liefert das noch Mehrfachnutzen im Sinne der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele.

Einen anderen Weg gehen Initiativen wie compensators oder ForTomorrow: Sie kaufen „Verschmutzungsrechte“ auf und blockieren sie. Diese Papiere sind Teil der EU-Strategie, um die Industrie klimafreundlicher zu machen. Sie werden im Lauf der Zeit verknappt und durch den Markt verteuert und stellen Firmen vor die Entscheidung, ob sie in Emissionssenkung investieren oder lieber die „Rechte“ bezahlen (die Einnahmen daraus fließen übrigens in

einen EU-Fonds für Klimaschutzmaßnahmen). Das „Wegkaufen“ dieser Lizenzen vom Markt erhöht den Druck auf die emissionsintensiven Industriebetriebe hier in Europa, sauberer zu werden.

Eine dritte Möglichkeit, Emissionen zu verhindern, hat einen Nebennutzen im Naturschutz: Man kann Wälder kaufen und ihre Rodung verhindern. Oder, wie die Initiativen MoorFutures oder Moorland, Moore kaufen und durch Wiedervernässung renaturieren. Dabei stellt sich jedoch die Frage der Dauerhaftigkeit: Eine andere Regierung kann die Biotope zurückkaufen und dann doch noch verheizen.

Doch auch die anderen Optionen mit der Wirkweise „Vermeidung + Reduktion“ haben Grenzen. Denn auch Entwicklungsländer und Industriebetriebe werden nicht auf Null Emissionen kommen, ein Rest wird bleiben. Außerdem ist die THG-Konzentration in der Atmosphäre schon massiv gestiegen – der Weltklimarat IPCC schrieb 2018, „dass in den meisten Zukunftspfaden, die mit dem 1,5°-Ziel in Einklang stehen, in beträchtlichem Ausmaß Treibhausgase wieder aus der Erdatmosphäre entfernt werden müssen“. Man redet dann von Negativ-Emissionen oder „Senken“.

Nun ist es nicht einfach, ein farb- und geruchloses Gas, das nicht mal ein Tausendstel der Luft ausmacht, auszufiltern. Es sei denn, man verwendet eine Geheimwaffe: Pflanzen. In der Photosynthese wandeln sie CO₂ aus der Luft in Zellulose um. So tragen Investitionen in Land- und Forstwirtschaft dazu bei, Emissionen quasi rückgängig zu machen – und helfen nebenbei noch der Biodiversität und dem Wasserhaushalt. Aufforstung ist dafür die wohl bekannteste und verbreitetste Maßnahme; Anbieter wie Primaklima führen sie in Entwicklungsländern durch, ForTomorrow in Europa. Doch auch Wälder haben ein begrenztes Leben oder ein Nutzungskonzept; im primitivsten Fall wird mit Holzpellets

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



Treibhausgas-Emissionen:

- 1. Vermeiden und Reduzieren (V+R)
- 2. Kompensieren

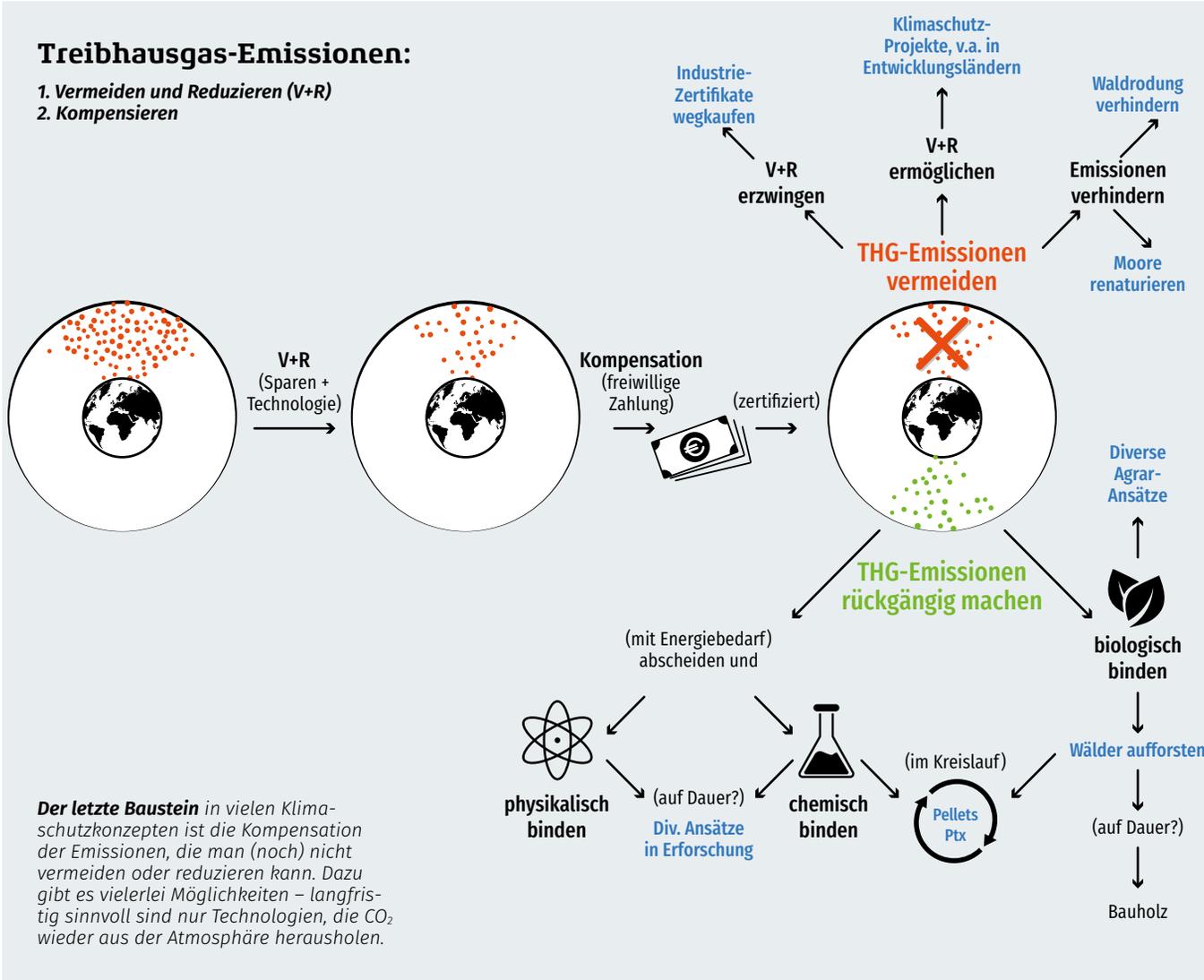


Illustration: Sensit Communication

zumindest ein Kreislauf geschaffen, der fossile Brennstoffe ersetzt; in Bauholz bleibt der Kohlenstoff jahrzehntelang gebunden und ersetzt Beton (einen Intensiv-Emittenten).

Besser: auf ewig binden

Zur Bindung von CO₂ aus der Luft gibt es weitere Ansätze – viele fallen unter das Schlagwort „Geoengineering“. Etwa die Verkohlung von Pflanzenresten, die dann durch Unterpflügung den Boden fruchtbarer machen und den Kohlenstoff länger „entsorgen“ sollen. Oder Verwitterung auf Agrarböden: Eine Tonne zermahlenes Olivin soll mit kohlensaurem Regen

reagieren und so eine Tonne Kohlenstoff binden. Oder in Meeren: Durch Düngung mit Eisen sollen Algen wachsen (dazu brauchen sie Luft-CO₂), auf den Meeresboden absinken und dort bleiben. Die meisten dieser Ansätze sind noch in Erforschung, haben aber laut IPCC nur ein begrenztes Potenzial – und Funktionalität und Nebenwirkungen sind nicht immer klar. So werden die gedüngten Algen vielleicht gleich an der Oberfläche von Fischen gegessen, die das CO₂ dann wieder ausatmen. Und Olivin zu Gesteinsmehl zu vermahlen, braucht viel Energie.

Auch die physikalische Abschottung von CO₂ ist kein Allheilmittel. Zwar gibt es mitt-

lerweile Technologien, die das Spurengas aus der Luft abscheiden und speichern (CCS) – durch Filteranlagen oder am einfachsten an der Quelle, also etwa dem Industrieschornstein. Sie brauchen allerdings viel Energie, die komplett regenerativ erzeugt werden muss, damit die Rechnung aufgeht. Hat man das CO₂ dann im Gasrohr, stellt sich die Frage, wohin damit. Die Idee, es in unterirdische Kavernen oder Fels-Hohlräume zu verpressen, wirft sofort die Frage auf, wie sicher es da drin bleibt – und ob es nicht gar geologische Instabilität verursachen kann. Etwas erfolgversprechender erscheint eine chemische Bindung des abgeschiedenen CO₂. So



bietet die Schweizer Firma Climeworks eine Kompensation über ihre „Carbfix“-Methode an: In Island wird mit regenerativer Energie CO₂ aus der Luft gefiltert und in tiefe Gesteinsschichten geleitet, mit denen es dauerhaft zu Quarzit reagiert. Die Technologie sei „stabil“, die Speicherkapazität „größer als nötig für die Klimaziele“ – eine weltweite Umsetzung dürfte dennoch mühsam werden.

Einen chemischen Kreislauf versprechen auch „PtX“-Technologien: Das aus der Luft gefilterte CO₂ reagiert mit Elektrolyse-Wasserstoff zu Methan oder länger-kettigen Kohlenwasserstoffen, bis hin zu Benzin oder Kerosin. So könnten zum Beispiel Flugzeuge klimaneutral betrieben werden. Das Bundesforschungsministerium bestätigt: „Einige PtX-Technologien sind im Grunde bereit für einen Einsatz im World-scale-Maßstab.“ Allerdings braucht jeder der Verfahrensschritte Energie, und die müsste regenerativ bereitstehen, zusätzlich zur 100-%-Abdeckung des aktuellen Bedarfs plus 20-30 % für die E-Mobilität. Wohin man schaut: Alle technologischen Lösungen brauchen große Mengen an regenerativer Energie, um fossile Brennstoffe unnötig zu machen. Je mehr von ihnen man von vornherein einsparen kann, umso eher kann die Aufgabe gelingen. Es bleibt also dabei: Der Königsweg heißt „Vermeiden und Reduzieren“ – jegliche Kompensationsmaßnahme sollte nur dem letzten, möglichst immer kleiner werdenden Rest vorbehalten bleiben. *ad*

alpenverein.de/buecherberg → Auslese

Gutes für jeden Tag

Wer Berge und Bergsport liebt, lässt sich gerne täglich daran erinnern. Zum Beispiel durch einen Kalender an der Wand; mehr Infos online.

Welt der Berge – Der Klassiker vom DAV ist eine Besonderheit in der Welt der Kalender. Außergewöhnliche Bildmotive, kombiniert mit anregenden Texten auf Transparentpapier; Berg-Spirit zum Nachdenken.

Hoch und hinaus – Der Bergsportkalender vom DAV: Kleiner Mensch – so groß an kleinen Griffen am großen Berg. Wie jedes Jahr ein Höhepunkt im Hochformat zur „Eroberung des Unnützen“. **Schauen und helfen** – Der Verein „Himalaya Friends“ hilft den Menschen in Nepal seit 2010 mit einem Kalender; die Ein-



nahmen gehen direkt in Hilfsprojekte. Spendenmöglichkeit mit Traum-Effekt. **Potz Blitz!** – Großartige Bilder von Wetterphänomenen zeigt der „Meteorologische Kalender“, plus Wissenswertes auf der Rückseite. Auch als kleinformatiger „Postkarten-Kalender“ erhältlich. **40 Jahre „Charly“** – Charly Wehrle ist der Inbegriff eines Hüttenwirts – zu seinem 40. Jubiläum hat er Bilder zusammengestellt, die diese Zeit lebendig werden lassen;

der Panico-Verlag half bei der Produktion. **Hoch über Grund** – Mal im Klettergarten, mal hoch oben in alpinen Wänden sind im Genre-Klassiker „Best of Klettern“ vom tmms-Verlag die starken Jungs und Mädels in ihren wildesten Routen abgelichtet. **Starke Moves** – „Best of Bouldern“ (tmms-Verlag) zeigt abgefahrene Kletterpositionen, mal hoch über der Landschaft oder unter



weitem Sternenhimmel, mal nah dran und mal mit der Distanz für mächtige Highballs. *red*

Die Welt der Berge 2022, 57 x 45 cm, Mitgliederpreis € 29,90, dav-shop.de

High! 2022, 39 x 59,4 cm, Mitgliederpreis € 25,90, dav-shop.de

Himalaya 2022, DIN-A3 quer, € 10,- plus Versandkosten, himalaya-friends.de

Meteorologischer Kalender 2022, 41,5 x 29,0 cm, € 19,90,

Postkartenkalender 16 x 16 cm, € 10,80, meteorologischer-kalender.de

Charly Wehrle – 40 Jahre Hüttenwirt, 35 x 25 cm, € 15,-, information@charly-wehrle.de

Best of Klettern 2022, 47 x 67 cm, € 29,90, tmms-shop.de

Best of Bouldern 2022, 67 x 47 cm, € 29,90, tmms-shop.de



„Grünere Woche“ bei Globetrotter

Besser als neu: „wie neu“

Konsum ist eine der größten „Zehen“ unseres ökologischen Fußabdrucks, der „Black Friday“ sein Fanal und Symbol. Der DAV-Ausrüstungspartner Globetrotter geht einen anderen Weg: In der „Grünen Woche“ vom 22.-27. November werden einige Filialen zum Secondhand-Umschlagplatz für gebrauchte Bergsportausrüstung. Denn nach einmaliger Benutzung ist ein Kocher noch lange nicht kaputt, und die Farbe der Jacke gefällt vielleicht anderen. Die Qualitätsprüfung und -gewährleistung übernimmt der Ausrüstungsspezialist Globetrotter.

bit.ly/3BW2zKi

Engineered with



trollveggen

Gore-Tex Pro Jacket



Seit 1929 fertigen wir hochwertige Outdoor-Produkte für die anspruchsvollsten Abenteurer. Im Laufe von jahrzehntelangem testen, entwickeln und verfeinern, ragen ein paar Produkte besonders heraus. Wir nennen sie die Norrøna Icons.

1979

Die trollveggen-Ausrüstung wird während der ersten Winterbesteigungen von Svenskeruta in Trollveggen getestet.

NORRØNA

Welcome to nature

alpenverein.de/buecherberg → Auslese

Alles Gute zum Fest

Warum nicht ein Zweitbuch verschenken? Buch-Geschenkideen, rechtzeitig zu Weihnachten – mehr Infos online

Grünzeug

Gunther Mair: Dilemma Warum wir unsere Ressourcen zerstören, obwohl wir es doch besser wissen – keine leichte Kost, aber wertvolle.
Mike Berners-Lee: Wie schlimm sind Bananen? Neu überarbeitetes Standardwerk zum ökologischen Fußabdruck.
Jennifer Brockerhoff: Grüne Finanzen Ein Ratgeber rund ums Geld, von Anlage bis Altersvorsorge.
Matthias Medert: 17 Ziele für eine lebenswerte Zukunft Die 17 Nachhaltigkeitsziele der UN ausdiskutiert, erklärt und in Handlungstipps umgesetzt.
Kurt de Swaaf: Der Zustand der Welt Die Warnungen des „Welt-Biodiversitäts-Rats“ IPBES zur Bedrohung der weltweiten Ökosysteme erklärt – samt Lösungsansätzen.
Benjamin von Brackel: Die Natur auf der Flucht Bestürzende Beispiele zur Bedrohung von Tieren und Pflanzen, und ein Rettungsszenario.
Esther Gonstalla: Das Eisbuch Komplexe Zusammenhänge in schönen Grafiken und klaren Worten aufbereitet.

Anregung

Berg 2022: Etwas von allem – die Vielfalt der Alpenvereine im aktuellen Jahrbuch.
Reinhold Stecher: Bergworte Kurze Texte und Aquarelle zum 100. des Innsbrucker Bischofs.
Lorenz Heiß: Dahoam in de Berg Berchtesgadener Dialekt-Dichtung: poetisch, romantisch und lebensklug.
Selma Mahlknecht: Berg and Breakfast Intelligente und teils neue Gedanken zu „touristischen Sehnsüchten und Ernüchterungen“.
Hans-Joachim Löwer: Gipfelkreuze 100 Gipfelkreuze und ihre Geschichten.
Eugen E. Hüsler: Alte Wege in den Alpen Eine Art Erschließungsgeschichte der Alpen, zum Nachwandern.
Dominik Siegrist: Alpenwanderer Der Expräsident der Cipra erzählt von seiner 1800-Kilometer-Tour.
Hansjörg Küster: Die Alpen Sachlich und klar das Wichtigste, was sich zu wissen lohnt.
Michael Merkel: Götter und Gipfel Was verbindet Mensch und Berg? Ein theoretischer und ein künstlerischer Ansatz.
Johann Brandstetter: Über Leben Pflanzen und Tiere von zarter Hand gezeichnet.



Schöne Bilder

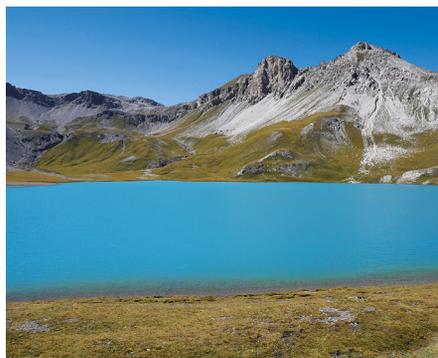
Demmel/Raffalt/Ritschel: Austria Alpin Große Berge, schöne Bilder, gute Touren – samt Hintergründen.
National Geographic: Die schönsten Landschaften unserer Erde Ein dickes Buch voll schöner Bilder.
Josef Reiter, Reinhard Rolle: Naturparadies Chiemgauer Alpen Ein großartiges Porträt der felsdurchsetzten Almberge über dem Chiemsee.
Katharina Weiss-Tuider, Christian Schneider: Expedition Polarstern Die spektakuläre Wissenschaftsexpedition als Graphic Novel.
Esther Angst: Ich bleibe noch ein wenig Ungewöhnliche, feine Zeichnungen aus den Bergen.
Rochette: Der Wolf Graphic Novel mit Tiefgang und künstlerischer Qualität.
Erbse: Klettercomics Die kultigen Geschichten des Kletter-Cartoonisten in Neuauflage.

Auf in den Winter!

Nina Schlesener: Die schönsten Skitouren in den Berchtesgadener Alpen Eine Einheimische präsentiert 41 Tourenziele, mit Herz und Köpfchen.
Stefan Stadler: Abenteuer Skitouren Best of Europa Von Island bis Kreta – 11 exotische Skitouren-Urlaubs-Destinationen in Europa.
Fleischmann/Mersch/Mittermayr: Lawinen Das neue Standardwerk von drei Experten aus den Alpenvereinen.

Neues Online-Angebot

Alpen-Nationalparks kennenlernen



Wer gerne intakte Natur erlebt, seltene Pflanzen und Tiere entdeckt und in weitgehend unberührten Landschaften wandert, darf in einem Nationalpark auf erfüllende Erlebnisse hoffen. Denn hier

erlauben strenge Regeln, dass sich Flora und Fauna frei entfalten können. Auch in den Alpen gibt es viele solcher besonders geschützten Gebiete, von Südf frankreich über Graubünden, Bayern und Tirol bis nach Slowenien (im Bild: Lei da Rims, Schweizer Nationalpark). Kennen Sie schon alle 13 Alpen-Nationalparks? Wir stellen in einer Übersicht ihre jeweiligen Reize heraus, erzählen, was man dort erleben kann, beschreiben Wandermöglichkeiten, listen einschlägige Hütten auf und geben Tipps für unterwegs. jk

alpenverein.de/nationalparks

Filmtipp

ERLEBNIS WALD

Der Bayerische Wald – Nationalpark, Naturwunder, Sagenreich. Ein idealer Entdeckungsraum für Kinder, selbst wenn sie eigentlich lieber ans Meer gefahren wären. Das erlebt die siebenjährige Lene in diesem Film, der ganz ohne Didaktik daherkommt, dafür mit humorvoll vermitteltem Wissen und Verständnis für die Natur. Auch zum Anschauen im Kino ein optisches Erlebnis mit beiläufigem Bildungsgewinn. red

bit.ly/3E9AC2v

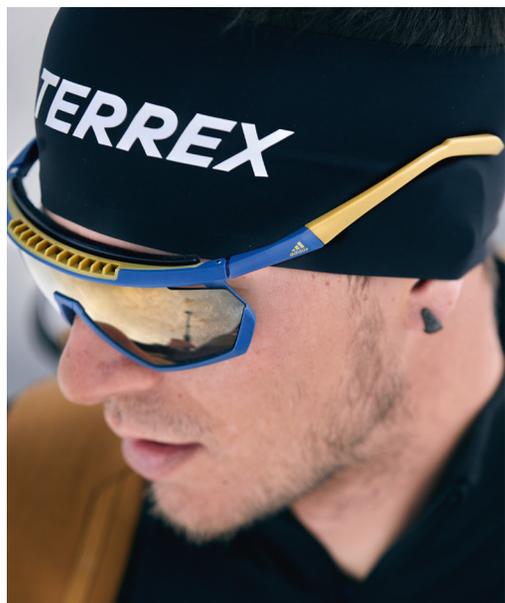




CMPT AERO PRO SUNGLASS

ADIDASEYEWEAR.COM

adidas ***TERREX***



FW/21 TERREX WINTER COLLECTION

INTRODUCING THE ALL NEW CMPT AERO PRO SUNGLASS.

Einsame Skitouren

Falsche Chalet verbuddelte Hütten

Schöner könnte die Lage der
Cuferalhütte hoch über dem
Hinterrheintal nicht sein.





S,

Wer Stille und Einsamkeit in den Bergen schätzt, wird gerne in Graubünden auf Skitour gehen. Iris Kürschner (Text und Fotos) kennt den am dünnsten besiedelten Schweizer Kanton gut und war besonders beeindruckt vom Naturpark Beverin und der Greina-Hochebene.





Naturpark Beverin

Die Idylle schlechthin fanden die Scouts im Rheinwald. Eine „urchige“ Alphütte im verschlafenen Hinterland unter mächtigen, nicht sonderlich bekannten Bergen schien genau die richtige Kulisse für die Neufilmung 2014 von Johanna Spyris Weltklassiker „Heidi“ mit Bruno Ganz in der Rolle des Alpöhi zu sein. Weiterhin ruhig sollte es auch bleiben, und man unterließ die Vermarktung des Schauplatzes. So ziehen die meisten ahnungslos vorbei auf dem Weg von Sufers zur Cufercalhütte. Wahrscheinlich auch wir, hätten wir nicht Reto Heinz getroffen.

Der Landwirt aus Sufers gibt uns Siedwürste und Trockenfleisch mit, denn auf

der Cufercalhütte muss man sich im Winter selbst versorgen. Reto und seine Frau Anna bewirtschaften den Wanderstützpunkt ausschließlich während der Sommersaison. Im Winter zählt das Hüttenbuch ganz wenige Eintragungen. Vielleicht, weil man sich selbst versorgen muss? Reto zuckt die Schultern. Bescheidenheit scheint die Menschen hier auszuzeichnen, sonst hätten sie mit Sicherheit auch ihre Heidi-Alp vermarktet. Auch prägt zukunftsweisende Nachhaltigkeit das Gedankengut der Rheinwälder Bevölkerung. Sämtliche Bauernhöfe des Hinterreintals, zu dem der Kreis Rheinwald

gehört, stellten bereits 1994 als erstes Tal der Schweiz auf Bio um. Es lohnt also, sich in Sufers mit den lokalen Produkten einzudecken. Es gibt diverse Selbstbedienungshofläden, eine Dorfsennerei (mit preisgekröntem „bestem Bündner Käse“) und einen kleinen Dorfladen. In der Regel findet dort auch die Schlüsselübergabe der Cu-

Im Winter zählt Selbstversorgung

fercalhütte statt. Ein Stück oberhalb plätschert der Dorfbrunnen; wir füllen unsere Trinkflaschen auf. Dort stehen große Infotafeln und klären über die Geschichte von Sufers auf, der ältesten Ort-

Graubünden



Aufstieg zur
Farcletta digl Lai
Pintg Richtung
Bruschghorn
und Brotzeit
am Kamm des
höchsten Gipfels
im Naturpark
Beverin. Wer gern
Sterne guckt, hat
Freude am Nach-
thimmel über der
Cufercalhütte.

Diese Schlüsselstelle macht Spaß: die acht Meter lange Stahlleiter am Beverin Pintg. Entspannt ist die Abfahrt von der Farcletta digl Lai Pintg zum Lai Grand.



schaft im Rheinwald. So heißt der oberste, rund 26 Kilometer lange Abschnitt des Hinterrheintals. Seine beiden Talflanken säumen Dreitausender, die im Süden mit dem Pizzo Tambo (3279 m) an der Grenze zu Italien abschließen. Bei der Rofflaschlucht, nur wenig unterhalb Sufers, verlässt der Hinterrhein die Talschaft ins angrenzende Schams. Reto zeigt zu zwei einsam liegenden Chalets hinauf. Sie sehen täuschend echt aus, sind aber tatsächlich Bunkeranlagen aus dem Zweiten Weltkrieg, klärt er uns auf. Als Teil der Landesverteidigung wurden diese „falschen Chalets“ von der Schweizer Armee ab 1938 überall im Gebirge gebaut und bis zum Ende des Kalten Krieges unterhalten. An ihnen führt der Weg zur Cufercalhütte vorbei. Keine menschlichen Spuren unterwegs; wir werden die Hütte ganz für uns allein haben. Dabei glänzt der Stützpunkt



IM NATURPARK BEVERIN

Anreise: Mit dem Zug nach Thusis, dann per Postauto nach Sufers.

Route:

- 1. Tag:** Sufers (1430 m) – Foppa (1870 m) – Cufercalhütte (2385 m), 3 ½ Std., ↗ 1040 Hm, L.
- 2. Tag:** Cufercalhütte – Farcletta digl Lai Pintg (2590 m) – Lai Grand – Bruschgorn (3056 m), 4 Std., ↗ 960 Hm, ZS-, Abfahrt entweder zurück zum Sattel oder länger und schöner noch ein Stück weiter ins Val Carnusa bis P. 2407, dann östlich Gegenanstieg zum Carnusa-Pass (2605 m). Abfahrt über die Alp Tumpriv nach Wergenstein (1487 m), ↘ 1650 Hm, ↗ 200 Hm Gegenanstieg.
- 3. Tag:** Wergenstein – Piz Beverin (2998 m), 5 Std., ↗ 1500 Hm, ZS-, Abfahrt nach Mathon (1527 m).

Unterkünfte:

- › Cufercalhütte (2385 m), im Winter Selbstversorgerhütte, Reservierung online, dann bekommt man auch den Schlüssel zugewiesen, cufercalhuette.ch
- › Hotel Restaurant Capricorns, Wergenstein, capricorns.ch
- › Pensiuon Laresch, Mathon, laresch.ch

Karte: Swisstopo 1:50.000, Blatt 257 S Safiental

› Info: viamala.ch, naturpark-beverin.ch

ÜBER DIE GREINA

Anreise:

Von Süden per Postauto nach Campo Blenio; von Norden mit dem Postauto von Ilanz ins Lumnezial nach Vrin. Oder nach Curaglia im Val Medel.

Route:

- 1. Tag:** Vrin (1448 m) – Pass Diesrut (2428 m) – Camona da Terri (2170 m), 4 ½ – 5 ½ Std., ↗ 1150 Hm, ↘ 420 Hm, WS+.
- 2. Tag:** Camona da Terri – Plaun la Greina – Pizzo Coroi (2785 m), 2 ½ Std., ↗ 700 Hm, ↘ 80 Hm, L. Die Abfahrt zur Capanna Scaletta (2210 m) führt durch die steilen (30 bis 35° auf 150 Hm) Nordhänge. Schneebrettgefahr beachten! Bei weniger stabilen Verhältnissen besser von der Aufstieggspur in die Greina-Ebene abfahren und über den Greinapass zur Hütte.
- 3. Tag:** Capanna Scaletta – Piz Valdraus (3096 m), 2 ½ Std., 900 Hm, ZS-. Achtung: Gipfelhang 35° auf 100 Hm. Abfahrt ins Val Lavaz bis etwa 2200 m und Gegenanstieg (ca. 1 Std.) westlich zur Fuorcla da Lavaz mit der Camona da Medel (2524 m).
- 4. Tag:** Camona da Medel – Piz Medel (3210 m), 3 Std., ↗ 760 Hm, ↘ 100 Hm, ZS-. Abfahrt entweder entlang der Aufstieggspur zur Medelserhütte oder direkt ins Val Plattas bis zum Talort Curaglia.

Unterkünfte:

- › Terrihütte/Camona da Terri (2170 m), im Winter nur an Ostern bewirtschaftet, stets geöffneter Winterraum mit Küche und 22 Schlafplätzen, terrihuette.ch
- › Scalettahütte/Capanna Scaletta (2210 m), im Winter nicht bewirtschaftet, stets geöffneter Winterraum mit 12 Plätzen, neben dem Haupthaus zu finden, oft eingeschneit, satlucomagno.ch
- › Medelserhütte/Camona da Medel (2524 m), bewirtschaftet von Ende Febr. bis April, medelserhuette.ch

Karte & Literatur:

- › Swisstopo 1:50.000, Blatt 256 S, Disentis/Mustér sowie Blatt 257 S, Safiental
- › Skitouren Graubünden Nord, Vital Eggenberger, SAC-Verlag

Info: graubuenden.ch, surselva.info



nicht nur mit phänomenaler Aussichtslage. Er bildet auch den Auftakt zu einem der eindrucklichsten Entrées in den Naturpark Beverin, quasi durch das Hintertürchen zu dessen zwei höchsten Gipfeln: dem Bruschgorn (3056 m) und dem Piz Beverin (2998 m).

Die kleinste von sechs Hütten der Sektion Rätia des Schweizer Alpen-Clubs SAC verbirgt hinter ihrem Bruchsteinmauerwerk urige Gemütlichkeit mit holzverkleideter Gaststube und den Schlafkammern unterm Dach. Eine Freude für alle, die traditionelle Hüttenarchitektur lieben. Es gibt kein fließendes Wasser, so sammeln wir Schnee in die Kochtöpfe. Bald knistert ein wohliges Feuer im Ofen und wir stoßen mit erfrischendem Hopfensaft an. Wie auf den meisten Schweizer Selbstversorgerhütten üblich, gibt es den Luxus eines Getränkedepots und einer Kasse, in die man einfach

den angegebenen Obolus legt. Traumhaft der Blick hinüber zum Pizzo Tambo. Später spannt sich die Milchstraße über unser Haupt. Welch ein Sternenhimmel in dieser klaren Luft ohne Lichtverschmutzung. Die nächsten Tage wird uns das Hoch erhalten bleiben, vermeiden die Wetter-Apps. Wir starten früh, weil sich der Weg zum Bruschgorn ziehen wird. Vom nahen Sattel der Farcletta digl Lai Pintg lockt ein erster Powder-Rausch, doch die Querung eines weiten Hochplateaus kostet Zeit. Hitze setzt uns zu, gestaltet den Gegenanstieg auf das Bruschgorn mühsam. Wir haben zu wenig Trinkwasser mitgenommen, was bei mir zu Kopfweh führt. Gottlob gewinnt die Freude

über die Aussicht dann wieder Oberhand. Das Gipfelmeer rundum erscheint endlos und öffnet das Herz. Vom höchsten Gipfel im Naturpark zeigt sich der viel bekanntere Piz Beverin als mächtiger Koloss sozusagen nebenan – er soll das Tourenziel des

nächsten Tages sein.

Jetzt aber erst einmal das „Zuckerl“, die Abfahrt nach Wergenstein, mehr als 1500 Höhenmeter zum Schamserberg hin-

unter. Vom Tiefschnee ins Grüne, bis ins Dorf. Im Zentrum steht das Hotel Capricorns, dereinst ein gewerkschaftliches Logierhaus, das wieder Leben in den aussterbenden Ort bringen sollte.

Daraus entwickelte sich das Center da Capricorns mit vier Organisationen, darunter die Forschungsgruppe „Tourismus

Über 1500 Höhenmeter Abfahrt als „Zuckerl“



und Nachhaltige Entwicklung“ der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und eine Geschäftsstelle des Naturparks Beverin. Im Erdgeschoss lädt eine Dauerausstellung die Gäste ein, ihr Wissen über den Steinbock, den Capricorn (so heißt das Bündner Wappentier auf Rätoromanisch) zu vertiefen. Das tun wir später. Ein Bärenhunger treibt uns in die Gaststube. Im Angebot ist auch ein Naturpark-Menü aus lokalen Produkten. Wir schlemmen uns durch gebackene Kuhzigerbällchen, durch Gran Alpin Äpller Makronen mit Hinterrheiner Alpschweinspeck und Bergkartoffeln, durch Crème Brûlée vom Schamser Bergheu mit Sanddorn-Sorbet. Michael Magnasch, Expeditionsleiter im Naturpark, der gerne mal im Hotel aushilft, strahlt. Gerade sei er auf dem Piz Beverin gewesen, super Schnee-verhältnisse. Wir sollen vor der Leiter rechts über den Südhang abfahren, da sei perfekter Firn.

Recht hatte er. Die Tour endet für uns in Mathon, einem weiteren archaischen Dörflein. Nur die Unterkunft ist ganz neu. Die Pensiu Laresch, von außen ein eher nüchterner Bau, entpuppt sich als Vorzeigemodell für Energieeffizienz und Bauökologie mit Erdsondenheizung, Fotovoltaik, Lehmverputz und Kalkfassade. Wir schlummern in Arvenholzbetten und träumen von den nächsten Abenteuern.

Im Aufstieg zum Pizzo Coroi. Greina – die ersten Spuren ziehen durch die unberührte Hochebene. Wer zum WC möchte, muss sich warm anziehen.

Unterwegs zur Greina

Im März zieht uns das Quellgebiet des Vorderrheins an: die Greina, ein unberührtes Naturjuwel, schwer zugänglich und unbesiedelt, umstellt von Dreitausendern der Adula- und Medelser Gruppe. Dort lassen sich einsame Spuren durch eine tundraähnliche Landschaft ziehen, hatten wir gehört. Aber es ist gar nicht so einfach, zur Greina zu kommen. Von Norden geht es nur über die Medelserhütte, von Westen nur über die Terrihütte. Dabei setzen schluchtähnliche Einschnitte eine sichere Lawinensituation voraus. Auch der Zugang von Süden durch das Val Camadra gilt als lawinengefährdet. Nun liegt doch mehr Schnee als erwartet, und unser Zu-

stieg vom westlich gelegenen Dorf Vrin im Val Lumnezia verschlingt mit kräftezehrendem Spuren die doppelte Zeit.

Erst in der Dämmerung erreichen wir die Terrihütte. Das Hüttenbuch verrät, dass wir die ersten Gäste seit Silvester sind. Nur an Ostern wird die Terrihütte während der Wintersaison bewirtschaftet. Die schwere Erreichbarkeit des Stützpunkts in einem vom Skitourismus verhältnismäßig wenig frequentierten Gebiet lohne eine längere Bewirtschaftung nicht, sagt der Hüttenwirt Toni Trummer. Ganz anders im Sommer. Denn die Greina hat sich durch ein Stauseeprojekt und vehementen Widerstand in den 1970er und 1980er Jahren in die Schlagzeilen katapultiert. Das hallt bis heute nach. Die Greina



wurde zum Symbol für Naturerhalt und gegen Ausbeutung.

Anderntags wollen wir über den Pizzo Coroi (2785 m) zur Capanna Scaletta wechseln. Nach kurzem Aufstieg von der Terrihütte breitet sich die ganze Pracht der Greina-Ebene vor uns aus. Eine Tundra, die auch in Sibirien liegen könnte. Unberührt, einsam. Kein Geräusch. Nicht einmal eine Tierspur. Ein Stein mit Kreuz ragt aus der Schneeprärie. Crap la Crusch markiert das Herz der Greina und zugleich eine Kantonsgrenze (Graubünden/Tessin), eine Sprachgrenze (Rätoromanisch/Italienisch) und eine kontinentale Wasserschei-

de. Zur Schneeschmelze wird sich das Wasser entscheiden, gen Mittelmeer zu fließen oder gen Rhein, also in die Nordsee. Im Bann des mächtigen Piz Terri gehen

Kein Geräusch. Nicht einmal eine Tierspur.

wir die Kammüberschreitung des Pizzo Coroi an. Die nordseitige Abfahrt zur Scalettahütte könnte heikel sein. Zu viel Triebschnee liegt in den Steiflanken. Wir entscheiden uns für die risikoärmere Variante. Ein Stück die Aufstiegs spur zurück und durch die Hänge unter 30 Grad Neigung. Das Flachstück durch die Greina zieht sich dann zwar, aber die Landschaftsimpressionen machen das wieder wett. Ankunft an der Scaletta. Die Winterhütte sollte doch neben

dem Haupthaus liegen? Da ist aber nur ein mächtiger Haufen Schnee. Wo zum Eingang graben? Erst der Anruf beim Hüttenwart klärt, wo wir die Lawinschaufel ansetzen müssen. Wir buddeln uns in den Schneeberg, dessen Inneres ein wahres Hexenhäuschen birgt. Draußen tobt der Wind. Wohl ein Dauerzustand an diesem ausgesetzten Stützpunkt, wie die Verfrachtungen verraten. Der Toilettengang wird zur Expedition. Hat man sich endlich zur WC-Kabine am Abgrund vorgearbeitet und niedergelassen, dann ist die Empfindung, als säße man auf einem Fön, nur eben eiskalt.



Iris Kürschner, Alpinfotografin und Autorin, hat eine Spürnase für Wege abseits des Mainstreams entwickelt. Die Greina und den Naturpark Beverin in Graubünden fand sie besonders eindrücklich.

Emanzipiert ans scharfe Ende

Emanzipation ist kein Thema mehr, alles ist gut!? Die Kletter- und Mentaltrainerin Melanie Michalski stellt in ihrer Praxis fest, dass auf diesem Weg vor allem die Frauen noch einige Meter zu klettern haben. Es lohnt sich für alle Beteiligten.

„Emanzipiert ans scharfe Ende“: Das hat für mich zwei wichtige Perspektiven. Zum einen den Begriff „Emanzipation“, der oft nur mit der Frauenbewegung verbunden wird. Im griechischen Ursprung bedeutet das Wort „Freilassung des Sklaven“, also Befreiung aus Unmündigkeit und den Fesseln von Tradition, gesellschaftlichen Normen und vorgegebener Weltanschauung – frei sein und selbstbestimmt. Zum „scharfen Ende“ gehört, dass jedes Seil zwei Enden hat und dass oft in einer Seilschaft klar geregelt ist, wer am scharfen Ende klettert, also vorsteigt. Diese Person ist im Klettern frei und selbstbestimmt. Doch wie steht es um die Person, die nachsteigt? Was macht die „Hinterher“-Rolle mit der Person selbst und ihrer Unabhängigkeit, ihrer Selbstbestimmung?

Natürlich dürfen auch nachsteigende Männer sich hier angesprochen fühlen. Meist sind es aber Frauen, bei denen ich beobachte, dass alte Rollenmuster noch wirken und vorgeben, wie eine Frau zu sein hat. Bei den meisten kletternden Paaren wirkt der Mann stärker, selbstbewusster und kompetenter, steigt vor und hängt die Expressen ein, um anschließend der Frau zu erklären, wie die Tour geklettert wird.

Emanzipation? Nachholbedarf!

Überholte Klischees? Heute kein Thema mehr? Natürlich gibt es Seilschaften, die eine sehr wertschätzende und ehrliche Kommunikation haben, über ihre

Bedürfnisse sprechen und am Fels eine gute Zeit haben. Wo beide Partner (egal welchen Geschlechts) auf Augenhöhe und gleich selbstbestimmt in Führung gehen – abwechselnd. Eine Facebook-Umfrage, die ich durchgeführt habe, belegt aber auch anderes. So schreibt ein Kletterer: „In meiner Beziehung war ich immer dran mit voraus gehen, Tourenplanung, führen und Probleme lösen. Meine Partnerin ... ist nie in Führung gegangen, sondern hat solche gleichberechtigten Anforderungen immer zurückgewiesen.“ Eine Frau schreibt: „Wegen Kind, Job und anderen Hobbies komme ich nur alle zwei bis drei Wochen zum Klettern. Mein Freund klettert sehr ambitioniert ... dies endet dann meistens so, dass ich frustriert in irgendwelchen viel zu schweren Touren im Toprope herumgucke.“

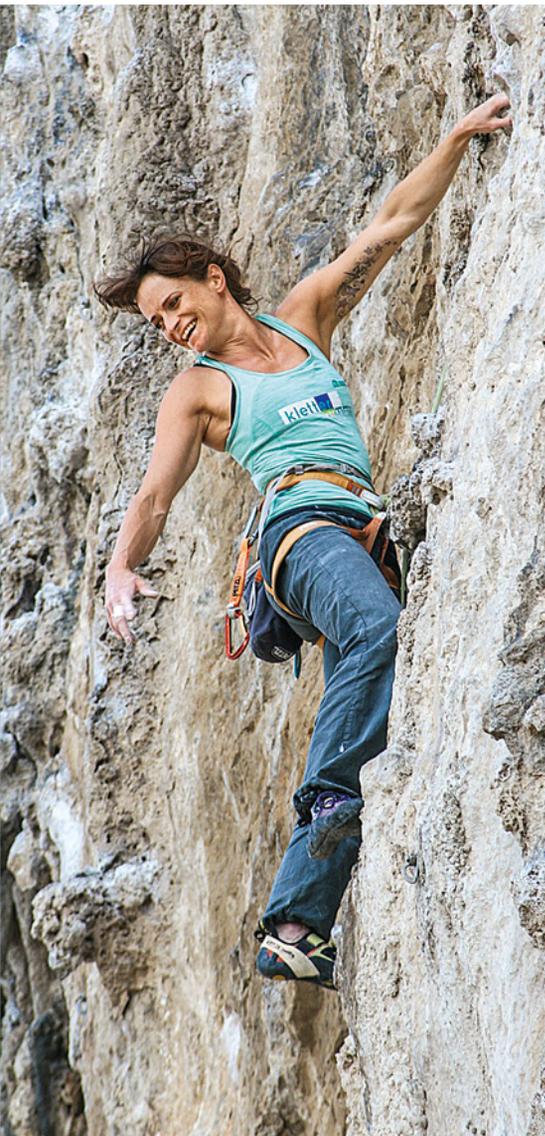
Augenhöhe? Wenn du willst!

Klettern wird somit zum Spiegelbild unserer Gesellschaft. Der Mann am scharfen Ende des Seiles kann selbstbewusst klettern, während die Frau in der passiveren Rolle verbleibt; echte Augenhöhe ist nicht gegeben. Doch könnten wir im kleinen, überschaubaren Rahmen des Kletterns als „Echtspiel des Lebens“ neue Verhaltensmuster ausprobieren. Wir dürfen scheitern und Neues wagen – und was gelingt wunderbar auf den Alltag übertragen. Denn Klettern ist auch ein Spiegel unseres Selbst. Wenn ich der Kletterer, die Kletterin werde, die ich sein möchte, kann ich das auch im Leben. Und das heißt nicht, dass man als Frau vorsteigen muss, unerschrocken sich die Grade hochkämpfen und trainieren muss. Es heißt, sich zu emanzipieren, aus den Fesseln überholter Klischees auszusteigen, innezuhalten und sich bewusst zu werden, wie man



wirklich sein möchte und wie man dorthin gelangen kann.

Das gelingt in mehreren, wichtigen Schritten: 1) Situationen im Kletteralltag erkennen, die du ändern möchtest. 2) Unterscheiden, was du dafür selbst tun kannst und wobei dein Partner helfen kann. 3) Erkennen, was dir beim Klettern wirklich wichtig ist: Leistung, Draußen-Sein, gemeinsame Zeit mit dem Partner oder etwas von allem? 4) Dieses Bedürfnis ernst nehmen



Wie willst du als Kletterin und Mensch dastehen? Verschüchtert im Toprope oder selbstbewusst nach oben? Die Autorin zeigt: Du hast die Wahl.

Fotos: Archiv Melanie Michalski

und dem Partner gegenüber vertreten. 5) Reden, Reden, Reden: darüber, was ihr beide braucht und wie ihr das vereinbaren könnt.

Helfen kann auch, die Ursachen für Rollenerwartungen und Emotionen zu verstehen. Etwa Prägungen und Eltern-Ansprüche aus der Kindheit. Werte, Normen und Glaubenssätze der Familie. Den Einfluss von Hormonen und den Reaktionen des Körpers darauf. Die Vielzahl der inneren Stimmen, die

dich an den Fels begleiten. Dabei geht es nicht um Schuldzuweisungen oder Rechtfertigungen – sondern darum, dass du heute die Chance hast, deine Geschichte neu zu schreiben.

Klettern wie ein Mann? Wie du selbst!

Emanzipation heißt aber nicht, dass ich klettern muss wie ein Mann, ganz im Gegenteil! Männer und Frauen sind unterschiedlich, sie klettern anders und haben unterschiedliche Strategien und Bedürfnisse. Sie sind anders im körperlichen Aufbau, in der Hormonzusammensetzung und auch in dem, was sie gelernt haben, wie sie zu sein haben. Ich möchte weiterhin als Frau klettern dürfen, mit allem was dazugehört! Mit meiner Vorsicht und oft auch Angst, mit meiner starken Fingerkraft und guten Technik – und mit meiner Emotionalität. Und ganz sicher mit meiner Selbstbestimmtheit und dem Selbstbewusstsein, dass ich anders sein darf als mein (Kletter-)Partner. Hierzu gehört auch, zu entscheiden, ob ich am scharfen Ende des Seils sein möchte oder eben nicht. Emanzipation, im Sinne von sich frei machen, heißt für mich im Hier & Jetzt entscheiden zu können, was ich brauche und was mir gerade jetzt guttut! Ich möchte respektiert und ernst genommen werden, und damit dies passieren kann, muss ich mich zunächst selbst ernst nehmen. Mich als Frau und als Kletterin.

Leider erlebe ich am Fels und in meinen Kursen oft Frauen, für die diese Selbstverständlichkeit noch nicht gilt. Sie versuchen noch jemand zu sein, der sie nicht sind; zu gefallen, Harmonie herzustellen, nicht zu viel Zeit und Raum in Anspruch zu nehmen und die Verantwortung für alles und jeden zu übernehmen. Am Ende des Tages sind sie erschöpft und vor allem total frustriert, da sie nicht bei sich waren, über ihre Grenzen gegangen sind, nicht auf sich gehört haben und es allen anderen recht gemacht haben, nur nicht sich selbst. Aber es gibt mehr und mehr Frauen, die es wagen, ihren Weg zu gehen, die trotz Kindern weiter dranbleiben, die neue Rollenvorbilder haben und die staubige Klischees aus den 1950er Jahren ein für alle mal ad acta legen.

Solange wir noch über Emanzipation reden müssen, haben wir noch einiges vor uns, im Klettern und im Leben. Lass uns gemeinsam in diesem kleinen geschützten Rahmen anfangen, etwas Neues auszuprobieren. Und – ganz wichtig: Sei dabei liebevoll und milde mit dir selbst. Es geht nicht von heute auf morgen. Sei dir bewusst, dass es seine Zeit braucht, alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen. Feiere die kleinen Erfolge und klopf dir selbst auf die Schulter, wenn du es geschafft hast, für dich zu sorgen, sei es auch nur mit einer kleinen Rückmeldung an deine*n Kletterpartner*in. Das Schöne daran ist, dass jede von uns im Kleinen zu etwas Größerem beitragen kann. Die Zeit ist JETZT.



Melanie Michalski, Mitglied im DAV-Lehrteam Sportklettern, bietet in ihrer kletter-werkstatt.de neben Kletterkursen und -reisen auch psychologisches Coaching fürs Klettern wie fürs Leben an.

Weltmeisterschaften und DM Lead

Finale eines großen Jahres

Durch die coronabedingte Absage der Weltcups in Korea und China ging die internationale Wettkampfsaison leider vorzeitig zu Ende – dank spektakulärer und selektiver Routen wurde die abschließende **Weltmeisterschaft in Moskau** ein echtes Highlight. Neben den Einzeldisziplinen Speed, Bouldern und Lead gab es eine Combined-Wertung, die aber diesmal nicht ausgeklettert, sondern rein rechnerisch aus den drei Einzel-Platzierungen gebildet wurde.

Die herausragende Sportlerin war wohl das Supertalent Natalia Grossman (USA), die im Bouldern gewann und im Lead Zweite wurde. Jakob Schubert krönte seine Saison nach Olympia-Bronze mit dem Sieg im Lead, allerdings hart verfolgt von den „jun-

gen Wilden“ Luka Potocar (SLO) und Hamish McArthur (GBR). Sebastian Halenke (Schwäbisch Gmünd) stand als Sechster in seinem ersten WM-Finale. Das gesamte deutsche Team lieferte eine starke Leistung ab, aus der der Doppelsieg in der Kombinationswertung durch Yannick Flohé (Aachen) und Philipp Martin (Allgäu-Kempten) herausragt. Und Franziska Ritter (Wuppertal) lief im Speed mit 8,06 Sekunden einen neuen deutschen Rekord – leider nicht schnell genug im Duell gegen die spätere Silber-Gewinnerin Iuliia Kaplina (RUS). Im **Paraclimbing** starteten sechs Männer und zwei Frauen für den DAV im Lead; Korbinian Franck (RP-2) und Kevin Bartke (AU-2) gewannen Bronze in ihren Wertungsklassen, Tim Schaffrina (RP-2) wurde Vierter.

Das krönende Finale der nationalen Wettkampfsaison bildete die **Deutsche Meisterschaft Lead** am 2. Oktober. Zum ersten Mal seit Beginn der Pandemie war auch wieder Publikum vor Ort zugelassen – mehrere hundert vom Klettersport Begeisterte fanden sich im Außenbereich des DAV-Kletterzentrums Augsburg ein und verfolgten die Wettkämpfe. Ganz oben auf dem Treppchen standen keine Unerwarteten: Yannick Flohé hatte schon souverän die Deutsche Meisterschaft Bouldern gewonnen und in den letzten Lead-Weltcups mehrfach das Halbfinale erreicht; Martina Demmel (Peißenberg) war 2020 Vizemeisterin im Lead und zählt mit Routen bis 9a (XI) zu den größten Felsklettertalenten Deutschlands. *fg/red*



Große Kletterkunst war bei den Deutschen Lead-Meisterschaften zu bewundern. Es gewannen Martina Demmel und Yannick Flohé.



Adieu Urs, mach's guat!

Nach viereinhalb Jahren als Bundestrainer Klettern verlässt Dr. Urs Stöcker den DAV Richtung SAC: Dort wird der 45-jährige neuer Ressortleiter Spitzensport. Im Interview blickt der Schweizer auf seine Zeit in München zurück.

Was war dein bester Moment beim DAV?

Da gab es viele: Die Medaillen bei der WM 2018, die Olympia-Qualifikationen 2019 und dann auch die Zeit im olympischen Dorf 2021. Ich muss sagen, dass ich 90 Prozent der Zeit beim DAV sehr genossen habe. Die gemeinsamen Erlebnisse mit den Athlet*innen und Betreuer*innen sind unvergesslich.

Was nimmst du mit aus deiner Zeit beim DAV?

Dass man mit Leidenschaft und ganz viel Engagement ein System prägen kann; dass man aber, um nachhaltig etwas zu bewirken, etwa drei- bis viermal so viel Zeit braucht, wie man sich das anfangs denkt. Das Schöne am DAV und auch Sportdeutschland ist die schiere Größe und das Potenzial, das in dieser Größe schlummert.

Was wünschst du dem Menschen, der dir nachfolgt?

Geduld, Neugierde und Mut. Und natürlich, dass er oder sie genau so viel Spaß und Freude mit allen Aktiven des Sports hat, wie ich sie hatte!

Fotos: DAV/Marco Kost (2), DAV

IHR SEID HANWAG.



Ihr macht HANWAG zu dem, was es ist.
Seit 100 Jahren.

Danke!



100 YEARS OF
OUTDOOR FOOTWEAR

Ergebnisse

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT LEAD

Frauen: 1. Martina Demmel (Allgäu-Kempton), 2. Sandra Hopfensitz (Augsburg), 3. Lucie Molitor (Zweibrücken), 4. Lucia Dörrfel (Chemnitz), 5. Roxana Wienand (Aschaffenburg), 6. Luisa Flohé (Aachen), 7. Florence Grünwald (Kaiserslautern), 8. Hannah Meul (Rheinland-Köln)

Männer: 1. Yannick Flohé (Aachen), 2. Michael Ullich (Memmingen), 3. Philipp Martin (Allgäu-Kempton), 4. Sebastian Halenke (Schwäbisch Gmünd), 5. Christoph Schweiger (Ringsee), 6. Moritz Welt (Erlangen), 7. Lars Hoffmann (AlpinClub Hannover), 8. Jonas Brandenburger (Wuppertal)

WELTMEISTERSCHAFT LEAD

Frauen: 1. Chaehyun Seo (KOR), 2. Natalia Grossman (USA), 3. Laura Rogora (ITA), 22. Hannah Meul (Rheinland-Köln)

Männer: 1. Jakob Schubert (AUT), 2. Luka Potocar (SLO), 3. Hamish McArthur (GBR), 6. Sebastian Halenke (Schwäbisch Gmünd), 9. Yannick Flohé (Aachen), 22. Philipp Martin (Allgäu-Kempton)

WELTMEISTERSCHAFT BOULDERN

Frauen: 1. Natalia Grossman (USA), 2. Camilla Moroni (ITA), 3. Stasa Gejo (SRB)

Männer: 1. Kokoro Fuji (JPN), 2. Tomoa Narasaki (JPN), 3. Manuel Cornu (FRA), 15. Yannick Flohé (Aachen)

WELTMEISTERSCHAFT SPEED

Frauen: 1. Natalia Kalucka (POL), 2. Iuliia Kaplina (CFR), 3. Aleksandra Miroslaw (POL), 11. Franziska Ritter (Barmen)

Männer: 1. Danyil Boldyrev (UKR), 2. Erik Noya Cardona (ESP), 3. Noah Bratschi (USA)

WELTMEISTERSCHAFT COMBINED

Frauen: 1. Jessica Pilz (AUT), 2. Mia Krampfl (SLO), 3. Elnaz Rekabi (IRI), 5. Hannah Meul (Rheinland-Köln), 6. Roxana Wienand (Aschaffenburg)

Männer: 1. Yannick Flohé (Aachen), 2. Philipp Martin (Allgäu-Kempton), 3. Fedir Samoilov (UKR), 4. Jan Hojer (Frankfurt a.M.)

Termine Skimo

- 16.12.21 World Cup Sprint, Vertical, Individual; Pontedilegno-Tonale (ITA)
- 8.1.22 DM Vertical; Mittag-Race
- 15.1. World Cup Vertical, Individual; Arinsal, La Massana (AND)
- 22.-23.1. Erztrophy (AUT)
- 28.1. World Cup Sprint, Individual; Morgins (SUI)
- 4.2. World Cup Sprint, Individual; Caspoggio, Albosaggia (ITA)
- 9.2. ISMF European Championship Sprint, Vertical, Individual, Relay; Boi Taull (ESP)
- 19.-20.2. DM Individual und Sprint; Jennerstier (GER)

Die Skimo-Saison startet

Volle Kraft bergauf!

Nach dem verkorktesten Coronawinter 2020/21 freut sich das deutsche Wettkampfteam Skibergsteigen (Skimo) auf eine Saison, die endlich wieder in gewohntem Umfang stattfinden soll. Und an bewährten Plätzen: Das Mittag Race im Allgäu wird als DM Vertical gewertet, der



Zu allen Schneetaten bereit: das SkimoTeam-Germany in den Farben der Saison

Foto: Nils Lang

traditionsreiche Jennerstier als DM Individual und Sprint. Der Hausberg von Berchtesgaden war 2020 sogar Weltcup-Schauplatz; 2022 werden hier die 4. World Winter Games des weltweiten Mili-

tärsportverbands CISM ausgetragen. Und international steht neben der fest etablierten Weltcup-Serie die Europameisterschaft in Spanien auf dem Programm.

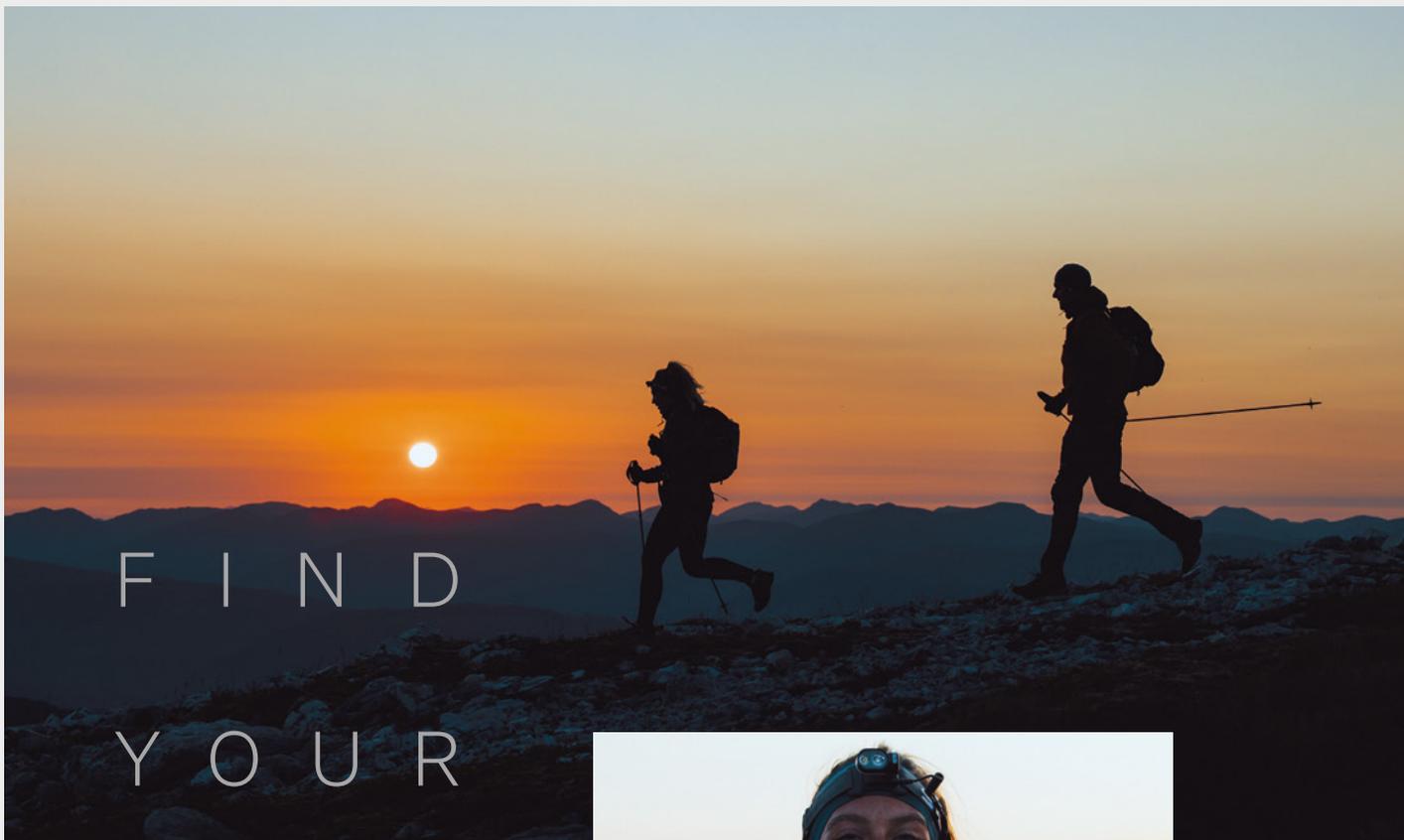
Im SkimoTeamGermany sind junge Talente und wettkampferprobte Männer und Frauen scharf darauf, die Lücke zu füllen, die Toni Palzer mit seinem Wechsel ins Rennrad-Business hinterlassen hat. Etwa Stefan Knopf (Berchtesgaden, 24), der im letzten Jahr mehrere Top-Ten-Platzierungen in Weltcups erlaufen konnte. Oder David Sambale (Immenstadt), der in der Kategorie U23 Platz vier im Individual-Gesamtweltcup belegte. Ganz besonders gespannt sein darf man auf das Überraschungstalent Antonia Niedermaier (Bad Aibling). Die 18-Jährige, die erst seit 2019 zum deutschen Team gehört, gewann WM-Gold in der Kategorie U18 im Vertical und Individual – und im Vertical-Gesamtweltcup der U20. Zusammen mit Finn Hösch (Bergland München) durfte sie sogar schon Olympia-Luft schnuppern: Bei den Youth Olympic Games 2020 wurden sie Sechste und er Neunter in ihren Altersklassen.

Die Perspektive Olympia wird in dieser Saison wohl für viele einen extra Motivationsschub bringen: Am 20. Juli entschied das Internationale Olympische Komitee, dass das Wettkampf-Skibergsteigen bei den Winterspielen 2026 in Mailand und Cortina d'Ampezzo im olympischen Programm vertreten sein wird. Jeweils 24 Frauen und Männer werden in den Disziplinen Sprint, Individual und Mixed-Relay (gemischte Staffel) an den Start gehen.

mg/red

DIE SKIMO-TEAMS DES DAV

| Weltcupteam | Perspektivteam | Nachwuchsteam |
|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| Stefan Knopf (Berchtesgaden) | Tatjana Paller (Bad Tölz) | Anna-Maria Michel (Berchtesgaden) |
| David Sambale (Immenstadt) | Marc Dürr (Immenstadt) | Sophia Weißling (Lindau) |
| Finn Hösch (Bergland München) | Thomas Kletzenbauer (Lenggries) | Franz Eder (Berchtesgaden) |
| Antonia Niedermaier (Bad Aibling) | Josef Pelzer (Berchtesgaden) | |



FIND
YOUR

ALIVE



Unsere warmen und leichten **Fireball Jacken** verfügen über eine sehr atmungsaktive recycelte Kunstfaser-Isolierung, die deine Körpertemperatur bei intensiver Belastung unter kalten Bedingungen regulieren hilft.



KOMM AUF TOUREN!

 alpenvereinaktiv.com

Bergwandern will gelernt sein. Im Tourenportal der Alpenvereine finden Sie Bergziele von leicht bis schwer – jedes verspricht grandiose Erlebnisse. Die DAV-Wegekategorien helfen Ihnen bei der Auswahl des passenden Ziels. Und wenn Sie im Lauf der Jahre reflektierte Berg-Erfahrung gesammelt haben, können die Aufgaben mit Ihrem Können mitwachsen. Die letzte Touren-Auswahl dieser Serie funktioniert prima mit Bahn und Bus.



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

ZINNKOPF (1228 m) vom Froschsee, Chiemgauer Alpen

Ein Berg für alle Fälle

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz Aschenau (772 m) beim Froschsee, Bus von Inzell/Ruhpolding.

Einkehrmöglichkeit: keine.

Gehzeit: 550 Hm, Gesamtzeit 4 Std.

Charakter: Durchgehend gemütliche Forst-, Zieh- und Wiesenwege (T1-2), je nach Routenwahl etwas verwachsen.

Breite Wege im Wald – das geht auch bei großer Hitze oder bei feuchten Verhältnissen. So ist dieser unscheinbare Gipfel ein Geheimtipp für die vermeintliche Nebensaison – aber auch für den Hochsommer.



Breite Wege – und sogar ein bisschen Aussicht.

BENEDIKTENWAND (1800 m) aus der Jachenau, Bayerische Voralpen

Von Süden auf den Klassiker

Ausgangspunkt: Bushaltestelle Petern (730 m) der Linie 9595 von Lenggries.

Einkehrmöglichkeit: Bichler Alm (1437m) beim Aufstieg.

Gehzeit: ca. 1300 Hm, Gesamtzeit 6 Std.

Charakter: Nach langem Forststraßenzustieg geht es aus der „Höllengrube“ steil und schrofig hinauf (T3), eine Stelle wurde durch ein Drahtseil erleichtert.

Einer der ganz berühmten bayerischen Vorberge mit großartiger Aussicht fordert von allen Seiten Geduld und Kondition beim Zustieg. Der sonnige Südanstieg geht oft noch im Spätherbst.



Lang ist der Anmarsch zum beliebten Voralpengipfel.

KNITTELKARSPITZE (2376 m) Rundtour, Lechtaler Alpen

Große Runde über Rinnen

Ausgangspunkt: Rinnen, Ortsteil Rauth (1147 m), Bus von Reutte.

Einkehrmöglichkeit: keine.

Gehzeiten: ca. 1800 Hm, Gesamtzeit 9 Std.

Charakter: Die Runde folgt teilweise dem „Reuttener Höhenweg“ mit gelegentlich gesicherten felsigen Passagen und weglosem Steilgras (T4-5, I, eine Stelle II-).

Für diese lange Rundtour in der Liegfeistgruppe müssen Kondition und Trittsicherheit passen, denn zwischen die Felspassagen sind auch Latschenverhau und weglose Abschnitte gestreut – wer's kann und mag, wird einen Tag Einsamkeit genießen.



Immer dem Grat entlang, einen Tag lang.

Der EXPERTENTIPP
zu alpenvereinaktiv.com

MIT BAHN UND BUS ZUM BERG

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

Bringen Sie Ihr Team auf Touren!

Mit dem Dienstrad sind Ihre Mitarbeiter entspannter, gesünder und umweltfreundlicher unterwegs. Egal ob Cityrad, Mountainbike oder E-Bike – Sie sparen bis zu 40%! Für Arbeitgeber ist Dienstrad-Leasing kostenlos.

Profitieren auch Sie vom Mitarbeiter-Benefit Nr. 1!



Jetzt informieren!
www.businessbike.de



Biologische Vielfalt – Kletterkünstler

Gipfelstürmer ohne Seil

Gämsen und Steinböcke gehören zu den beliebtesten Alpentieren und beeindrucken mit ihrer Geländegängigkeit. Doch die Berge beherbergen noch andere Kletterkünstler.

Die alpine Natur erscheint uns häufig karg und unbewohnt. Hier und da freuen wir uns über ein kleines Blümchen auf einem Schuttkegel oder an einer Felswand, doch oft genug erblickt unser Auge hauptsächlich Stein und Schutt. Die Natur wäre jedoch nicht die Natur, wenn sie nicht auch an diese Umgebung angepasste Lebewesen hervorgebracht hätte. Häufig genug sind es wahre Kletterkünstler, die sich hier pudelwohl fühlen.

Schneemäuse leben in Klüften und Spalten von Schuttkegeln, Geröllhalden und Blockfeldern. Dank ihrer schwierigen Füße, ihrer langen Krallen und ihres kräftigen Schwanzes sind diese erstaunlichen Tierchen Meister der Kaminkletterei. Ihre langen Tasthaare helfen bei der Orientierung in den dunklen Spalten.

Auf dem Speiseplan der graubraunen Nagetiere stehen alpine Gräser, Kräuter und Zwergsträucher. Schneemäuse lassen den Winterschlaf aus, weshalb sie im Herbst vorsorglich abgebissene Pflanzenteile trocknen und in ihrem Bau lagern. Um nicht ganz auf die frische Küche verzichten zu müssen, suchen die Tiere zusätzlich nach grünen Pflanzenteilen unter dem Schnee. Der unterirdische Bau der Mäuse besteht aus verschiedenen Kammern: Speisekammer, Schlafzimmer und Latrine werden getrennt angelegt und durch Gänge verbunden. Der Eingang liegt möglichst geschützt und wird bei Bedarf durch einen Erdwall gegen Schmelzwasser gesichert. Um der Kälte im Winter trotzen zu können, bauen sich Schneemäuse dichte, warme und weich gepolsterte Graskugeln. Mit Hilfe der eigenen Körpertemperatur können sie in diesen Nestern eine konstante Temperatur von 26 °C aufrechterhalten.

Gedeckter Tisch im Riss

Über kleine Vegetationspolster in Ritzen und Spalten von Felswänden freut sich auch

der **Mauerläufer**. Denn hier finden Insekten und Spinnentiere einen idealen Lebensraum – und der kleine mausgraue Vogel mit den auffallend roten und weißen Zeichnungen am Flügel einen gut gedeckten Tisch. Mit seinem langen dünnen Schnabel zieht er die kleinen Krabbeltiere aus ihrem Versteck und verspeist sie. Um den Nachwuchs zu schützen, baut das Mauerläufer-Weibchen sein Nest sicher vor Nesträubern in Spalten und Höhlen tief im Gestein und polstert dieses mit Moosen, Flechten und Tierhaaren aus.

Dank seiner langen Zehen kann sich der Mauerläufer nicht nur an senkrechten Felswänden festklammern – auch den Überhang meistert er mühelos ohne spezielle Klettertechnik. Bei seiner Suche nach Nahrung hüpfert der Vogel beidbeinig über die „Mauer“ – daher auch der Name.

In seinen „freien Stunden“ nimmt der Mauerläufer gerne ausgiebige Sonnen- oder Sandbäder. In diesen Momenten zeigt sich diese seltene Schönheit der Berge in ihrer ganzen Farbenpracht.

Ins-Gras-Beißer respektieren
 Egal ob in den Alpen oder in den Mittelgebirgen: Vegetationspolster in Ritzen und Spalten sind Nahrungsgrundlage und Lebensraum für eine Vielzahl von Tieren. Beim Klettern sollte man deshalb auf das Ausputzen von Wänden verzichten.

Kaum geboren, schon im Fels

Andere Kletterkünstler der alpinen Hochlagen bekommen wir glücklicherweise etwas häufiger zu Gesicht: Mühelos bewegen sich die **Gämsen** im steinigsten und steilsten Gelände voran. Selbst die Kitze können schon wenige Stunden nach der Geburt über Stock und Stein klettern. Als Anpassung an ihren Lebensraum sind die Hufschalen der Gämsen gegeneinander beweglich. Dadurch können sie bei Bedarf weit auseinandergespreizt werden – das gibt Halt in schwierigem Gelände und erleichtert die Flucht vor Fressfeinden. Zwei kleine Klauen hinter dem Huf werden bergab zusätzlich als Bremse eingesetzt. Mit derartig gutem „Schuhwerk“ ausgestattet lassen uns die Gämsen beim Zustieg zur nächsten Kletterroute leichtfüßig hinter sich.

Steinböcke sind der Inbegriff berggängiger Alpentiere.

Fotos: Wikimedia-Svičková, Wikimedia-Kookaburra81, Wikimedia-Stefanski, Andi Dick

Bergsport heute



Die Gämse begeistert, wenn man sie beobachten kann, mit ihrer Geländegängigkeit – und der Mauerläufer kann zur Not auch mal abheben. Doch auch die Schneemaus kommt im Fels gut zurecht.

Doch mit dieser Sonderausstattung ist es nicht genug: Das Herz der ziegenartigen Tiere hat ein außergewöhnlich großes Volumen und einen dicken Muskel – zusammen mit dem hohen Anteil an roten Blutkörperchen im Blut sorgt es dafür, dass Gämse selbst in sauerstoffärmeren Höhen noch zu Höchstleistungen fähig sind. Wichtig, um Wölfe, Luchse und Steinadler im rasanten Galopp über steile Hänge abschütteln zu können.

Gut an ihren Lebensraum angepasst sind auch die auffälligen **Alpensteinböcke**. Ihre Hinterbeine sind beispielsweise etwas länger als die Vorderbeine – dies erleichtert das Klettern an

steilen Hängen. Lange Zeit wurden nahezu alle Körperteile der beliebten Tiere als Heilmittel genutzt, weshalb sie zu Beginn des 19. Jahrhunderts bis auf einen kläglichen Rest von etwa 100 Tieren ausgestorben waren. Dank erfolgreicher Wiederansiedlungsprogramme sind Steinböcke heute wieder weiter verbreitet und demonstrieren uns ihre Kletterkünste an schwindelerregenden Wänden. —



NaturVielfaltBayern

Die Projektgruppe **NaturVielfaltBayern** unterstützt für das Umweltministerium Akteure wie den DAV bei der Umsetzung der Bayerischen Biodiversitätsstrategie.

Aus Deutschlands stärkster Rotwein-Region:

Württembergischer Seelenwärmer.



Dazu: Ein richtig guter Glühwein!

Was gibt es Schöneres an kalten Wintertagen, als einen wunderbar heißen Glühwein aus dem „Land der Vielfalt“? Komponiert nach traditionellem Rezept aus bestem Wein, Frucht und Gewürzen, wärmt er Leib und Seele. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.

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



Ihren ersten Besuch der Drei Zinnen nutzten **Florian Storkenmaier** und **Hermann Böttcher** vom DAV-Expedkader gründlich. Nach der „Comici“ zum Kennenlernen packten sie drei Kanten in einen langen Tag: Gelbe Kante (350 m, VI+), Scoiattoli (410 m, VIII+/IX-) im Team-Onsight und Dibonakante (600 m, IV+). Ein wetterbedingter Ruhetag ließ sie dann ausgeruht richtig zuschlagen: Cassin und Demuthkante an der Westlichen, Comici und Dibonakante an der Großen und Innerkofler und Gelbe Kante an der Kleinen Zinne waren um Mitternacht geschafft.



Fotos: Hermann Böttcher (2), Overchalked

ZWEI MAL ALLE DREI



Die Inspiration zu den Enchainements hatten **Simon Gietl** (ITA) und **Nicolas Hojac** (SUI) gegeben, die in 18 Stunden auch die drei Wände und drei Kanten geklettert hatten, quasi im Auftrag der Südtiroler Tourismuswerbung. Die Amateure Flo und Hermann (im Bild) begnügten sich damit, über die Ringbänder die Gipfel zu vermeiden, und griffen gelegentlich in die Haken. Wie es der Kadertrainer Christoph Gotschke in DAV Panorama 5/21 gesagt hat: „Wenn’s passt, darf man Vollgas geben.“

Noch mehr „mehr Berg“ –

Für eine andere Aktion tat sich Simon Gietl mit Roger Schäli (SUI) zusammen: die sechs berühmten Nordwände der Alpen, verbunden per Rennrad. Insgesamt 18 Tage brauchten sie für gut 30.000 Höhenmeter und 1000 Radkilometer zwischen Großer Zinne, Piz Badile, Eiger („Chant du cygne“), Matterhorn, Petit Dru (Nordcouloir) und Grandes Jorasses („Lincauil“). /// Dani Arnold (SUI) hat mittlerweile an jeder dieser Wände den Speedrekord: Eiger 2:28 Std., Matterhorn 1:46 Std., Badile 52 Min., Jorasses 2:04 Std. (Walkerpfeiler), Große

Zinne 46 Min. – und jetzt am Petit Dru: 1:43 Std. /// 51 Dreitausender stehen im Maladeta-Aneto-Massiv in den Pyrenäen; Jonathan García (ESP) verband sie in 34 Stunden



über 6129 Höhenmeter. /// Der Lehrer Stephan Wolf aus Kramsach kletterte solo „Pinzgawurm“ (1500 m, 45 SL, VII+) und „Ende Nie“ (900 m, 38 SL, VII-) in insgesamt 17:30 Stunden. /// 18:07 Stunden brauchte Andrea Lanfri (ITA) für die 237 Radkilometer von Genua nach Staffal und den Aufstieg zur Capanna Margherita (4554 m) am Monte Rosa – durch eine Meningokokken-Vergiftung hat er beide Unterschenkel und sieben Finger verloren.

Kleine und große Felsen –

Sechs Männer haben bisher schwerer als 9b (XI+/XII-) geklettert; nun gelang es Laura Rogora (ITA) als erster Frau. Für „Erebor“ (9b/+, ca. XII-) brauchte sie nur sechs Trainingstage; der Erstbegeher Stefano Ghisolfi (ITA) hatte 20 benötigt – und war voll Bewunderung: Er empfahl ihr, „Bibliographie“ zu versuchen, die sei nicht viel schwerer. /// Er muss es wissen, denn ihm gelang die erste Wiederholung von Alex Megos’ Route in Ceüse; dank einer günstigeren Lösung wertete er sie von 9c (XII) auf 9b+ (XII-) ab. Kurz darauf konnte sie auch Sean Bailey (USA) relativ schnell klettern. /// Alex tröstete sich derweil mit schwierigen Flashs: „Intermezzo XY gelöst“ (XI) am Plombenstein und „Chromosome Y“ (XI-/XI) in Charmey – und wertete Pirmin Bertles „Meiose“ von XI+ auf XI ab, weil hier er es war, der eine leichtere Variante fand. /// Der Club der Frauen, die 9a (XI) klettern, wird größer: Solveig Korherr (GER) mit „La cabane au Canada“ in Rawyl, Angie Scarth-Johnson (AUS) mit „Victimas del Futur“ in Margalef und Michaela Kiersch

Laura Rogora souverän in „Erebor“: Nur sechs Männer kletterten bisher so schwer.

/// AUFGESCHNAPPT

„Ich hoffe, dass Frauen und junge Menschen im Mittleren Osten sehen, wie durch harte Arbeit und Durchhaltevermögen Träume verwirklicht werden können.“ Sheikha Asma Al Thani (QAT) nach Manaslu und Dhaulagiri „**Es ist alles im Kopf, du musst dich trauen, auf die Füße zu stehen.**“ Siebe Vanhee (BEL) über die Platten-Crux (X+) in „Histoire sans Fin“ „**Es ist eine Ausdaueroute, deshalb brachte jeder Versuch einen ermutigenden Fortschritt.**“ Laura Rogora (ITA) über „Erebor“

(USA) mit „Dreamcatcher“ in Squamish; Anak Verhoeven (BEL) war mit „Patxitxulo“ (XI/XI+, Oliana) noch einen Tick schwerer unterwegs. /// Dass Klettern kein Alter kennt, bewies die Panorama-Autorin Irmgard Braun (69) mit „Open Box“ (IX+) in der Tarnschlucht. /// Begeistert waren die Belgier Siebe Vanhee und Seb Berthe nach den ersten freien Begehungen von „Histoire sans Fin“ (5 SL, X+) am Petit Clocher du Portalet; eine Woche später legte Berthe mit „La promesse de l'aube“ (200 m, X+/XI-) am gleichen Zacken noch eins drauf. /// Katherine Choong (SUI) stieg als erste Frau „6.4 Sekunden“ (170 m, X/X+) bei En-

gelberg, und für Matilda Söderlund (SWE) war „Parzival“ (150 m, X) im Alpstein die erste schwere Mehrseillängen-Route.

Hoch und weit (weg) – Sheikha Asma Al Thani (QAT) erreichte als erster Mensch aus Arabien Manaslu (8163 m) und Dhaulagiri (8167 m) ohne Hilfssauerstoff – und will damit anderen Frauen in Arabien Mut machen. /// Energie bewies auch Rustam Nabiev (RUS) am Manaslu: Doppelt

beinamputiert, zog er sich 105.000 Mal an den Pickeln nach oben. Die Polin Anna Tybor fuhr vom gleichen Gipfel als erste Frau mit Ski ab. /// Die erste Besteigung des Siren Tower in Grönland gelang einem belgisch-schwedischen Team um Nico Favresse und Sean Villanueva. Dort trafen sie Matteo Della Bordella (ITA), Silvan Schüpbach und Symon Welfringer (SUI), die nach 170 Kilometer Anfahrt im Seekajak die Route „Forum“ (840 m, IX) eröffneten. /// And the piolets d'or 2021 go to: Pierrick Fine und Symon Welfringer (Neutour am Sani Pakkush, 6952 m, Pakistan) und Ethan Berman und Uisdean Hawthorn (Neutour am Mount Robson, 3954 m, Kanada). Silvia Vidal (ESP) erhielt eine „Special Mention“ für ihre „außergewöhnlichen Beiträge zum Bigwall-Soloklettern während der letzten zwei Jahrzehnte“.

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!

KLEIN, ABER
2GO:
UNSERE
NATÜRLICHEN
SNACKS.

Seeberger.
Macht Appetit auf Natur.

#AppetitAufNatur



Einsam im Glück

Sarntaler
Hufeisentour

Wer ruhige Bergregionen spektakulären Gipfelzielen vorzieht, kommt in den Sarntaler Alpen nördlich von Bozen auf seine Wanderkosten. Und genießt dafür die Aussichten auf umso prominentere Gebirgsgruppen.

Text und Fotos: [Alix von Melle](#)

Glück gehabt – gerade noch geschafft: Schon landen die ersten dicken Regentropfen auf den Holztischen vor der Hütte und wenig später peitschen Windböen den Regen gegen die Fensterscheiben. Dumpfer Donner grollt über den Sarntaler Bergen, grelle Blitze zucken aus der schwarzgrauen Wolkenwand. Gebannt



Schöne Aussichten gibt es beim Aufstieg vom Latzfonsner Kreuz zur Kassianspitze (2581 m) über dem gleichnamigen See.

verfolgen meine Freundin Sabine und ich das Naturschauspiel von der sicheren, warmen Gaststube aus. Die Flaggerschartenhütte auf knapp 2500 Metern ist die höchstgelegene Unterkunft auf der Hufeisentour. Für die Wirte Maura und Mauro aus Tiers am Rosengarten ist der Sommer 2019 die erste Saison auf der Hütte. „In den Sarntaler Bergen ist es viel ruhiger als bei uns in den Dolomiten“, sagt Maura. Die

beiden haben sich bewusst für diesen Platz entschieden, für dieses kleine Berghaus, auf dem die Uhren noch ein wenig langsamer ticken und wo auch einmal Zeit für ein Gespräch mit den Gästen bleibt. Mauros Leidenschaft ist das Kochen, wir kommen in den Genuss von selbst gemachter Marmelade, frisch gebackenem Brot und italienischem Risotto. Mit einem Glas rubinrot leuchtendem

Lagrein stoßen wir auf Sabines 50. Geburtstag an und lassen den Tag Revue passieren: ein Bergwald, in dem die Sonne alles lebendig macht. Hellgraue Flechten, die den Nadelbäumen das mystische Aussehen eines Märchenwalds verleihen. Stille Hochtäler, in deren weiten Böden sich die Bäche durch die Wiesen schlängeln. Ein endloses Meer blühender Alpenrosen

und auf den Hochflächen weidende Haf-
linger. Das gleichmäßige Gebimmel der
Zieglenglocken, das uns bei jedem Schritt
und Tritt begleitet und fast meditativ
wirkt. Das schrille Pfeifen der Murmeltie-
re. Es sind diese Momente einer Bergidylle,
in der alle Elemente im Einklang mitein-
ander zu sein scheinen.

Am nächsten Morgen ist der Spuk des
Unwetters vorbei, die Luft reingewaschen.
Im türkisblauen Flaggersee spiegeln sich
die weiß-blauen Fens-
terläden der Hütte. Die
Rucksäcke sind gepackt,
wir verabschieden uns
von den sympathischen
Wirtsleuten und ziehen
weiter Richtung Süden; das Schutzhaus
Latzfonser Kreuz ist unser nächstes Tages-
ziel. Vorher aber wollen wir einige Gipfel
der Sarntaler Alpen besteigen und wählen
die Kammüberschreitung der Jakobsspitze
und des Schrotthorns. Belohnt werden wir
mit einem atemberaubenden Panorama
auf die umliegende Berg-Prominenz der
Dolomiten, der Brentagruppe und des Ort-
lergebiets. Ein weißer Saum ziert den Ho-
rizont im Norden – die Schneeflanken der
Zillertaler Alpen. Der Anstieg zur Fort-
schellscharte und der Weiterweg zum
Latzfonser Kreuz ziehen sich am Nach-
mittag ein wenig in die Länge. Unsere Bei-

**Nicht mehr weit ist es bis zum
Schutzhaus Latzfonsener Kreuz;
Nebelschwaden umgeben die
Hütte und die kleine Kapelle
bei der Ankunft.**

ne werden langsam müde, der Rucksack
drückt auf den Schultern. Als wir um den
Fuß des Ritzlars herumwandern, taucht
plötzlich im Nebel das Schutzhaus Latz-
fonser Kreuz wie aus dem Nichts auf. Die
daneben liegende kleine Kapelle ist bis
heute ein gern besuchter Ort, um Bitten
und Wünsche vorzubrin-
gen. Herzlich werden wir
auf der Hütte empfan-
gen. Die Sarner gelten in
Südtirol als besonderer
Menschenschlag, ausge-
stattet mit viel Humor und Schlagfertig-
keit, Neuem gegenüber zurückhaltend,
doch sehr gastfreundlich.

So eigen wie die Menschen ist das Gebir-
ge rundherum. Eine Berglandschaft, der
markante Formen und große Namen feh-
len, deren Ausstrahlung sich aber kaum
jemand entziehen kann. Viele Sagen ran-
ken sich um das Gebirge: Wetterhexen be-
schwören heftige Unwetter herauf, feen-
artige Jungfern bezirzen Hirten und Bau-
ern, Knappen, die der plötzliche Goldsegen
über die Stränge schlagen lässt, müssen
ihren Übermut teuer bezahlen. Da ist es
vielleicht auch kein Zufall, dass Alois Theo-

Sagenumwobenes Gebirge



ZOOM

DIE STOANERNEN MANDLN

Viele Sagen und Legenden gibt es zu den „Stoanernen Mandln“, den berühmten Steinmännern in den Sarntaler Alpen. Mehr als hundert aus Sandsteinplatten aufgeschichtete Säulen stehen auf der Hohen Reisch, einer 2000 Meter hohen Bergkuppe zwischen Mölten und dem Sarntal. Doch wie sind sie dorthin gekommen und was haben sie zu bedeuten? Alte Ritz-Zeichen deuten darauf hin, dass der heute beliebte Aussichtspunkt vor Jahrtausenden ein keltischer Kultplatz war. Und in Gerichtsprotokollen aus dem Spätmittelalter ist er als Hexentanzplatz vermerkt. Die „Pachlerzotl“ soll sich dort mit dem Teufel getroffen haben. Der Hintergrund dieser schaurigen Geschichte ist allerdings grausam: Barbara Pachler, die im Sarntal lebte und der Hexerei beschuldigt war, wurde 1540 zum Tod verurteilt und lebendig verbrannt.

Foto: IDM Südtirol-Alto Adige/Clemens Zahn

Sarntaler Alpen



der Sonnleitner das Sarntal als Schauplatz von „Die Höhlenkinder“ gewählt hatte – der Jugendbuch-Klassiker hat Sabine und mich in unserer Kindheit verzaubert. Er erzählt die Geschichte der beiden Waisenkinder Eva und Peter, die im „Heimlichen Grund“ mutterseelenallein, ohne jegliches Werkzeug und ganz auf sich selbst gestellt leben. „Das kleine Hochtal gestern, mit der unbewohnten Alpe im Talgrund am Bach. Genau so stellte ich mir die Ent-rücktheit der Bergwelt immer vor, in der die Kinder ohne Kontakt zur Außenwelt aufwuchsen“, schildert Sabine mir ihre

Eindrücke. Und ich erinnere mich daran, was ich in Wikipedia nachgelesen hatte: „Aus den geographischen, geologischen und astronomischen Andeutungen ließ sich schließen, dass Sonnleitner seinen ‚Heimlichen Grund‘ in den Sarntaler Alpen gedacht hat“.

Die Route der Sarntaler Hufeisentour umrundet in sieben Tagesetappen hufeisenförmig das Südtiroler Sarntal, vorbei an satten Wiesen und Almen, über Gipfel und Joche und auf wenig begangenen und naturbelassenen Pfaden. Und sie beschert uns



Nanga
Parbat

reinhold

messner
live in Ihrer Stadt

- 22.11. Bad Blankenburg
- 23.11. Jena 24.11. Halle (Saale)
- 25.11. Löbau
- 26.11. Frankfurt Oder
- 27.11. Berlin
- 29.11. Ludwigshafen
- 14.12. Offenburg
- 15.12. Augsburg
- 16.12. Fürstfeldbruck
- 19.12. Memmingen
- 20.12. Innsbruck
- 9.1.2022 Hof 10.1. Gera
- 11.1. Siegburg 12.1. Aachen
- 13.1. Solingen
- 14.1. Castrop-Rauxel
- 15.1. Bielefeld 16.1. Rheine
- 23.1. Leipzig
- 24.1. Magdeburg
- 25.1. Wolfenbüttel
- 26.1. Hannover
- 27.1. Lübeck 28.1. Bremen
- 15.3. Koblenz 16.3. Krefeld
- 17.3. Köln 18.3. Offenbach
- 19.3. Erlangen
- 20.3. Mannheim



Das perfekte
Weihnachtsgeschenk!

TICKETS

www.messner-live.de



Urige Hütten wie die **Runggerer Saltnerhütte (o.)** gibt es viele; **hochgelegen ist der Kinigadner Lahner (o.r.);** entspannte Zeitgenossen ruhen auf dem **Getrum-Höhenweg;** mehrere Gebirgsbäche fließen durchs Sarntal.

so manchen Glücksmoment: Immer wieder bieten sich traumhafte Blicke zum Unesco-Weltnaturerbe, den Dolomiten. Berühmte Gipfel fehlen in der Abgeschiedenheit der Sarntaler Alpen, dafür sind die Hütten gemütlich und Einsamkeit ist garantiert. Die klassische Hufeisentour startet in den östlichen Sarntaler Alpen und ist von mehreren Talorten aus erreichbar. Im westlichen Teil gibt es auf der fünften und sechsten Etappe leichtere, auch für Familien geeignete Varianten. Im östlichen Teil kann man zwischen der Flaggerscharten-Hütte und dem Latzfonsner Kreuz aussichtreicher über Jakobsspitze und Schrotthorn wandern. Beim Latzfonsner Kreuz sollte man sich die Vier-Gipfel-Kammwanderung über den Getrum-Höhenweg nicht entgehen lassen. Während der Norden der Sarntaler Alpen der wildere und unberührteste Teil des Gebirges ist, sind die südlichen Ausläufer eher sanft.

INFO



HUFEISENTOUR – HÖHENWEG IN DEN SARNTALER ALPEN

Die Hüttenwanderung verläuft in sieben Tagesetappen gegen den Uhrzeigersinn, kann aber auch – wie hier beschrieben – umgekehrt begangen werden. Der Einstieg in die Runde ist von verschiedenen Talorten aus möglich, klassisch von Sarnthein oder auch direkt von Bozen (zu Fuß oder mit der Seilbahn) auf das Rittner Horn.

Schwierigkeit: Mittelschwere Bergwanderung auf rund 92 Kilometer Länge und auf der klassischen Route mit ungefähr fünfeinhalbtausend Höhenmeter in Auf- wie Abstieg.

Die 5. Etappe zur Hirzerhütte ist deutlich anspruchsvoller, verlangt gute Ausdauer, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Sie ist nur mit entsprechender Bergerfahrung empfehlenswert. Als einfachere Alternative bietet sich am 5. und 6. Tourentag der Abstieg nach Weißenbach und der Talaufstieg zur Meraner Hütte (siehe Etappendetails) an.

Anfahrt: Mit dem Zug nach Bozen und weiter mit dem Bus nach Sarnthein

Beste Jahreszeit: Ende Juni bis September

Karten:

- › Tabacco-Karte 1:25.000, Blatt 040 „Sarntaler Alpen“
- › Kompass-Karte 1:25.000, Blatt 056 „Sarntaler Alpen“
- › Kompass-Karte 1:50.000, Blatt 699, Karte 2, „Südtirol“

Weitere Informationen:

Tourismusverein, Kirchplatz, A-39058 Sarnthein, Tel.: +39/0471/62 30 91, info@sarntal.com, sarntal.com

Tagesetappen (Klassische Route):

- 1. Tag:** Sarnthein (962 m) – Rittner-Horn-Haus (2259 m), 6 Std., ↗ 1740 Hm, ↘ 410 Hm – inkl. Variante Gipfelkreuz Sarner Scharte
- 2. Tag:** Rittner-Horn-Haus (2259 m) – Schutzhaus Latzfonsner Kreuz (2311 m), 5 Std., ↗ 930 Hm, ↘ 870 Hm
- 3. Tag:** Latzfonsner Kreuz (2311 m) – Flaggerscharten-Hütte (2481 m), 5 Std., ↗ 450 Hm, ↘ 150 Hm
- 4. Tag:** Flaggerscharten-Hütte (2481 m) – Alpenrosenhof/Penser Joch (2215 m), 6 Std., ↗ 350 Hm, ↘ 650 Hm
- 5. Tag:** Pensner Joch (2215 m) – Hirzerhütte (1983 m), 10 Std., ↗ 950 Hm, ↘ 930 Hm
- 6. Tag:** Hirzerhütte (1983 m) – Meraner Hütte (1960 m), 6 Std., ↗ 1020 Hm, ↘ 820 Hm
- 7. Tag:** Meraner Hütte (1960 m) – Stoanerne Mandln (2003 m) – Sarnthein (962 m), 2 Std. zu den Stoanernen Mandln, danach je nach Abstiegsroute über Bozen (262 m), Mölten (1140 m) oder Jenesien (1100 m)

Einfachere Alternative:

- 5. Tag:** Pensner Joch (2215 m) – Weißenbach (1335 m), 5 ½ Std., ↗ 350 Hm, ↘ 1200 Hm
 - 6. Tag:** Weißenbach (1335 m) – Meraner Hütte (1960 m), 4 ½ Std., ↗ 850 Hm, ↘ 200 Hm
- Eine genaue Beschreibung der einzelnen Tagesetappen findet sich unter: sarntal.com/de/sarntal-aktiv/wandern/hoehenweg-hufeisentour.html

Unterkünfte:

- › Rittner-Horn-Haus (2259 m), schutzhaus-rittner-horn.com
- › Latzfonsner-Kreuz-Hütte (2311 m), latzfonsnerkreuz.com
- › Flaggerscharten-Hütte (2481 m), forcellavallaga.it
- › Alpenrosenhof/Penser Joch (2215 m), penserjoch.com
- › Hirzerhütte (1983 m), hirzerhuetten.com
- › Meraner Hütte (1960 m), meranerhuetten.it



Sarntaler Alpen



An die Hüttenmauer gelehnt, wärmt uns die Spätnachmittagssonne. Bei Cappuccino und Buchweizentorte können wir uns kaum sattsehen an den markanten Felszacken der Dolomiten jenseits des Eisacktals. Sie scheinen zum Greifen nah und sind immer wieder Blickfang auf der gesamten

Tour. Als die Sonne um die Hauswand herum verschwindet, ist es nicht nur die abendliche Kühle, die uns in die warme Hütte zieht – aus der Gaststube tönen musikalische Klänge. Stefan, der Koch auf dem Schutzhaus Latz-

fonser Kreuz, spielt Ziehharmonika. Gäste und Einheimische lauschen ihm und lassen sich von seiner Musik verzaubern. Genauso begeistert er uns mit dem Abendessen: Gerstensuppe, Brennessel-Knödel und Schwarzplenten Riebl (Buchweizenschmarrn) – ein Südtiroler Festmahl in der Abgeschiedenheit der Berge.

Als wir am Ende unserer Tourenwoche in die quirlige Altstadt von Bozen eintauchen, um unsere Heimreise anzutreten, klingen die Glücksmomente der Sarntaler Hufeisentour noch lange nach: die Stille der vergangenen Tage, die ursprüngliche, einsame Berglandschaft und die gemütlichen Hütten, auf denen wir mit kulinarischen Köstlichkeiten der Südtiroler Küche verwöhnt wurden.



Für **Alix von Melle** muss es nicht immer ein Achttausender sein – ihre Heimat sind die Alpen. Besonders verliebt hat sie sich in das einsame Sarntal und die Südtiroler Küche. Schließlich geht Liebe durch den Magen!



Ines Papert und Andi Hofmann sind Profis im Bergsport – und stehen gleichzeitig für eine Unabhängigkeit von vorgegebenen Geschlechter-Rollen. Melanie Michalski, Klettertrainerin und Coach, hat mit ihnen darüber gesprochen.



Jede Person hat für sich eine Definition, was Frau sein, was Mann sein bedeutet und welche typischen Verhaltensweisen dazu gehören. Einige sagen zwar, beim Klettern seien Geschlechterrollen nicht mehr relevant – und für immer mehr Kletterbegeisterte mag das auch stimmen. Für mich ist das Thema aber noch sehr präsent. Vielleicht, weil ich als „junge Mutter“ selbst betroffen bin, mich also manchmal in „typisch weiblichen“ Rollenmustern wiederfinde. Vor allem aber, weil ich als Thera-

peutin und Mentaltrainerin einen Einblick habe, womit viele Kletterinnen immer noch kämpfen.

Für den Themenschwerpunkt „Mann – Frau“ in dieser Ausgabe von Panorama haben wir zwei Personen gesucht, die es etwas anders machen, die vermutlich einen Schritt weiter sind oder im Laufe ihres Lebens woanders abgebogen sind und sich so verhalten, wie ich selbst es oft gern tun würde und wie ich es vielen anderen Seilschaften gönnen möchte. Wir haben zwei Persönlichkeiten gefunden, die nicht nur durch ihre sportliche Leistung als Vorbil-

der gelten können, sondern gerade durch ihr Verhalten am Fels mit sich und ihren Mitmenschen.

Ines Papert wurde bekannt durch ihre Erfolge bei Eiskletter-Wettkämpfen und etliche schwere (Erst-)Begehungen weltweit in Fels und Eis. Sie gibt Workshops, unter anderem auch nur für Frauen, ist neben ihrer beruflichen Laufbahn als Profisportlerin sehr jung Mutter geworden und lebt heute mit Partner und Sohn zusammen in Berchtesgaden. Andreas Hofmann wurde in den 1990er Jahren durch

Ines Papert,
Andi Hofmann

Aus der Rolle tanzen



Typisch Mann? Andi Hofmann steigt selbstverständlich vor im Frankenjura, schämt sich aber auch nicht im Top-ropo. Ines Papert verweigert den Nachstieg prinzipiell – stellt sie sich damit gegen das vermeintliche „typisch Frau“?

etliche Routen bis X+/XI- über seine fränkische Heimat hinaus bekannt; heute arbeitet er als selbstständiger Kletterlehrer und für das Bundeslehrteam des DAV. Er hat einen Sohn und lebt mit seiner Partnerin zusammen im Herzen von Franken.

Typisch Mann?

Für unser Thema ist es interessant, zu sehen, welche gesellschaftlichen Rollenbilder uns beeinflussen in dem, wie wir uns selbst als Mann oder Frau definieren und leben. Dazu ermittelte eine Studie des Bundesfamilienministeriums (2013, siehe

bit.ly/2ZjpPE9) interessante Daten. Für ihr „Leitbild Mann“ bezeichneten Männer Eigenschaften wie Ehrgeiz, Fachkompetenz, Disziplin und Durchsetzungsvermögen als sympathisch. Frauen erwarten von Männern darüber hinaus, dass sie romantisch sind und die Gefühle anderer verstehen, dass sie Privates und Beruf ausbalancieren und sich um die Familie sorgen (was den Männern übrigens auch wichtig ist). Frauen könnten den Rollenwandel der Männer befeuern – andererseits reproduzieren gerade junge Frauen (18-24) das Rollenbild vom erfolgreichen Beschützer und Haupternährer.

Andreas Hofmann erzählt von sich, dass er sich über Jahrzehnte in den Leistungsgedanken und den eigenen Anspruch an sich selbst „hineinsozialisiert“ habe und es ihm auch heute noch sehr schwerfalle, davon abzulassen. Er schildert den Eindruck, dass „Männer eher zur Selbstschändung neigen“ – vielleicht, weil Männer weniger in Kontakt mit ihrem Körper seien als Frauen. Er selbst sei oft über seine Grenzen gegangen, was nicht nur unbedingt schlecht sei, sondern auch etwas

„von kraftvoll sich wo hineinstürzen hat. Das gehört auch irgendwie zu Männern, das ist schon o.k. so, bis zu dem Punkt, wo die Selbsterstörung anfängt“.

Ines Papert sagt zum Thema „typisch Mann“, dass „Männer einfach mehr Kraft haben. Das ist ein Naturgesetz“. Und so kann es manchmal durchaus sinnvoll und hilfreich sein, wenn Männer die Führung übernehmen. Obwohl gerade sie oft stärker war als ihre männlichen Seilpartner.

Typisch Frau?

In der zuvor genannten Studie suchen die Männer an Frauen genau das, was jene an ihnen vermissen, etwa Gefühle zeigen und verstehen, Zärtlichkeit und Romantik. Dagegen verunsichern sie an Frauen Eigenschaften wie Härte, Ehrgeiz, Risikofreude und Unabhängigkeit; berufliche Kompetenz und Karriere gehören nicht zu ihrem Frauenbild.

Leila Bust, Pädagogin und systemische Therapeutin, schreibt, dass „die Frauenbewegung auf halbem Weg stecken geblieben ist, da sie sich zu sehr am Mann orientiert ... Stets ist er das Leitbild der Frau geblieben, mit dem sie sich verglichen, an dem

sie sich gemessen, das sie bekämpft und an dem sie sich aufgerieben hat in ihrem Bestreben, besser zu sein.“ Könnte dies vielleicht gar eine Idee sein, warum Frauen beim Klettern so häufig mental über ihre Grenzen gehen, sich an ihren Männern orientieren und diesen nacheifern, anstatt bei sich zu bleiben und sich selbst eine Tour auszusuchen? So dass Leila Bust schreibt: „Eine tiefe, unerfüllte Sehnsucht nach Weiblichkeit, nach Hingabe, Harmonie, nach innerem Frieden, Verbundenheit und intensiven Gefühlen bleibt.“

Unterschiede zwischen Männern und Frauen beim Klettern beobachtet Ines

„Frauen stufen sich selbst schlechter ein, als sie sind. Ihr Level ist viel höher, als sie glauben. Das gilt für fast jede Frau, die man am Fels trifft.“

Ines beschreibt, dass sie heute noch für sie typisch weibliche Eigenschaften lebt: Fürsorge, Nachgiebigkeit und Harmonie. So erzählt sie von einer Situation am Fels, in der es ihr wichtiger war, dass ihr Sohn einen guten Klettertag hatte und sie anschließend rechtzeitig auf die Schulveranstaltung kamen, statt an ihr eigenes Klettern zu denken. Ohne Lamento vermutet sie, dass sie heute in einem anderen Niveau unterwegs wäre, wenn es ihr gelun-

früh zurücknehmen und nicht in ihre Kraft kommen.

Es geht auch anders!

Rollenbilder existieren, wir können sie erleben und beobachten. Wir können aber vielleicht noch komplettere und vor allem glücklichere Menschen werden, wenn wir uns von diesen Klischees lösen und aus „typisch Mann“ und „typisch Frau“ jene Verhaltensweisen auswählen, die zur aktuellen Situation passen und uns am meisten helfen. Wie gelingt dies den „Rolemodels“ Ines und Andi?

Andreas geht sogar noch einen Schritt weiter und sagt, es falle ihm schwer, heute in den Mustern „typisch Mann, typisch Frau“ zu denken. Es gehe für ihn darum, mit seinen Mitmenschen so umzugehen, wie er möchte, dass mit ihm umgegangen werde. Die Beziehung mit seiner Partnerin – beim Klettern wie in anderen Bereichen – sei von einem liebevollen Miteinander geprägt, in dem man sich nicht bevormunde, sondern gegenseitig unterstütze. Auch in seinen Kursen lebt er die Prinzipien von Augenhöhe und Wertschätzung und gibt dann nur Rückmeldung oder Tipps, wenn er das O.K. dazu hat oder darum gebeten wurde.

Seinen eigenen Kletter-Werdegang, seinen Weg, mehr in Kontakt mit seinem Körper zu kommen und sich selbst zu reflektieren, beschreibt er als einen Prozess „im Lernen durch den Schmerz“. Er könne noch heute den Leistungsgedanken nicht völlig zur Seite legen, doch gehe er viel milder mit sich um. Dies bedeutet auch, dass es für ihn absolut in Ordnung ist, im Toprope zu klettern oder auch offen zu kommunizieren, dass er „gerade Angst“ habe. Das stößt nicht immer auf offene Ohren, gerade bei männlichen Kletterpartnern. Wenn diese auf der rationalen Ebene bleiben, sei es aber auch gut: Das helfe ihm, aus der Gefühlswelt wieder auszusteigen und sich zu fokussieren. Denn er geht weniger blauäugig in die Touren, prüft zuvor die objektiven Gefahren – und wenn es ihm sicher und der Sichernde zuverlässig



Im Bewusstsein, dass es Wichtigeres gibt als die Kletterleistung, gibt Ines Papert professionell Vollgas. Und Andi Hofmann warnt vor inneren Stimmen, die ein „du musst“ flüstern.

nicht nur im Leistungslevel, sondern oft auch in der Einstellung. Mädchen wurden in der Erziehung mehr beschützt und behütet, in den Köpfen der Jungs gebe es eher ein „jetzt pass ich auf mein Mädels auf“. Gerade im Gebirge, wo mit höherer Schwierigkeit auch mehr Risiko einhergeht, steigen die Männer eher vor – und das sei schwer abzulegen. Selbst sie rutsche, wenn sie nicht aufpasse, in das Muster derjenigen, „die nachgibt und sagt ‚Heut‘ ist nicht so mein Tag, geh du mal voraus“.

Sie vermutet allerdings auch, dass es am Selbstvertrauen der Frauen hapert.

gen wäre, „über die Jahre immer ein bisschen mehr egoistisch zu sein“. Doch der Preis dafür wäre ihr zu hoch gewesen. Sie wäre deswegen „kein glücklicherer oder besserer Mensch“.

Andreas sieht weibliche Attribute an sich selbst in Form von „weiblicher Klugheit“, wenn es darum gehe, Kontakt zu seinem Körper zu haben, nicht in exzessives Training zu verfallen und über die Grenzen seines Körpers zu gehen. Für Frauen fürchtet er darin aber auch eine „Ausfluchtsmöglichkeit“, die nicht immer förderlich sei: wenn sie durch das „intensive Hineinspüren“ etwas „zerspüren“, sich zu

erscheint, kann er Vollgas geben und sich ganz auf das Klettern fokussieren.

Im Gegensatz dazu lehnt Ines es ab, Toprope zu klettern („ich baue dabei keine Vorstiegsängste ab“), und sprengt damit das Bild der „ängstlicheren“ oder „schwächeren“ Frau. Sie drängte ganz früh in die Selbstbestimmung und wollte nicht mehr abhängig sein. Ihre Entscheidung, nicht mehr nachzusteigen, sondern in den Vorstieg zu gehen, war ein Aufbegehren gegen Hilflosigkeit. „Durchs Topropen verlierst du als Frau viel Freiheit, denn du kannst nur das klettern, was er dir einhängt, und deine eigenen Ziele bleiben mehr oder weniger hintenan.“

Um aus der Spirale „der Mann hat mehr Kraft und steigt deswegen vor“ auszusteigen, half ihr die Strategie, sich bewusst Frauen als Kletterpartnerinnen zu suchen. Auch sonst oft als stärkste im Team, musste sie lernen, im Zweifelsfall die Energie für die schwierigen Meter aufzubringen. „Mir macht es Spaß, die Verantwortung zu tragen.“

Sie beschreibt aber auch etwas, das viele kennen: Nicht jeder Tag ist gleich und man hat nicht immer den gleichen Kopf mit der gleich hohen Vorstiegsmentalität. Ihre Idee dazu: „Man darf sich selbst auch den inneren Schubs geben und sagen ‚Hey, ich probiere es trotzdem‘, auch wenn meine innere Stimme sagt ‚Heut‘ ist nicht mein Tag‘. Dies kann helfen, dem Tag eine Wendung zum Positiven, zu mehr Selbstbewusstsein zu geben.“

Dieses Selbstbewusstsein ist prägend für sie, sei aber mentalitätsbedingt: „Wer es hat, hat es, und wer es nicht hat, muss einfach dran arbeiten.“ So fuhr sie bereits als junge Mutter mit Kind auf Wettkämpfe: „Ich habe das Recht, glücklich zu sein, und was mich dahin führt, ist meine Sache. Und für ein Kind ist eine glückliche Mutter immer noch die beste Mutter!“ Und auch heute noch leitet sie bei schweren Erstbegehungen die Gewissheit: „Es ist mein Le-

ben und ich muss entscheiden, was ich will und was für mich das Richtige ist.“

Können wir lernen?

Menschen, die Rollen brechen, werden erst Vorbilder, wenn andere sich von ihnen inspirieren lassen. Welche Ratschläge können Ines und Andi dazu geben?

Ines' erste Botschaft heißt: „Jeder ist so gleichberechtigt, wie man sich fühlt. Wenn ich mich nicht gleichberechtigt fühle, dann bin ich selbst schuld dran.“ Sie beschreibt eher, dass wir bei uns selbst anfangen müssen. „Grund für Ungleichheit am Fels ist mangelndes Selbstvertrauen der Frauen.“ Deshalb rät sie jeder Frau: „Such dir Mädels in deiner Kategorie, wenn du dich weiterentwickeln willst.

Wenn nicht, bleib auf deinem Level, bleib im Nachstieg, aber motz nicht!“

Sie sagt: „Es ist ganz wichtig für einen Kletterer, dass man hin und wieder auch mal die

Stärkere im Team ist, denn wenn du immer das schwache Glied bist, gibst du natürlich irgendwann eher auf und übergibst die Verantwortung deinem Partner.“

Solche Muster könnten natürlich auch die Männer brechen, indem sie sagen: „Wenn du eine Route klettern willst, dann hängst du sie dir selbst ein“, statt das Abhängigkeitsverhältnis durch Einrichten der Topropes aufrechtzuerhalten. Und auch wenn ihre Partnerinnen mal alleine losziehen, könne das den kletternden Männern nützen: „Ihnen geht es ja nur gut, wenn es den Partnerinnen gut geht. Klammern ist nicht der richtige Ansatz, sondern auch mal Abstand halten und in unterschiedlichen Seilschaften klettern – dann hat man sich auch am Abend wieder mehr zu erzählen.“ Und natürlich: sich gegenseitig unterstützen – so wie es ihr eigener Mann tut: „Mein Partner unterstützt meine Ambitionen und macht mich nicht noch schwächer, als ich eigentlich schon bin!“

Andreas teilt Ines' Ansicht, wie hilfreich und wertvoll es sein kann, wenn Männer unter Männern sind und Frauen unter Frauen: „Da wird etwas möglich, das in gemischten Gruppen oder Seilschaften nicht möglich ist.“

Gerade jungen Männern möchte er mit auf den Weg geben, dass die warnende, innere Stimme Dinge anspricht, die gehört werden wollen: „Es ist wichtig, der Stimme Raum zu lassen, egal wie leise sie flüstert.“ Dem schon erfahreneren Kletterer möchte er eine neue Stimme vorstellen – nämlich die, die helfen kann, langfristig gesund zu bleiben. „Ist es gerade gut, was du tust?“ Aus eigener Erfahrung beschreibt er, dass es besser ist, aufzuhören, wenn man das Wort „muss“ hört.

Fürs Miteinander in der Beziehung hat er für sich herausgefunden, Dinge offen und ehrlich anzusprechen und in Kontakt zu sein. „Ich muss mich aber auch nicht jedem Konflikt immer stellen, manchmal ist es legitim, etwas einfach stehen zu lassen.“ Ein Satz, der Gelassenheit statt „typisch männlicher“ Durchsetzungskraft illustriert.

Ines Papert und Andreas Hofmann haben gelernt, „typische“ Attribute des jeweils anderen Geschlechts in ihrer eigenen Persönlichkeit zu stärken und zu leben, und gehen so voraus für eine moderne Emanzipation. Eine Emanzipation, die nicht Stärkung der Frauen bedeutet, sondern die Stärkung der eigenen Selbstbestimmtheit für jeden Menschen.

Was ich daran besonders schön finde, ist die gegenseitige Bereicherung. Es geht nicht darum, stärker, besser, größer zu werden. Es geht vielmehr darum, voneinander zu lernen. Zu erkennen, welche (un-)typischen (?) Verhaltensweisen einen selbst als Mann oder Frau und vor allem als Mensch bereichern und in die eigene Kraft und Ausgeglichenheit bringen.



Melanie Michalski, Mitglied im DAV-Lehrteam Sportklettern, bietet in ihrer [kletter-werkstatt.de](https://www.kletter-werkstatt.de) neben Kletterkursen und -reisen auch psychologisches Coaching fürs Klettern wie fürs Leben an.

Voneinander lernen, fürs Leben gewinnen.

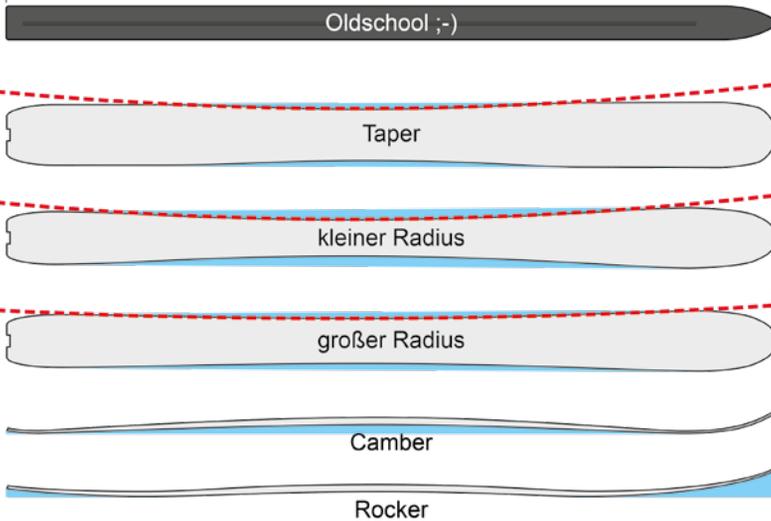
Spielbretter für Brettl-Spiele



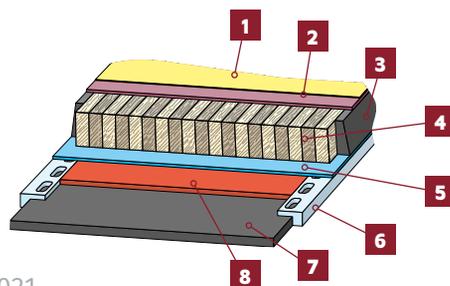
Ein halber Meter frischer Pulverschnee auf stabiler Unterlage. Freundschaft, Neuschnee, blauer Himmel; Wintermärchenwelt – wären Skitouren bloß nicht so anstrengend! Bei der Abfahrt durch bewaldetes Gelände ist dann endgültig die Luft raus. Das kann am Ski liegen.

Text: Martin Prechtl

Illustrationen: Georg Sojer



Die Taillierung und Geometrie-Details wie Vorspannung und Aufbiegung lassen die Ski zackiger oder ruhiger um die Kurve kommen; für den Kern gibt es unterschiedliche Konstruktionen.



Aus welchen Komponenten besteht ein moderner Allround-Tourenski?

- 1 Der Deckel** aus Kunststoff (z.B. Polyamid) schützt die restlichen Schichten und trägt das Dekor.
- 2 Der Obergurt** wirkt mit seinem häufig karbonverstärkten Gelege aus Glasfasern dem Druck entgegen, der entsteht, wenn sich der Ski durchbiegt. Titanal im Bindungsbereich gibt es nur bei abfahrtsorientierten und auf Laufruhe getrimmten Modellen.
- 3 Die Seitenwangen** sind Kunststoffprofile auf der Innen- und Außenseite der Ski. Sie schützen Obergurt, Kern und Untergurt und geben den Druck auf die Kante weiter.
- 4 Der Kern** hochwertiger Tourenski ist aus Holz (Pappel, Esche, Erle, Paulownia, Karube, Okume, ... Ausnahme: Cap-Konstruktion); dünne Leisten werden bei etwa 10 % Feuchte stehend miteinander verleimt. Kein anderes Material kombiniert so gut Schwingungsdämpfung und Langlebigkeit.
- 5 Der Untergurt** ist ähnlich aufgebaut wie der Obergurt. Er wirkt den Zugkräften entgegen, die entstehen, wenn sich der Ski durchbiegt.
- 6 Die Kanten** aus gehärtetem Stahl sorgen für den nötigen Griff, besonders bei eisigen Verhältnissen.
- 7 Ein hochwertiger Belag** aus gesintertem Polyethylen kann viel Skiwachs aufnehmen; die verringerte Reibung erleichtert das Drehen.
- 8 Dämpfungselemente** aus Gummi und Elastomeren sorgen für Laufruhe. Erfahrene Skihersteller wissen, welche Materialien und Materialstärken miteinander harmonieren!

Welche Konstruktionstypen lassen sich unterscheiden?

- › **Sandwichbauweise:** Derzeit die verbreitetste Konstruktionsart: Einzelne Lagen aus unterschiedlichen Materialien werden schichtweise in eine Form gelegt und unter hohem Druck und Hitze verleimt. Die Seitenwangen werden dabei seitlich angeklebt.
- › **Torsionsbox:** Um den Kern werden verschiedene Glas- und Kohlefasern gewickelt und mit Harz verklebt. Das aufwendige und kostspielige Verfahren bringt Verwindungssteifigkeit und Kantengriff.
- › **Schalenbauweise:** Deckel, Obergurt und Seitenwangen bilden eine Schale. Die restlichen Schichten werden in diese Schale hineingelegt. Diese Bauweise kann helfen, mehr Druck auf die Kanten zu bringen.
- › **Cap:** Die Cap-Bauweise findet sich bei preisgünstigen Ski, etwa für Kinder. Dabei wird eine Hülle (Cap) mit Schaumstoff ausgespritzt. Einen Holzkern gibt es – wenn überhaupt – nur in reduzierter Form. Cap-Ski sind sehr leicht, aber auf Kosten von Verwindungssteifigkeit und Kantengriff. Außerdem sind sie weicher, haben eine geringere Spannung und altern schnell.

Welche Details gibt es bei der Geometrie?

- › **Taillierung:** Tourenski sind an der Spitze (Tip) und am Ende (Tail) breiter als in der Mitte. Diese Taillierung hilft dem Ski um die Kurve – auf einem Radius, der in Metern gemessen wird. Ein Radius von 30 Metern gilt als sehr groß, einer von 15 Metern als klein und wendig. Für die Praxis beim Kurvenfahren sind aber noch andere Faktoren wichtig: die Härte des Skis, die Härte des Schnees und die Kraft, mit der man den Ski in der Kurve durchbiegt.
- › **Camber:** Spannt sich ein leichter Bogen zwischen Tip und Tail, wenn die Ski unbelastet auf dem Boden liegen, hat das Modell eine positive Vorspannung – einen Camber. Bei Druck auf die Ski beißen die Kanten an Tip und Tail in den Kurven besonders gut, gerade bei harten Bedingungen. Manche Tourenski haben nur sehr wenig Camber und sind dadurch drehfreudiger.
- › **Rocker:** Die meisten Tourenski haben einen „Rocker“: Sie biegen sich in Richtung der Skienden früher auf; das bringt Wendigkeit und Auftrieb. Wenn beim Geradeausfahren nicht aufgekantet wird, leidet allerdings vor allem auf hartem Untergrund die Laufruhe etwas.
- › **Taper:** Bei Tourenski mit Taper liegen die breitesten Stellen von Tip und Tail etwas näher der Skimitte. Das verkürzt die effektive Kantenlänge in den Kurven: 180 cm lange Ski lassen sich fahren wie 165 cm. Außerdem bekommt man schneller Auftrieb im tiefen Schnee.

Welche Eigenschaften hat ein guter Allround-Tourenski?

- › **Härte:** Unter der Härte des Skis versteht man das Biegeverhalten entlang der Längsachse. Allround-Tourenski sind hart genug, um sich auch noch bei mittlerer Geschwindigkeit gut steuern zu lassen. Auf der anderen Seite sind sie weich genug, um Fahrfehler zu verzeihen.
- › **Verwindungssteifigkeit:** Damit ist die Resistenz gegen ein Verdrehen entlang der Querachse des Skis gemeint (Torsion). Gute Tourenski sind ausreichend verwindungssteif, um auch bei harten Passagen im Aufstieg und bei der Abfahrt Halt zu bieten.
- › **Gewicht:** Allround-Tourenski sind leicht genug, um bei langen Aufstiegen nicht zu behindern. Sie sind schwer genug, um Vibrationen zu dämpfen und sich durch Bruchharsch zu arbeiten. Das Gewicht liegt zwischen 1100 g und 1450 g bei einer Referenzlänge von 170 cm.
- › **Agilität:** Allround-Tourenski haben einen eher kleinen Radius, um wendig zu bleiben. Deshalb haben sie zumindest vorne Rocker und Taper. Für harte Bedingungen sind sie mit einem moderaten Camber ausgestattet.
- › **Dimensionierung:** Allround-Tourenski sind maximal körperlang, um bei Spitzkehren im Aufstieg Kraft zu sparen – aber auch nicht kleiner als Körpergröße minus 10 cm, um bei wechselnden Schneeverhältnissen und etwas höherem Tempo in der Abfahrt steuerbar zu bleiben. Die Breite unter der Bindung liegt zwischen 85 und 95 mm – so tauchen sie im Tiefschnee nicht ständig ab, gewähren auch mit schwerem Rucksack genug Stabilität, passen in die gängigen Aufstiegsspuren und rutschen bei Traversen nicht weg.

Wie pflegt man Tourenski?

- › Kanten, aber auch Belag und Oberseite nach Gebrauch mit Geschirrtuch abtrocknen. Das verhindert Rosten und das Eindringen von Wasser in den Ski durch Schadstellen.
- › Kanten schleifen! Geschliffene und entgratete Kanten rosten weniger rasch und bieten mehr Sicherheit auf eisigen Abschnitten. Je dünner die Kante, desto schneller der Ski.
- › Belag regelmäßig wachsen! Das verhindert ein Austrocknen und garantiert Gleitfähigkeit.
- › Ski mit Wachsschicht auf dem Belag übersommern lassen, am Saisonbeginn Wachsschicht abziehen. Stehend lagern, nicht mit Klettband oder Skigummi zusammenspannen. Vor Temperaturschwankungen und UV-Licht schützen.
- › Ski sind Gebrauchsgegenstände und gehen früher oder später kaputt. Eine Skiversicherung ist vor allem bei Neuski zu überlegen.



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

Wer seinen Ski liebt ...

... der schiebt ... allenfalls in sehr flachen Passagen! Ein gut präparierter Ski steigert das Abfahrtsvergnügen, erleichtert das Fahren und bietet damit zusätzliche Sicherheit in unterschiedlichen Schneebedingungen und Hangneigungen.

Text: Max Bolland

Illustration: Georg Sojer

Ein gepflegter Ski sollte Kanten scharf wie Rasiermesser und einen Belag glatt und geschmeidig wie ein Kinderpopo haben und so gut laufen wie Usain Bolt! Die Grundpflege lässt sich gut und ohne großen Material- und Kostenaufwand selbst bewerkstelligen.

Wachsen

Skiwachs ist für den Belag, wie Öl fürs Getriebe oder Schmiergelder bei manchen Politikern: Ohne läuft

nichts! **Wann und wie oft?** Je häufiger, desto besser! Das Aussehen des Belags dient als Indiz: Sieht der Belag stumpf aus, glänzt nicht oder zeigt bereits weißliche Flecken, ist es definitiv Zeit!

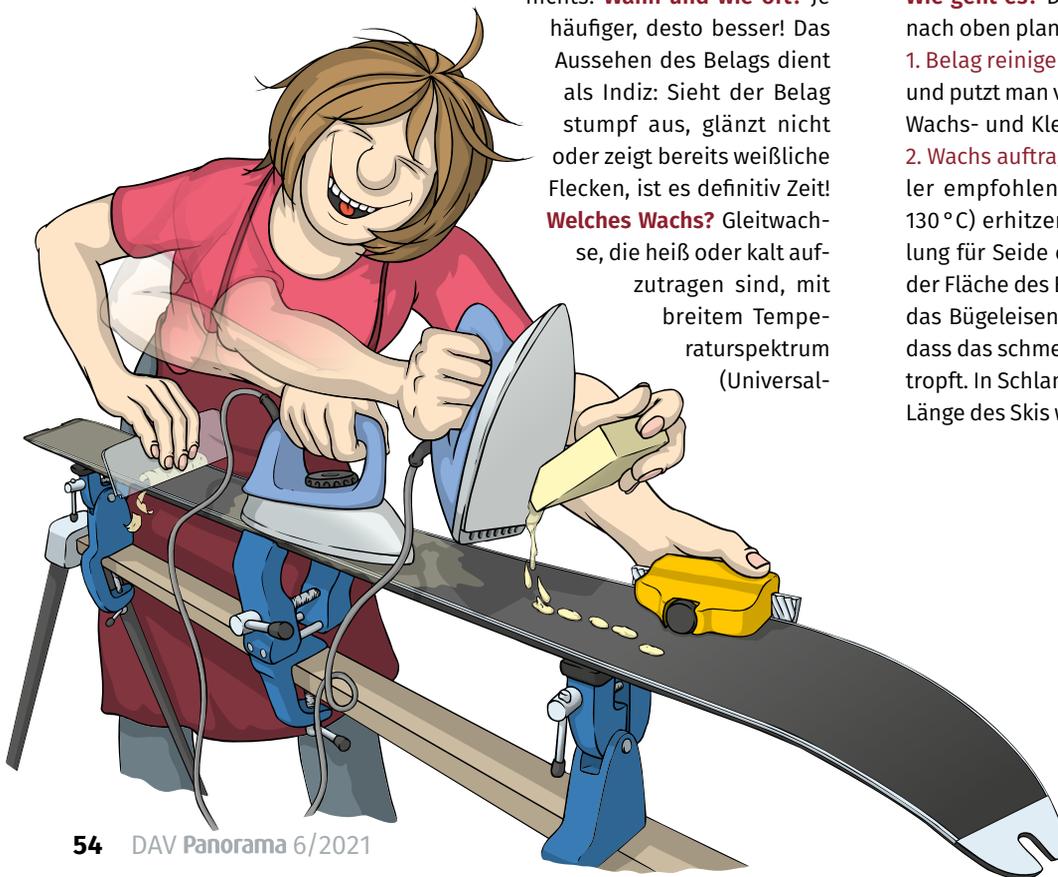
Welches Wachs? Gleitwaxse, die heiß oder kalt aufzutragen sind, mit breitem Temperaturspektrum (Universal-

wachse). Kein Fluor: Fluorhaltige Wachse sind umweltbelastend und verringern zudem das Haften der Steigfelle. **Was braucht man noch?** Ein spezielles Wachs-Bügeleisen (ab 40 €) mit exakt einstellbarer Temperatur oder ein ausgedientes Bügeleisen ohne Dampf. Weiterhin: Mikrofasertuch (oder feines Baumwolltuch), Nylonbürste (kein Metall), Wachs-Abziehklinge und Gummizug zum Fixieren der Stopper. Zudem hilfreich: spezielle Einspannsysteme für Ski (ab 100 €).

Wie geht es? Den zimmerwarmen (!) Ski mit Belag nach oben plan einspannen und Skistopper fixieren.

1. Belag reinigen: Mit Wurzelbürste und Tuch bürstet und putzt man von der Ski-Spitze zum Ende Schmutz, Wachs- und Kleberreste ab.

2. Wachs auftragen: Bügeleisen auf die vom Hersteller empfohlene Temperatur (siehe Packung, z.B. 130 °C) erhitzen. Bei Haushaltsbügeleisen Einstellung für Seide oder Wolle wählen. Wachs direkt auf der Fläche des Eisens erhitzen, bis es schmilzt. Dabei das Bügeleisen etwa 20 cm so über den Ski halten, dass das schmelzende Wachs auf den Belag des Skis tropft. In Schlangenlinien langsam über die gesamte Länge des Skis wandern, bis sich eine schön getropf-



So einfach geht's: Nach dem Putzen Kanten feilen – Wachs auftropfen – einbügeln – abziehen und polieren; und schon läuft der Ski wie geschmiert.

Tipps

- › Häufig Skibelag wachsen, vor allem vor der Sommerpause
- › Ski säubern, Wachs auftragen, Einwirken, Abziehen, Bürsten & Polieren
- › Kaltwachs als kurzlebige Alternative für unterwegs
- › Skikanten schärfen nur für Ambitionierte
- › Kleine Belagsschäden mit Repairstift beheben
- › Profi-Service als jährliches Geschenk für deinen Ski

te Wachsspur über den Belag zieht. Anschließend flächig, ohne viel Druck über den Belag bügeln, bis er komplett von einer feinen Wachsschicht bedeckt ist. Wichtig: Von der Spitze zum Ski-Ende arbeiten und nie zu lange mit dem heißen Bügeleisen auf einer Stelle verweilen – das Wachs darf auf keinen Fall rauchen!

3. Einwirken: Aufgetragene Wachsschicht bei Raumtemperatur mindestens 30 Minuten erkalten lassen, bis sie fest ist – derweil kann man den anderen Ski behandeln.

4. Abziehen, Bürsten, Polieren: Mit der Abziehklinge von der Spitze zum Ende hin über den Belag ziehen, bis sich kein überständiges Wachs mehr darauf befindet. Mit der kleinen rechtwinkligen Aussparung der Klinge wird das Wachs von den Kanten entfernt. Mit der Wurzelbürste bürstet man nun den Belag aus und poliert ihn mit dem Mikrofasertuch – immer von der Spitze zum Ende hin. Der Belag sollte nun glänzen und die Rillenstruktur des Belags ist erkennbar.

Alternative Kaltwachs: Unterwegs oder auf Skidurchquerungen wird Kaltwachs direkt aus der Tube ohne Erhitzen auf den sauberen Belag aufgetragen. Gute Kaltwachse haben auf der Packungsrückseite eine kleine Bürste zum Abbürsten nach dem 30-minütigen Einwirken. Kaltwachse sind wenig zeitaufwendig, wirken aber in der Regel nur für eine Tour. Zur richtigen Belagspflege ist regelmäßiges Heißwachsen unerlässlich.

Kanten schleifen

Scharfe griffige Kanten sind auf der Piste das A und O, aber auch auf Tour bei harten Steilabfahrten sind sie wichtig. **Was braucht's?** Einen speziellen Skikantenschärfer (ab 40 €), Diamantfeile. **Wie geht's?** Der Ski wird in einem 60°-Winkel fixiert. Die Feile des Skikantenschärfers richtig (in Laufrichtung) einlegen, den gewünschten Kantenwinkel (üblich: 88-90°) einstellen und auf die Kante setzen. Nun zieht man mit langen (ca. 20 cm), gleichmäßigen Zügen und ohne Druck von der Spitze zum Ende

hin die Kante ab. Eisenspäne mit Tuch entfernen. Mit der Diamantfeile werden zu guter Letzt Verkraterungen in der Kante manuell planiert. Achtung: Verletzungsgefahr!

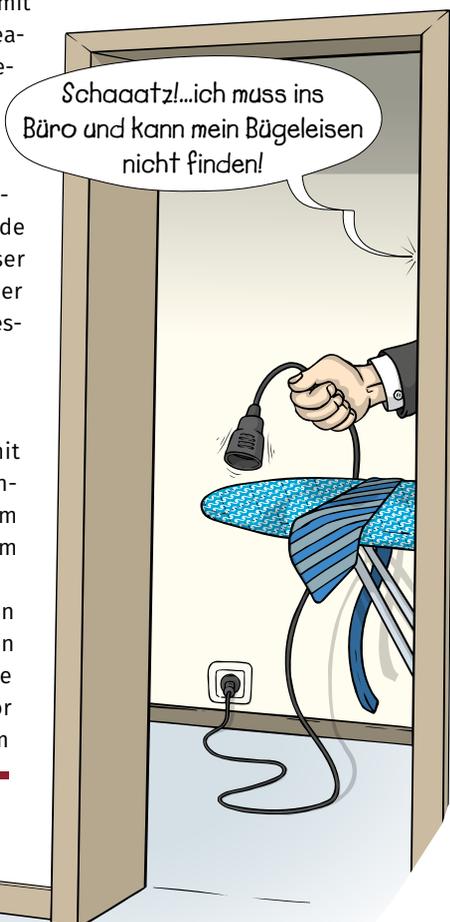
Belag ausbessern

Kleinere Kerben und Kratzer können mit einem so genannten Repairstift – idealerweise in Farbe des Belags – ausgebessert werden. Der Repairstift wird mit einer Kerze entflammt, das schmelzende Material in die geschädigte Stelle getropft – dabei akkurat und vorsichtig arbeiten. Überstände oder Reste mit einem Teppichmesser entfernen. Bei größeren Schäden oder Kratern in Kantennähe sollte man besser die Profis dranlassen.

Professioneller Skiservice

Einen professionellen Skiservice mit Wachsen, Belag ausbessern und Kantenschleifen hat jeder Ski einmal im Jahr verdient. In der Regel wird das zum Saisonstart erfolgen.

Nach Saisonende: Eine Wachscur von Belag und Kante (auch seitlich gegen Flugrost) vor der Sommerpause sollte man auf jeden Fall vornehmen, bevor die Ski für das nächste halbe Jahr im Keller verschwinden.



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



Paare im Bergsport

Helden und Häschen?

Paare, die sich nicht durch konventionelle Rollen einschränken lassen, sind bessere Teams im Sport und haben mehr Spaß miteinander. Irgard Braun (Text) gibt Tipps für die Praxis.

Männer gehen sehr oft davon aus, dass sie als Erste in eine Route einsteigen.“ „Ja, das machen sogar die, die schwächer klettern.“ Diese Sätze (etwas abgewandelt) stammen aus einem Facebook-Austausch über kletternde Männer und Frauen. Nachdem der Mann das Terrain erkundet und die Expressschlingen eingehängt hat, entscheidet die Frau, ob sie einen Vorstieg riskieren will oder nachsteigt. Dieses Verhalten ist nicht auffällig „unemanzipiert“, immerhin steigt die Frau

auch manchmal vor. Dennoch entspricht es typisch weiblichen und männlichen Rollen. Die beim Wandern, Klettern oder auf Hochtour noch immer spürbar sind, obwohl sich in der jüngeren Generation ein Wandel abzeichnet.

Was sind nun die traditionellen Vorstellungen von „männlich“ und „weiblich“ beim Sport und speziell beim Bergsport? Männer sollen stark sein, ehrgeizig und mutig. Frauen sollen keine dicken Muskeln haben, sondern sich elegant bewegen. Mut ist bei ihnen nicht positiv besetzt, Ehrgeiz gilt als

unweiblich und wird gern mit dem Schlagwort „verbissen“ abgetan. Und wehe, wenn die Gefahr besteht, dass die Frau ihren Partner überflügelt! Es gibt nicht viele Männer, die gut damit klarkommen, und manche Frauen halten sich deshalb zurück. Es ist offensichtlich, welches Idealbild eher sportliche Erfolge verspricht; im Extremfall wird die Frau zu einem schutzbedürftigen Häschen.

Was schadet es, konventionelle Rollen einzunehmen? Nichts. Solange die Beteiligten tun, was sie wirklich wollen. Aber Rollen

Von wegen reine Männersache: Vorsteigen kann Ansporn sein, selbstbewusst auf eigene Art zu klettern – die Voraussetzungen dafür sind am besten bereits vor dem Einstieg mit dem Sicherheitspartner zu klären.

Drei Leit-Ideen für ein gutes Miteinander im Sport

- › Begegnet einander auf Augenhöhe.
- › Äußert eure Gefühle und Wünsche und fördert euch in einer Atmosphäre gegenseitigen Respekts.
- › Wählt frei eure Rolle – in dem Bewusstsein, dass das eine Rolle ist und Alternativen existieren.

können auch einengend und unbefriedigend sein: Eine Frau, die nur nachsteigt und nicht auf ein Ziel hintrainiert, läuft Gefahr, weniger stolz auf ihre Leistung zu sein und

weniger Selbstbewusstsein zu entwickeln. Männer, die glauben, den Helden spielen zu müssen, gehen manchmal zu hohe Risiken ein – was vermutlich zu einigen tödlichen Bergunfällen geführt hat. Im Jahr 2020 waren 84 Prozent (219) der Bergtoten in Österreich Männer, nur 16 Prozent (42) Frauen.

Und wenn das Muster immer gleich ist – Frau unten, Mann oben – kann es dazu führen, dass das Paar nicht auf Augenhöhe kommuniziert. Die Folge ist eine angespannte Atmosphäre und oft ein Dauerstress, der den Beteiligten die Freude am gemeinsamen Sport vermiest. Schauen wir uns einige Beispiele zu schwierigen Paar-Situationen an, die mit Rollenverhalten zusammenhängen, und suchen wir nach Lösungen. Wobei die Grundlage stets der gegenseitige Respekt sein sollte und der Wunsch, die Partnerin oder den Partner zu fördern statt ihn oder sie zu dominieren.

Wandern oder Wettlauf?

Nehmen wir ein konventionell geprägtes Paar bei einer Bergwanderung. Er studiert Karten und Führer, wählt das Ziel aus,

übernimmt die Führung und geht immer einen Tick zu schnell. Sie plagt sich, er ist genervt, weil sie öfter Pausen braucht und er sich nicht austoben kann. Am Gipfel er-

klärt er das Panorama (bei Frauen erlebt man das praktisch nie!). Beide sind unzufrieden, und bei ungünstigen Bedingungen, etwa einem Wetterumschwung, kommt es leicht zum Streit. Natürlich könnten sie stattdessen jeweils mit anderer Begleitung oder allein gehen. Aber gemeinsam wäre es doch eigentlich so schön!

Ändern ließe sich die angespannte Stimmung auf Tour nur durch ehrliches Miteinander-Reden über Gefühle und Wünsche. Das könnte so aussehen: Der Mann will ihr die Vorbereitungsarbeit abnehmen, sie sicher führen und ihr zeigen, wie stark er ist. Die Frau möchte mit ihm zusammen etwas Schönes erleben. Beide haben gute Absichten, aber ihre Motive sind verschieden: Ihm geht es in erster Linie um Fitness, ihr um das Genießen der Landschaft. Wie könnten die beiden trotz ihrer unterschiedlichen Vorstellungen eine gute Zeit miteinander haben?

Schon vor der Tour gilt es, Alternativen oder Kompromisse zu finden, die beiden gerecht werden. Der Mann könnte noch auf einen Nebengipfel rennen, während sie ein Sonnenbad nimmt. Das Konditionstier wird stärker gefordert, indem es den Löwenan-



Leni Klum

STOP TALKING. START PLANTING.

Die Klimakrise ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Zum Glück gibt es Bäume. Sie verschaffen uns wertvolle Zeit, um Emissionen zu reduzieren. Deswegen hat **Leni Klum** gerade 41.000 Bäume gepflanzt. Pflanz mit - mit einem Klick auf **plant-for-the-planet.org** oder unserer **App**.



Rollen und Erwartungen in Frau-Mann-Beziehungen – Fragen zur Selbstreflexion

- › **Kommst du mit einer Partnerin klar, die sehr ehrgeizig ist und besser klettert als du?**
- › **Kommst du mit einem Partner klar, der weniger ambitioniert klettert als du, weshalb du meistens vorsteigen musst?**
- › **Deine Frau will für zwei Monate auf Expedition, du sollst den Haushalt schmeißen und die Kinder hüten. Bist du einverstanden und organisierst dich entsprechend – auch beim Arbeitgeber?**
- › **Dein Mann möchte sich mehr um die Kindererziehung und den Haushalt kümmern, statt Karriere zu machen. Bist du einverstanden und übernimmst im Gegenzug den „Lead“ beim Geldverdienen?**

teil des Gepäcks oder die Kraxe mit dem Kind schleppt.

Kaputt gecoacht

Die folgende Szene haben wohl viele beim Klettern schon einmal in ähnlicher Form beobachtet: Das „Zutexten“ ist bei Mann-Frau-Seilschaften gang und gäbe, auch bei Jüngeren. In dem hier beschriebenen Fall waren die Leute um die 30.

Sie versucht, sich von einem Haken in Richtung des nächsten fortzubewegen. Immer wieder setzt sie zaghaft zu einer Bewegung an, hängt sich wieder rein. Gleichzeitig prasseln ununterbrochen Anweisungen ihres Partners auf sie ein. Ihre Stimme – eher selten zu hören – schraubt sich höher, wird weinerlich. Sein Tonfall wird immer genervter und unfreundlicher. Nach einer halben Stunde muss er, stinksauer, die Route noch einmal klettern, um die Expressschlingen herauszuholen.

Dieser Klettertag ist gelaufen, und viele folgende gemeinsame Tage werden genau-

so unerquicklich enden – es sei denn, die beiden schaffen es, über die Hintergründe zu reden und nach Alternativen zu suchen. Er hätte sagen können, dass er ihr helfen wollte und überhaupt nicht verstand, warum sie nicht tat, was er sagte. Und es ärgerte ihn, dass sie so lange brauchte. Er wollte ja auch noch klettern. Sie könnte ihm erklären, dass sie gelähmt war vor Angst. So sehr, dass sie sich weder sinnvoll bewegen noch bei seinen Tipps zuhören und sie verstehen konnte.

Welche Möglichkeiten hätte das Paar, um es in Zukunft besser zu machen?

Er könnte ihr ein Toprope einhängen, damit sie die Stelle in Ruhe probieren kann; oder sie hängt sich selber die Route mit dem „Clipstick“ hinauf. Sie könnte von ihm verlangen, nur Tipps zu geben, wenn sie ihn ausdrücklich darum bittet. Denn seine Ratschläge schränken ihre Kreativität und Entwicklung ein – und manchmal ist die Männerlösung für sie einfach unmöglich: Seine Züge sind für sie zu weit und kraftraubend. Es gibt körperliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen – etwa den Testosteronspiegel –, die Männern bei den meisten Sportarten Vorteile verschaffen. Aber die im Durchschnitt schwächeren Leistungen von Frauen sind auch durch den Einfluss unserer Gesellschaft und durch weibliche und männliche Rollen zu erklären. Etwa, dass Ehrgeiz bei Frauen verpönt ist, bei Männern erwartet.

Tragen. Sportlicher Ehrgeiz und Training? Bei ihr ganz häufig Fehlanzeige, während ihr Mann sein Spiel weiterspielt. Das gilt vor allem im Alpinismus und bei großen Bergtouren, die nicht familienfreundlich sind. Aber man kann es auch beim Sportklettern beobachten.

Zum Beispiel plärrt das Kind sofort los, wenn Mama in die Wand einsteigt. Dass die „typische Frau“ dann sofort umdreht, festigt das Muster. Denn Papa lässt sich nicht abhalten, auch wenn ihn das Geschrei nervt. Auch sieht man oft Frauengröppchen mit Kindern in der Nähe der Wand lagern, und die Männer zappeln in ihren Projekten. Was völlig in Ordnung sein kann, wenn die Frauen das so wollen – und sie das gleiche Recht zu klettern haben, wenn sie es möchten. Voraussetzung: Frau und Mann sprechen offen über die eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Dann suchen sie nach Lösungen zur praktischen Umsetzung, die beiden gerecht werden. Zum Beispiel könnte man absprechen, wer wie lange in der Wand herumprobieren darf, wie der Familienurlaub gestaltet wird und wer wie oft auch einmal allein in die Berge geht. Für die Kinder wären solche Eltern ein Vorbild. Was dazu beitragen würde, dass die nächste Generation freier und selbstbestimmter mit überlieferten Rollen umgeht und miteinander mehr Spaß hat.



Foto: Christian Pflanzelt

Wenn beide die jeweiligen Bedürfnisse und Erwartungen offen ansprechen, klappt's auf der Tour oder in der Wand umso besser.

Die Familien-Falle

Wird eine Frau Mutter, kommen traditionelle Vorstellungen verstärkt zum



Irmgard Braun hatte ihr Leben lang meistens Männer als Partner, die weniger stark kletterten als sie – sich aber nichts draus machten. Und wurde deshalb von allen Freundinnen beneidet.



RISIKO

WORTSCHATZ



Schneepflug-Eltern

Schneepflug-Eltern sind die nächste Eskalationsstufe der Helikopter-Eltern. Sie überwachen nicht nur, nein, sie räumen potenzielle und echte Schwierigkeiten ihrer Kinder einfach aus dem Weg – ähnlich wie die den Pfad schrubbenden „Curling-Eltern“. Auf den ersten Blick scheint das legitim, auf den zweiten fällt auf, dass sie ihren Kindern damit die Möglichkeit nehmen, an Schwierigkeiten zu wachsen. JNE

OBACHT!

Egal ob beim Skifahren, Wandern oder Klettern: Bergsport ist anspruchsvoll und hat immer auch etwas mit Risiko zu tun. Nur durch viel Übung und Wissen steigt die Fähigkeit, sich selbst und seine Möglichkeiten richtig einzuschätzen.

Wie wir mit Risiken am Berg umgehen und was wir dabei für unser Leben im Tal lernen können, das hat Jakob für euch herausgefunden. Und wie Bergführer*innen es lernen, Risiken für sich und ihre Gruppe zu managen, fasst Silvan zusammen.

Bergsport heißt aber nicht nur für sich selbst Risiken einzuschätzen, es heißt auch die Kompetenzen der anderen bewerten zu können. Ab wann Kinder und Jugendliche bereit sind, Risiken richtig einzuschätzen, lest ihr im Interview mit Lukas von „Check Your Risk“. Und Sepp hat auf seiner letzten Tour für euch festgehalten, welche Gedanken er sich als Jugendgruppenleiter gemacht hat.

Auch wenn wir immer versuchen, vorsichtig und besonnen unterwegs zu sein, lassen sich kritische Momente nie ganz vermeiden. Dann ist es wichtig zu reflektieren und zu lernen. Wie das geht, weiß Daniela.

In diesem Sinne: Passt auf euch auf und viel Spaß beim Lesen,

Franzi



Titelbild: Risiko muss kein Tanz auf dem Vulkan sein, die Fiamma (Flamme) im Bergell tut's auch. Bohrhaken am Gipfel sorgen dafür, dass die Gefahr bei diesem Stunt hauptsächlich im Kopf existiert.

© Silvan Metz

Nicht immer sind Risiken so offensichtlich wie bei der sprichwörtlichen „Gratwanderung“ – hier an der Cresta Signal am Monte Rosa; sie zu erkennen und gut damit umzugehen, bleibt eine (Über-)Lebensaufgabe.
© Silvan Metz

Ich weiß nicht alles, trotzdem muss ich eine Entscheidung treffen – diese Situation kann uns auch beim Bergsport begegnen. Um dabei nicht in Fallen zu tappen, können uns die Erkenntnisse des Ökonomen Daniel Kahnemann helfen.

Von JAKOB NEUMANN

Geht schon. Oder lieber doch nicht? Weitergehen? Umdrehen? Das Thema Risiko ist beim Bergsport stets präsent. Allenthalben muss man Situationen erkennen, einschätzen und sich dann entscheiden. Dabei gilt: Menschen schätzen Risiken unterschiedlich ein. Und nicht nur das, eine Person kann ein Risiko einmal höher und später niedriger einschätzen, ob-



HEURISTIK UND ALPINISTIK

KOMPETENT ÜBER DEN DAUMEN

wohl sich an der Ausgangslage objektiv nichts geändert hat. Das kann durchaus daran liegen, dass man mal gut drauf, aufmerksam und ausgeschlafen ist, das nächste Mal nicht. Es gibt aber auch andere Gründe.

Einer, der diese Phänomene erforscht hat, ist Daniel Kahnemann. Der Psychologe, Mathematiker und Ökonom hat dabei die „Neue

Erwartungstheorie“ aufgestellt. Sie besagt: Wie wir Risiken bewerten, hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel vom Charakter. Manche Menschen sind risikoavers, also risikoscheu. Für sie wiegen Gefahren und Risiken schwerer als die „Chancen“. Einen schmalen Grat zu gehen, ist ihnen zu riskant, der Gipfelerfolg samt Aussicht ist es ihnen nicht wert. Andere sehen eher auf die

Gewinne – die große Tour, schöne Bewegungen, Selbstwertempfinden – als auf das Risiko. Vielleicht reizt sie der Grat sogar gerade deshalb, weil sie sich dabei mit ihrem Können bewähren müssen.

Unabhängig vom Charakter ist niemand vor Fehleinschätzungen gefeit; dabei spielen oft





Verantwortlich mit Risiken umgehen ist wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung, sagt Lukas Amm.
📷 JDAV

KINDER: BEWAHREN ODER SICH BEWÄHREN LASSEN?

„EIN RESTRISIKO WIRD ES IMMER GEBEN“

Lukas Amm leitet die JDAV-Initiative Check Your Risk. Kinder und Jugendliche sollen hier den verantwortungsvollen Umgang mit Herausforderungen und Risiken im Bergsport lernen. **FRANZI SIMON** hat nachgefragt.

ist auch das, was wir den Kids weitergeben wollen. Man kann nicht alles zu 100 Prozent absichern, ein Restrisiko bleibt immer. Dieses Restrisiko werden wir auch im realen Leben nie ausschließen können.

Wie sollte man sich verhalten – Kinder machen lassen oder abhalten?

Je älter die Kinder werden, desto mehr kann man darauf hinarbeiten, dass sie Risikosituationen auch selbst erkennen. Grundsätzlich gibt es einen Dreischritt: Eine Gefahrensituation erkennen, beurteilen und am Schluss eine Entscheidung treffen.

Beeinträchtigt zu viel Angst oder Vorsicht die Entwicklung?

Es ist wichtig, ein gutes Mittelmaß zu finden – von einer Bewahr- zu einer Bewährpädagogik. Junge Menschen sollen risikohafte Situationen verstehen und daraus lernen können, dass sie sich bewähren, sich ausprobieren können und Kompetenzen erlangen.

Hast du Tipps oder Wünsche an die Kinder und Eltern?

Eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen, ist das Oberste, was ich mir für die Kinder wünschen würde. Damit sie das möglichst früh und gut lernen und dann zu mündigen Bürger*innen werden und sich auch trauen, „Nein“ zu sagen, wenn sie ein ungutes Gefühl haben.

cyr.de

Ab wann können Kinder und Jugendliche Risiken selbstständig beurteilen?

Grundsätzlich gibt es grobe Alterseinteilungen: Ab fünf, sechs Jahren bildet sich langsam ein Gefahrenbewusstsein, ab acht lernen Kinder, Gefahren vorausschauend zu erkennen. Ab zehn entwickelt sich ein vorbeugendes Gefahrenbewusstsein und zwischen 12 und 14 prägt sich dieses Bewusstsein dann weiter aus. Aber es hängt natürlich auch vom persönlichen Entwicklungsstand ab, also nicht „Wie alt sind die Kinder?“, sondern „Was können sie schon?“.

Wie gut sind Risikosituationen kontrollierbar?

Ein gewisses Restrisiko wird es immer geben und das



FORTSETZUNG

so genannte „kognitive Verzerrungen“ eine Rolle. Ganz klassisch: Selbstüberschätzung und – weniger verhängnisvoll – Selbstunter-schätzung; beides eine falsche Beurteilung unserer Kenntnisse und Fähigkeiten.

Ein anderes Phänomen erklärt ein kurzer Exkurs in die Verhaltenspsychologie: Menschen entscheiden oft auf Basis unvollständiger Informationen. Wir nehmen an, wir unterstellen, wir glauben, aber wir wissen nicht. Die „Kunst, mit begrenztem Wissen zu wahrscheinlichen Aussagen oder praktikablen Lösungen zu kommen“, nennen wir Heuristik – ohne sie könnten wir unseren Alltag gar nicht bewältigen. Meistens funktioniert das auch ganz gut, manchmal aber kommt es zu Verzerrungen, auch „Biases“ genannt.

Ein Beispiel für eine Falle mit dem schönen Fachnamen „Verfügbarkeitsheuristik“: Du bist auf dem Weg zu einer Bergtour. Im Radio hörst du von einem Weidetierangriff auf eine Wandergruppe. Auf der Tour musst du eine Kuhweide queren. Du wirst zumindest ein mulmiges Gefühl haben, selbst wenn du schon Dutzende Almwiesen samt ihrer vierbeinigen Bevölkerung gesund wieder verlassen hast.

Gefahren und Risiken – inklusive möglicher heuristischer Fallgruben – gibt es natürlich nicht nur am Berg, sondern überall im Leben. Viele Entscheidungen, die wir täglich treffen (müssen), haben Konsequenzen, die risikobehaftet sein können: Die Nachbarn auf die zu laute Musik anspre-

chen kann zu Ruhe führen – oder das Verhältnis endgültig vergiften. Ein neues Rezept ausprobieren kann ein kulinarisches Highlight ergeben – oder eine neue Küche notwendig machen.

Kahnemanns „Neue Erwartungstheorie“ ist eigentlich ein ökonomisches Konstrukt. An Bergsport hat der Träger des Alfred-Nobel-Gedächtnispreises für Wirtschaftswissenschaften wahrscheinlich nicht gedacht. Und auch wenn man sich jeweils spezifische Kompetenzen für den Umgang mit Bergen, mit Geld oder mit Menschen aneignen muss: Die Prinzipien sind dieselben, egal ob man vor der Entscheidung steht, den Grat zu gehen, umzukehren oder wie man sein Geld anlegt.

RISIKEN EINSCHÄTZEN

EINE FAUSTFORMEL FÜR VERNUNFT

$$(G - M) \times (K - M) = R$$

© Elisabeth Zacherl

Risiko ist eine persönliche Sache, die man nicht objektiv beurteilen kann? Richtig! Und falsch! Klar ist: Wie viel Risiko wir eingehen, müssen wir mit uns selbst und unseren Tourenpartner*innen ausmachen. Zur Beurteilung und Entscheidung hilft das Kürzel GKMR. *SILVAN METZ* erklärt das System.

Die Formel G(M)KMR steht für: (Gefahr – Maßnahmen) x (Konsequenzen – Maßnahmen) = Risiko. Als Erstes fällt auf, dass Gefahr und Risiko nicht dasselbe ist, obwohl wir es im Alltag gerne gleichsetzen. Gefahr bezeichnet hier die Eintrittswahrscheinlichkeit für ein Ereignis. Schauen wir uns das Ganze einzeln an und lassen zunächst die Maßnahmen weg. Übrig bleibt $G \times K = R$.

Zwei Beispiele machen deutlich, was dahintersteckt. Wir gehen seilfrei über einen Grat. Die Gefahr (= Eintrittswahrscheinlichkeit für „Fuß rutscht weg“) ist relativ gering, wenn wir das Gelände beherrschen. Die Konsequenz (= Schadensausmaß) wäre hoch – wir stürzen zu Tode. Als Produkt aus G (gering) und K (hoch) ergibt sich ein „mittelhohes“ Risiko.

Zweites Beispiel: Sportklettern am Limit, viele Bohrhaken. Die Gefahr „Fuß rutscht weg“ ist jetzt groß, die Konsequenzen aber (quasi) null: Wir fallen weich ins Seil, Alltag beim Sportklettern. Weil der Faktor K (quasi) null ist, ist das Risiko also auch (quasi) null – obwohl die Gefahr(enwahrscheinlichkeit) viel höher als im ersten Beispiel ist!

Leider lassen sich weder Gefahr noch Konsequenz ohne Weiteres quantifizieren. Unsere Überlegungen können also nur „qualitativ“ sein, Daumenpeilungen. Das Risiko, das wir „errechnen“, müssen wir aber nicht einfach hinnehmen. Wir können Maßnahmen treffen, die entweder die Eintrittswahrscheinlichkeit verringern, die Konsequenzen kleinhalten oder beides. Durch M können wir also einen oder beide Faktoren des Risikoproduktes verkleinern.

Zurück zum ersten Beispiel: Wenn wir auf dem Grat per Seil sichern können, bleibt die Gefahr „Fuß rutscht weg“ gleich – das Seil ändert daran nichts! Aber die Konsequenz eines Sturzes ist weniger dramatisch und das Risiko wird massiv reduziert. Alternativ könnten wir konzentrierter und langsamer gehen. Dann bleibt die Konsequenz gleich hoch, aber die Gefahr zu stolpern und damit das Risikoprodukt wird kleiner.

Das Allerbeste an dieser Formel: Sie gilt nicht nur beim Bergsport! Genau genommen hat sich der Alpinismus diese Formel sogar von der Wirtschaft abgeschaut. Wir können also daraus für den Alltag lernen: Wenn wir das Risiko beim Fahrradfahren verringern wollen, setzen wir einen Helm auf – und verringern damit nicht die Gefahr, sondern die Konsequenzen. Vor einem wichtigen Termin können wir mehrere Wecker stellen, um die Gefahr zu verschlafen zu verringern, auch wenn das an der Konsequenz nichts ändert.

Der Umgang mit Risiko, im Leben wie im Bergsteigen, ist also weit mehr als nur etwas Bauchgefühl – eine analytische Betrachtung kann dabei helfen. 

„RISIKOMANAGEMENT“
IN DER PRAXIS

WAGNIS MIT HAUPTGEWINN

„Können wir das?“ wird noch viel brisanter, wenn man Verantwortung für andere trägt. *SEPP HELL* erzählt von einem Trip mit seiner JDAV-Kindergruppe in „spannendes“ Alpingelände.

„Überschreitung des Spitzsteins mit Aufstieg über den Nordwandsteig und Abstieg auf dem Normalweg“ hört sich für mich nach einer durchaus anspruchsvollen Tour an. Kann ich diese Unter-



© Sepp Hell

nehmung mit meinen zwölf Jahre alten „Quietscheentchen“ (JDAV-Kinderklettergruppe) in Angriff nehmen? Sind sie kondi-

„GRADE NOCH MAL GUT GEGANGEN ...“

AUS FEHLERN LERNEN MIT SYSTEM



FORTSETZUNG —

tionell, technisch und psychisch bereit für dieses „schwarze“ Wegstück, in dem man in teils ausgesetztem Gelände drahtseilversicherte Passagen kraxeln muss?

Ich bin den Weg selbst schon gegangen, war mit den Kindern in leichten Klettersteigen und entschärfe den konditionellen und zeitlichen Anspruch mit einer Hüttenübernachtung. Mit vier Kindern auf uns zwei Betreuer haben wir außerdem einen super Betreuungsschlüssel und auch der Hüttenwirt traut uns die Tour zu. Unter diesen Voraussetzungen halte ich das Unterfangen auf jeden Fall für vertretbar; dennoch bleiben Zweifel: Was machen wir, wenn es regnet oder nass ist? Was, wenn plötzlich jemand Angst bekommt?

Bei der gemeinsamen Tourenplanung mit den Kids am Vorabend beschließen wir, eine Stunde früher loszugehen, um notfalls umdrehen und den Gipfel noch über den Normalweg erreichen zu können – und auch, um mehr Zeit im Abstieg zu haben. Das hat einen einfachen Grund: Schon beim Hüttenaufstieg hatten die Kinder nahe dem Parkplatz etwas Besonderes am Bach entdeckt. Und nachdem wir den Spitzstein problemlos überschritten haben und recht früh wieder im Tal sind, lassen wir den Tag in der Riesengumpe „Lacka de Pritsch“ ausklingen – definitiv das Highlight des Ausflugs. Das Wagnis Spitzstein wartet schließlich also entgegen allen Befürchtungen mit einer absolut unerwarteten positiven Überraschung auf. 

Plötzlich ist da dieser Griff ins Leere. Wo eben noch das Seil zum Ablassen des Kletterpartners war, ist nichts mehr zu spüren. Gleichzeitig rutscht das Seilende nun durch die zweite Hand, dann durchs Tube, und einen Moment später schlägt der Partner auf dem Boden auf. Seil zu kurz für die Route – dieser Fehler passiert selbst Routiniers. Im Sommer 2018 kam das allein im Frankenjura mehrfach vor.

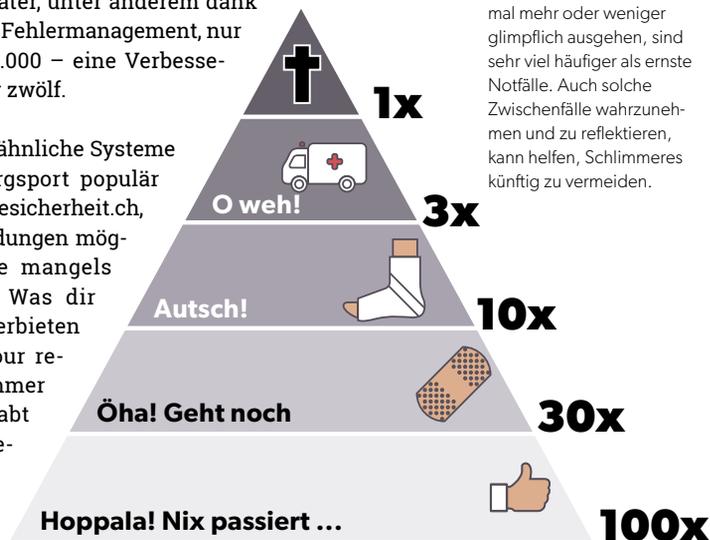
Ohne Glück wäre niemand mehr am Leben, der länger Bergsport betreibt. Aus glücklich überstandenen Situationen zu lernen, nennt man alpine Erfahrung – wie man das als Community tun kann, schildert **DANIELA ERHARD**.

Nur die wenigsten Unfälle werden überhaupt bekannt. Über Situationen, in denen es gerade noch mal gut ging oder lediglich mit ein paar Schrammen endete, erfährt man nur selten etwas. Dabei sind solche Beinahe- oder Bagatellschäden laut gängigen Modellen mehrere hundert- bis tausendmal häufiger als ein tödliches Ereignis – nicht nur im Klettersport. Gelänge es, auch die „kritischen Situationen“ zu erfassen und darüber zu informieren, könnte

man daraus lernen, wie man es besser macht. Und so die Anzahl schwerer Unfälle reduzieren. Im genannten Beispiel hätte ein einfacher Knoten am Seilende das Durchrauschen durchs Sicherungsgerät verhindert.

Die US Air Force entwickelte im Zweiten Weltkrieg praktisch das erste Meldesystem für kritische Vorfälle, kurz: CIRS (englisch: Critical Incident Reporting System) – und verbesserte damit Sicherheit und Leistung ihrer Piloten. Heute berichten sogar Hobbyflieger*innen über ihre Begegnungen mit Drohnen, Bruchlandungen und andere Gefahren – anonym und ohne Nachteile für die Beteiligten. Auch die Medizin ist durch den Einsatz derartiger Systeme sicherer geworden. Gab es beispielsweise Ende der 1980er Jahre noch einen Todesfall bei 15.000 Narkosefällen, war es 20 Jahre später, unter anderem dank CIRS und besserem Fehlermanagement, nur noch einer bei 200.000 – eine Verbesserung um den Faktor zwölf.

Fragt sich, warum ähnliche Systeme nicht auch im Bergsport populär sind. Die Seite alpinesicherheit.ch, auf der solche Meldungen möglich waren, wurde mangels Input eingestellt. Was dir freilich niemand verbieten kann: Nach der Tour reflektieren, ob du immer alles im Griff gehabt hast – und überlegen, wie du das künftig garantieren kannst. 





Da es in unserem Südtirol-Urlaub schüttete, machten wir uns einfach lustige Bergmomente in der Ferienwohnung bei Klettersteigbegehungen und Bergführerspielen!

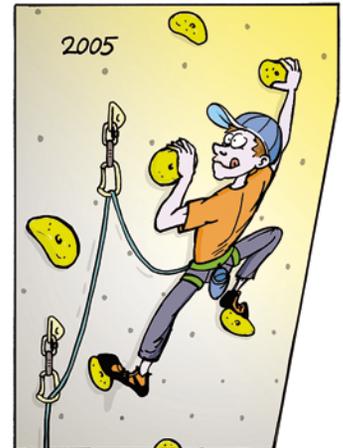
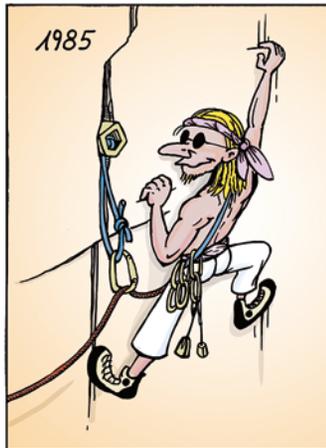
Schön, wenn man schlechtem Wetter mit so viel Humor und Kreativität begegnet wie die Familie Rutz. Damit richtig kalte Tage draußen kein Problem mehr sind, stiftet euch der JDAV-Partner Mountain Equipment ein



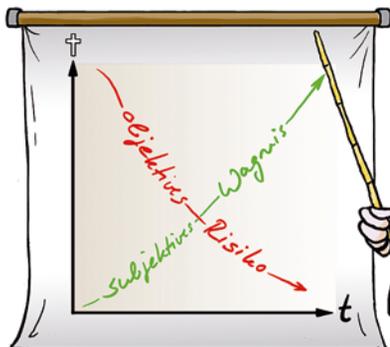
Superflux Jacket im Wert von 199,90 Euro. Quasi so warm wie Daune, aber wasserabweisend und unempfindlicher gegen Feuchtigkeit, in Frauen- und Männerversion zu haben.

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

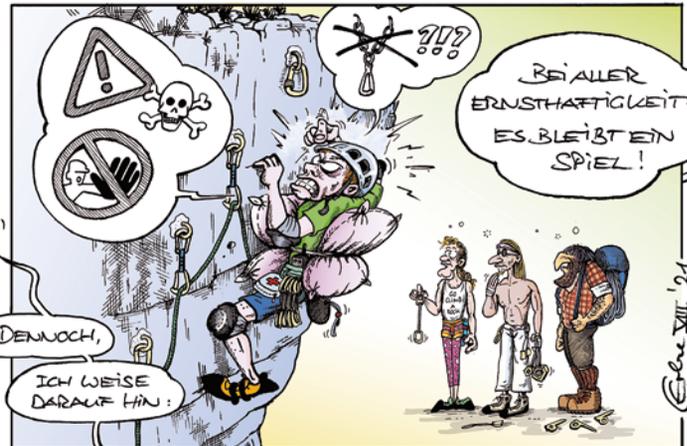
RISIKO & WAGNIS ...



EINE BEMERKENSWERTE ENTWICKLUNG:



DER ZUNEHMEND STABILE SICHERHEITSPASPEKT IST ABSOLUT ZU BEGRÜßEN!



DENNOCH, ICH WEISE DARAUH HIN:

BEI ALLER ERNSTHAFTIGKEIT – ES BLEIBT EIN SPIEL!

© Peter VIII '21



Falls man's mal tatsächlich nicht selber gemerkt haben sollte, können Warnschilder helfen.

© Andi Dick

STOLPERFALLEN FÜR KLEIN UND GROSS

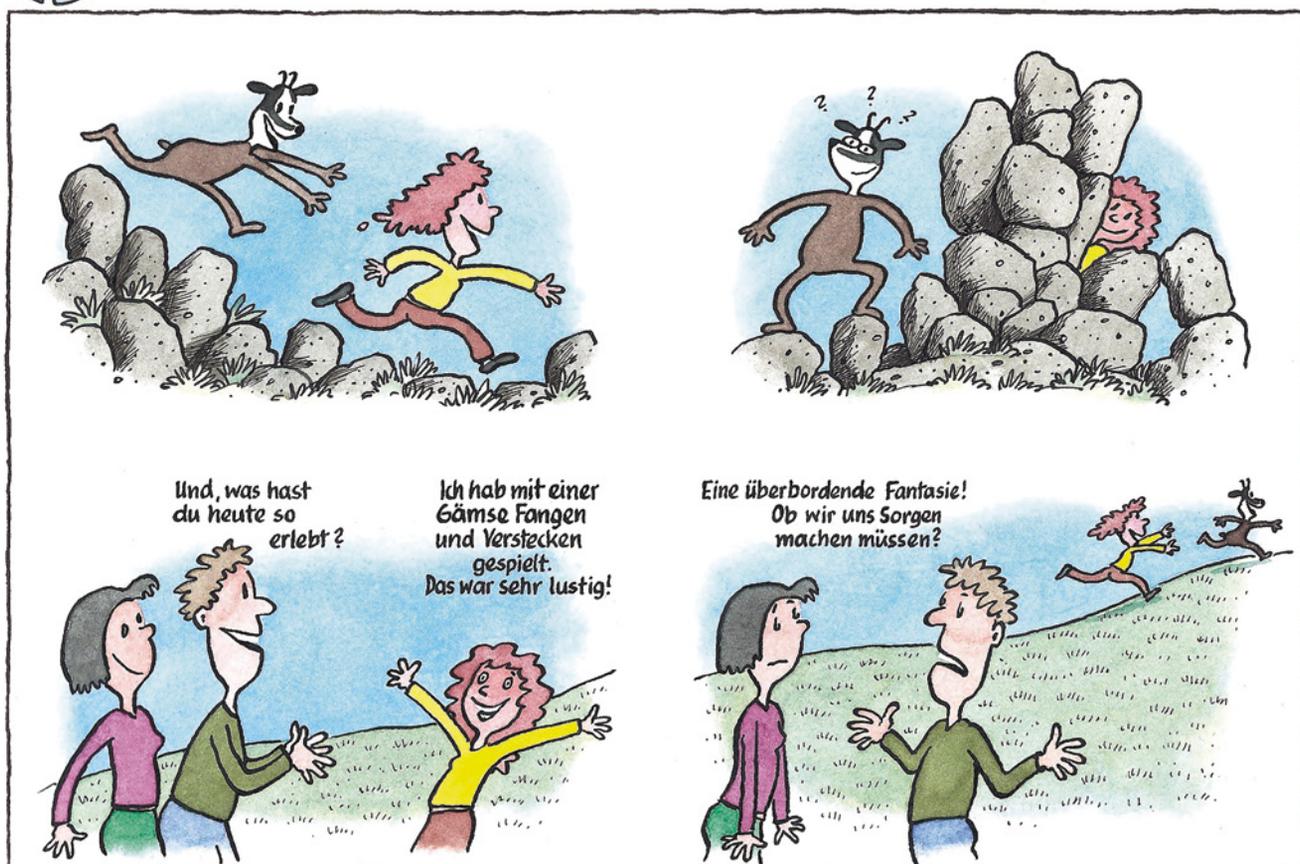
„Vorsicht, fall nicht!“ oder „Achtung, pass auf!“ Eltern können ganz schön nerven mit ihren ständigen Sorgen. Klar: Niemand will, dass dem eigenen Kind etwas zustößt. Aber erstens sind solche Hinweise sowieso selten hilfreich. Und zweitens gehören zum Beispiel das Rutschen im Matsch, das Erleben der Fliehkraft im Karussell oder das Herabrennen von Rampen einfach zur Entwicklung des Körpergefühls und der Gefahrenabschätzung dazu – inklusive Missgeschicken. Vielleicht warst du sogar schon mal

stolz auf eine coole Bewegung, mit der du einen Stolperer noch abgefangen hast? Im Idealfall sind Mama und Papa Begleiter beim Großwerden. Sie lassen dich eigene Erfahrungen machen, statt jedes kleinste Hindernis aus dem Weg zu räumen oder permanent alles zu kontrollieren, und fangen dich wenn nötig auf. Keine leichte Aufgabe. Ist fürs Elternsein aber so etwas Ähnliches wie das Rutschen im Matsch, Erleben der Fliehkraft im Karussell oder das Herabrennen von Rampen.

DER

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



Gendersensible Sprache

DAV Panorama 5/2021, S. 3

Gendersensibilität versus Sprachgefühl

– Was zu befürchten war, ist nun eingetreten: Im oben genannten Konflikt haben Sie sich auf die Seite gestellt, die zwar niemandem etwas bringt, aber viele ärgert und unserer Sprache einen Bärendienst erweist. Der Riss, der ohnehin durch die Gesellschaft geht, wird unnötigerweise auch vom DAV vertieft.

R. Moritz

Verantwortungsbewusst

– Es mag sein, dass ein paar Menschen Probleme mit empfundenen „Sprachverbiegungen“ haben und dies in Leserbriefen kundtun müssen. Ich dagegen freue mich von ganzem Herzen über die tollen Gedanken im Editorial, zur persönlichen Klimastrategie und zur Diskussion über Routennamen. Vielen Dank da-

gesucht/gefunden



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

für, dass sich der Alpenverein seiner gesellschaftlichen Verantwortung bewusst ist und einen wertschätzenden Schreibstil pflegt. Ich freue mich schon auf das nächste Heft.

C. Wagner

Anregend – Danke für den neuen Schwung, den ihr ins Magazin gebracht habt. Ich bin nicht mit allem d'accord, manches tut weh, vieles ist einfach toll. Macht euren Stil weiter – wenn ihr in Leserbriefen Diskussionen und Gegenwehr auslöst, dann habt ihr meiner Meinung nach alles richtig gemacht – Friede, Freude, Eierkuchen braucht kein Mensch. Ich freue mich über weitere kontroverse Themen, die zum Nachdenken anregen.

M. Geyer

Berichtigung:

In DAV Panorama 5/2021 haben wir auf S. 16 angegeben, der Übergang von der Dufourspitze zum Nordend sei wegen durch Felssturz zerstörter Fixseile nicht möglich. Ein Übergang ist möglich – neben bereits vorhandenen Standplätzen zum Abseilen wurden mehrere Eisenstangen zum Abseilen auf den Silbersattel angebracht (40-Meter-Seil, Abseillänge 20 Meter).

Bravo – Ich bin froh über die hier von unserer Bundesgeschäftsstelle ausgehenden positiven und erfrischenden Impulse zum Naturschutz für verschiedene Ebenen, die unsere bergsteigerischen Aktivitäten begleiten. Hierauf sollten wir einen großen Teil unserer Energie bei der Gestaltung eines Vereinslebens legen. Zur Mondlandung 1968 hatten wir 3,5 Mrd. Menschen auf dem Planeten, ca. 50 Jahre später sind es knapp 8 Mrd. Kurzum: Natürlich müssen wir Werte und Verhaltensweisen an diese Veränderung seit der Mondlandung anpassen und dabei Freiheit und Verantwortung in ein Gleichgewicht bringen. Let's go unbeirrt enkeltauglich – gerade wegen einer zu erwartenden Bevölkerungszahl von 10-12 Mrd. in naher Zukunft.

A. Striegan

Routennamen in der Diskussion

DAV Panorama 5/2021, S. 28 ff. und S. 64

Gesinnungsdiktatur – Zu euren Artikeln der aktuellen Panoramaausgabe möchte ich euch gratulieren. Ich finde die Vorgehensweise in einem Rechtsstaat – wenn sich jemand beleidigt fühlt, kann er Anzeige erstatten und nach polizeilichen Ermittlungen fällt gegebenenfalls ein unabhängiges Gericht anhand von Gesetzen ein Urteil – ebenfalls völlig überholt. Das kann eine sich selbst ermächtigende Gruppe von Moralisten doch viel besser entscheiden. Die Maßnahme, Routennamen in Neuaufgaben einfach abzuändern, wenn es der Erstbegeher in duckmäuserischem Gehorsam nicht von

selbst tut, geht mir auch nicht weit genug. Man muss alles endgültig beseitigen, was dem „woken“ Zeitgeist der neuen Jakobiner widerspricht. Ein Vorschlag wäre, dass eine Climb-United-Abordnung mit euch mal durch die DAV-Bibliotheken gehen sollte und alles entsorgt, was euch nicht passt. Es ist sehr bedenklich, dass man in der Panoramaredaktion, trotz aller Lippenbekenntnisse, nichts aus der unsäglichen Vergangenheit gelernt hat. Der Geist von Zensur, Unfreiheit, Ausgrenzung und Bevormundung hat sich offensichtlich in der Redaktionsstube

festgesetzt. Wenn das keine Gesinnungsdiktatur ist, was ist das dann? Das Klimathema und der Genderschwachsinn sind weitere Beispiele dafür. Da ich das nicht mehr unterstützen will, verzichte ich in Zukunft auf eure Zeitschrift. Ihr könnt eine weniger drucken, das ist mein Beitrag zum Klimaschutz.

M. Feuerer

Nicht zeitgemäß – Als DAV-Mitglied seit fast siebzig Jahren möchte ich für die Umbenennung von diskriminierenden Routennamen stimmen. Schwer vorstellbar ist für mich die Beibehaltung solcher Namen, die meist unter besonderen Bedingungen entstanden und vermutlich von den meisten Erstbegehern auch nachträglich als „nicht zeitgemäß“ korrigiert würden.

H. Falter

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

GoFit

Gesundheitsmatte

Das Original, hergestellt in Österreich.

www.gofit-gesundheitsmatte.com

Arthrose · Ischiasbeschwerden
Makuladegeneration · Restless Legs
Rückenschmerzen · Verspannungen

Hofer'sche Sanvithek

Bahnhofstraße 2 · D-85567 Grafing / München
T +49 (0)8092 850891 · www.sanvithek.de



Mit Durchblick geht's schneller

Bei Mehrseillängen-Routen bedeutet Schnelligkeit oft auch Sicherheit. Das Klettertempo lässt sich kaum ohne Risiko beschleunigen – richtig Zeit sparen kann man dagegen mit cleverem Seilmanagement und systematischer Standplatzorganisation.

Text: Chris Semmel

Illustrationen: Georg Sojer

Drei Kriterien sollte ein Stand erfüllen: ausreichend sicher – schnell – übersichtlich. Wie ausreichende Sicherheit mit unterschiedlichen Systemen für Bohr- oder Normalhakenstände zu schaffen ist, wurde in Heft 4 und 5/2021 ausführlich erklärt. Nun geht es vor allem um das „Schnell“ und „Übersichtlich“. Dabei ist aber nicht nur der Standplatzaufbau selbst entscheidend, sondern das gesamte organisatorische Drumrum. Wo stelle ich mich hin? Wo parke ich den oder die Nachsteigenden? Wie wechsele ich von Nachstiegs- auf Vorstiegssicherung? Wie binde ich mich in der Dreierseilschaft um? Wie versorge ich das Seil am Stand, so dass es nicht zum Chaos kommt? Und wie war das noch mal mit der Fixpunkt- und der Körpersicherung? (Vgl. auch Heft 3/2014)

Selbstsicherung: Allzweckmethode Mastwurf

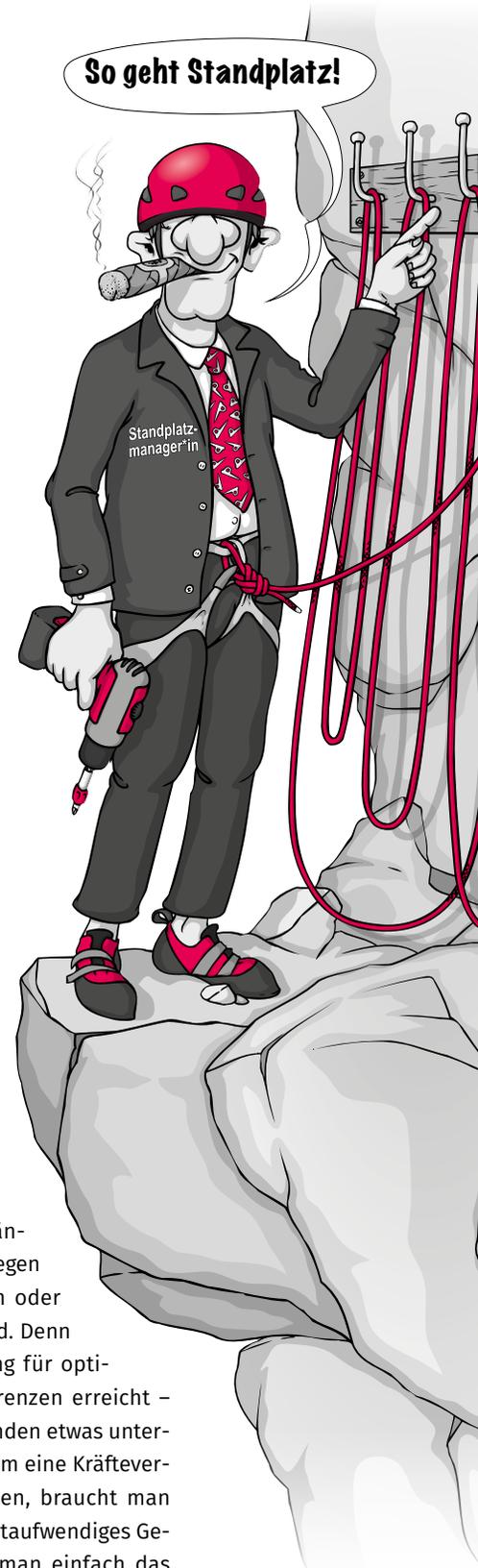
Die Allzweckmethode zur Selbstsicherung am Stand ist und bleibt der Mastwurf. Komme ich im Vorstieg an, klinge ich einen Seilstrang in den Zentralpunkt und vervollständige den „gelegten“ Mastwurf einhändig. Der zweite Strang des Doppelseils wird lose in den gleichen Karabiner dazu geklippt. Tut man das nicht, läuft nach dem Seileinziehen ein Strang wandseitig in den entstandenen Seilhaufen, der an-

dere direkt vom Einbindeknoten weg – Seilchaos droht.

Für die Nachsteigenden bereite ich jeweils eigene Verschlusskarabiner im Zentralpunkt vor und hänge sie bei Ankunft am Stand mit „ihrem“ Seil so ein, dass die Länge der Selbstsicherung passt.

Die Selbstsicherung mit einer längenverstellbaren Seilschlinge dagegen ist nur vorteilhaft beim Abseilen oder wenn in Seilweiche geklettert wird. Denn schon bei der Längenabstimmung für optimale Platzierung sind schnell Grenzen erreicht – etwa wenn eine*r der Nachsteigenden etwas unterhalb „geparkt“ werden soll. Und um eine Kräfteverteilung nach unten zu verspannen, braucht man eine separate Reepschnur und zeitaufwendiges Gebastel – beim Mastwurf nimmt man einfach das freie Seilende.

Manche lassen die Nachsteigenden in der Platte als Selbstsicherung hängen – auch das ist oft weniger praktisch. Denn eine Verspannung kann an der Platte nicht aufgebaut werden. Und wenn zwei Personen am Stand hängen, aber versetzt mit genügend Abstand nachkommen sollen, muss dazu die Siche-



rung für beide aufgelöst werden, was an einem exponierten Hängestand unangenehm sein kann.

Nachsichern: Mit Platte – aber ...

Am komfortabelsten und sichersten ist das Nachsichern per Platte. Es ist sicherer als die HMS, bei der vor allem routinierte Sichernde beim Seileinziehen manchmal in den gefährlichen „Pinzettengriff“ verfallen. Und es ist komfortabel: Beim Sichern mit der Platte kann man sich nebenbei um die Seilverstauung kümmern, eine Jacke überziehen, die Schuhe lösen, etwas essen oder trinken oder schnell ein Foto machen.

Zwei Punkte sind allerdings mit Platte zu beachten: Bei zwei Nachsteigenden (hier ist die Platte wirklich Standard, denn mit HMS lassen sich zwei Personen nicht vernünftig gleichzeitig nachsichern!) blockiert die Platte nur, wenn die Zugrichtung der beiden Seile ungefähr parallel ist. Über 90° Winkel (Gefahr bei Quergängen) wird einer der beiden Stränge sonst durchrutschen, und zwar der mit der kleineren Last. Zwar ist dieses „Durchrutschen“ etwas gebremst, aber eben nicht mehr selbstständig blockierend. In solch einer Situation muss die Bremshand immer am Bremsseil bleiben!

Die zweite Situation ist noch etwas heimtückischer: Sichert man eine Person mit einem dünnen Seil nach, sind viele Platten/Tuber zu breit dafür. Es kann passieren, dass die beiden Seilstränge im Bremsschlitz aneinander vorbeirutschen, so dass die Blockierfunktion aufgehoben ist. Das Problem wird leider oft nicht erkannt. Wir nutzen immer dünnere Seile, die Tuber ändern sich jedoch nicht. Das weit verbreitete ATC Guide von Black Diamond ist für die meisten neueren, dünneren dreifach zertifizierten Seile schlicht zu breit! Das Reverso von Petzl ist zwar etwas schmaler, aber für weiche, sehr dünne Seile auch zu breit; das Reverso wird nicht mehr hergestellt. Selbst beim kleineren ATC Guide Alpin von Black Diamond trat mit einem weichen 7,7-mm-Halbseil das Problem immer noch auf. Wann bauen die Hersteller endlich wieder schmalere Tuber, die für dreifach zertifizierte Seile und sehr dünne Halbseile geeignet sind?

Das Problem tritt zum Glück nur bei großen Belastungen auf, etwa wenn man die Platte als Rücklaufsperrung beim Expressflaschenzug nutzt oder bei einem Nachstiegssturz kurz vor dem Stand. Abhilfe: bei schweren Stellen kurz vor dem Stand Bremshand immer am Bremsseil; für die Verwendung als Rücklaufsperrung einen Sicherungsknoten hinter das Seil legen.

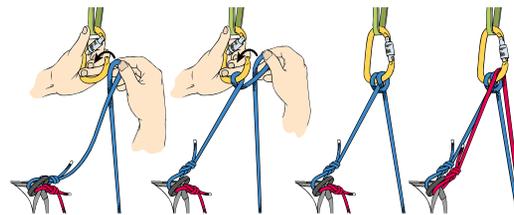
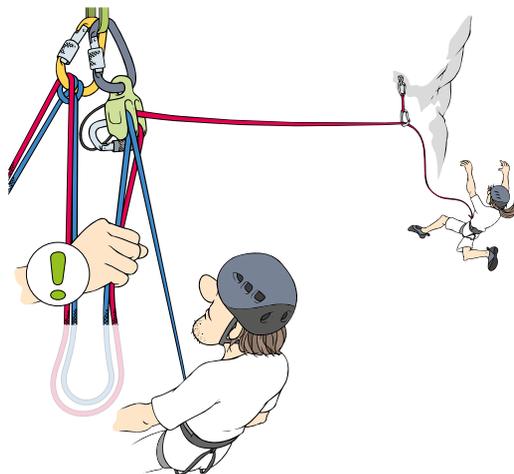


Abb. 1: Wer den einhändigen Mastwurf beherrscht, ist besonders schnell selbstgesichert. Den zweiten Strang des Doppelseils lose mit einzuhängen hilft Seilchaos vermeiden.

Abb 2: Wenn der Winkel zwischen den beiden Lastseilen der Nachsteigenden zu groß wird, blockiert die Platte nicht mehr zuverlässig – dann immer Hand am Bremsseil!



Der Umbau von Nach- auf Vorstieg

Bei Wechselführung lässt sich das Manöver optimal zügig organisieren: Die kletternde Person platziert sich gleich auf der Seite des Standes, wo es weitergeht, und hängt sich in die Platte (die sinnvollerweise auch auf dieser Seite platziert wurde). So fixiert, übernimmt sie das Material und orientiert sich für den Weiterweg, während der oder die Sichernde mit dem Bremsseil die Vorstiegssicherung einrichtet. Dann heißt es nur noch die Platte ausklicken und schon geht's weiter.

Was zu „Vorstiegssicherung einrichten“ gehört, hängt von der Situation ab: Fixpunkt- oder Körpersicherung, HMS oder Tube. Für eine Fixpunktsicherung (Standard) wird das Gerät auf der „Kletterseite“ in den Zentralpunkt gehängt. Beim HMS ist die „gelegte“ Methode optimal: Vorstiegsseil „in Linie“, also so wie es nach oben laufen soll, im HMS-Karabiner einlegen, dann den Vorstiegsstrang richtigrum („nach hinten“) eindrehen und drauflegen – so läuft es störungsfrei raus und immer über den „gesunden Schenkel“ des HMS-Karabiners. Bei Fixpunktsicherung mit Tube muss die passende Bremskraft (ein

Wer seinen Standplatz clever managt, ist flott und kriegt keinen Seilverhau. Klettern ist Problem genug.

Standplatz- und Seilmanagement: So läuft es gut

- › Überblick am Stand: In welche Richtung startet die nächste Seillänge? Wo ist der Zentralpunkt, wo stell ich mich hin und wo meine(n) Partner?
- › Mastwurf zur Selbstsicherung immer direkt mit dem vom Gurt kommenden Seil legen und bei Doppelseil den zweiten Strang lose in den Karabiner dazulegen.
- › Seil entsprechend dem Gelände im Haufen ablegen – dabei am besten bereits einen Platz für das Umdrehen im Auge haben. Seil nur komplett umdrehen!
- › An Hängeständen das Seil in Schlaufen am Stand versorgen, dabei darauf achten, ob in Wechselführung oder in permanenter Führung geklettert wird. Dementsprechend länger oder kürzer werdende Schlaufen machen.
- › Bei Doppelseilen von Beginn an darauf achten, die Seile möglichst nicht zu verdrehen.
- › Die HMS in Linie und mit dem zum Kletternden führenden Seilstrang einlegen.

oder zwei Karabiner am Tube) gewählt werden und entweder ein Dummyrunner in einen zuverlässigen Fixpunkt oberhalb des Standplatzes geklippt werden (ausreichend Abstand: mindestens 40 cm über dem Zentralpunkt) oder es wird ein Karabiner bremseilseitig vorgeschaltet. Bei Körpersicherung klippt man zuerst den Dummyrunner und hängt dann das Sicherungsgerät am Körper ein.

Am Körper sichern – wann ist's o.k.?

Klar: Körpersicherung ist angenehm, wie vom Klettergarten gewohnt, und erlaubt präziseres Seilhandling – in Mehrseillängen-Routen müssen aber die folgenden Voraussetzungen gegeben sein.

- › Passendes Gewichtsverhältnis und Erfahrung im Halten von Stürzen über den Körper.
- › Der Sturzzug wirkt immer nach oben, nicht zur Seite oder in den Körper der sichernden Person; Dummyrunner oder Plusklipp können dazu helfen.
- › Ausreichend Bremsweg für die sichernde Person, das heißt: mindestens 1,5 Meter lange Selbstsicherung und kein „Dach über dem Kopf“.
- › Zuverlässige Fixpunkte am Stand und in der Route – ein Dummyrunner wird bei einem Sturz etwa doppelt so heftig belastet wie der Zentralpunkt bei direktem Standsturz mit Fixpunktsicherung.
- › Akzeptable Abstände zwischen den Fixpunkten in der Seillänge. Je größer die Abstände, desto größer die Sturzenergie und desto heftiger wird der oder die Sichernde nach oben gerissen – bei hartem Anprall droht Verlust der Bremseilkontrolle. Ist einer dieser Punkte deutlich nicht gegeben, ist unbedingt die Fixpunktsicherung zu empfehlen! Und sichern mit HMS oder Tube? Die HMS funktioniert unproblematisch, egal ob der Sturz in den

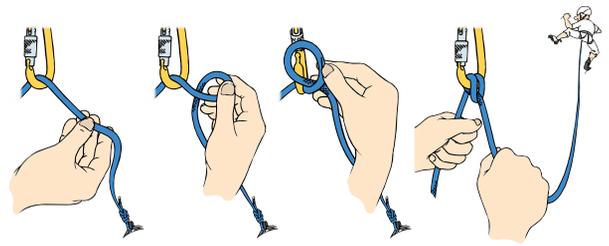


Abb. 3: Noch ein Einhand-Trick – so gelegt, läuft das Seil in die richtige Richtung aus dem HMS-Karabiner heraus und lässt sich optimal ausgeben.

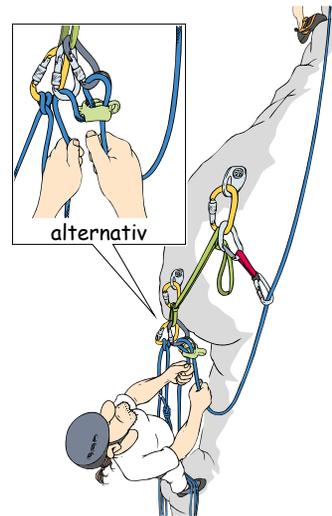


Abb. 4: Bei Standsturz in die Tubesicherung droht Durchrauschen; mit Dummyrunner oder Vorschaltkarabiner lässt sich die zum Bremsen nötige Umlenkung am Gerät erzeugen.

Stand oder in die Zwischensicherung geht. Beim Tube bedeutet Standsturz Gefahr des Durchrauschens; die möglichen Gegenmaßnahmen Plusklipp, Dummyrunner oder Vorschaltkarabiner verlangen Mitdenken und richtige Anwendung – Halbseiltechnik funktioniert prinzipiell nur mit Tube.

Seilmanagement – Basis

Bleiben noch die Seilversorgung und das Seilmanagement. Am wenigsten Stress habe ich mit einem Einfachseil. Für alpine Routen bietet aber das Doppelseil mehr Sicherheitsreserven: Angesichts teils fraglicher und weit auseinanderliegender Fixpunkte, erhöhter Steinschlaggefahr und der Scharfkantenproblematik ist man froh über den redundanten Schutz zweier Seilstränge. Außerdem hat man immer die volle Seillänge zum Abseilen und für einen Rückzug – und kann bei Zickzackverlauf durch Halbseiltechnik die Reibung verringern.

Bin ich mit Einfachseil und in Wechselführung unterwegs, wird das Seil wenn möglich zu einem ordentlichen „Seilhaufen“ abgelegt. Bei gleich bleibender Führung muss ich das Seil vor dem Start neu durchziehen oder zumindest umdrehen. Dabei sorgfältig arbeiten und den gesamten Seilhaufen umdrehen, sonst gibt's Seilchaos!

Fehlt dazu der Platz, empfiehlt es sich, das Seil am Standplatz aufzuhängen. Eine praktische Methode

dazu basiert auf Luftmaschen (auch Würgeknoten genannt): Wenn die vom Stand herabhängende Seilschlaufe etwa zehn Meter lang ist – spätestens aber, bevor Verhängegefahr (Baum, Riss, Eiszapfen) droht –, knote ich sie mit einer Luftmasche ab und hänge diese in einen Karabiner am Stand. Ist der erste Karabiner voll, wird ein zweiter danebengehängt. Ein Luxus für Hängestände und besonders im Eis ist ein „Seilhaken“. Später, beim Seilausgeben, lässt sich die Luftmasche leicht aufziehen, um das Seil wieder freizugeben. Dabei sollten die Schlaufen zunehmend kürzer werden: Unten, innen, am Fels liegt die längste, obenauf die kürzeste; andernfalls besteht die Gefahr, dass eine längere Seilschlaufe beim Hochziehen eine kürzere „einfängt“ und Seilchaos erzeugt. Das funktioniert bei Wechselführung einfach – bei „permanenter Führung“ heißt es aufpassen: Man hängt den Karabiner „falschrüm“ ein, mit der Schnapperöffnung nach oben, und macht zunächst kurze und dann immer längere Seilschlaufen. Vor dem Weitersteigen wird dann einfach der Karabiner in die „korrekte“ Position gedreht (Öffnung nach unten), so dass die zuerst eingelegten kürzeren Seilschlaufen vorne liegen.

Bei Reihenschaltung an nebeneinander liegenden Fixpunkten kann man die Seilschlaufen auch in die Standplatzschlinge einknüpfen, wenn das nicht zu sehr irritiert. Die gelegentlich zu sehenden Methoden, kurze Seilschlaufen über den Selbstsicherungsstrang, den Oberschenkel oder den Fuß zu legen, behindern die Bewegungsfreiheit und führen wegen der kurzen Schlaufen und der beengten Situation oft zum Seilchaos.

Seilmanagement – fortgeschritten

Mit Doppelseilen werden die Anforderungen an ein gutes Seilmanagement noch größer. In Zweierseil-

schaft ist auch ein Seilhaufen am besten; bei „permanenter Führung“ zieht man das gesamte Seil durch. In der Dreierseilschaft kommt erschwerend hinzu, dass die Seilstränge nicht immer parallel abgelegt werden, sondern abhängig von der Klettergeschwindigkeit der Nachsteigenden. Daher muss in Dreierseilschaft das Seil immer durchgezogen werden – was aber kein Problem ist, schließlich ist man zu zweit am Stand. Eine Person sichert, die andere wird zum „Seilmanager“. Meist kann der Vorstieg gleich beginnen, denn anfangs läuft das zwar unten liegende, aber parallel eingezogene Seil noch ganz gut aus dem Seilhaufen. Beeilt sich der Seilmanager, ist der Seilhaufen schnell durchgezogen und neu geordnet und das Vorstiegsseil läuft sauber von oben weg. Am Hängestand in Dreierseilschaft funktioniert die Seilschlaufen-Methode auch bestens. Die Luftmasche wird mit beiden Strängen des Doppelseils gemacht, aber nur mit einem in den Karabiner gehängt – das spart etwas Platz. Dass die Seilstränge nicht immer parallel und gleich lang sind, ist kein großes Problem – schließlich hat man den Seilmanager, der dem Sichernden das Seil häppchenweise reicht.

Zwei Tipps noch, um Doppelseile zu bändigen. Vor dem Start werden die Seile in zwei getrennten Seilhaufen vorbereitet. Wer vorsteigt, bindet sich an den oben liegenden Seilenden ein – sinnvollerweise das „rechte“ Seil rechts im Gurt, das linke links (mit Blick zum Fels). Beim Einziehen des Restseils hält man die beiden Stränge mit einem dazwischengeführten Finger getrennt. Beim Nachsichern mit der Platte/Tuber sollten dann auch keine Seilverdrehungen entstehen können.

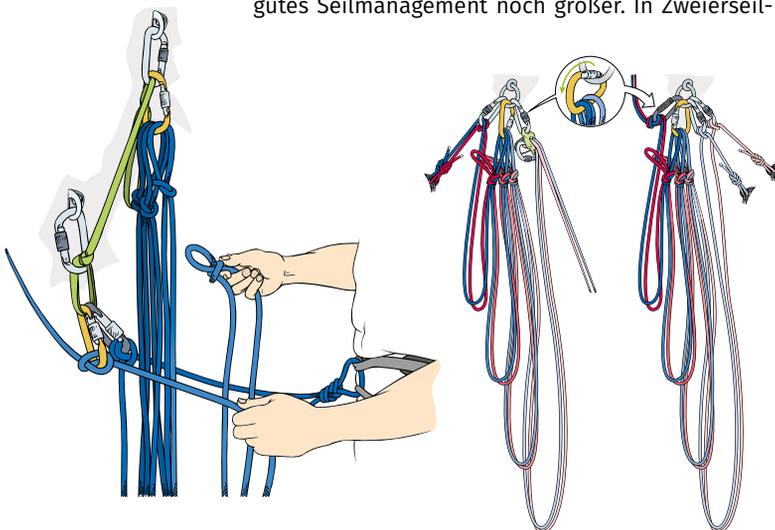
Beim Vorstiegssichern mit HMS entstehen unvermeidbar Verdrehungen. Diese sollten die Nachsteigenden vor dem Losklettern so gut wie möglich entwirren.

Muss das wirklich alles sein?

Ein „ordentliches“ – cleveres und systematisches – Seilmanagement spart Zeit und Nerven. Was kleinlich und penibel wirken mag, bedeutet weniger Stress, einen reibungslosen Klettergenuss und Schnelligkeit. Auch hier macht Übung den Meister.

Abb. 5: Genial zum Verstauen des Seils am Stand ist die Luftmaschen-Methode. Die Seilschlaufen werden von unten/innen nach oben/außen kürzer.

Abb. 6: Bei permanenter Führung wird der Karabiner für die Luftmaschen mit Öffnung nach oben gedreht und die Schlaufen zunehmend länger gemacht – nach Rotation passt's dann wieder.



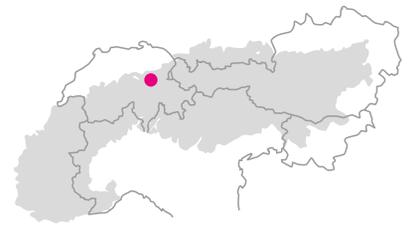
Chris Semmel war in der DAV-Sicherheitsforschung tätig und arbeitet mittlerweile als Alpin-Gutachter und Bergführer, auch für die DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern.



Der Piz Surgonda ist der höchste Punkt der Durchquerung (von Fleißaufgaben abgesehen) – Höhepunkte gibt es noch mehr.



Albula



Albula mal anders

Skisafari im
Parc d'Ela

Die Albuladurchquerung vom Julier- zum Flüelapass ist ein Klassiker unter den Skihochrouten. Michael Pröttel (Text und Fotos) hat das reizvolle Gebirge mit vielen Idealhängen auf einer anderen Linie erkundet.

Mit 2653 Metern über Normalnull ist sie die höchste Hütte des Schweizer Alpenclubs im nicht ganz kleinen Graubünden. So gesehen ist der kürzeste Zustieg zur Chamanna Jenatsch mit gerade einmal achthundert Höhenmetern fast geschenkt. Umso erstaunter wirken Jill Lucas und Daniel Sidler, als wir ihnen erzählen, dass wir nicht über die Fuorcla d'Agnel zu ihrer geliebten Hütte aufgestiegen sind, sondern einen etwas längeren Zustieg gewählt haben. Sechszwanzig Kilometer Schnee liegen hinter uns, als wir uns am Abend mit großem Appetit auf einen leckeren

Brotaufschlag stürzen. Doch beginnen wir von vorn.

„Wir überqueren gleich das berühmte Landwasserviadukt, welches seit Juli 2008 zum Unesco-Weltkulturerbe zählt“, verkündet der Waggon-Lautsprecher. Schon die Anreise mit der Rhätischen Bahn zum Ausgangspunkt unserer Skidurchquerung ist ein Erlebnis für sich. Wenige Minuten nachdem der leuchtend rote Zug die 120 Jahre alten Steinbögen überquert hat, hält er schon am kleinen Bahnhof von Filisur. Die Ski am Rucksack, wandern wir durch den verschlafenen Ortskern. Seine uralten Häuser sind verziert mit wunder-



schönen „Sgraffiti“, den für Graubünden typischen Wand-Kratz-Gemälden.

Die Frühlingssonne leistet nicht erst seit heute ganze Arbeit. Obwohl es erst Anfang März ist und wir uns auf ziemlich genau 1000 Meter Meereshöhe befinden, sind die Südhänge über dem kleinen Ort komplett schneefrei. Ganz im Gegensatz zu den glücklicherweise weißen Schattenhängen oberhalb der Albula. Direkt an der Brücke des bereits mit Schmelzwasser sprudelnden Flusses beginnt unsere Durchquerung des Gebirges, das dem Wasser seinen Namen verdankt. Mit der klassischen Albula-Skiroute hat unser Weg aber nicht das Geringste zu tun. Was unter anderem da-

durch deutlich wird, dass wir an diesem herrlichen Freitag die Einzigen weit und breit mit Tourenski sind.

Im steilen Bergwald drücken die nicht ganz leichten Rucksäcke – wir werden die erste Nacht auf einer Selbstversorgerhütte verbringen – zunächst noch etwas auf die Schultern. Dann erreichen wir das gutmütig geneigte Val Spadlatscha und ziehen unsere Spur über die einsamen Almen Pitschen, Prosot und Pradatsch in Richtung Chamona d'Ela. Die ungewohnten Ortsnamen zeigen an, dass es in Filisur bis ins 20. Jahrhundert eine ganz spezielle romanische Sprache gab: Das auf der Sprachgrenze der Idiome Puter (Oberengadin) und Surmiran (Oberhalbstein) gesprochene „Bargun-

Über der Albula: weiße Hänge

señer“. Um diesen besonderen rätoromanischen Dialekt zu erhalten, berichtet die Zeitschrift „Pro Bravuogn“ regelmäßig über das Dorfleben. Auf der Website „Bargunseñer interaktiv“ gibt es unter anderem ein auditives Wörterbuch. Da wir auch den Rest des Hüttenzustiegs keiner Menschenseele begegnen, bleibt uns aber die Verlegenheit erspart, nicht genau zu wissen, wie man sich am Fuße des gewaltigen Piz d'Uglix sprachlich korrekt begrüßt.

Die dortige Ela-Hütte haben wir sofort ins Herz geschlossen. Wie die meisten Selbstversorgerhütten des Schweizer Alpenclubs ist die Küche der gemütlichen Stube perfekt ausgestattet. Inklusive Käsefondue-Caquelon und Rechaud. Die Gruppe vor uns hat – auch das ist in der Schweiz üblich – einen feinen Haufen



ALBULA-SKIDURCHQUERUNG

Beste Jahreszeit: Februar bis April

Anfahrt: Mit der Bahn (bahn.de, sbb.ch) über Chur nach Filisur; zurück fährt der Postbus von Marmorera nach Chur. Mit dem Auto am besten ab und bis Tiefencastel mit Öffis.

Hütten:

- › Chamona d'Ela (2252 m), im Winter unbewartete, aber immer offene Selbstversorgerhütte des SAC Davos. Reservierung: sac-davos.ch/DE/huetten/Elahuette.html
- › Chamanna Jenatsch (2653 m), von Februar bis April bewartete Hütte des SAC Bernina, Tel.: 0041/(0)81/833 29 29, chamannajenatsch.ch

Karten: Schweizer Landeskarte 1:50.000, Blatt „258 S Bergün“ und „268 S Julierpass“, jeweils mit Skitouren.

Etappen:

- 1) Filisur – Chamona d'Ela. Leicht, 4 Std., ↗ 1250 Hm, ↘ 80 Hm.
- 2) Chamona d'Ela – Chamanna Jenatsch. Mittel, 6 ½ Std., ↗ 1500 Hm, ↘ 1100 Hm. Optionale Gipfel: Piz Laviner (3136 m) oder Piz Jenatsch (3249 m).
- 3) Chamanna Jenatsch – Marmorera. Mittel, 5 Std., ↗ 710 Hm, ↘ 1650 Hm.

Bei guten Verhältnissen bieten sich bei der Chamanna Jenatsch weitere Gipfelziele wie Piz d'Err (3378 m), Piz Calderas (3397 m) oder Tschima da Flix (3316 m).



Kleinholz bereitgelegt, mit dem sich der Ofen in Windeseile anschüren lässt. Während es knistert und die Raumtemperatur langsam aber beständig ansteigt, machen wir es uns gemütlich. Erst gibt es heißen Tee. Dann eine dampfende Gemüsesuppe als Vorspeise und danach ein italienisches Nudelgericht.

Nach einer für alle wirklich erholsamen Nacht kostet das Verlassen der warmen Hütte am nächsten Morgen ziemliche Überwindung. Eiskalte Fallwinde und mit ihnen kleine Eiskristalle wehen uns vom Pass d'Ela ins Gesicht. Aber es hilft nichts. Wir müssen möglichst früh los. Schließlich steht heute die längste Etappe unserer Skisafari an. Zwischen riesigen Felsflanken steigen wir zügig im schattigen Talschluss bergan. Ein harter, nordseitiger Harschdeckel auf über knapp 2800 Metern

Nach der Anfahrt mit der Rhätischen Bahn von Tiefencastel geht es vorbei an der Alm Pradatsch zur Elahütte. Die Abfahrt am zweiten Tag ins Val d'Err bietet perfekten Firn.

deutet darauf hin, dass es hier in den Vortagen extrem warm gewesen sein muss. Wer auf solchen Eisrutschbahnen seine Harscheisen zu spät anlegt, muss ungewollte Zusatz-Höhenmeter in Kauf nehmen. So wie Bernadette, die bei einer Spitzkehre ausrutscht und fluchend den

ganzen Schlusshang zum Pass d'Ela wieder hinunterrutscht.

Als Entschädigung erwartet sie – und uns natürlich auch – eine großartige Abfahrt durchs weltentrückte Cotscha-Tal. Weit und breit ist keine einzige Skispur zu entdecken. Wir sind wohl seit Langem die Ersten, die ihre Schwünge in den fast per-



Chamanna Jenatsch. Schon lange liegt die Berghütte im Schatten des mächtigen, direkt über ihr thronenden Piz Picuogl und wartet wie jeden Abend gelassen darauf, dass die Sonne am nächsten Morgen wieder neben dem Piz Ot aufgeht.

Heute Abend genießen wir es sehr, nicht selber zu kochen, sondern uns von Jill, Daniel und ihrem netten Team verwöhnen zu lassen. Zudem ist die Hütte im Coronawinter 20/21 nur halb belegt. Ein ganzes Matratzenlager haben wir für uns alleine. Wobei ... in dieser Nacht hätte uns wohl auch das lauteste Sägewerk nicht aus dem Tiefschlaf geholt.

Am dritten und letzten Tag unserer Durchquerung erreichen wir nach einem erneut vollkommen einsamen Aufstieg über den spaltenarmen Vadret Traunter Ovas den beliebten Piz Surgonda. Am genauso aussichtsreichen wie unschwierigen Westgrat kommen die Ski ein zweites Mal auf den Rucksack und wir betreten auch ein zweites Mal das Schutzgebiet des „Parc Ela“. Warum wir es gestern und heute zwischenzeitlich verlassen haben, hat mit direkter Demokratie zu tun. Bei der Gründung des mit mehr als 600 Quadratkilometer größten Naturparks der Schweiz war es im „Mutterland der Volksbeteiligung“ eine Selbstverständlichkeit, die dort lebenden Menschen mit ins Boot zu holen. Im Herbst 2010 stimmte die Bevölkerung aller Parkgemeinden über die Zukunft des Parc Ela ab. 19 von 21 entschieden sich,

fekten Firn legen. Ziemlich genau siebenhundert Höhenmeter tiefer liegt es dann vor uns: das ebenfalls menschenleere und gewaltige Val d'Err. Gut vier Kilometer Luftlinie trennen uns von seinem bombastischen Talschluss. Über ihn müssen wir den Übergang zur Chamanna Jenatsch ersteigen.

Beim zweiten Aufziehen der Felle brennt die Märzsonne schon kräftig herunter. Zum Glück haben wir viel „Marschtee“, wie es auf Schweizerisch heißen würde, mit dabei. Nach den ersten zwei Tal-Kilometern hätten wir allerdings gegen Käseplättli, Salsiz, Huusbrot oder die berühmten Meringues von der Alp d'Err als Stärkung nichts einzuwenden. Aber die altherwürdige Alm liegt unter einer dicken Schneedecke noch im tiefen Winterschlaf.

Je näher wir dem Talschluss kommen, desto höher baut er sich vor uns auf. Beeindruckt sind wir uns einig: Bei schlechter Sicht dürfte der Aufstieg zur Fuorcla Lavi-

ner nicht leicht zu finden sein. Die selbst erfüllende Prophezeiung setzt in Form von dichtem Nebel etwa 200 Höhenmeter unterhalb des alles entscheidenden Sattels ein. Wenn man nicht mehr viel sieht, ist der direkte Weg nach oben meistens am besten. Was aber auch bedeutet, dass die Ski auf den Rucksack kommen und Stufe um Stufe in den zum Glück recht günstigen Trittschnee getreten wird. Dennoch

Das Val d'Err: menschenleer und gewaltig

brennen oben die Oberschenkel gewaltig. Zusammen mit der schlechten Sicht und starkem Wind ist das ein guter Grund, den nur wenig höheren Piz Laviner auszulassen und gleich zur Hütte abzufahren.

Neun Stunden nach unserem Start an der Chamona d'Ela erreichen wir ziemlich stolz die auf einer Karschwelle stehende



Albula

An der Fuorcla digl Leget spendiert die Natur ungewöhnlichen Durchblick. Danach wartet die Abfahrt durchs Val Natons - noch besser als die vom Piz Surgonda (r.).

durch einen schmalen Korridor miteinander verbunden.

Zum Schluss unserer Drei-Tage-Tour gehen wir noch einmal eigene Wege. Vom Piz Surgonda fahren wir nicht wie meist üblich zum Julierpass hinab (wo sich auch eine Bushaltestelle für uns befände), sondern wenden uns nach Westen in Richtung Bivio. Das hat außer der erhofften Ideal-Abfahrt auch kulturelle Gründe: Mein (Künstler-)Freund Wolfgang wird beim Aufstieg zur Fuorcla digl Leget mit jedem Meter aufgeregter. Schließlich kommen wir kurz vor dem Übergang an einem spektakulären Felsentor vorbei. Dort möchte er im nachfolgenden Sommer eine große Uhr installieren,

deren Zeiger im Sinne von Slowmotion langsamer tickt, je näher man ihm kommt. Viel Zeit brauchten auch die Kräfte der Erosion, aus dem unterschiedlich kompakten Dolomitgestein einen Landschaftsbogen auf 2640 Metern Höhe zu schaffen, von dem wir alle ziemlich beeindruckt sind.

Noch einprägsamer – und das im ebenfalls sehr positiven Sinn – als der uralte Steinbogen gestaltet sich zum Schluss unserer Albula-Durchquerung die exakt 1000 Höhenmeter lange Abfahrt von der Fuorcla digl Leget (2709 m) nach Marmorera (1709 m). Die schier unendlichen Firnhänge des Val da Natons enden fast direkt an der dortigen Bushaltestelle.

Dass uns der Postbus keine Viertelstunde später zurück nach Tiefencastel bringt, war natürlich geplant.



Michael Pröttel, Vorsitzender von Mountain Wilderness Deutschland, freut sich, wenn er bei seinen Touren „Öffis“ nutzen kann – in der Schweiz funktioniert das bestens.



Skitourenjacke mit nachhaltiger Isolation

Men's Monviso Insulation Jacket



Wintersport-Dorado
im Dreiländereck

Böhmische Berge

Bizarre Skulpturen am Gipfel des Jizera; die Hochflächen des Isergebirges sind fantastisches Langlaufgebiet.

Liberec – zu Deutsch Reichenberg – ist der ideale Ausgangspunkt für Touren in gleich mehreren Gebirgsgruppen der Sudeten. [Arnold Zimprich](#) (Text und Fotos) hat in einem besonders schneereichen Winter ausprobiert, was sich im Dreiländereck Deutschland, Polen, Tschechien so alles anstellen lässt – vom Winterwandern, Skilanglaufen und Schneeschuhgehen bis hin zu kleinen Skitouren.

So viel Schnee hatten wir hier schon lange nicht mehr!“ Die beiden Tschechinnen am Gipfel der 793 Meter hohen Lausche schütteln den Kopf. Sieben Kilometer sind sie hergelaufen, nun geht es retour. „Allein diese Schippererei!“ Die Lausche – höchster Berg des Zittauer Gebirges, eines Teils der Sudeten – ist ein beliebtes Ausflugsziel.

Einst stand auf der Lausche – auf Tschechisch Luz – eine besonders beliebte „Baude“, wie die Berghütten hier genannt werden. Sie brannte jedoch Ende der 1940er Jahre ab. Siebzig Jahre später ist auch ohne Baude eine Menge los. Primär Winterwandernde sind es, die von Walters-

dorf den alten, kehrenreichen Weg hinaufsteigen. Mit einem Fuß in Böhmen stehen und mit einem in Sachsen – das haben hier schon Kaiser und Könige getan.

Ortswechsel ins Isergebirge. Der benachbarte Gebirgszug an der tschechisch-polnischen Grenze – die 1126 Meter hohe Wysoka Kopa, der Hinterberg, ist die höchste Erhebung – gilt auch unter Ortskundigen als schneesicher. Was der Winter jedoch dieses Jahr (Anm. Redaktion: im Winter 2018/2019) an Schnee geliefert hat, beeindruckt sogar Menschen aus den Voralpen. Die Nadelbäume sind unter Schnee und Eis kaum mehr zu erkennen. Den Arbermandln im Bayerischen Wald gleich biegen sie sich unter der weißen Last.

Von Lázně Libverda/Bad Liebwerda geht es auf die Tafelfichte, mit 1124 Metern zweithöchster Berg des Gebirgszugs. Hinauf zum wenig ausgeprägten Gipfel mit Aussichtsturm führen ein Rodelweg, später ein gut gespurter Winterwanderweg, weiter oben ein breit gewalzter Fahrweg – schließlich nur mehr Fuß- und Schneeschuhspuren. Tschechisches Militär kommt auf Tourenski entgegen, schließlich betritt man das Langlauf-Reich: Oberhalb von rund 800 Metern Seehöhe wird das kupierte Gelände von

INFO

VIelfÄLTIGER WINTERSPORT

Die Sudeten – insbesondere das Iser- und Riesengebirge – sind ein kleines, feines Wintersportgebiet. Vom „Basislager“ Reichenberg fährt man zu den Ausgangspunkten maximal eine Dreiviertelstunde mit dem Auto. Die Betätigungsmöglichkeiten sind so vielfältig wie die Gebirgszüge selbst: von lieblichen Winterwanderungen im Zittauer Gebirge über leistungsorientierte Langlauftrunden im Isergebirge bis hin zu familienfreundlichen Skitagen am Jeschken oder einem anderen kleinen Skigebiet in der Umgebung. Die Schneelage bestimmt die Auswahl der Wintersportgeräte. Langlaufski mitzunehmen, ist jedoch fast schon obligatorisch – die Höhenzüge des Isergebirges gelten von November bis März als schneesicher. Ein idealer Ausgangspunkt, um die Höhen rund um die Jizera auszukundschaften, ist die Hütte Horská Chatná Smedava.

Anreise: Reichenberg lässt sich gut per Bahn oder Fernbus erreichen, mehrmals täglich Verbindungen von Prag und Zittau. Mietwagen vor Ort ab etwa 30 Euro/Tag.

Karten

- › Isergebirge/Jizerské Hory (Blatt 23.2), topografische Wanderkarte 1:25.000 (tschechisch), Geodezie On Line
- › Reichenberg/Liberec (Blatt 48), topografische Wanderkarte 1:25.000 (tschechisch), Geodezie On Line
- › Zittauer Gebirge (Blatt 51), topografische Karte 1:25.000 mit Wanderwegen, Landesvermessungsamt Sachsen

Unterkunft: Zahlreiche Pensionen und Hotels in Liberec und Umgebung, zum Beispiel das Hotel Praha (***) direkt neben dem Reichenberger Rathaus (ab 40 Euro pro Person/Nacht inkl. Frühstück, reizvoller Jugendstil).



einem engmaschigen Loipennetz durchzogen. Wer mit Schnee- oder einfachen Bergschuhen unterwegs ist, fühlt sich etwas deplatziert – oder eben nicht, denn der Skilanglauf findet meist auf den gespurten Loipen statt. Alle anderen haben die Freiheit, auch mal querfeldein zu gehen. Und was für eine Freiheit das ist! Der Blick reicht weit ins schlesische Tiefland. Zwei Skitourengeher schnallen die Ski an – diesen Winter kann man hier richtig powdern.

Am Tag drauf ein weiterer Vorstoß ins Schneeparadies Isergebirge. Vom Montanie Resort an der Darretalsperre – der Wikipedia-Beitrag zum Bersten der benachbarten Talsperre an der Weißen Desse ist die Lektüre wert – geht es, zunächst am Stausee entlang, auf den 1122 Meter hohen Berg mit dem wenig schmeichelhaften Namen Siechhübel (auf Tschechisch klangvoller: Jizera). Das Thermometer zeigt deutlich unter -10 Grad an, die Winterlandschaft zieht einen nach wenigen Minuten in ihren Bann und die strenge Kälte tut ihr Übriges. Man reduziert Bewegungen auf das absolut Notwendige und richtet den Blick auf das Wesentliche. Zu bizarren Schneeskulpturen erstarrte Bäume, glitzernder Raureif, über allem ein wolkenloser Himmel – dazu Einsamkeit. Schließlich der finale Anstieg zum kecken, mit einer kleinen Steiganlage entschärften Gipfelfelsen. Wo in den Alpen schroffe Bergspit-

zen den Blick auf sich ziehen, schweift er hier bis zur Schneekoppe, zur preisgekrönten Architektur des Funkturms auf dem Jeschken und in die weite Kessellandschaft Nordböhmens. Zeit für innere Einkehr.

Zum Abschluss geht es auf den Jeschken, die „Zugspitze von Liberec“. Auf gut neun Kilometern Piste ist einiges los, überhaupt ist der Berg gut erschlossen. Seilbahn, eine zweispurige Straße bis zum Gipfel, mehrere Schlepplifte und Sessellifte: Der Berg wird vermarktet wie kein anderer in der Umgebung.

Trotzdem lohnt es sich, zu Fuß hinaufzusteigen auf den Ještěd, wie der Berg auf Tschechisch heißt, denn die Aussicht ist für einen Berg dieser Höhe – er ist „nur“ 1012 Meter hoch – beeindruckend. Wer die Touren- oder Pistenski dabei hat, kann sich freuen: Der Tagespass für das Skigebiet kostet rund 20 Euro. Man soll einmal zum Sonnenuntergang oben gewesen sein, heißt es – am Spätnachmittag ist das Farbspiel der sich über den zahlreichen Bergkuppen Nordböhmens Richtung Horizont senkenden Sonne gigantisch.

Die Freiheit, querfeldein zu gehen



Arnold Zimprich zieht es auf den Spuren seiner Mutter, die nahe Reichenberg geboren wurde, immer wieder in die Sudeten. In den Bergen findet er Rückzugsraum und sportliche Be(s)tätigung.

Wege in der neuen Heimat

Von Afghanistan
nach Bayern

Vor sechs Jahren ist Mahboob Alizada von Afghanistan nach Deutschland gekommen. Wer mit ihm auf Tour geht, merkt kaum, dass er nicht schon immer hier gelebt hat. Unterwegs mit einem, der kulturelle Unterschiede unsichtbar macht.

Text und Fotos: [Jakob Neumann](#)

Es gibt nicht viel, das Herat und Bad Reichenhall gemeinsam haben. Das eine ist eine Großstadt im westlichen Afghanistan, das andere eine Kleinstadt in Oberbayern. Einzig die Berge könnten als verbindendes Element dienen. Einer, der beides kennt, ist Mahboob. 2015 ist er aus seiner Heimatstadt Herat nach Deutschland gekommen, zuerst nach München, dann hat man ihn nach Bad Reichenhall geschickt. Ob er traurig war, aus München, aus der Großstadt, wegzumüssen? „Im Gegenteil. Ich hab gegoogelt, wo Bad Reichenhall ist und wie es dort aussieht, und habe mich auf die Natur und die Berge gefreut“, sagt

Mahboob. Sein Faible für die Berge ist auch der Grund, warum der junge Afghane und der deutsche Redakteur zusammen auf Tour gehen.

Von Anfang an ist der 29-Jährige gerne in die Berge um Bad Reichenhall gegangen. Anfangs noch wenig ambitioniert, einfach die Wege am Fuß der Berge entlang. Im Grunde waren es nur Spaziergänge, die ihm halfen, den Kopf freizukriegen. Mit der Zeit lernte er immer mehr Ecken kennen, seine Touren wurden länger und höher. Seine Betreuerin erzählte ihm vom Projekt Alpen.Leben.Menschen, kurz A.L.M., das der Deutsche Alpenverein zusammen mit den Maltesern initiiert hat. Ziel von A.L.M. ist, geflüchteten Menschen die Berg-





A.L.M.

Er geht voran auf seinem Weg. Als frisch ausgebildeter Wanderleiter führt Mahboob Alizada die Gruppe hoch zum Dötzenkopf.

welt und damit ihre neue Heimat nahezu bringen. Bei Mahboob hat das gut geklappt.

Seine erste Tour mit anderen Leuten von A.L.M. führte ihn ins Wimbachtal, ein Hochtal in den Berchtesgadener Alpen. „Das hat mir sehr gut gefallen, da waren Menschen von überall dabei“, sagt Mahboob. Das war nicht die einzige Tour, die er mit A.L.M. gemacht hat. Immer wieder ist er mitgegangen, immer hat es ihm gut gefallen. Das scheint aufgefallen zu sein. Irgendwann hat ihn Lisa Hiltermann, die A.L.M.-Regionalkoordinatorin im Berchtesgadener Land, angesprochen, ob er nicht eine Wanderleiterausbildung beim DAV machen möchte. Wollte er; im Juli



besuchte er einen einwöchigen Kurs im Allgäu, bestand seine Prüfung. Seitdem ist er ausgebildeter Wanderleiter und führt A.L.M.-Wandergruppen.

Diese Touren werden nicht per Programm ausgeschrieben wie beim Alpenverein üblich, sondern auf moderne Art: Über WhatsApp und Facebook teilt er, wenn er plant, eine Tour zu führen. Wer Lust hat, mitzukommen, meldet sich dann bei ihm. Manchmal kommen fünf Leute zusammen, manchmal sind dreißig unterwegs. „Meistens gehen aber so 13, 14 Leute mit“, sagt Mahboob. Woher die denn kommen? „Die meisten leben hier in der Region, aber 50 Prozent von denen, die mitkommen, haben ihre Wurzeln woanders: Syrien, Indien, Somalia, Afghanistan, Nigeria.“ Die andere Hälfte sind Deutsche. Um böse Überraschungen zu vermeiden, gibt er bei seinen Touren immer Länge, Schwierigkeit und Höhenmeter an. Die meisten können dann schon abschätzen, ob sie sich das zutrauen oder lieber ein andermal mitgehen.

Trotzdem kommt es immer wieder vor, dass jemand mit Turnschuhen oder kom-

Hier in den Bergen fühlt sich Mahboob am wohlsten. Wer mit ihm auf Tour ist, begegnet den unterschiedlichsten Kulturen.

Angekommen in den Bergen

plett ohne Proviant am Treffpunkt steht. „Wenn wir uns bei A.L.M. treffen, ist das nicht so schlimm. Dort gibt es einen Schrank mit gebrauchtem Equipment, das sich die Leute für die Tour ausleihen können“, sagt Mahboob. Aber es kam auch schon vor, dass er die Tourenpläne beim Start ändern musste, etwas weniger alpin,

weniger hoch oder weniger weit, wenn Leute beispielsweise ohne passende Schuhe gekommen sind. Sicherheit steht schließlich an erster Stelle.

Er selbst hat das Berggehen – zumindest anfangs – nicht gelernt, jedenfalls nicht im herkömmlichen Sinne. Vielmehr hat er sich an den Erfahreneren orientiert. Welche Ausrüstung haben sie, wie grüßt man, wer weicht aus, wenn es eng wird. Woher soll man es wissen, wenn es einem nie jemand beibringt? Mit der Zeit lernte er die Konventi-

onen und ungeschriebenen Regeln am Berg kennen. Wer ihn heute beobachtet, würde nicht auf die Idee kommen, dass Mahboob jemals anders als mit Grias di oder Servus begrüßt hat. Ganz zu Beginn ist auch er mit Straßenschuhen losgezogen. Als seine Touren alpiner wurden, wurde ihm das zu heikel. Aber ordentliche Bergschuhe sind teuer. Seine ersten Wanderstiefel waren deshalb auch ein gebrauchtes Paar. Seine zweiten und dritten auch. Erst später hat er sich neue leisten können.

Bemerkte Mahboob Unterschiede, wenn er mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturräumen unterwegs ist? In der Mentalität, beim Verhalten, bei der Vorbereitung, solche Sachen? „So direkt kann man das nicht sagen, aber es gibt schon Dinge, die auffallen. Viele Deutsche stellen Fragen, sie möchten wissen, wie dieser Gipfel, diese Pflanze oder dieser Baum heißt“, sagt Mahboob. Außerdem scheint die Gipfel-

Bergader

Almgenuss aus frischer Alpenmilch erleben



Entdecke Deine Bergader mit Almzeit.



Das Feuer knackt, es riecht nach gebratenem Lamm mit Reis, Kardamom und Nelken. Die Gerüche erfüllen die bayerische Hütte mit dem Duft Afghanistans.

kennt und erkennt sich. Meistens sind es Kolleg*innen von der Freiwilligen Feuerwehr, mit denen er über die letzte Übung, einen Einsatz spricht oder einfach erzählt, dass er gerade mit dem DAV-Panorama-Redakteur auf dem Dötzenkopf war.

Mein Zug fährt erst in einer Stunde, genug Zeit für ein Weißbier im Café des Kurgartens. Den kennt Mahboob gut, einige der Beete hat er selbst bepflanzt. Wir sprechen über das, was noch kommen soll. Im Juli ist er mit seiner Ausbildung fertig, es stehen schon weitere Projekte auf seiner Liste: Alpinklettern zum Beispiel, oder Skifahren. „Ich habe Lust, auch Skitouren zu gehen, aber ich bin kein guter Skifahrer“, sagt Mahboob. Bisher ist er im Winter mit Schneeschuhen unterwegs. Warum erst nach der Ausbildung? „Ich muss viel für die Berufsschule lernen. Das ist nicht ganz einfach für mich.“

Genau eine Woche nach der Tour auf den Dötzenkopf sind wir noch einmal gemeinsam unterwegs: Mit einer Gruppe hat er eine Wanderung auf den Predigtstuhl organisiert, inklusive Übernachtung auf der Teisendorfer Hütte. Die Unterkunft ist unbewirtschaftet, Mahboob hat für uns alle eingekauft, um später zu kochen. Bevor wir losgehen, verteilen wir die Zutaten auf viele Rucksäcke. Reis, Lammfleisch, Gemüse: das alles muss auf 1600 Meter, denn dort liegt die Selbstversorgerhütte. Gekocht werden kann erst, wenn das Feuer im Herd brennt. Was die Sache zwar nicht einfacher, aber umso gemütlicher macht. Oberbayern und Herat mögen nicht viel gemeinsam haben, harmonisieren tun sie doch. Ein afghanisches Gericht schmeckt einfach hervorragend im beheizten Gasträum einer Berghütte.



Jakob Neumann, ehemaliger Volontär der Panorama-Redaktion, hat auf dieser Wanderung erfahren, wie wunderbar sich bayerische Berge mit afghanischer Kulinarik verbinden lassen.

brotzeit ein Gesetz zu sein. Kaum jemand lässt dieses Ritual aus. „Menschen, die nicht aus Deutschland kommen, möchten immer Fotos machen: „Seen und Panorama sind vielen von ihnen wichtig“, ergänzt Mahboob.

Wenn Mahboob nicht in den Berchtesgadener Bergen unterwegs ist, arbeitet er als Gärtner, momentan noch in Ausbildung. „Ich wollte auf jeden Fall an der frischen Luft arbeiten“, sagt Mahboob. Vor der Ausbildung in der Kurgärtnerei Bad Reichenhall hat er Praktika in einem Supermarkt und bei einem orthopädischen Schuhmacherbetrieb gemacht. Mit beiden konnte er sich nicht

richtig anfreunden, Regale einräumen und die lauten Schuhmachermaschinen waren nicht sein Ding. Außerdem war er bei beiden Jobs nicht draußen. In Herat haben seine Eltern einen großen Garten. Scheinbar hat ihn das geprägt.

All das erzählt Mahboob auf einer gemeinsamen Tour auf den Dötzenkopf, einen 1001 Meter hohen Gipfel in den Berchtesgadener Alpen. Zurück im Tal, gehen wir noch durch das Zentrum von Bad Reichenhall.

Man kennt und **erkennt sich**

Nichts außer seinem Akzent weist darauf hin, dass er nicht schon immer hier gelebt hat. Oft wird er begrüßt, hält an für ein kurzes Gespräch. Bad Reichenhall ist nicht groß, man

Panorama promotion

Dolomiten

Sehnsuchtsort Drei Zinnen

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



Erlebnis Südamerika
Von der Hochkultur der Inkas zu den Galapagos-Inseln: Diese Reise ist einzigartig!



WEIHNACHTSSCHMUCK
Feierlich und stimmungsvoll den Baum dekorieren, mit Laternen und Kugeln aus Papier.



MALTA, GOZO UND COMINO
Die Inseln bieten ideale Voraussetzungen zum Wandern und Klettern, auch im Winter.

Foto: Manuel Kottersteiger



Dolomiten

Sehnsuchtsort Drei Zinnen

Leuchtende Gipfel, verschneite Täler, erstklassig präparierte Loipen und kristallklarer Schnee unter den Langlaufski: Wenn sich die Dolomitenregion Drei Zinnen in ihr tief verschneites Winterkleid hüllt und uns mit atemberaubender hochalpiner Kulisse verückt, schlägt unser nordisches Herz gleich etwas höher. Und mindestens um drei Takte schneller.

Die Dolomitenregion gilt als das Langlaufgebiet Nummer eins in Italien und ist von Dezember bis März eine Topdestination zum Langlaufen. Hier gibt es alles, was es für einen einzigartigen Winterurlaub braucht: 200 Kilometer gespurte Loipen, durch Täler und über Hochplateaus mit grandiosen Aussichten, gemütliche Hütten und eine einzigartige, alpine Winterlandschaft. Dabei behalten wir die legendären Drei Zinnen als Landmarke, Taktgeber und Sehnsuchtsort immer im Blick.

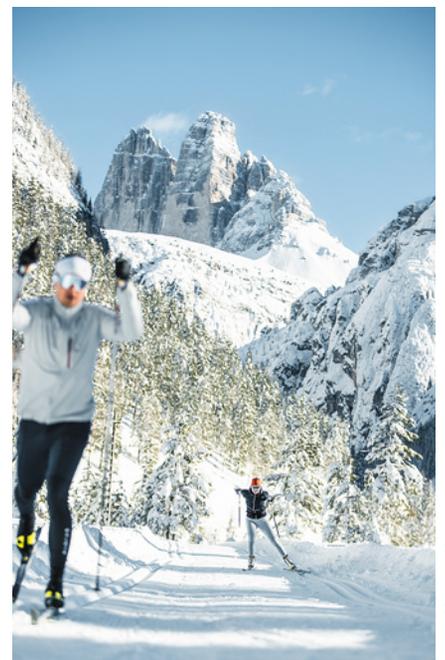
Einzigartige Nordic Arena

Hier, im Herzen der Dolomiten, geht es um Langlaufen im großen Stil – ob klassisch oder Skating und auf jeder Könnensstufe. Immerhin ist das Langlaufzentrum in Toblach in der Dolomitenregion Drei Zinnen absolut einzigartig in ganz Europa. Denn dort, wo jedes Jahr der Langlaufweltcupzirkus haltmacht, können alle die trendige nordische Sportart unter perfekten Bedingungen ausüben und wie die

Profis trainieren – oder ganz genüsslich ihre Runden drehen. Die Langlaufhochburg Toblach hat ein 120 Kilometer langes Loipennetz, dessen Spuren bereits ab Dezember top präpariert sind. Sowohl Aktive als auch Genussmenschen finden hier ihre Spur. Ob jemand für Langlaufmarathons trainiert, seine Grenzen austesten möchte oder lieber zu später Stunde auf den beleuchteten Nachtloipen unter den Sternen dahingleitet – hier ist auf den schmalen Brettl, die die Welt bedeuten, alles möglich. Die Nordic Arena ist ein idealer Ausgangspunkt für eine wahre Premiumrunde: Auf der landschaftlich attraktiven Loipe

Im Langlaufzentrum Toblach herrschen bereits ab Dezember perfekte Bedingungen für alle Facetten der trendigen Sportart.

geht's durch das romantische Höhlensteintal, vorbei am berühmten Toblacher Drei-Zinnen-Blick bis hin zur ehemaligen Olympiastadt Cortina.



Fotos: Manuel Köttersteiger

Die schönsten Loipen

Auf 2000 Höhenmetern entspannt durch den Naturpark langlaufen und die atemberaubende Bergkulisse hautnah miterleben – ein Traum! Der sechs Kilometer lange Rundkurs auf dem Hochplateau Plätzwiese bietet sich besonders gut zum Einstieg in den Sport an. An der Motivation sollte es nicht scheitern, immerhin hat sich hier schon so mancher internationale Langlaufstar auf olympisches Gold vorbereitet. Dank ihrer schneesicheren Lage ist die Loipe bereits ab November präpariert. Sie führt von Sexten ins romantische Fischleintal und ist für alle Talente geeignet. Ganz unabhängig vom persönlichen Niveau begeistert diese Tour einfach alle und bietet einen großartigen Blick auf die Sextner Sonnenuhr, die größte steinerne Uhr der Welt. Ist man eher auf der Suche nach einer längeren

INFOS

Regionsinfo:

➤ Drei Zinnen Marketing: drei-zinnen.info

Hotel-Tipps:

➤ Aparthotel Germania: aparthotel-germania.com

➤ Hotel Hirben: hirben.it

➤ Hotel Union: hotelunion.it

Loipe, ist die 21,5 Kilometer lange Drei-Zinnen-Blick-Runde perfekt: Sie führt vom Langlaufstadion in Toblach am Fluss entlang durch das Höhlensteintal, vorbei am Toblacher See und dem Kriegerfriedhof bis zum obligatorischen Drei-Zinnen-Blick. Den gibt es hier zur Belohnung von fast jeder Ecke aus! Zurück gleitet man dann durch den tief verschneiten Wald – schöner geht's fast nicht ...

Einkehren

Zahlreiche Hütten entlang der Loipen laden immer mal wieder zum Verweilen, Aufwärmen und Auftanken ein – die traditionellen Südtiroler Spezialitäten in urig-gemütlicher Atmosphäre sollte man sich nicht entgehen lassen. Die gehören hier einfach mit dazu! Denn die Liebe geht bekanntermaßen ja nicht nur durch die Wadln, sondern auch durch den Magen! – Also: Buon appetito!

Info: Weitere Infos und Tipps für den nächsten Langlauf-Urlaub gibt es bei Cross Country Ski Holidays, langlauf-urlaub.com

Malta, Gozo und Comino

Großartige Urlaubsziele für sportlich Aktive

Mit ihrem subtropischen Klima und rund 300 Sonnentagen im Jahr, umgeben von kristallklarem Meer, bieten diese Inseln ideale Voraussetzungen zum Wandern und Klettern auch in den Wintermonaten. Obwohl Malta keine Berge hat – der höchste Punkt der Insel liegt gerade einmal



253 Meter über dem Meeresspiegel –, ist die Vielfalt und Schönheit der Gebiete zum Klettern und Bouldern verblüffend groß. 1275 eingerichtete Kletterrouten und Boulder gibt es auf den drei Inseln. Der feste Kalkstein, durch das maltesische Wetter faszinierend geformt, bietet sowohl leichtere als auch schwierige Routen an steilen Klippen und Vorsprüngen sowie Traversen direkt über dem Wasser. Lust

auf Malta? Direktflüge mit Air Malta ab Berlin, Düsseldorf, Frankfurt am Main und München bereits ab € 130,- pro Person unter airmalta.com und die CO₂-Kompensation unter atmosfair.de.

Info: malta.reise

Rätikon-Durchquerung

Alpine Tour zwischen Montafon und Graubünden

Das Rätikon mit seinen majestätischen Gipfeln, mächtig aufragenden Felswänden und Türmen ist eines der schönsten Gebirge zwischen West- und Ostalpen. Angesichts der grandiosen Landschaft ist ein Vergleich mit den Dolomiten durchaus angebracht. Wer schwindelfrei ist und eine gute Kondition hat, kann sich auf eine abwechslungsreiche Tour freuen. Sie beginnt mit einer Bahnfahrt hinauf zum Lünersee. Von hier folgt der Aufstieg zum Südlichen Schafgafall auf 2414 Metern und zur Heinrich-Hueter-Hütte, dem ersten Etappenziel. Am nächsten Tag geht es über das Rellstal zum Kreuzjoch und bei guten Bedingungen am Grat entlang mit wunderschönem Ausblick am Wilden Mann vorbei zur Geisspitze auf 2334 Meter Höhe. Übernachtung in der Lindauer Hütte sowie Aufstieg zur Tilisunahütte an Tag drei. Hier bleibt das Gepäck vor der Besteigung der Sulzfluh auf 2818 Metern. Zurück zur Hütte und von dort über Plassseggenpass und Partnunstafel zur Carschinahütte an Tag vier. Bei gutem Wetter dann der Aufstieg mit leichtem Gepäck aufs Drusentor und am nächsten Tag über den Prättigauer Höhenweg und Gafalljoch zur Gamslücke und zur Totalphütte. Höhepunkt des letzten Tages ist die Schesaplana mit 2964 Metern. Die Tour endet mit dem Abstieg zum Lünersee.



Info: bergschule.at

Erlebnis Südamerika

Geheimnisvolle Welt der Inka – Von Machu Picchu zu den Galapagos-Inseln

Angebot exklusiv
für DAV-Leser*innen:
ab 10.690 €*
inkl. Flug und 100 USD
Bordguthaben
*limitiertes Kontingent

Von der Hochkultur der Inkas in Peru über die Erkundung Quitos, die Besteigung eines Vulkans in den ecuadorianischen Anden bis zu den Spuren von Charles Darwin auf den unvergleichlichen Galapagos-Inseln – diese traumhafte Expeditions-Seereise mit Hurtigruten Expeditions ist einzigartig!

Das Abenteuer beginnt an Land, in der peruanischen Metropole Lima mit ihren eleganten Kathedralen und kunstvollen Palästen. Wunderbar sind auch die Strände mit ihren großartigen Restaurants. Von hier aus geht es wei-

DAS BESONDERE:

- Expeditions-Seereise inkl. aller Flüge und Hotelübernachtungen
- **CO₂-neutrale Seereise (100 % klimaneutral**, zertifiziert vom TÜV Rheinland. Damit wird das UNESCO-Biosphärenreservat um die Choco-Bioregion in Ecuador erhalten.)
- **CO₂-Kompensation für alle Flüge über atmosfair**

ter in die Hauptstadt des Inkareiches, Cusco. In diesem hochgelegenen Schmelztiegel der Indio- und Mestizenkultur kann man beeindruckende Ruinen erkunden und Märkte besuchen, auf denen wunderschöne traditionelle Stoffe der Region verkauft werden. Die Tour führt weiter hinauf in das Heilige Tal zur Inkastadt Machu Picchu. Diese spektakuläre archäologische Stätte liegt in 2430 Meter Höhe auf einer Bergkuppe mit vielen Terrassen und ist rätselhaft und faszinierend zugleich. Die Sehenswürdigkeit wurde bereits in den achtziger Jahren als UNESCO-Weltkulturerbe ausgezeichnet. Nächstes Reiseziel: Quito in Ecuador, in einem traumhaften Andental gelegen und reich an präkolumbianischer Geschichte. Der Vulkan Cotopaxi, ein aktiver Stratovulkan und mit 5897 Metern der zweithöchste Gipfel

Ecuadors, ist einer der höchsten Vulkane der Welt. Hier genießen die Reisenden die spektakuläre Aussicht, bevor sie zum zweiten Teil der Reise aufbrechen.

Nach einem kurzen Flug beginnt die Fahrt an Bord von MS Santa Cruz II, einem komfortablen und stilvollen Expeditionsschiff von Hurtigruten Expeditions. Die Ausstattung ist erstklassig und exakt auf Touren in abgelegene Gebiete abgestimmt. Darüber hinaus bereitet das Küchenteam köstliche Mahlzeiten zu.

Die Reisenden erleben das Beste, was das von der UNESCO zum Weltnaturerbe ernannte Archipel der Galapagos-Inseln zu bieten hat. Die Inseln sind eines der letzten Paradiese der Welt. Unvergleichliche Landschaften von kargen Lavawüsten bis zu dichten Regenwäldern und eine einzigartige Tierwelt machen sie zu einem begehrten Ziel für alle Naturbegeisterten.

Angenehmes Klima

Obwohl die Inseln auf dem Äquatorgürtel liegen, sorgt der kalte Humboldtstrom für ein

REISEVERLAUF

- Tag 1 Deutschland/Flug nach Lima
- Tag 2 Lima/Flug nach Cusco
- Tag 3 Cusco und Machu Picchu
- Tag 4 Cusco/Flug nach Quito
- Tag 5 Quito
- Tag 6 Quito, Baltra und Einschiffung
- Tag 7 Puerto Baquerizo Moreno und Punta Pitt
- Tag 8 Inseln Santa Fé und Plaza Sur
- Tag 9 Puerto Ayora und die Charles-Darwin-Forschungsstation
- Tag 10 Espanola, Bahía Gardner und Osborn-Insel
- Tag 11 Insel Edén und Seymour Norte
- Tag 12 Baltra/Abflug
- Tag 13 Ankunft in Deutschland

EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

- > Flüge in der Economy-Klasse ab/bis Deutschland und alle weiteren Flüge
- > Eine Übernachtung in Lima inkl. Frühstück
- > Zwei Übernachtungen in Cusco inkl. Frühstück
- > Zwei Übernachtungen in Quito inkl. Frühstück
- > Tourpaket mit der Besichtigung von Cusco und Machu Picchu
- > Eintritt in den Nationalpark der Galapagos-Inseln
- > Alle erwähnten Transfers und Ausflüge
- > CO₂-Kompensation für Ihre Flüge
- > Alle Mahlzeiten an Bord inkl. Getränken (Bier und Hauswein, Softdrinks und Wasser in allen Restaurants)
- > Wasser, Kaffee und Tee ganztägig an Bord verfügbar
- > Anlandungen mit Landungsbooten und ein umfangreiches Programm an Bord und an Land
- > Erfahrenes deutschsprachiges Expeditionsteam, das auch Vorträge hält und Aktivitäten an Bord und an Land organisiert und begleitet
- > Verleih von Neoprenanzügen

TERMINE UND PREISE

| | Explorer Kabine/ Horizon Deck | Explorer Kabine/ Expedition Deck |
|-----------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 27.03.-08.04.22 | 10.690,- | 11.089,- |
| 19.06.-01.07.22 | 10.990,- | 11.389,- |
| 28.08.-09.09.22 | 10.990,- | 11.389,- |

- > Inkl. Flug ab/bis Deutschland und 100 USD Bordguthaben
- > Flexioption: kostenlos umbuchen inklusive (bei Seereisen bis 30.06.2022)

HINWEISE

Limitiertes Kontingent buchbar bis 18.01.2022 • Preise in Euro pro Person • Alle geplanten Erkundungstouren sind abhängig von Wetter- und Seebedingungen • Änderungen vorbehalten



gemäßigtes, nicht so heißes Klima. Als der britische Naturforscher Charles Darwin 1835 an Bord der H.M.S. „Beagle“ hier anlandete, entdeckte er, dass sich viele Arten je nach Lebensraum unterschiedlich entwickelt hatten. Sein bahnbrechendes Werk „Über die Entstehung der Arten“ erwies sich als revolutionär. Auf dieser wissenschaftlich orientierten Expeditions-Seereise wird nicht nur das Wissen über Darwins Entdeckungen vertieft. Es besteht auch die Möglichkeit, ein paar eigene zu machen, zum Beispiel Schildkröten und Landleguane zu beobachten. Zahlreiche Aktivitäten stehen zur Auswahl. Mit kleinen Landungsbooten, Kajaks, Schnorchelausrüstung und Paddleboards kommt man den Wundern der Natur sanft ein wenig näher. An Bord des Glasbodenboots kann man sogar die Unter-

wasserwelt betrachten, ohne nass zu werden. Bei allen Landgängen begleitet das deutschsprachige Expeditionsteam die Reisenden. Sicherheit und Nachhaltigkeit stehen immer im Mittelpunkt des Handelns. Das Ziel aller Aktivitäten ist, dabei den kleinstmöglichen ökologischen Fußabdruck zu hinterlassen. Gerade an diesem Ort ist es ein besonderes Anliegen, um die Einzigartigkeit der Flora und Fauna dauerhaft zu erhalten.

JETZT BUCHEN!

Bei Ihrem Experten-Team:

040/87 40 96 62

(Stichwort: „DAV“)

Mo.-Fr.: 8.30-20 Uhr

Sa.: 9-18.30 Uhr

So.: 10-18.30 Uhr

Veranstalter dieser Reise ist die Hurtigruten AS, Langkaia 1, 0150 Oslo.





Federleicht, filigran und besonders festlich!

WEIHNACHTSSCHMUCK AUS PAPIER

Charmant und stimmungsvoll dekorieren Laternen und Kugeln in weihnachtlichen Farben Christbaum, Zweig und Fenster. Aus festem Papier gefertigt, ist der Baumschmuck eine gute Alternative zur Glaskugel: Alle

können beim Schmücken helfen, und nichts kann zerbrechen. Nach dem Fest wird der Schmuck platzsparend zusammengefaltet, um im nächsten Jahr mithilfe eines Magnetverschlusses wieder in Form gebracht zu werden. Inhalt: zwei unterschiedliche 6er-Sets (Kugeln bzw. Laternen), je Set 2 x 3 verschiedene Farben, inkl. Samtband, mit Magnetverschluss, faltbar.

PREISEMPFEHLUNG: € 19,90 (je 6er-Set), remember.de

Ein schöner Fleck Erde

DAS IST DOCH DER GIPFEL

Echt sehenswert. Bei „Ein schöner Fleck Erde“ gibt es die schönsten Gipfel auf anschiegsamer Unterwäsche, deren Anblick einem Bergschuhe und Hose auszieht. Bestimmt ist auch ein Gipfel dabei, den man selbst schon erklimmen hat ... oder noch erklimmen möchte. Sportliche Schnitte sorgen für Bewegungsfreiheit in allen Höhenlagen. Die schönen Aus- und Ansichten sind ein Genuss – welche auch immer. In den Alpen erdacht, in der EU gemacht. Bio und fair ... genau wie wir!

PREISEMPFEHLUNG: ab € 26,90, esfe.at/dav



DNA Tundra JKT M

IKONISCHE STYLES FRISCH INTERPRETIERT

Jack Wolfskin hat einen Grund zu feiern: Seit 1981 prägt das Unternehmen aus Idstein mit seinen wegweisenden Produktentwicklungen die Outdoor-Welt. Das 40-jährige Jubiläum nimmt die Marke zum Anlass, sich mit ihrer neuen Hike-DNA-Kollektion aus dem Firmenarchiv zu bedienen und ikonische Styles wiederaufleben zu lassen – modernisiert mit den neuesten nachhaltigen Technologien. Beispielsweise die DNA Tundra JKT M: eine 405 Gramm leichte Isolationsjacke mit wasserdichten Einsätzen im Schulterbereich und RDS-zertifizierten Daunen.

PREISEMPFEHLUNG: € 169,95, jack-wolfskin.com



Tatonka

YUKON LT 60 + 10 RECCO

Dank ultraleichter, hoch reißfester Materialien wiegt der sehr leichte Trekkingrucksack mit seiner auf das Wesentliche reduzierten Ausstattung nur zwei Kilogramm. Ein leistungsfähiges Tragesystem bietet bei einem Packgewicht von bis zu 25 Kilogramm eine effiziente Lastableitung und hohen Tragekomfort. Praktische Features wie eine große Frontöffnung und eine Trennung in Haupt- und Bodenfach sind selbstverständlich, und eine integrierte Regenülle ist auch dabei. Der Recco-Reflektor ermöglicht im Notfall die rasche Ortung per Helikopter-Detektor.

PREISEMPFEHLUNG: € 230,-, tatonka.com

Seeberger

GENUSS-MIX SÜSS & SALZIG

In der hauseigenen Produktionsstätte werden die fruchtig-säuerlichen Cranberries aus Kanada sorgfältig in ihren knackigen Mantel aus belgischer Zartbitterschokolade gehüllt. Das einzigartige Zusammenspiel aus Zartbitter-Cranberries, Cashews und Honig-Salz-Mandeln macht den Seeberger Genuss-Mix zu einem besonderen Geschmackserlebnis für alle Nuss- und Schokoladen-Fans.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 3,49, seeberger.de



XL – richtig groß

ABER ULTRALEICHT MIT KLEINEM PACKMASS

Kein anderes Outdoorhandtuch bringt es auf diese Maße und Gewichte. Bei einem Format von 66 x 140 Zentimetern wiegt es nur 104 Gramm. Das Packmaß ist 16,5 x 22 Zentimeter und extrem flach. Das ist einzigartig auf dem Markt. Die unschlagbaren Vorteile des Towels: superleicht, sehr schnelle und hohe Wasseraufnahme und in kürzester Zeit wieder trocken, angenehm auf der Haut und von hoher Lebensdauer.

Das Super-Weihnachtsangebot für DAV-Mitglieder: Beim Kauf von vier XL-Tüchern, Farbe nach Wahl, minus 30 Prozent – bitte Gutscheincode DAV14521 eingeben. Auf alle weiteren Produkte aus dem Programm minus 20 Prozent – beim Kauf bitte Gutscheincode DAV 14522 eingeben.

PREISEMPFEHLUNG: € 19,20 (66 x 140 cm) im praktischen Nylon-Mesh-Beutel, evonell.de



Forclaz Merinoshirt Trek 500

GERUCHSNEUTRAL UND KLIMAREGULIEREND

Merinowolle ist die Performance-Faser der Natur: atmungsaktiv, feuchtigkeitsableitend, sehr weich und antibakteriell. So bleibt sie nach vielen Tourentagen geruchsneutral. Merinowolle schützt vor Hitze ebenso wie als erste Schicht gegen Kälte. Die Fasern können Feuchtigkeit binden, während die Oberfläche trocken bleibt – ein angenehmes Gefühl beim Wandern oder Trekking. Um die Strapazierfähigkeit zu erhöhen, wurde bei

diesem Merinoshirt ein feiner, schützender Polyamidmantel um die Wollfäden gelegt. Erhältlich in unterschiedlichen Farben als Damen- und Herrenmodell.

PREISEMPFEHLUNG: € 29,99 Euro
(Produkt-Nr. 8600419), decathlon.de

Es gibt kein schlechtes Wetter

HEY SPORT® IMPRA MACHT REGENBEKLEIDUNG WIEDER FIT!

Membranjacken und -hosen schützen täglich vor Wind und Wetter und leisten großartige Dienste, wenn es darum geht, trocken zu bleiben. Hey Sport® Imprä FF Wash-in ist ein fluorfreies, biologisch abbaubares Flüssig-Imprägniermittel zum Einspülen für alle Membran-Textilien. Es bietet starken Schutz gegen Nässe und imprägniert jede einzelne Faser mit Faserschutz. Die einzigartige Farbschutzformel erhält die Leuchtkraft der Farben. Funktion und Atmungsaktivität aller Membrangewebe werden nicht beeinflusst. Beim dermatest® Siegel wurde für dieses Produkt ein „sehr gut“ vergeben.

PREISEMPFEHLUNG: € 14,95 (250 ml), hey-sport.com



Ladys first

PRO X WOMEN REMOVABLE AIRBAG 3.0

Mit dem Mammut Removable Airbag System 3.0 ausgestattet, ist der Pro X Lawinenairbag-Rucksack der absolute Allrounder. Dieser Rucksack mit kurzer Rückenlänge sitzt bequem und bietet in kritischen Situationen ein Sicherheitsplus. Dank Women Fit passt er sich bei Schulterträgern und Proportionen an die weibliche Anatomie an und sorgt somit für extra Tragekomfort. Der Rucksack legt in Sachen Verarbeitung, Material und durchdachter Ausstattung die Messlatte hoch. Durch den komplett zu öffnenden Rücken-Reißverschluss ermöglicht er einen einfachen Zugriff



zum Hauptfach. Das Hauptmaterial des Rucksacks ist komplett recycelt.

PREISEMPFEHLUNG:
€ 700,-,
mammut.com

Mountain Equipment

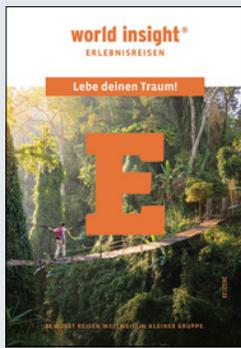
BALTORO JACKET

Für alpine Wintertouren hat sich Mountain Equipment wieder etwas Neues einfallen lassen. Diese Daunenjacke überrascht durch geringes Gewicht und kleines Packmaß und ist dabei besonders warm. Die zweilagige Kammernkonstruktion ist mit Down Codex® zertifizierter Daune gefüllt. Eine wärme-reflektierende Innenschicht eliminiert Kältebrücken. Das wind- und wasser-abweisende Außenmaterial ist zudem PFC-frei. Erhältlich für Damen und Herren.

PREISEMPFEHLUNG:

€ 269,90,
mountain-equipment.de

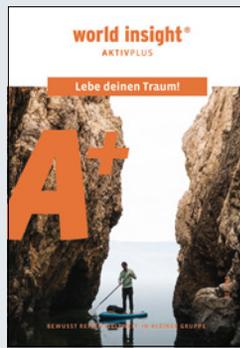




www.world-insight.de

Erlebnisreisen | In kleiner Gruppe auf Abenteuer-tour: Weltweite Rundreisen mit spannenden Begegnungen, echten Geheimtipps und vielen Highlights! Zu Preisen, die Reiseträume wahr werden lassen. Kostenfreier Katalog: 02203-9255700 oder www.world-insight.de

978-01



www.world-insight.de

AktivPlus | Für alle, die besonders aktiv reisen wollen: Erlebnisreisen weltweit mit ausgiebigen Wanderungen, Fahrrad- und Kanutouren oder mehrtägigen Trekkings. Kostenfreier Katalog: 02203-9255700 oder www.world-insight.de

978-02



www.world-insight.de

Comfort&Joy | Erlebnisreisen mit einem Plus an Comfort: Für alle Entdecker, die gern in kleiner Gruppe reisen und Wert auf besonders ausgesuchte Hotels legen. Zum besten Preis-Leistungs-Verhältnis! Kostenfreier Katalog: 02203-9255700 oder www.world-insight.de

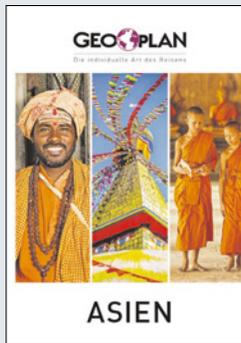
978-03



www.world-insight.de

Family | Reisen für entdeckungsfreudige Familien mit Kindern von 6 bis 16 Jahren, die gern mit anderen Familien auf Abenteuer-tour gehen. Mit speziellen Programmen und Preisen für Kinder! Kostenfreier Katalog: 02203-9255700 oder www.world-insight.de

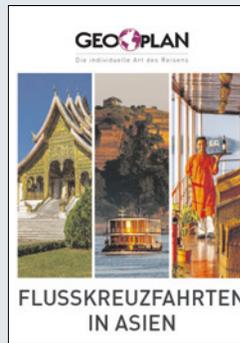
978-04



www.geoplan-reisen.de

Seit über 30 Jahren sind wir Ihr Spezialist für Reisen in ferne Länder. In unserem Asien-Katalog finden Sie exklusive, individuelle und privat geführte Reisevorschläge. Lassen Sie sich inspirieren und kontaktieren Sie uns unter Tel. 030 34649810.

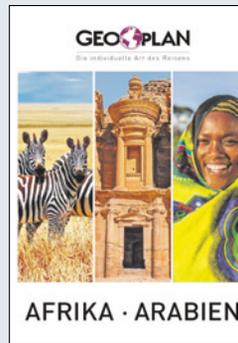
978-05



www.geoplan-reisen.de

Entdecken Sie auf komfortablen Boutique-Schiffen die schönsten Flüsse Asiens – Mekong, Chao Phraya, Irrawaddy und Ganges. Kontaktieren Sie unsere Reisespezialisten bei Geoplan Privatreisen, Tel. 030 34649810, team@geoplan.net.

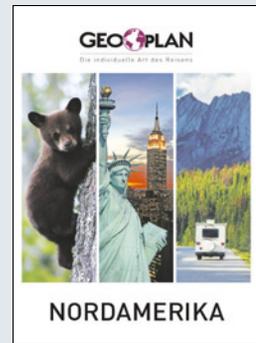
978-06



www.geoplan-reisen.de

In unserem Afrika/Arabien-Katalog finden Sie exklusive, privat geführte und individuelle Reisevorschläge in das südliche, westliche und östliche Afrika sowie nach Arabien. Geoplan Privatreisen, Tel. 030 34649810, team@geoplan.net.

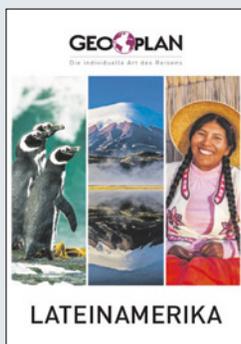
978-07



www.geoplan-reisen.de

Erleben Sie die Vielfalt Nordamerikas! In unserem Katalog haben wir für Sie Reisevorschläge nach Kanada, in die USA und auf die Bahamas zusammengestellt, die wir auch ganz individuell Ihren Wünschen anpassen. Tel.: 030 34649810.

978-08



www.geoplan-reisen.de

In unserem Lateinamerika-Katalog finden Sie exklusive und privat geführte Reisevorschläge nach Mittel- und Südamerika sowie in die Karibik. Kontaktieren Sie uns für Ihr ganz persönliches Angebot! Tel. 030 34649810, team@geoplan.net.

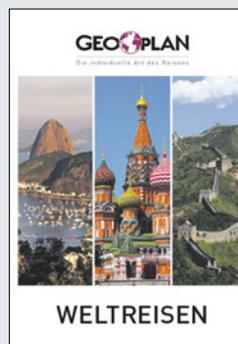
978-09



www.geoplan-reisen.de

In unserem Ozeanien/Südsee-Katalog finden Sie maßgeschneiderte und exklusive Reiseinspirationen für Australien, Neuseeland, Papua-Neuguinea und die Südsee! Geoplan Privatreisen, Tel. 030 34649810, team@geoplan.net.

978-10



www.geoplan-reisen.de

Erfüllen Sie sich den Traum einer Weltreise! Finden Sie exklusive und individuelle Reiseideen rund um den Globus für Ihre ganz persönliche Weltreise in unserem Weltreisen-Katalog. Kostenlos bestellen: 030 34649810, team@geoplan.net

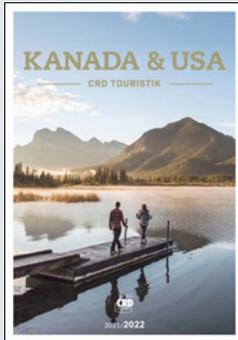
978-11



www.geoplan-reisen.de

In unserem Katalog für Kurzreisen »Drei perfekte Tage« finden Sie stilvolle, exklusive und privat geführte Kurzreisen in Deutschland und europaweit – für Ihre perfekte Auszeit. Geoplan Privatreisen, team@geoplan.net.

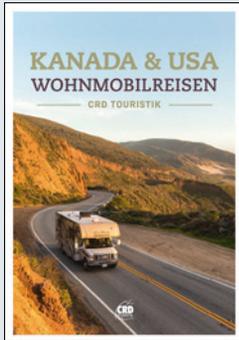
978-12



www.crd.de

In unserem Kanada & USA Katalog finden Sie Vorschläge für unvergessliche Reiseerlebnisse! Alle Reiseverläufe basieren auf den Erfahrungen unserer Nordamerikaexperten und können individuell angepasst werden. Tel. 040 3006160 oder team@crd.de.

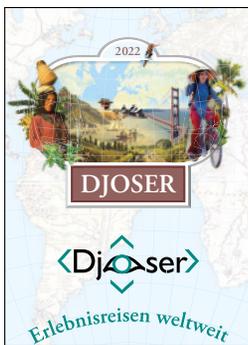
978-13



www.crd.de

In unserem Katalog finden Sie alles Wissenswerte zu Wohnmobilreisen in Kanada & USA sowie verschiedene Routenvorschläge, basierend auf den Erfahrungen unserer Nordamerikaexperten. Jetzt bestellen unter Tel. 040 3006160 oder team@crd.de.

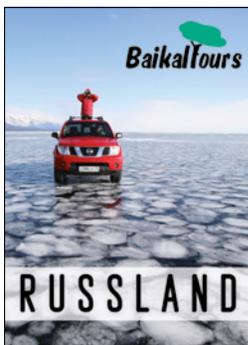
978-14



djoser.de

Authentische Erlebnisreisen weltweit in kleinen Gruppen mit viel individueller Freiheit. Für aktive Weltentdecker und Reiselustige. Kataloggratıs unter 0221-9201580 oder djoser.de

978-15



www.baikaltours.de

Russland-Reisen in kleiner Gruppe oder individuell. Es erwarten Sie urtümliche Naturlandschaften, einzigartige Erlebnisse und ein authentischer Einblick in die Kultur. Entdecken Sie mit uns u.a. BAIKALSEE, ALTAI, KAMTSCHATKA, TRANSSIB. Telefon +49 2823 419748.

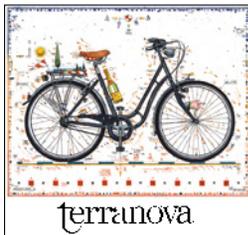
978-16



de.ponant.com

Ob Arktis, Mittelmeer oder Nord-europa: Nehmen Sie Kurs auf die abgelegensten Regionen dieser Welt mit PONANT. Kleine, feine Yachten, höchster Komfort kombiniert mit französischer Lebensart. Katalog kostenlos unter 040/808039-60 oder de.ponant.com.

978-17



www.terranova-touristik.de

DEUTSCHLAND ist schön! Romantische reisen mit dem FAHRRAD oder EBIKE individuell ab 2 Pers. mit Gepäcktransport oder geführt in der Kleingruppe in Deutschland und Europa mit romantischen Hotels & bester Küche! Katalog: Tel. 069 69 30 54 info@terranova-touristik.de

978-18

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 Abenteuer-tour 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 erleben Sie das Naturparadies Costa Rica hautnah. 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 14.12.2021. 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"/> 978-01 | <input type="checkbox"/> 978-02 | <input type="checkbox"/> 978-03 | <input type="checkbox"/> 978-04 | <input type="checkbox"/> 978-05 | <input type="checkbox"/> 978-06 |
| <input type="checkbox"/> 978-07 | <input type="checkbox"/> 978-08 | <input type="checkbox"/> 978-09 | <input type="checkbox"/> 978-10 | <input type="checkbox"/> 978-11 | <input type="checkbox"/> 978-12 |
| <input type="checkbox"/> 978-13 | <input type="checkbox"/> 978-14 | <input type="checkbox"/> 978-15 | <input type="checkbox"/> 978-16 | <input type="checkbox"/> 978-17 | <input type="checkbox"/> 978-18 |

Name/Vorname

Straße/Nr

PLZ/Wohnort

E-Mail



ausgefüllter Coupon per Post Katalog-Service, Am Heideberg 15, 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

HÄNDLERVERZEICHNIS

PLZ 00000-09999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

PLZ 30000-39999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

PLZ 50000-59999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

PLZ 20000-29999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

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

PLZ 40000-49999



An der Hansalinie 17
48163 Münster
Tel. 71 93 66

Aegidiemarkt 4+7
48143 Münster
Tel. 45 777

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



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

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

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

PLZ 60000-69999

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe

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

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



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Oldenburg:
Gaststraße 6
26122 Oldenburg
Tel.: 0441 - 99 87 666

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

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

PLZ 90000-99999

Mein **Ausrüster** Der Bergsportexperte

Ausrüster GmbH | Ludwigstraße 7 | 93086 Würth a. d. Donau
www.mein-aeruester.de Tel. 09482/3738

**Ihre Kleinanzeige in
DAV Panorama**

Einfach und schnell selber buchen unter
kleinanzeigen.guj.de



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

HOTELS | UNTERKÜNFTE

HAUS FLIRI
Zimmer & Appartement

SPORTLICH DURCH ALLE JAHRESZEITEN

- Wanderungen im Tal · Hochalpine Wanderungen
- genussvolle Wanderungen, Biketouren
- Frühstück für Tourengerher schon ab 4 Uhr möglich

Langtaufers - Grub 6 · I-39027 Graun im Vinschgau
Tel. 0039 346 005 1024 · sigmund.fliri@rolmail.net

WWW.HAUSFLIRI.COM

TAUFERBERG

DER GANZE WINTER INKLUSIVE

ab € 72,00 pro Person
inkl. HP & NiederthaiCard

A-6441 Niederthai 12a | +43 5255/5509
WWW.TAUFRBERG.COM

Pension Hahnenkamm

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

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

klein | familiär | herzlich
NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol

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

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

Engagierte Gastfreundlichkeit & Liebe zur Natur, große komfortable
Zimmer mit Balkon, Sauna & Schwimmbad, Garage. DZ mit HP ab 75,-
€ pro P./T. – Pistenwedeln ab 518,- € inkl. 7 Tage HP pro P./Woche.
Ski Start ab 1. Dez. bis 22. Dez. mit 4 Tg. Paket zu 384,- € HP &
Skipass. Chalet Filazi für 2-5 Pers. ab 260,- € pro Tag. Neugierig?
Kontaktieren Sie uns, denn wir sind für Sie da. Ihre Familie Pichler.

Moar-Latemar

Schauen Sie rein...
hotel-latemar.it
oder
rufen Sie uns an
+39 0471 615740

www.berghuetten.com

alpenchalets.net

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

REISEVERANSTALTER



Radreisen weltweit
MTB, Trekking,
Rennrad, E-Bike

biketeam-radreisen.de

Individuell Reisen in KIRGISTAN Pamir horizon

www.pamirhorizon.com
fazoipamir@gmail.com
Tel. 01515/55603213

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona
ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN
Bergschule Oberalpgäu

www.alpenschule.de ☎083 21/4953



BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!

WWW.BERGSCHULE.AT

KORSIKA - GR20
0351 42 450 892 | www.rawakas.de

FAMILIENURLAUB
Sommer wie Winter
elan-sportreisen.de e.vi sportreisen

VERSCHIEDENES

Jubin Zuckerlösung
Die schnelle Energie aus der Tube



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

ÖTZ TAL Vent

Venter Tage
IM HERZEN DER ÖTZTALER ALPEN

www.vent.at

Alpenschule OBERSTDORF

Katalog anfordern!

150 Touren in Deutschland und den Alpen

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

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

Tirol, uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal (max. 23 P.), ideal zum Skifahren, Wandern www.sunna-huette.de

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

Moshi, Tansania, Ü/F, Kilimanjaro, Safari, etc. Info: berti8@gmx.de

IMMOBILIEN

Suche Haus, Rustico, Hütte zum Kauf oder langfr. Miete. hueschen996@gmail.com

VERSCHIEDENES

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

Weiterbildung „Tourenleiter*in für Natur & Landschaft“ der Naturschule Deutschland e.V. ab März 2022 • Qualifikation für die Leitung von Wander-, Rad- und Kanutouren • 5 Seminare: Rheinland, Lahntal, Rhön, Taunus • LIW e.V., 02246/302999-12, www.liw-ev.de

Wer ist schon einen Fernwanderweg länger als 3 Wo. am Stück gelaufen? Werde 2022 den gesamten GTA laufen und suche Infos zu Ausrüstung, Karten od. allg. Tips. Email an: GTAamStueck@posteo.de

BEKANNTSCHAFTEN

089: Gemeinsam in die Berge oder auf kulturelle Entdeckungstour? Ich (w,48) freue mich auf Euch (45-55). 089aktiv@web.de

OAL87, ich (w,53J/160/60) suche gutge-launte unkompliz. verlässli. Gleichgesinnte (w+m +/-50), die Spaß haben an gemeins. Bergsteigen Skitour SHT / MTB / KL III-IV / MTT / o.ä. BmB.alpenbande2@gmail.com

82467, m58/177/73/NR, voll Lebensfreude, aktiv, naturverbunden und zuverlässig. Suche sympathische Gleichgesinnte w/m für gemeinsamen, ganzjährigen Berggenuss rund um GaPa, WoMo-Touren uvm. Schreib mir: bergfreund.gap@gmx.de

S/BW: Zwilling (w., 63, schl., Akad., noch berufstätig) sucht parkett- und geländetauglichen Begleiter, der keine Scheu vor einer neuen weiblichen Herausforderung hat. Freu mich auf deine Antwort: kili13@gmx.de

REISEPARTNER/IN

Hallo Bergfreunde, M aus Rm 05 sucht zwecks Hüttentour ab 2022 4-6 Bergfreunde, Alter 55-65 Jahre, die mit mir Lust auf eine **4 Hütten Wanderung** haben. Gemischt auch möglich. PLZ.57234 Mail: mubeliene@arcor.de

W 62, sportlich und kulturell interessiert, sucht unkomplizierten Reisepartner(in) weltweit. post-projekte@web.de

Teilnehmer (m/w 40-65) gesucht für priv. Süd-am.-Exp. Arg.- Peru, 4 Monate Dez. 22 bis Apr. 23. Natur+Ökol.+Berge bis 6.000. Nähere Infos: suedam2023@gmx.de

SIE SUCHT IHN

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

2 lebenslustige Mädels (27/MUC/TS) suchen fesche (Berg)Partner. Kreative Mail mit Bild an edelweiss124@web.de

KLEINANZEIGEN

Rm 882/Allgäu: Ich (50/165/53) bin gern draußen beim Wandern und MTB. Wollen wir die nächste Tour gemeinsam planen? Freu mich: being-outdoor@freenet.de

Rm Dresden: Wünsche mir einen (Reise-) Partner, der mit mir (53 J., 176, schlank + fitt) in den nächsten Monaten (bis Anfang April) eine mehrwöchige (Berg-)Wandertour in Südeuropa/Mittelmeerraum unternehmen will. Freue mich über Deine Nachricht unter bergweltentdecken@gmail.com

MUC/OBB Ich (weibl. 56 J.) junggebliebene Naturliebhaberin suche passendes Gegenstück für Wanderungen ohne Leistungsdruck. Habe Sinn für Kunst und Kultur, ein Gläschen Wein zur rechten Zeit und freue mich auf eine Partnerschaft mit Herz und Humor. BmB MathildasWelt@gmx.de

Wer stromert mit mir (54; 1,70; Leipzig) durch Wälder+über Berge in Nah&Fern? sol4@wolke7.net

HH: Berglustige Sie, 57, schlank, attr., fit, su. aktiven, liebevollen lhn bis 75 J. für Wandern, Ski, Liebe, Zukunft (im Süden?), noch Raum 2, PianoBella@t-online.de

Mal etwas anderes machen... Sterne schauen, Europa unsicher machen mit Van, zu Fuß, Auszeit, kulinarisch, kletternd, mit SUP...wenn du mit abenteuerlustiger, sportlich, charmanter 55 jähriger Frau, so etwas oder ähnliches aus dem **südl. Ba.-Wü.** sucht gleichschwingendes Pendant. BmB: pizoli1@gmx.de

Rm96: fesch- blond- Sport- Kultur- Liebe- Allinclusive, -50+ / bmB AllInclusive50plus@web.de

B/FN Mann mit Lachfalten und Köpfchen z. Wandern gesucht. saentis2021@gmx.de

RM83: 55/165/NR schlank, sportl.fit, Junggeblieben, suche Dich mit Herz/Verstand und Humor, Lust auf Leben, Berge & Meer, MTB, RR / Skitour / LL/ Reisen / Relaxen / Leben. FmaD, BmB easygo21@t-online.de

RM71: Sportliche, ruhige Sie (48/168/NR) sucht ihn NR für gemeinsame Freizeit. BMB. 123ttt789@web.de

Rm 70: Suche empathischen, lustigen Mann - MTB, Wandern, Ski, Reisen, Kultur. Bin 44/NR. stern7723@gmail.com

Rm 24 und Umgebung: Lebensbejahende, naturverbundene Sie (58,1,68) schulterlange braune Haare, Grübchen sucht junggebliebenen Partner zum gemeinsamen wandern, radeln, tanzen, lachen und geniessen. Neustart1221@web.de

In und um Stuttgart: Sportliche, attraktive, schlanke Sie (50, 170) sucht ihn für gemeinsame Aktivitäten (wandern, biken, Kino ...) Wer will mein Co-Pilot werden? ghost_rider@mein.gmx

RM90:Ich(66J.)bin gerne u.viel in der Natur unterwegs (wandern, Radfahren, paddeln,campen).Ich interessiere mich für Menschen, Kunst, Musik u.Politik, bin flexibel u.offen für Neues.Ich suche einen Partner, mit dem ich die schönen Dinge, die Auf und Ab des Lebens gerne teilen und noch viel Gemeinsames erleben und genießen möchte. rezeptMK@t-online.de

Rm 40/ 88/ 83: Aktive W 60+/
NR, möchte mit sportlichem Mann +/-60 das Leben aktiv genießen: abindieBerge56@web.de

SON + 50 km: Gemeinsam weitergehen? 54, schlank, sportlich, naturverbunden sucht Dich. Gellen66@web.de

RM 63:Naturverbundene, bergbegeisterte Sie (45/167/NR) sucht DICH, um die wundervollen Dinge, die das Leben bietet gemeinsam zu genießen. Warte nicht bis wir uns auf dem Biketrail, am Fels oder im Powder begegnen - schreib mir jetzt! quellentrail21@gmail.com

Rm FFM: Hübsche Akad (40/177/NR), sportlich & mit schwarzem Humor sucht Dich zum Verlieben, Wandern, Mittlachen, Abenteuer(Reisen). Gerne attraktiv und klugem Kopf: gluecklich.1981@gmx.de

Rm 9, 54/158/56 sportl.,attrakt.,akad.,selbst., naturverbunden, unkonventionell, unkompliziert und lache gern. Verw., möchte ich das Leben wieder genießen, nochmal richtig verrückt sein und das mit einem stil-und humorvollen, intelligenten Sportsfreund teilen, von Bergen bis Meer, Lagerfeuer bis Kamin, Stockbrot bis edlem Wein, BmB und ein paar Zeilen unter gipfelapfel@web.de

RM 87: Aktive, empathische, mit beiden Beinen im Leben stehende Naturliebhaberin (62, 168) wünscht sich das passende Gegenstück. BmB an: gipfel Freude@gmx.de

Berlin. Attraktive Akademikerin, 57, schlank, 1,76, ist offen für eine neue Beziehung. Mag Kultur, Natur und Sport. Berlin-GH@posteo.de

BERLIN W, 50, 178, akad, m. Interesse an Natur u. Kultur, sucht Dich f. gemeinsame Zeit mit Spaß, guten Gesprächen, Unternehmungen u. um gemeinsam Neues u. Bekanntes gemeinsam neu zu entdecken. stadt.land.berge@web.de

(Attr)aktive, tief sinnige **Powerfrau** (29) sucht... Dich? *Harter Bewerbungsprozess* ;), go_for_mountains@web.de

TS+: Faul dumm dick ängstlich abhängig unспортlich bin ich (w 55) alles nicht. Du auch nicht? Dann lass uns weitere Gemeinsamkeiten finden. Texte mit Inhalt und Bild gerne an berglust65@t-online.de

Rm 86 und ... (55/167) sucht Partner abenteuerlustig, humorvoll für Berg und Tal und alles was zusammen mehr Spass macht oder auch nicht. almrausch3@web.de

Zu zweit ist es einfach schöner! Rm 79 FR-EM: Ich (53, 176, schlk, stud., NR), natürlich, herzlich, viels. interessiert, suche empathischen, naturverbundenen, lebensfrohen Mann (b. 57) mit Herz, Kopf und Hand für eine achtsame Partnerschaft mit Leichtigkeit und Tiefgang. Ich liebe Bewegung (Wandern, Reisen...) & Ruhe (Zweisamkeit, Lesen), Berge & Meer, Natur & Kultur. BmB an: Lebenswanderung@gmx.de

Süd-D: Sportliche, lebenslustige Ärztin (34/167) sucht ihren Ski/ Bike/ Boulderpartner! BmB:auf2021@gmx.de

Freiburg: zugezogene Rheinländerin (58/172/64), Privatier, sportlich, sucht wanderfreudigen Akademiker im Raum Freiburg für gemeinsame Berg- und Skitouren, Natur- und Kulturaktivitäten. Bitte melden unter bv77@web.de

Rm Ro-La: sympatischer, offener, mutiger, ehrlicher, geerdeter, witziger Gefährte (34-45) für berg-stermschnuppe@gmx.de (39,161,54,NR), BmB gesucht.

R70: Ich (55,180), sportlich und humorvoll, suche Partner (gerne mit Kindern) für Touren auf Berge und durchs Leben. gemeinsamerLebensweg@gmail.com

WM TÖL: W, 52, neugierig, sportlich, sucht tollen M bis 58: dove-sei@web.de

Werben Sie effektiv und einfach mit einer Outdoorworld-Anzeige.

Mehr erfahren Sie unter Telefon (040) 286686-4222.



KLEINANZEIGEN

RM 80/83: Abendspaziergang am Egglburger See oder auf'n Schwarzenberg? Ich (61,1,73,75) vielseitig interessiert, suche passende, souveräne Begleitung (bis 63J.) zum Alltagsklimpen tolerant umschiffen, Zweisamkeit genießen. alpen_rose1@web.de

OA_2021@yahoo.com Ich (45, schlank, 175) suche einen lebenslustigen Mann aus meiner Nähe, der wie ich die Berge liebt! Biken, Wandern, Skitouren, das Leben genießen: gern mit Dir zusammen! Freu mich auf Post von Dir...

MUC: Wo ist der, der zu mir passt? Am Berg, in der Stadt, im Leben? 50/ 186/ 75. BmB: isariaa@yahoo.com

Leipzig: Große, sportliche, naturverbundene Sie (36/ 182/ NR) sucht Dich (-45) mit Interesse an Wandern, Garten sowie Zweisamkeit. Interessiert? BmB: grashuepfer85@gmx.de

Rm93: EQ+IQ attraktive natürliche Sie, vielseitig, sportlich, gesellig, kulturinteressiert, sucht Partner auf Augenhöhe: junggebliebene48@gmail.com

Raum 5: Neue Wege entdecken: Sportl., natürl. Wanderbegeisterte (Anf. 50, Akad.) vielseitig - interess., reiselustig, klug, wünscht sich aktiven Partner (+/- 50 Jahre) mit Humor, guten Ideen u. gerechtem Herzen. Wanderst du mit, gerne auch durchs Leben? Freue mich auf deine mail: bevor.der.winter.kommt.@web.de

Rm71 48J162/54 NR. Wandern+klettern+campen+SUP. leda1105@web.de

RM882: DU magst die Berge, Sommer wie Winter, stehst mit beiden Beinen i. Leben & weißt was Du willst? Dann würde ICH (41; 1,78; sportl. schlank; attr.; symp.; m. K.(17)) Dich gerne kennenlernen. BmB an gemeinsaminieberge@gmx.de

S, LB, ES: Allürenfreie und abenteuerlustige Bergamazone (39, 170, Ak.) sucht Naturburschen – für gemeinsame Erlebnisse und Zukunft! Wandern, Yoga, Kino, Radfahren, Bücher, Kaffee, Wein. BmB: hejafjell@gmx.de

Obb/OÖ Silvester am Gipfel ohne 3G. Sportl. Sie 58J. sucht Partner ab 1,80m für Berg und Tal, Sport, Spaß, Campen, Reisen, Genuss...BmB kdl2011@gmx.de

Take me out! Schöne, warme, weiche Frau, innen Anfang 20, außen Anfang 50, mit Herz und Verstand, 1,59 m, Gr. 38, Team Mensch, spirituell (ACIM, Yoga), kann gut genießen und lacht gerne, RM 88, würde sich u. a. gerne von Dir nach draußen locken lassen. BoB an nurliebeistreal@web.de

Rm RO: Attraktive Sie 62, 161, NR, sucht Dich für Berg & Tal, Reisen uvm BmB: 12bozen12@gmail.com

RM M: Mann in den besten Jahren (bis 63) mit Herz und Verstand, Fitness und Begeisterung für Aktivitäten draußen wie drinnen gesucht. Ich, Münchnerin (56), Juristin -trotzdem nett-, zwei erw. Kinder, gehe winters wie sommers gern und viel in die Berge (Wandern, Skitouren), reise gern (auch an ungewöhnliche Orte), bin kulturell und kulinarisch vielseitig interessiert. Du auch? abrodskij52@gmail.com

Rm82: Bist du auch gern in den Bergen, mit Bergschuh, Rad oder Ski? Bereit für eine ehrliche, treue Beziehung auf Augenhöhe? Dann schreib mir (59/160) doch, BmB: berge7917@gmail.com

Rm 91 überal: Junggebliebener, sportlicher Mann zum Mitreis(s)en gesucht... von einer Natur liebenden, entspannt sportlichen Frau (57/162/schlank/NR) mit WoMo und Hund. Ich wünsche mir einen humorvollen Partner, mit dem ich Glücksmomente sammeln kann, der Spaß an gemeinsamen Aktivitäten hat (Ski/Rad/(Berg-)Wandern/Kultur) und der ebenso das Reisen in nahe und ferne Gegenden liebt. Bist Du derjenige? Dann los unter simagro@gmx.de

Rm91: Das Leben macht Spaß - zu zweit noch mehr. Sie (34,171,NR) sucht Ihn für gemeinsame Zeit. BmB an kleeblatt2021@gmx.net

OAL87, feine u. herzliche 53J/160/60; Bergsteigen o Klettern, Skitour o HT, Zeit o Van o Hütte o Hotel, MTB Pedale o Paddeln, Natur+Kultur, Daheim im Garten, Reisen, Lachen, Zweisamkeit, Freunde !!! Gemeinsam erleben u. genießen ! Ich suche **DICH** als fröhliches u. empathisches Pendant !! BmB **alpenbande@gmail.com**

Dir fehlt die schöne Maid vom **Bodensee** für gemeinsames Outdoorabenteuer und eine aktive, verlässliche Partnerschaft? Du lachst gern und möchtest die Berge lieber zu zweit genießen?

Auf welchem Gipfel treffen wir uns? BmB an 30j173cm@web.de

Rm LL/Mü. südl., humorvoll, sportlich, bodenständig (54/160/51) sucht Partner für gem. Freizeit, Wandern, Berg, Meer u. mehr. grasmuecke2021@gmail.com

SIE SUCHT SIE

Freising: Genusswanderin (50, NR) sucht Dich für den gemeinsamen Pfad des Lebens. hikerin74@gmx.de

ER SUCHT SIE

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

RM DD: Bin sportl., junggebl., naturverb. u. reiselustig (53/173/schlank). Suche modebewußtes u. abenteuertaugliches Gegenstück U50 für Ski, Rad, Laufen, Bergsport sowie tiefsinnige Gespräche bei Glas Rotw. BmB an ski-express@web.de

Rm93/94: Du (40-52) schaut lieber mit mir (52/182/NR) i.d. Natur aufs Handy? Berge + Mee(hr)? BmB aemc2e@gmx.de

Berlin:59/183/75 sucht sportl. Sie für gem. Touren/Reisen S: Mtb/RR/Gravel/Kanu W: Wandern/Ski Alpin/LL gk62@mail.de

RM 89/88/87/86 sehr sportl. M (65/180), jugendl. Aussehen, kultiviert, zuverlässig, empathisch, kulturell viels. interessiert, liebt Berge, Meer + mehr, wünscht sich ambitionierte, körperlich u. geistig belastbare, abenteuerlustige, gerne attraktive Partnerin. BmB an: Augen-Blicke@gmx.de

RM89, möchtest DU (35-40) auch nicht mehr alleine auf den Urlaubsbildern sein? Ich (40/176) biete Wander-, Rad-, und Skischuhe und gerne auch einen Liegestuhl ;) BmB an: tmbb@web.de

Servus die Damen, Allgäuer Rm 87: 59/180, suche dich, mag Berge-MTB-Skitouren, offen für neues. Wenn's passt gerne Beziehung. Bin gespannt. **gamsfuss2020@gmail.com**

Raum 8 und Allgäu: Naturverbundener und sportlicher Er (57 J.) mit Ecken und Kanten sucht sein passendes Pendant. Wenn wir uns dann auch noch auf gleicher Augenhöhe begegnen, dann ist das schon mal ein Anfang. bum@vorsicht-bissig.de

PLZ 83: Er, 39, Akad., verlässlich sucht Sie für Berg/Tal/Familie. 82sm@gmx.de

NRW - Du bist reise- und abenteuerlustig, sportlich, 2-rad- und naturaffin, jung geblieben, offen für schöne Dinge, NR, dann freue ich mich über deine Mail! 60/178/72 - IngundAbenteurer@web.de

Bärliner, 50, groß, sportlich, mit großer Affinität für Draußen, Berge und Meer freut sich auf DICH für tolle gemeinsame Erlebnisse, nicht nur in der Bergen. bergeundmeer71@gmx.de

Rm 85 70J sucht sportl. SIE für Berg-Rad-WoMotouren und mehr brw 21@gmx.de

M: Bergbeg 54/185 schlank sucht Dich für eine genussvolle gutgelebte Zweisamkeit. m_obb@outlook.de

RM89: ER 48/177/77 schlank, sportlich, bergbegeistert sucht sportlich, schlanke Sie für Wanderungen, Skifahren...Zweisamkeit. BmB an magurubu@gmail.com

Raum 8 und Allgäu: Naturverbundener und sportlicher Er (57 J.) mit Ecken und Kanten sucht sein passendes Pendant. Wenn wir uns dann auch noch auf gleicher Augenhöhe begegnen, dann ist das schon mal ein Anfang. bum@vorsicht-bissig.de

Rm 82 | 86 | 87: 48/173/69, vielseitig sportlich (Rad, Ski, Running, Fitness) gerne draussen, wellofton, attraktiv, mit beiden Beinen im Leben, sucht tolle Frau um das Leben zu genießen. BmB: outdoor-fit@web.de

R8/Obb. Er (53/175) sportl./attr., stud., vielseitig, humorv. sucht Dich f. Berge, Reisen u. mehr! BmB an: 8M4@gmx.de

RM 73: Du liebst das Leben und die Liebe? Auf geht's in die Natur, auf die Berge und gemeinsam ins Leben. (43/180/NR) FWTN@wolke7.net

Rm M/DAH: M, 60, 175, NR, positiv, beweglich (auch geistig), gerne beim wandern, tanzen, auf Reisen und z.H. möchte wieder teilen, geben, (an)nehmen, lachen ... kendlinger1@web.de

RM RP/MA/HD Suche sportbegeisterte natürliche Sie (+30)! Mountainbiken, Wandern, Laufen und Camping machen gemeinsam einfach mehr Spaß! Ich M35/177/70 freue mich auf deine Nachricht an unentwegt01@gmx.de

Rhön und Umgebung, m. 63J., 1,76, schlank, sportlich, gut erhalten, sehr naturverbunden, bodenständig, innovativ. Wandern, Joggen, Radln, Fitness, Ski, Berge, Natur, Romantik, Träumen. Sucht ähnliche Sie. sepp@servus-mail.de

Ich 65,185 sportlich, Berge, MTB, ST, LL, Kultur, Wohnm.-reisen aus dem Raum 82. Suche sportliche Sie mit Herz u. Humor. BmB an Gipfelglueck56@gmx.de

Allgäuer, 39/1,90, sucht Begleitung zum Bergsteigen, Wandern, Skitouren und fürs Leben. Freue mich auf Dich. sthag1@gmx.de

Genusskletterer (BaWü, 44J., junggebl., 180cm, sportl.), **su. Kletterin** für ständiges Rumtoure u. Entdecken. Auch im Winter und unter d. Woche. Mail an klettern@kaffeeschluerfer.com

KLEINANZEIGEN

Zuhause R 98, oder anderswo? 54/191, mag Bergwandern, Langlauf, Rad .. aber auch Theater, Konzert und Museum. Herzlichkeit und sich Verwöhnen. Ich freu mich auf dich, zartwandern@web.de

RM97 Welche lebenslustige, romantische, aktive, neugierige und unabhängige Frau hat Lust mit mir (47J 1,63m NR) auf die Suche nach Abenteuern, Genuss, Wärme, Lachen und unvergesslichen Augenblicken zu gehen? BmB. bergfex1974@gmx.de

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

Allgäu/Bodensee: Naturverbundener, sportlicher Allgäuer mit Herz (42, 1,84m, NR, dunkelhaarig, Kind 1J.) sucht Dich für gemeinsame Unternehmungen (Berge, Wandern, Rad, Reisen, Tanz, Kultur), für alles Schöne, zum Verlieben, für Familie und gemeinsame Zukunft. sonnenaufgang-79@gmx.de

Rm 82: Aktiver, schlanker 60/182/NR, sucht sportliche humorvolle Sie. Bin naturbegeistert, offen und geistig wendig. BmB: Mr.Barista@gmx.de

Rm 85: Junggebliebener, naturverbundener Kerl (41) sucht nettes Mäd'l zum Teilen von Gemeinsamkeiten. Hauptsache draussen, Berge und Seele baumeln lassen. hidberg@web.de

COBURG + 120 km. 38/172. Wandern, Klettern, Klettersteige, Musik, Kunst, Fußball, Geschichte... magst Du mit? co83@email.de

Bin **28/178/71** sportl., mag die Alpen und Fotografie. Suche Dich zw. 20-30 zum Wandern, Reisen & viel mehr. paellas_yak08@icloud.com

Auch im Ruhrpott gibt es Menschen, die sich gerne in der Natur bewegen. Pensionär, fitt, Reise- und unternehmungslustig sucht fitte Frau für unterschiedl. Aktivitäten. 178/80 kg/72 J. BmB unter: Bernd1949_49@web.de

Rm 70/ 71/ 73: Gemeinsam in die Zukunft. Er (54/ 180/ 79) möchte zukünftig mit Dir gemeinsame Pläne schmieden. Ob Berge, Meer, individuelle Reisen, im Wohnmobil, dem Auto, dem Rad. Im Alltag gerne Klettern (Halle/ Fels), Laufen, Wandern oder auch schöne Abende, nette Gespäche. Im Idealfall für immer. BmB: an-der-frischen-Luft@web.de

Rm 83: Ich (45/ 182/ 76) suche Dich für sportl. am Berg. Klettern, Skitour, Moutanbike. BmB: chris13berg@web.de

Zusammen unterwegs. Berge, Meer, Schnee, Seen. Nah und fern. Bin 46/191/88 NR, schätze Reisen, Sport, Kultur u. Sofa. Wo bist Du?. Raum Norddeutschland (HH, H, HB) ggfs. weiter. Mit/ohne Kind. BmB an: cmillo@web.de

HB/HH: Ich (175/42/schlank) liebe Wandern und Reisen. Suche dich, mit Herz und Humor, für gemeinsames Glück in Norddeutschland. Freue mich auf deine Nachricht: hbwp357@gmail.com

Rm 8/9: Er 59/180/NR, sportlich, unkompliziert, sucht Partnerin. MTB, ST, LL, wandern. BmB an: zu2t@mein.gmx

Oberpfalz, Roter Defender (7/110) mit Dachzelt, sucht für seinen geländegängigen Fahrer (54/183) dynamische Beifahrerin für kurze und lange Ausfahrten. gmB. freemichl@gmx.net

Neu-Kölner, 45 Jahre / 178, sucht unternehmungslustige Partnerin für gemeinsame Wanderungen, Skifahrten, Konzertbesuche, ... Freue mich auf eine Nachricht: Jetzt_odemie@web.de

Glücksmomente - Wer wünscht sie sich nicht? Natürlicher Allrounder (Akad./54/186/92) aus dem **Chiemgau** sucht für gemeinsame Aktivitäten eine humorvolle, sportliche, vorzeigbare, empathische Partnerin mit Herz und Verstand. Ich bin vielseitig interessiert, spontan, flexibel harmoniebedürftig, unkompliziert ;-), und, und, und.... Fühlst Du Dich angesprochen? BmB: NRG1967@live.de

Rm0A/87/88/82: Allgäuer Bursche (46J., 184, 76, NR) schlank, sportlich, natürlich, entspannt, gesundheitsbewußt, großen Familiensinn, Berge, Natur, genieße das Landleben im Holzhaus, Architektur, ledig, 2 Kinder, stehe mit beiden Füßen fest in Leben. Wenn du das Herz am richtigen Fleck hast, Treue u. Zusammenhalt als wichtig erachtest, zw. 34-48J. jung, natürlich, schlank bist, freue ich mich sehr auf eine Nachricht, allgaeubub@gmx.de

Nbg.: Bergwachtler und Sportler 56/181/82 NR, zuverlässig, humorvoll, kein Halodri, sucht Partnerin, NR, für Klettern, Klettersteig, Wandern...alpine Erfahrung, MTB, Campervan und ich, alles in top Zustand vorhanden, BmB: alpin-bike@gmx-topmail.de

Rm 38: Sympathischer Er, 41J, schlank, 166, NR, wandererprobt und gartenbegeistert sucht natürliche Lebensbegleiterin mit ähnlichen Interessen. wandergaertner@wolke7.net

Rm 76: 69/171/68. Wandern, Kanu und Radtouren, Kino, Konzert und Theater. Hast du Lust? BmB: f.k.2020@t-online.de

Rm 87: Er 30 sportlich (Wandern, Rad, Reisen...), sucht sportliche Sie für gemeinsame Zeit - berg91@freenet.de

R 5/6: Ü50/179/69, Archit., MTB, Wand., RR, 8sam, viels., optim., gesund, Weitblick, su. Dich. taunusbua68@gmx.de

Rm7 4.Welle hin oder her - suche Gefährtin/Freundin, Partnerin, ±50, NR, die gerne in der Natur zu Fuß unterwegs ist, Ruhe und Geborgenheit schätzt, für die Treue, Ehrlichkeit, Vertrauen und gegenseitige Wertschätzung wichtig sind. Über mich: 55/171/74, NR, geimpft, ohne Anhang, grüner Daumen, ruhig/häuslich, ausgeglichen/optimistisch, vielseitig interessiert, berufstätig, sportlich, liebe die Berge, das Meer und Europas Städte, Länder und Inseln. start22@posteo.de

RM 83, Liabe natürliche unternehmungslustige Berggams! Abenteuerhungriger, bergbegeisterter, natürlicher, sportlicher und humorvoller Chiemgauer (55, 192 cm, schlank) läßt sich gerne von Dir beim Berg- und Skitourengehen, Langlaufen, MTB/ Rennrad begleiten. Tanze, koche und kuschle auch sehr gerne mit Dir! Zu zweit is hoid einfach doppelt so schee! Schreib mir BmB: Eisblume12@gmx.de I gfrei mi.

Rm. Franken: Er 65+, ortsgebunden, nordbayerischer Raum, su. Lebenspartnerin bis 63 J./max. 163, Nichttakad., ohne Anhang mit absolutem Vorzug für das Landleben und Interesse für Berge, Wandern, Natur, (Fern-) Reisen und Kultur. Anonyme oberflächliche Texte zwecklos ! puntarenas@t-online.de

Rm M-GAP-RO: Natur & Kultur(en); joggen & lesen; Yoga & Bergsteigen; LL & Kino; gemeinsam & eigenständig; geben & nehmen; auseinandersetzen & zuwenden; Wertschätzung & Kritikfähigkeit - wenn das auch für dich Ergänzungen sind + du sportlich-schlank oder zierlich bist, dann schreib mir (62/172/60/NR) persönlich & bmb an uwertvoll@web.de für eine wertvolle Beziehung

Raum Nord-BY: Jung gebliebener Naturbursche (51/1,86/84/Akad.) sucht liebevolles Mäd'l zum Wandern, Klettersteig, MTB, Skifahren oder einfach um das Leben gemeinsam zu genießen. Bin vorzeigbar, vielseitig interessiert, sportlich und lasse mich von Dir gerne begeistern und inspirieren. Freue mich auf Deine Zuschrift BmB unter zusammen-aktiv@gmx.de

#Plz:8 #Er:35 #Berge #Meer #Abenteurer #Reisen #MTB #RR #Klettern #Skitour #Zuhause #Kultur #Humor #Empathie #Du&Ich #Wolke7 retolo@gmx.de

#Plz 8 #Er 35 #Berge #Meer #Abenteurer #MTB #RR #Klettern #Skitour #Reisen #Kultur #Zuhause #Humor #Empathie #Du&Ich #Wolke7 retolo@gmx.de

Rm 70/71: Sport- und wanderbegeisterter M (30/180/71, NR) sucht sportliche, liebe Sie für gemeinsame Unternehmungen und mehr :-)) tulla137@gmx.net

RM 26 M55/168/2 Ki sucht sie zum Wandern, Radeln, Leben, Lieben in den Bergen. isbitna@gmail.com

RM 88 RV/FN/BC/Wangen; Positiv denkender Mann 62J/180/72 liebt Skitour, Rennrad, schwimmen, wandern, klettern, lesen, reisen das Meer + Kultur. Bin finanziell + zeitlich unabhängig. Suche liebevolle, schlanke Frau die ähnlich aufgestellt ist. Mail: badile1@web.de

Rm 87: Sportlicher, schlanker 70er sucht Partnerin für gemeinsame Berg-Ski-Schneeschuh-GMTB-Touren, Kultur und allem, was das Leben zu zweit schöner macht. BmB an kugelorchid@web.de

Rm 83: Naturverbundener Er 43/178/79 sucht natürliche, fröhliche, ländliche und liebe Sie mit viel Herz und Familiensinn für die Tour durchs Leben. wanderer_78@freenet.de

FLOHMARKT

Salomon Alpin Skischuh Gr. 45, 3 x ben., „Scappa“ Tour-Skischuh, Gr. 45, neuw. Tel. 08662/7674

Rm 40: Hanweg Hochtourenschuhe Herren Gr. 46 (fallen klein aus). 6000m+ geeignet. Schwarz-orange. Wenig getragen. VB: 97,- 0162-8642086

Neues 4 Personen-Tunnelzelt Tatonka Buffin 4 (NG W2160) neu 580,-€ fuer 450,-€ VHB mit abholen in Wiesbaden abzugeben. sonnenwesen@freenet.de

Suche Harscheisen für Kurzski 1m Rossignol free Venture, Tel. 08803/4580

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) 28 66 86-42 22

BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2022: bitte ankreuzen

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

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

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

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

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

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

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

Anzeigenannahme-schluss ist am 3.12.2021
PANORAMA 1/22 erscheint am 25.1.2022

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



Blühender, duftender
Ginster ist ein willkom-
mener Begleiter auf dem
Franziskusweg in der
umbrischen Hügelland-
schaft.



Pilgern
mit
italienischem
Flair

Franziskus ist der wahre Jakob

Eine Pilgerreise mit Franz in Italien statt mit Jakob in Spanien?
Martina Lenzen-Schultes (Text und Fotos) **Ankündigung rief**
regelmäßig Erstaunen hervor. Ganz offensichtlich ist der Franzis-
kusweg weit weniger ein Begriff als der Jakobsweg, und so fand
sie Einsamkeit und ein etwas anderes Pilger-Erlebnis zwischen
Sansepolcro und Assisi.

Während der Jakobsweg eine regelrechte „Pilgerautobahn“ geworden ist, gilt der Franziskusweg als Geheimtipp. Hier hat die Einsamkeit, wie sie der Namensgeber Franziskus so nachhaltig propagierte, noch eine echte Chance. Der gesamte Weg führt über rund 600 Kilometer von Florenz über Assisi nach Rom und lässt sich in etwa vier Wochenetappen bewältigen.

Wir wählen Sansepolcro als Startpunkt, um in sieben Tagen Assisi zu erreichen, das

Zentrum der Franziskusverehrung. Sansepolcro bietet mit seinen Kirchen und Museen italienisches Flair pur und ist als Geburtsort des Renaissancemalers Piero della Francesca bekannt. Als Italiener stellen uns die einfachen, aber überaus geschmackvollen Zimmer in der Locanda del Giglio und das traditionelle Essen der noch jungen Köchin im Ristorante Fiorentino mehr als zufrieden. Der warme Sommerabend in perfektem Ambiente versetzt uns in trügerische Hochstimmung. Am ersten Morgen verlaufen wir uns prompt und müssen einen älteren Herrn am Garten-

zaun nach dem Weg zum Kloster Montecasale fragen. Es gebe einen kürzeren, nicht so anstrengend – „poco duro“ –, allerdings nicht ganz so schön wie der echte „Camino“. Es ist der erste Tag, da kommen trotz 30 Grad Celsius keine Kompromisse in Frage. „Duro, eh – Tedeschi?“ Es klingt nicht wirklich nach einer Frage, er nickt resignierend – mit einer Spur von Anerkennung, aber das mag Einbildung sein.

Wieder richtig eingenordet, ist der Aufstieg zu der Franziskaner-Einsiedelei Montecasale auf fast 700 Meter Höhe die erste

Franziskusweg

Wer den Aufstieg zum Kloster Montecasale geschafft hat, genießt gemeinsam mit Franziskus den Ausblick. Kleinere Orte sind auf dem Pilgerweg selten, aber willkommen für eine Rast.

Herausforderung in Sachen Fitness und Frustrationstoleranz. Wegen der Verspätung verpassen wir die Öffnungszeiten des Klosters und damit den Blick auf die Stelle, an der Franziskus geschlafen haben soll. Das beeindruckende Panorama über dem Tibertal entschädigt nur kurz. Die nächsten Skrupel befallen uns in den Hügeln hinter Montecasale, wo wir verzagt herumirren. Die ausgedruckten Karten reichen nicht hin, der sonst so verlässliche Rother-Führer bleibt just hier äußerst vage, das gelbe „Tau“ als Markierung für den Weg ist nirgends zu sehen und die sich an-

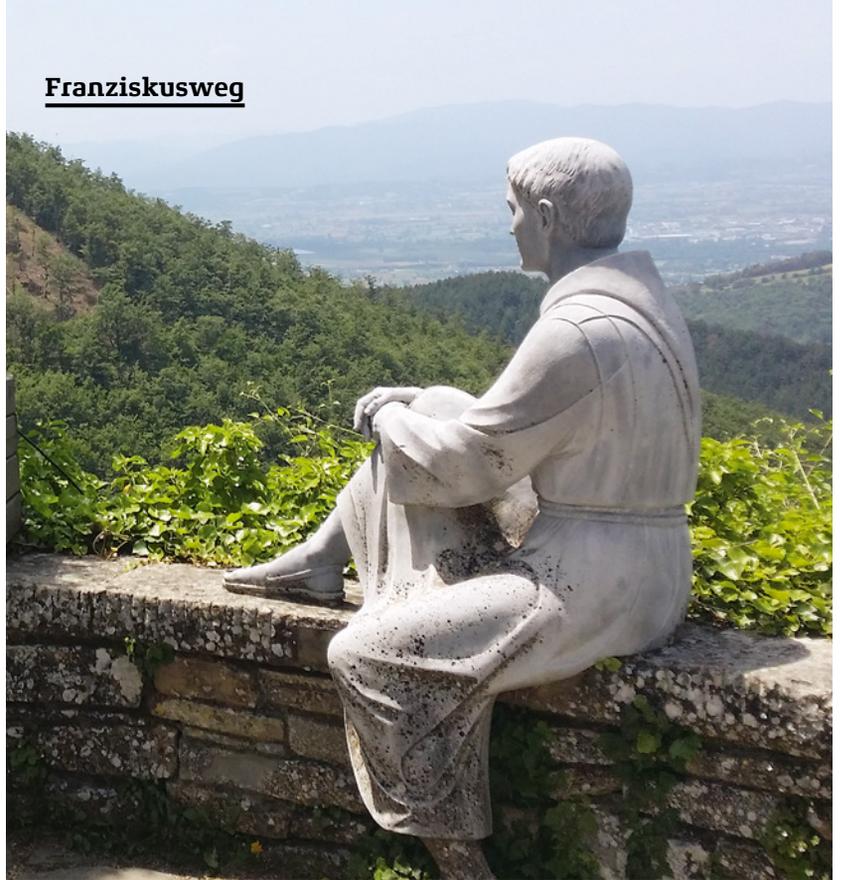
Mit den Füßen beten – und zweifeln

kündigende Erschöpfung macht es nur schlimmer. Aber Pilgern ist eben auch ein „Beten mit den Füßen“. Unversehens „erhören“ uns zwei Gleichgesinnte mit mehr Erfahrung, dem besseren Wanderführer und jenem Quantum Zuversicht, das uns schon abhandengekommen ist. Bei jedem unserer seltenen Zusammentreffen auf dem weiteren Weg erinnern wir uns dankbar an die Hilfe zurück zum „rechten Weg“.

Wer mit den Füßen beten will, lernt auch mit den Füßen zweifeln. Die Blasen der linken Ferse bereiten dank der unter Wandersleuten zu Recht legendären, türkisblau verpackten Pflaster noch die geringste Sorge, schlimmer sind die sich immer stärker rötenden Füße. Die eigentlich passgenauen Wanderschuhe erscheinen am Morgen mit ihrem geschuppten Syn-

thetikgewebe, den groben Zickzacknähten und den gestreiften Schnürsenkeln wie böse Aliens, deren Schlund die geschundene Gliedmaße verschlingen will. Vorsichtiger als Nylons werden die Strümpfe übergestreift, mit Bedacht die Riemen festgezurr und mehrmals nachjustiert, um den Druck durch zuvor nie bemerkte Wülste zu lindern. Man blickt mit ganz anderen Augen auf seine Füße, reibt morgens vorbeugend die wunden,

für den schweren Gang eigentlich zu zarten Knochenvorsprünge und Ballen mit Hirschhorntalg ein und stellt den Füßen die stumme Frage: „Geht es noch?“ Am vierten Tag, als sich die Straße nach Gubbio besonders öde schier endlos hinzieht, will sich selbst beim Anblick der Ruine des römischen Amphitheaters keine Zuversicht einstellen, obwohl die Unterkunft nicht mehr weit ist. Das muss er sein, der





DAS WÜNSCH ICH MIR



**MALOJA Apfelbeere
Strickmütze
„DAV-Edition“**
Artikel-Nr.: 421958
40,00 €
Mitglieder
36,00 €



**DAV
„Raus & Rauf“
Taschenflasche**
Artikel-Nr.: 430254
22,95 €
Mitglieder
19,95 €



**DAV „Raus ins Abenteuer“
Emaille-Becher**
Artikel-Nr.: 450108
17,00 €
Mitglieder
15,00 €

**STEINKAUZ
Praktikus
Faltsitzkissen
„DAV-Edition“**
Artikel-Nr.: 430249
50,00 €
Mitglieder
45,00 €



**DAV „Bergmomente“
Fashionsocken Bio-Baumwolle**
Artikel-Nr.: 415304 (mint-rot), 415305 (blau-gelb)
18,95 €
Mitglieder
16,95 €



**CAMP
Ice Master Evo
Grödel „DAV-Edition“**
Artikel-Nr.: 490047
40,00 €
Mitglieder
38,00 €



**FERRINO Trient
Schneeschuhe**
Artikel-Nr.: 490049
110,00 €
Mitglieder
105,00 €

**FERRINO
Triolet 25+3
Herren Tourenrucksack
„DAV-Edition“**
Artikel-Nr.: 430179
109,90 €
Mitglieder
99,90 €





PILGERN AUF 600 KILOMETERN

Infos: franziskusweg-italien.de, viadifrancesco.it/de/pilgerwege-franziskusweg-nach-assisi-italien#

Pilgerseelsorge in Assisi: Thomas Freidel OFM Conv. – auch für „nicht besonders fromme Menschen“: assisi@franziskaner-minoriten.de

ÖV-Anreise: Von Florenz aus sind Sansepolcro und Assisi mit Nahverkehrszügen und Bussen gut erreichbar.

Routen und Karten: Der gesamte Franziskusweg von Florenz nach Rom ist etwa 600 km lang und kann grob eingeteilt in vier Etappen zu je einer Woche bewältigt werden. Die Tagesetappen variieren (20-25 km; + mehrere Hundert Höhenmeter). Die beschriebene Route führt in sieben Tagen von Sansepolcro nach Assisi. Häufig sind es Schotterwege, beschattete Waldwege sind die Ausnahme. Die Reiseveranstalter bieten Wanderkarten zum Ausdrucken an, die meist nicht ausreichen, zudem ist die Beschilderung mangelhaft; Tourenplaner-Apps: komoot.de; outdooractive.de. Hilfreich sind auch die Kompass Wanderkarten Umbrien 2464 und 2473.

Unterkunft und Gepäcktransport: Vorbuchung empfiehlt sich vor allem in den

Sommermonaten und in Bezug auf die geringen Kapazitäten der Agriturismi; dav-summit-club.de bietet die Etappen von La Verna bis Assisi in acht Tagen, pures-reisen.de bedient alle Etappen des Franziskusweges, bei wandern.de und asi-reisen.de lässt sich die Route von Assisi nach Spoleto buchen; andere Veranstalter bieten Pilgertouren mit teilweisem Bustransport und abgespecktem Streckenverlauf von rund 15 km/Tag (pilgerreisen.de; arche-noah-reisen.de).

Etappen des Franziskusweges, die in je einer Woche machbar sind:

1. Florenz – Sansepolcro (An- und Abreise über Florenz)
2. Sansepolcro – Assisi (An- und Abreise über Florenz oder Perugia)
3. Assisi – Rieti (An- und Abreise über Perugia)
4. Rieti – Rom (An- und Abreise über Rom)

Literatur:

- Susanne Elsner, Walter Elsner: Franziskusweg, Bergverlag Rother, 2. aktualisierte Auflage 2019
- Martin Simon: Italien: Franziskusweg von Florenz nach Rom. Outdoor Handbuch Bd. 186. Conrad Stein Verlag, 1. Aufl. 2020



Hauch von Verzweiflung, die Ahnung, dass die Aufgabe vielleicht zu gewaltig ist. Aber der Körper erinnert sich daran, was eine Rast am Weg, so kurz sie auch sein mag, was das Trinken im Schatten, was die Dusche und die warme Mahlzeit am Ende des Tages bewirken.

Dank des Nachklangs solcher Momente sind schließlich die erschöpften Füße bereit, Gubbio zu ersteigen. Erlaufen reicht in diesem Fall nicht, denn der Ort ist – für frühere Verhältnisse geradezu waghalsig – an den Berg gebaut. Franziskus soll dort ei-

nen Wolf, der die Menschen der Stadt terrorisierte, gezähmt haben – der Tierheilige predigte eben nicht nur den Vögeln, er tanzte auch mit dem Wolf. Gubbio war ein wichtiges Zentrum der umbrischen Kultur und Keramikunst, es ist nicht nur für Wandernde auf dem „Camino“ sehenswert. Zahlreiche Kirchen und Paläste stapeln sich pittoresk an den Hängen des Monte Igenio, auf der Piazza Grande wird der Anstieg mit einem grandiosen Ausblick belohnt. Der Palazzo dei Consoli birgt die wichtigste Attraktion der Stadt: Die 1444 in einem Keller entdeckten Iguvinischen Ta-

fel, das bedeutendste Zeugnis umbrischer Sprache und Religion.

Es mag viele Gründe haben, dass Gubbio für uns den Wendepunkt der Reise markiert. Vielleicht wirkt die Erholung nach massiver Erschöpfung wie ein Gesundbrunnen. Vielleicht ist es das laue Abendlüftchen oder die Tatsache, dass in der stilvollen Taverna del Lupo der nur in Flaschen servierte Hauswein so überdurchschnittliche Qualitäten besitzt. Der nächste Tag sieht uns jedenfalls mit großer Zuversicht losziehen. Die Schuhe mutieren zu ziem-

Franziskusweg



In Assisi fügt sich alles harmonisch: Dem Bettelmönch Franziskus baut man eine der prachtvollsten Kirchen Mittelitaliens, Giotto-Fresken für Kunstfans inklusive, und abends auf der Piazza del Commune genießen die Gäste italienisches Flair und Essen.

Wer den Unesco-Weltkulturort schließlich durch eines der zahlreichen Stadttore betritt, gerät zunächst in einen umtriebigen Sog. Noch vor dem Pilgertagesdienst in der Unterkirche der Basilika wollen die vergangenen Tage schwarz auf weiß beglaubigt werden. Hier muss an der Pförtnerloge der Pilgerpass mit den vielen, auf der Reise gesammelten Stempeln vorgelegt werden. Nur so gibt es das „Testimonium“, eine Bestätigungsurkunde der Pilgerreise.

Erst nach dem Gottesdienst ist Zeit zum Innehalten. Und Zeit, den riesigen Gebäudekomplex der Basilika zu erkunden – am besten mit Bruder Thomas, einem Franziskaner-Minoriten aus der Pfalz, der seit 2008 als Pilgerseelsorger in Assisi wirkt. Er erklärt, wie ein Bettel-

mönch zu solch einem Prachtbau kam: Die Päpste sahen in ihm „ein wirksames Mittel für die Erneuerung der Kirche“. Bruder Thomas zu finden, ist recht einfach, dank der Mund-zu-Mund-Propaganda der deutschen Pilgernden. Nicht alle kommen zu Fuß – der Pilgertourismus per Bus und Großraumtaxi boomt hier, viele sind davon nicht allzu begeistert. Heute, heute würde Franziskus in Assisi wie Jesus die Händler

hinauswerfen, meint der freundliche Buchhändler in Passignano am Trasimenischen See. Uns, den echten Pellegrini, empfiehlt er die Osteria del Carro. Dort ist nach einem langen Abend

unser Fazit ein zuversichtliches: Der Franziskusweg selbst wird ein echter Pilgerweg bleiben – duro, eh!

Schritt
für Schritt
ans Ziel

Martina Lenzen-Schulte suchte eine Alternative zum Jakobsweg und konnte auf den Spuren von Franziskus das Pilgern mit ihrer Italienliebe verbinden. Der Weg machte sie zur passionierten Wanderin.



lich besten Freunden, der Rucksack wird unversehens leichter. Das Abendessen auf dem einsamen Agriturismo Tenuta di Biscina – selbst gemachte Linguine ai Funghi porcini – mundet nicht nur wegen der Qualität. Dort sind wir es, die einer müden Pilgerin Mut zusprechen und mit unserem Pflastervorrat helfen können. Am letzten Tag ist die Basilika San Francesco, wo Franziskus begraben liegt, bereits Stunden vor der Ankunft in Assisi weithin erkennbar. So nimmt unser Ziel Schritt für Schritt mehr Gestalt an.

Abenteuer inklusiv

Vom Bayerischen Wald in den Balkan: Im DAV-Pilotprojekt ist eine inklusive Trekkinggruppe dort unterwegs, wo die Wege wild sind.

Text und Fotos: Sascha Mache

Der steile Aufstieg zum Lusen hat es in sich: Über 400 Stufen, unter der stechenden Nachmittagssonne wollen sie kein Ende nehmen. Familien mit leichtem Gepäck überholen uns schwitzend, betrachten mitleidig unsere prallen Rucksäcke mit der Ausrüstung für die Zehn-Tages-Tour durch den Bayerischen Wald.

Kurz darauf blicken wir vom Gipfel des Lusen stolz zurück auf die blau-grünen Silhouetten der Höhenzüge im Norden. Vor einer Woche sind wir in Bad Kötzing auf den Goldsteig gestartet, den 2007 eröffneten Fernwanderweg. Schon die erste Etappe hat es mit ihren steilen, felsigen Passagen in sich, der zweite Tag – die „Acht-Tausender-Etappe“ – verlangt uns noch mehr ab: acht Gipfel, jeweils über tausend Meter hoch, dazwischen jedes Mal absteigen, bis der nächste Anstieg den Puls in die Höhe treibt. Die langen Etappen bringen einige in der Gruppe an ihre Grenzen. Aber immer



Aber Schritt für Schritt kommen auch wir voran. Unterm Gipfel braucht der eine oder die andere Hilfestellung. Für einen Teilnehmer mit einer halbseitigen Lähmung ist bei Bedarf immer ein stützender Arm da, das gibt die nötige Balance zwischen den Granittrümmern des Blockmeers. Das ist die Idee der inklusiven Tour: Ob mit oder ohne Behinderung, in der Gruppe unterstützen sich alle gegenseitig, wo und wie sie das jeweils können. So schaffen wir gemeinsam, was alleine oft unmöglich wäre.

ist jemand da, um zu motivieren oder etwas vom Gepäck abzunehmen. Und alle sind begeistert von den einsamen Pfaden durch die tiefen Wälder. Vier Tage lang sind wir unterwegs durch den Nationalpark Bayerischer Wald, den ältesten Deutschlands, durch Urwälder inmitten des größten zusammenhängenden Waldgebiets Europas.

Es waren auch solche Superlative für abgeschiedene, wilde Naturlandschaften, die uns in den Bayerwald zogen. Denn beim aktuellen Inklusions-Projekt des

DAV steht das Unterwegssein abseits des Massentourismus im Mittelpunkt. Ziel der Gruppe ist zum Abschluss eine Reise ins Dreiländereck Albanien – Montenegro – Kosovo. Geplant ist eine Trekkingtour auf dem Rundweg „Peaks of the Balkans“ durch das Prokletije-Gebirge mit Übernachtung in einfachen Unterkünften oder im Zelt. Durch das Projekt mit einer inklusiven Gruppe wird das Abenteuer auch für Menschen mit Behinderung möglich, die sich so eine Unternehmung sonst nicht zutrauen würden.

Hilfe? Inklusion!

Zur Vorbereitung traf sich die Gruppe zu mehreren Trainingsmodulen. Aus der ursprünglich 12-köpfigen Gruppe mussten zwei MS-Erkrankte leider aus gesundheitlichen Gründen aussteigen. In der verbliebenen Gruppe hat die Hälfte eine Behinderung: von Geburt an oder durch einen Unfall, durch chronische Erkrankung oder Krebs, sichtbar oder unsichtbar. Aufgrund der ständig wechselnden Corona-Regeln mussten wir immer wieder Termine absagen oder als virtuelle Treffen durchführen. Umso größer war die Freude, dann endlich draußen unterwegs zu sein und die Gemeinschaft einer Gruppe zu erleben: Im Herbst 2020 im Selbstversorgerhaus Hammer im Mangfallgebirge und im Frühjahr 2021 im Taunus, um für die anstehenden Mehrtageswanderungen zu trainieren. Die Idee, dass sich alle überall einbringen, wo es möglich ist,



Sascha Mache ist Trainer für inklusiven Bergsport. Er leitet das Projekt „Peaks of the Balkans“ gemeinsam mit der Erlebnispädagogin Christiane Werchau.

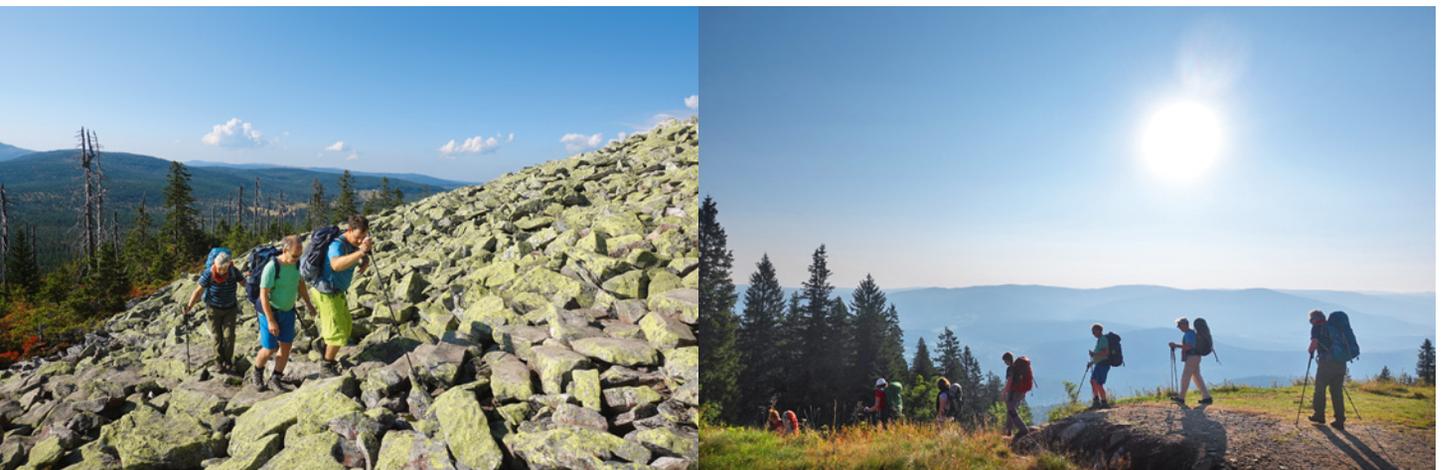
wird auch ganz praktisch umgesetzt: Eine Teilnehmerin braucht mit ihrem eingesteiften Arm manchmal Hilfe, um den Rucksack aufzusetzen, sie trägt dafür Gepäck für andere. Eine Person mit

einer Blutgerinnungsstörung muss selbst langsam gehen, kann dafür andere mit Gangunsicherheit unterstützen. Wer wann wieviel unterstützen kann oder selbst Hilfe braucht, das sortiert sich nicht danach, wer eine Behinderung hat.

Über Grenzen

Wie als Vorgeschmack auf die geplante Wanderung im Balkan überqueren wir zum Abschluss unserer Reise in den Bayerwald noch die Grenze zu Tschechien. Die Dörfer, die wir besuchen, wurden im Kalten Krieg geräumt und liegen in Ruinen. So schmerzhaft die Erinnerung an den künstlichen Riss ist, den Grenzen willkürlich durch Landschaft und menschliche Beziehungen ziehen: Heute wandern wir ungestört von einem Land ins andere. Durch Förderung eines sanften, grenzüberschreitenden Tourismus soll auch der Rundweg „Peaks of the Balkans“ dazu beitragen, die Trennung der Menschen in der ehemaligen Kriegsregion Schritt für Schritt zu überwinden. Wenn es die Verhältnisse zulassen, werden wir im kommenden Jahr dort unterwegs sein. Auf abenteuerlichen Wegen wollen wir als inklusive Gruppe dann wieder gemeinsam Grenzen hinter uns lassen.

Panorama am Kammweg über den Kaitersberg (L), im Granitblockmeer unter dem Gipfel des Lusen oder beim morgendlichen Abstieg vom Gipfel des Großen Arber: Mit gegenseitiger Hilfe wird das Erlebnis möglich.



100 Jahre für Sport und Natur



Fotos: Axel Hake, DAV Landesverband Nord

DAV – das sind nicht nur ein Bundesverband und aktuell 357 eigenständige Sektionen sowie eine Stiftung, sondern auch Sektionentage/Sektionenverbände und – wiederum als eingetragene Vereine – Landesverbände. Was kompliziert klingt, hat sich in der Praxis bewährt – und eine lange Tradition, wie das Beispiel des Landesverbands Nord zeigt.

Nach dem Vorbild von Sektionenverbänden in anderen deutschen und österreichischen Regionen wurde im November 1921 auf Initiative der Sektionen Hamburg und Hannover der Nordwestdeutsche Sektionenverband geschaffen. Die regionale Bandbreite reichte damals weit über den Bereich des heutigen Landesverbands Nord hinaus, einige der Gründungssektionen sind mittlerweile im Landesverband Nordrhein-Westfalen oder im Ostdeutschen Sektionenverband organisiert. Vorrangiges Ziel war es, „bei besonderen alpenfernen Problemstellungen eine einheitliche Stellungnahme der Sektionen herbeizuführen und für den Ausbau des Vortragswesens zu sorgen“. Eine Rechtsfähigkeit besaß dieser Zusammenschluss nicht, nötig wurde dies nicht zuletzt durch Kletterverbote und Felssperrungen in Nie-

dersachsen, wo es mit Behörden zu verhandeln galt. 1988 wurde der Niedersächsische Landesverband Bergsteigen im Deutschen Alpenverein e.V. in Osnabrück gegründet, parallel blieb der Nordwestdeutsche Sektionenverband (NWDSV) bestehen. 2011 gab es erste Gespräche mit dem Ziel, den Landesverband länderübergreifend zu öffnen, um allen Sektionen im Norden die Mitgliedschaft zu ermöglichen und gleichzeitig einen schlagkräftigen Fachverband für die jeweiligen Sportbünde zu begründen. In der außerordentlichen Mitgliederversammlung 2015 in Hannover wurde die bis dahin geltende Satzung geändert, der Landesverband Nord umfasst seitdem die Länder Niedersachsen, Ham-

Die Adlerklippe im Okertal/Harz. Eine Kletterkonzeption sichert durch ganzjährige und jahreszeitliche Sperrungen den Artenschutz.

burg, Bremen und Schleswig-Holstein. Alle Sektionen traten diesem länderübergreifenden Verband bei. Um Doppelstrukturen zu vermeiden, übertrug der NWDSV seine Aufgaben an den Landesverband und wurde damit „beerdigt“.

Heute liegt die Kernaktivität des Landesverbands in der Durchführung von Kletterwettkämpfen und der Nachwuchs- und Talentförderung sowie im Erhalt der norddeutschen Klettergebiete im Einklang mit dem Naturschutz. vdy/red

SEKTIONENTAGE/SEKTIONENVERBÄNDE

Zusammenschlüsse von Sektionen auf regionaler Ebene, Sektionen sind automatisch Mitglied.

Aufgaben: Inhalte der Hauptversammlung vorbereiten, Vorschläge für die Wahl der Regionenvertretungen im Verbandsrat unterbreiten, Sektionen bei überörtlichen Aufgaben unterstützen.

LANDESVERBÄNDE

Rechtsfähige, gemeinnützige Zusammenschlüsse (e.V.) von Sektionen. Umfasst ein Landesverband mehr als drei Viertel der Sektionen eines Bundeslandes und stimmen die regionale Ausdehnung von Landesverband und Sektionenverband/Sektionentag überein, kann der Sektionenverband/Sektionentag dem Landesverband seine Aufgaben übertragen.

Aufgaben: Interessen der Sektionen auf Landesebene, insbesondere gegenüber Behörden und Verbänden vertreten.

Interview: **Barbara Ernst**, Erste Vorsitzende des DAV-Landesverbands Nord

Über den Verbandsrat, der über mittel- und langfristige Aufgabenschwerpunkte des DAV entscheidet und Anträge an die Hauptversammlung stellen kann, üben die Landesverbände/ Sektionenverbände erheblichen Einfluss auf die Ausrichtung des Bundesverbands aus. Seit neun Jahren ist Barbara Ernst in diesem Gremium aktiv.

Kommunikation mit 17 Sektionen, Landessportbünden, Behörden, dem Bundesverband ... das klingt nach einer anspruchsvollen Aufgabe.

Barbara Ernst: Die Ansprechpartner*innen sind zahlreich und es kommen die unterschiedlichsten Themen auf einen zu. Ich habe in meiner Zeit als Vorsitzende des Landesverbands sehr viel gelernt, und mittlerweile habe ich ein breites Grundwissen aufgebaut.

Inwieweit haben sich über die Jahre Schwerpunkte im Landesverband verlagert?

Es gibt eine klare Ausrichtung auf den Leistungssport. Dies liegt einmal am leidenschaftlichen Engagement der jeweils verantwortlichen Referent*innen, zum anderen am Aufkommen der Kletterhallen und letztlich an der Tatsache, dass Klettern fortan eine olympische Sportart ist. Auch der Bundesverband hat den Leistungssport vorangetrieben. Ursprünglich war ein Hauptanliegen, als Ansprechpartner im Naturschutz zu fungieren. Das ist auch heute noch so. Der Kontakt zu und die Zusammenarbeit mit den Behörden, inklusive den Forsten, wie auch mit den Sportbünden, ist eminent wichtig für den Erfolg unseres Wirkens.



Was könnte sich in den kommenden Jahren an der Ausrichtung unseres Verbands ändern?

Die großen Herausforderungen sind wie für jede Organisation und uns alle Umweltschutz und Klimaschutz. Wie steuern wir unsere Aktivität so, dass wir möglichst wenig der natürlichen Ressourcen verbrauchen? Der DAV arbeitet hier intensiv an Konzepten mit praktischen Konsequenzen für Sektionen, Kletterhallen, Hütten, Mobilität und damit letztlich für uns alle. Die Situation in den Klettergebieten bleibt schwierig. Weitere Sperrungen und Zugangsbeschränkungen sind nicht auszuschließen. Die Erschließung von stillgelegten Steinbrüchen für das Klettern kann hier einen teilweisen Ausgleich schaffen. Und der Leistungssport wird seine Stellung weiter festigen. Es besteht ein menschliches Bedürfnis, die eigene Leistung zu messen und zu vergleichen, von daher wird die Anzahl von Wettkampfveranstaltungen zunehmen.



**AV Berg 2022
Alpenvereinsjahrbuch**
Artikel-Nr.: 302022
20,90 €

mit exklusiver Sonderbeilage:
Zillertaler Alpen
– Historische Karte
Aktuelle Gletscherstände

**DAV
Die Welt der Berge 2022
Kalender**
Artikel-Nr.: 382022
34,90 €
Mitglieder
29,90 €



DAV HIGH! 2022 Kalender
Artikel-Nr.: 383022
29,90 €
Mitglieder
25,90 €



**DAV
„Wir lieben die Berge“
Tasse**
Artikel-Nr.: 450109
14,00 €
Mitglieder
12,00 €

Klettersteig in Mülheim

Eisenweg statt Eisenbahn

Im September konnte der DAV Mülheim eine langjährige Idee umsetzen: An der Vorlandbrücke im MüGa-Park ist eine Klettersteiganlage und damit ein neuer Treffpunkt für Kletterbegeisterte aus der Ruhrstadt und Umgebung entstanden. Mehrere Tage hatte ein Bauteam Verankerungen gesetzt, Drahtseile verlegt und Tritte und Griffe angebracht. An der Brücke, über die früher die Eisenbahn rumpelte, lässt sich künftig elegant oder auch kraftvoll eine 60 Meter lange Via Ferrata begehen – in verschiedenen Varianten und in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Damit ist die Anlage auch ein ideales Übungs- und Trainingsgelände, bevor es an die Klettersteige in den Mittelgebirgen oder den Alpen geht.

Beim Bauprojekt selbstverständlich mitgedacht wurde der Naturschutz. Ab Ende Oktober bis zum nächsten Frühjahr ruht der Klettersteigbetrieb, um unter anderem die verschiedenen Fledermausarten in ihren Winterquartieren im Brückeninneren nicht zu stören. Und auch im Sommer wird nur bei Tageslicht geklettert, um den nachtaktiven Tieren nicht ins Gehege zu kommen.

mcr



Fotos: Andrea Neugebauer, DAV/Marco Kost

Techniktraining für die Berge: Klettersteig an einer alten Eisenbahnbrücke in Mülheim. Ein tolles Projekt, an dessen Realisierung viele fleißige Hände beteiligt waren.

DAV-Gütesiegel

Natürlich auf die Hausberge



Der Führer „Ski- und Pistentouren für Genießer – Münchner Hausberge“ von Franziska Haack aus dem J. Berg Verlag (16,99 Euro) hat das Gütesiegel der DAV-Kampagne „Natürlich auf Tour“ erhalten. Auswahl und Beschreibungen der Skitouren berücksichtigen die Routenempfehlungen des Konzeptes „Skibergsteigen umwelt-

freundlich“, das der DAV in Kooperation mit dem Bayerischen Umweltministerium, dem Bayerischen Landesamt für Umwelt sowie Behörden und Verbänden vor Ort im Gesamtgebiet der Bayerischen Alpen koordiniert. Auch die vereinbarten aktuellen Regelungen für Skitouren auf Pisten finden sich im Führer, ebenso wie die Anreisemöglichkeiten mit Bahn und Bus, sofern vorhanden.

ms

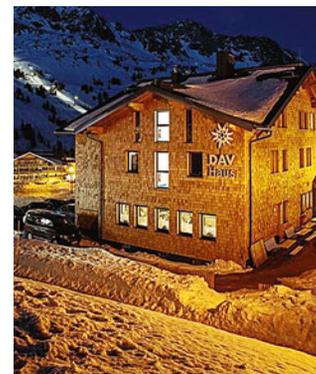
DAV-Haus Obertauern

Der Schnee ruft

Vom 25. November bis 16. Dezember gibt es im DAV-Haus in Obertauern wieder die traditionellen Schneeschnupperwochen: 5 x Schlafen, 4 x Bezahlen (bei Anreise am Sonntag). In der Nähe des Hauses gibt es einen direkten Zugang zur beliebten Skirunde „Tauernrunde“ und die Gamsleitens-Lifte sind nur etwa 50 Meter entfernt. Obertauern ist aber auch ein guter Stützpunkt für Ski- oder Schneeschuhtouren. Seinen Gästen bietet das 2017 modernisierte DAV-Haus insgesamt 80 Betten in gemütlich eingerichteten Zwei- und Mehrbettzimmern.

red

dav-haus-obertauern.de



Das DAV-Haus liegt auf 1735 Metern in Obertauern. In den Radstädter Tauern.



Ein Mix aus Nord und Süd,
Erholung und Aktivsein,
Sonne und Schnee – oder aus
kulinarischer Sicht:
Kaiserschmarrn und Espresso. Was
ja auch bestens zusammenpasst.

Skipass für 2 Tage:
ab 86,50 € für Erwachsene
ab 48,50 € für Kinder

vinschgau.net/skiarena



Der Schnee ist das Ziel

Die Zwei Länder Skiarena bietet grenzenlose Wintererlebnisse zwischen Nord- und Südtirol.

Hier treffen sich italienische *Dolce Vita* und alpine *Verlässlichkeit*, mediterrane *Kulinarik* und *traditionelle Küche*, *Spaghetti* und *Kaiserschmarrn*, *majestätische Berge* und *sanft verschneite Landschaften* – und das alles bei *sehr viel Sonne und Schnee*.



Rund um die fünf Skigebiete der Zwei Länder Skiarena, von Nauders am Reschenpass bis Suldén im Vinschgau, erwartet Sie purer Wintergenuss beim Schneeschuhwandern, Rodeln, Langlaufen, Eislaufen, Snowkiten und Skifahren. Entdecken Sie jeden Tag neue Wege, Pisten und Ausblicke und finden Sie Ruhe und Erholung. Gestern gemütlich mit der Familie am

Reschensee eisgelaufen, heute die Bestzeit beim Langlaufen in Schlinig erreicht, morgen schon mit den Ski und nur einem Skipass die Zwei Länder Skiarena voll auskosten – das gibt es nur hier.

Umrahmt von 14 Dreitausendern kommen Pistenflitzer im **Skigebiet Suldén** auf ihre Kosten. Von Oktober bis Mai ist Skifahren auf 44 Pistenkilometern möglich. Südtirols höchster Berg, der „König Ortler“, begleitet Schneeschuh- und Winterwanderer mit einem atemberaubenden Bergpanorama.

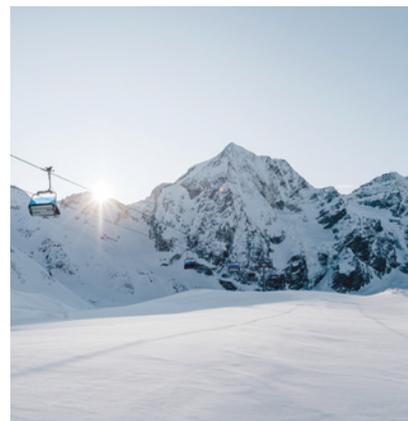
Unvergleichliche Aussichten gibt es auch im **Skigebiet Schöneben-Haideralm**. Hier hat man das Wahrzeichen des Vinschgaus – den Kirchturm im Reschensee – stets im Blick. Die längste Abfahrt des Vinschgaus und ein mehrfach ausgezeichneter Snowpark versprechen Spaß und Erlebnis pur. Wintergenießer spazieren durch die tief verschneite Natur oder erwandern sie mit Schneeschuhen – und anschließend warten kulinarische Leckereien in einer der gemütlichen Berghütten.

Das **Skigebiet Watles** punktet mit Sonne und Schneesicherheit. Klein, fein, gemütlich – 18 Pistenkilometer sind wie gemacht für Familien und Skianfänger. Wer ordentlich Fahrtwind spüren will, saust inmitten einer einmaligen Landschaft auf der Naturrodel-

bahn zu Tal. Gespurte Langlaufloipen in Schlinig warten auf Sportskanonen und Genussläufer.

Der Skilegende Gustav Thöni ist man im **Skigebiet Trafoi** auf der Spur. Der Skikindergarten kümmert sich auf 11 entspannten Pistenkilometern um die Pistenkönige von morgen. Ein traumhaftes Panorama inmitten des Nationalparks Stilfser Joch lädt zum entschleunigten Naturgenuss beim Winterwandern ein.

Grenzen existieren nur in Köpfen. **Das Skigebiet Nauders** liegt in Nordtirol und auch hier sind die Wintererlebnisse grenzenlos. 75 Pistenkilometer und eine schneesichere Höhenlage bieten Winterspaß für alle Ansprüche.



50 Jahre Landesnaturschutzverband Baden-Württemberg

Unter einem Dach

Fotos: Steffen Reich, LNV

Der Landesnaturschutzverband Baden-Württemberg (LNV) bündelt seit 50 Jahren das Naturschutzengagement seiner 36 Mitgliedsvereine, zu denen auch der DAV-Landesverband Baden-Württemberg gehört. Der Schutz der Artenvielfalt und der Natur- und Kulturlandschaften sind zentrale Anliegen, die der LNV in die Politik trägt. Doch was heißt das konkret? Etwa tausend Stellungnahmen pro Jahr erarbeitet der Verband in dezentralen Arbeitskreisen zusammen mit den anerkannten Naturschutzverbänden: zu Straßenbau- und anderen (auch touristischen) Infrastrukturvorhaben, zu Bebauungsplänen oder auch Gesetzen und Verordnungen. Zu den großen Erfolgen der Arbeit des LNV gehören die Einführung flächendeckender Landschaftserhaltungsverbände und einige festgeschriebene Regelungen in den Agrarumweltprogrammen und im Biodiversitäts-Stärkungsgesetz.

gmu



Naturschutz und Tourismus müssen kein Widerspruch sein, wie das Beispiel Schaufelsen im Donautal zeigt.

Interview: **Dr. Gerhard Bronner**, Vorsitzender des LNV

Warum ist es wichtig, dass Verbände wie der DAV im LNV mitarbeiten?

Neun von elf anerkannten Naturschutzverbänden in Baden-Württemberg sind Mitglied im LNV. Wenn sie mit einer Stimme sprechen, finden sie eher Gehör im politischen Raum. Wenn Vertreter von Natursportverbänden wie dem DAV den Austausch mit „reinen Naturschützern“ pflegen, erweitert das den Horizont beider Seiten und kann Konflikte vermeiden. Das u.a. vom LNV und DAV betriebene „Projekt Schaufelsen“ im Oberen Donautal, an einem der größten außeralpinen Felsen Deutschlands, ist ein schönes Beispiel, was dann erreichbar ist. Hier arbeiten Naturschützer, Kletterer und Behörden im Win-win-Prinzip eng und zielgerichtet zusammen.



Schlagwort Klimaschutz: Sind LNV und DAV auf dem richtigen Weg?

Der LNV setzt sich dafür ein, dass sich die Energiewende – die wir uneingeschränkt unterstützen – auf eine naturverträgliche Weise vollzieht. Wir achten auf hohe Naturschutzstandards beim Ausbau der Solar- und Windenergie. Den Ausbau der Wasserkraft und der Energieerzeugung aus Anbaubiomasse lehnen wir ab. Ein besonderes Anliegen ist, dass neben dem Ausbau der regenerativen Energien auch die Energieeffizienz nicht auf der Strecke bleibt. Wir setzen uns für starke auch ökonomische Anreize ein, um die Emission von CO₂ zu reduzieren. Klimaneutral sind wir noch nicht. Auch zu unseren Veranstaltungen reisen viele Besucher mit dem Auto an. Insofern beobachten wir mit großem Interesse die Bemühungen des DAV, seine reisebedingten Emissionen primär zu reduzieren und den Rest zu kompensieren. Wenn hier substanzielle Erfolge erzielt werden, dürfte das eine erhebliche Signalwirkung für andere haben.

Ab der Saison 2022 ist die **Tölzer Hütte** (1825 m) im Karwendel neu zu verpachten. Die Sektion Tölz sucht dazu einen engagierten



Hüttenwirt (m/w/d)

Die Hütte liegt unterhalb des Schafreuter, wird von Mitte Mai bis Mitte Oktober bewirtschaftet und bietet für 70 Personen Übernachtungsplätze. Eine umfangreiche Sanierung der Hütte (Neubau Küche, Heizungsumbau, Trockenraum, Fassade, Fenster etc.) wurde 2020 bis 2021 umgesetzt.

Wir suchen engagierte und bergerfahrene Hüttenwirtsleute, die unsere Hütte gemäß den Richtlinien des DAV betreiben und bewirtschaften. Erwartet werden Erfahrungen im Hüttenbetrieb, fundierte gastronomische Kenntnisse und technische Kompetenz zur Bedienung der Ver- und Entsorgungsanlagen. Die Versorgung der Hütte erfolgt über eine Materialseilbahn.

Ihre Bewerbung mit aussagefähigen Unterlagen senden Sie bitte bis **12. Dezember 2021** an:

info@dav-toelz.de

oder per Post an:

DAV Sektion Tölz, Marktstraße 44, D-83646 Bad Tölz

Mehr Informationen: dav-toelz.de -> [Aktuelles, alpenverein.de/jobs](http://Aktuelles.alpenverein.de/jobs)

Wir sind DAV!

1 Verein /// 357 Sektionen /// knapp 30.000 Ehrenamtliche

Fotos: DAV/Nils Lang, Axel Hake, privat



1

Franz Eder

Der Ehrgeizige

DAV Berchtesgaden

Franz Eder vereint gewissermaßen Himmel und Erde in seinem Leben: Einerseits geht er einer bodenständigen Schreinerlehre nach, andererseits betreibt er Skimountaineering (Skimo), steigt also mit Ski hoch hinauf auf die Berge und fährt dann wieder ab. Was als

Hobby begann, entwickelte sich schnell zum Profisport. Franz Eder durfte Deutschland 2020 bei den Olympischen Jugendspielen in der Schweiz und 2021 bei der WM in Andorra vertreten, seit der Wintersaison 2019/20 gehört er zum DAV-Kader. Zwar stehen Arbeit und Gesundheit an erster Stelle, trotzdem träumt er von Olympia 2026 und hofft, dort an der Startlinie zu stehen. Obwohl er Teil des SkimoTeamGermany ist, ist das Skitourengehen für Franz Eder nur ein Hobby, leben kann er davon noch nicht. Wenn er nicht arbeitet, trainiert er 8-14 Stunden die Woche und wenn es nicht gerade Winter ist, nimmt er im Sommer an Berglauf-Wettkämpfen teil. Zeit bleibt ihm trotzdem noch genug, zum Beispiel fürs Klettern, Angeln, Motorradfahren oder um Freunde zu treffen.

„Habt Spaß in den Bergen, aber verliert nie den Respekt davor!“



3

Franz Knarr

Der Rastlose

DAV Rosenheim

Seit fast 60 Jahren ist Franz Knarr Mitglied der Sektion Rosenheim, seit 1988 bis Juli dieses Jahres war er Erster Vorsitzender. Die Berge sind sein Zuhause, schon als Jugendlicher verbrachte er dort viel Zeit, egal ob Sommer oder Winter. Touren in den heimischen Bergen,

Kanada oder den chilenischen Alpen formten ihn zu einem erfahrenen Bergsteiger. In seinem Ehrenamt bewältigte Franz Knarr eine ganze Menge: Versorgung der Hütten und Renovierungen, Planungen für den Wegebau und viele administrative Aufgaben. Während seiner Amtszeit stieg die Mitgliederzahl von 2500 auf über 11.000, ein Meilenstein für die Sektion Rosenheim. Mit großer Freude gab er vielen Menschen die Grundlagen für ein sicheres und respektvolles Verhalten am Berg weiter. *red*

„Wir dürfen nicht aufhören, uns auch um Belange der Gesellschaft zu sorgen. Es gehört zum guten Leben, einen Teil der eigenen Kraft für andere einzusetzen.“



2

Angie Faust

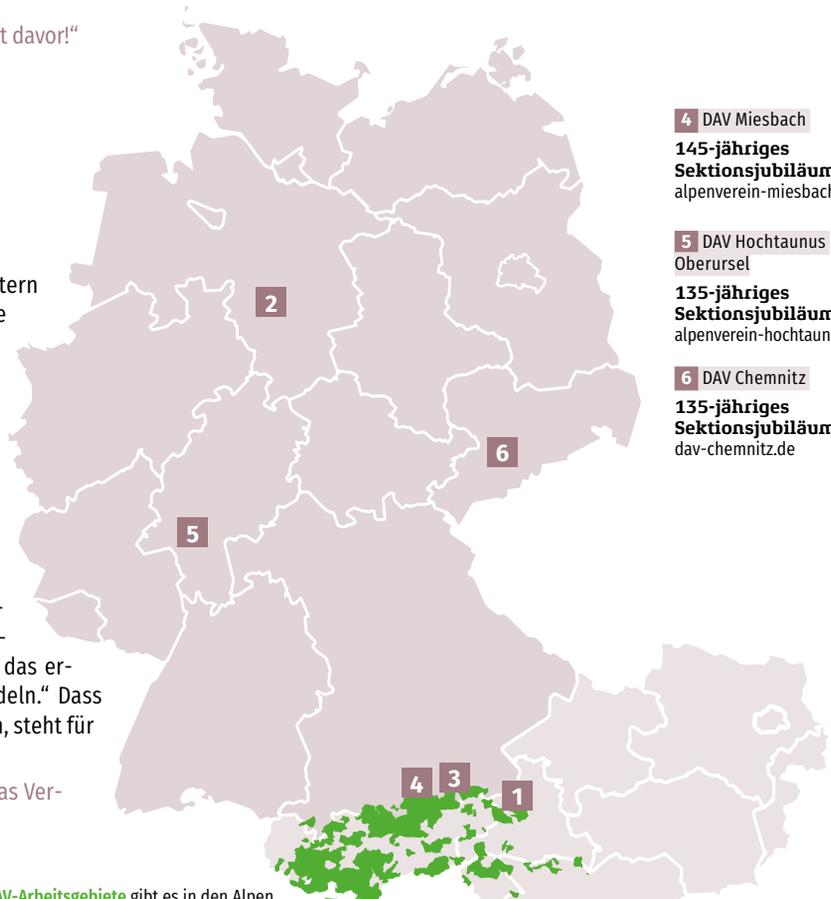
Die Naturverbundene

DAV Hannover

Als Trainerin C Sportklettern Breitensport bildet Angie Faust für den DAV seit fast 30 Jahren Interessierte am Naturfelsen aus

und leitet seit einigen Jahren das Teamer-Team „Outdoor-Kurse“ für die Sektion Hannover. Außerdem engagiert sie sich zusätzlich in der IG Klettern Niedersachsen als Dritte Vorsitzende. Es ist die Vielseitigkeit des Kletterns und die Auseinandersetzung mit sich selbst, die sie an dem Sport faszinieren. Die Kletterexpertin bezeichnet sich selbst als Hobbygeologin, denn gerade in Norddeutschland sind die Felsen sehr unterschiedlich: „Sandstein, Granit, Basalt, das erfordert durchaus sehr unterschiedliches Kletterhandeln.“ Dass Naturschutz und Klettern in Einklang gebracht werden, steht für Angie Faust dabei immer im Vordergrund.

„Ich wünsche mir, dass Liebe und Respekt zur Natur das Verhalten der Kletterer am Felsen bestimmt.“



4 DAV Miesbach

145-jähriges Sektionsjubiläum
alpenverein-miesbach.de

5 DAV Hochtaunus Oberursel

135-jähriges Sektionsjubiläum
alpenverein-hochtaunus.de

6 DAV Chemnitz

135-jähriges Sektionsjubiläum
dav-chemnitz.de

189 DAV-Arbeitsgebiete gibt es in den Alpen, Sektionen haben dort ihre Hütten und kümmern sich um Bergwege und alpine Steige.

Im nächsten DAV Panorama ab 18. Januar:



Julische Alpen

Ausblicke auf eine grandiose Landschaft und luftige Klettersteig-Klassiker durch steile Wände bietet die viertägige Runde durch den Triglav-Nationalpark.



Skihütten & Skitouren

Vier ausgewählte Stützpunkte für Skitouren unterschiedlichen Anspruchs, in Südtirol, Nordtirol, im Montafon und Wallis.

Weitere Themen:

Skitouren: Steiermark

Bulgarien: Durch das Piringebirge

Menschen: Ralf Dujmovits im Interview

Sicherheitsforschung: Skitourenstudie

Fotos: Michael Prötzel, Stefan Herbke

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
73. Jahrgang, Nr. 6, Dezember 2021/Januar 2022
ISSN 1437-5923

Inhaber und Verleger

Deutscher Alpenverein e.V.
Anni-Albers-Str. 7, 80807 München
Tel.: 089/140 03-0
Fax: 089/140 03-98
dav-panorama@alpenverein.de
alpenverein.de/panorama

Redaktion

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Unterwegs, Knotenpunkt)
Andi Dick – ad (Unterwegs, Berg & Tal, Bergsport heute, Sicherheitsforschung, Menschen, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt, Reportage)
Christine Frühholz – cf (Reportage, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Posteingang)
Franz Güntner – fg (Bergsport heute)
Janina Stilper – js (Reportage)
Julia Behl – jb (Reportage, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Jonas Kassner – jk (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)

Die Redaktion des DAV redigiert und produziert DAV Panorama. Inhalt, Layout und Themenauswahl von „Knotenpunkt.“ obliegen dem JDAV-Redaktionsteam in Zusammenarbeit mit der Redaktion des DAV (s. Impressum „Knotenpunkt.“). Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser*innen, nicht

des Deutschen Alpenvereins wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Verlags ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Zuschriften vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger oder Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Rücksendung erfolgt nur gegen Beilage eines frankierten Rückkuverts. Alle in DAV Panorama vorgestellten Touren sind nach bestem Wissen recherchiert, es wird jedoch keinerlei Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen. Die Beiträge ersetzen nicht eine korrekte Tourenplanung mit Karte, Führer und aktuellen Informationsquellen.

An dieser Ausgabe wirkten mit:

Max Bolland, Irmgard Braun, Michael Cremer (mcr), Verena Dylla (vdy), Markus Grübl (mg), Axel Klemmer, Iris Kürschner, Martina Lenzen-Schulte, Sascha Mache, Alix von Melle, Melanie Michalski, Gunter Müller (gmu), Jakob Neumann, Martin Prechtl, Michael Prötzel, Nadine Regel (nr), Chris Semmel, Arnold Zimprich



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.



Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.

Gestaltung und Produktion von DAV Panorama

Sensit Communication GmbH, 81543 München, sensit.de
Gestaltung und Layout des JDAV-Magazins „Knotenpunkt.“ sind eine Eigenentwicklung der JDAV; es wird getrennt von DAV Panorama produziert (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

Verantwortlich für Anzeigen

Ad Alliance GmbH
Am Baumwall 11
20459 Hamburg
Verantwortlich für Anzeigen (v.i.S.d.P.):
Fabian Rother, Head of Brand Print + Direct Sales
Deputy Head of Brand Print + Direct Sales:
Daniela Porrmann
Direct Sales Manager Print + Crossmedia:
Silvia Viereg, Tel.: 040/28 66 86 42 37
Anzeigentarif Nr. 55 (ab 1.1.2021)
Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter ad-alliance.de

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 3/21: 680.317
Erscheinungsweise: Sechsmal jährlich
Gedruckt auf 100-Prozent-Recycling-Papier
Steinbeis Charisma Silk

Der Bezugspreis ist für A-Mitglieder, Kinder/Jugendliche mit Einzelmitgliedschaft, Junioren und bestimmte B-Mitglieder durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Warme Steppjacken in tollen Farben!
Die raffinierte, ultraleichte Alternative zur Daunenjacke

Obermaterial: 100% Polyamid
Futter/Wattierung: 100% Polyester



Damen

- Damen Steppjacke**
- petrol Art.-Nr. 62.246.503
 - beere Art.-Nr. 62.246.516
 - türkis Art.-Nr. 62.246.529
 - schwarz Art.-Nr. 62.246.532

| Größen | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|-------|
| 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 50 |

★★★★★
Das sagen Kunden:
„Superschicke Jacke!“
Eine tolle Jacke! Für jeden Zweck einsetzbar! Gute Passform!
Mehr Bewertungen online



UVP*-Preis 99,-
Personalshop-Preis 29,99
NEUKUNDEN-PREIS
€ 22,49
Sie sparen € 76,51 gegenüber dem UVP*

NORDCAP



Herren

- Herren Steppjacke**
- marine Art.-Nr. 62.246.545
 - blau Art.-Nr. 62.246.558
 - anthrazit Art.-Nr. 62.246.561
 - bordeaux Art.-Nr. 62.246.574

| Größen | | | | |
|--------|---|----|-----|-----|
| M | L | XL | XXL | 3XL |

Bestellen leicht gemacht! ☎ **0 69 / 92 10 110**
bestellen@personalshop.com FAX 069 / 92 10 11 800

BESTELLSCHEIN D30611 mit 30 Tage Rückgaberecht

**25% Rabatt auf ALLES erhalten Sie auf
www.personalshop.com**

SO SPAREN SIE 25%:
1. Loggen Sie sich mit Ihrem PIN-Code **D30611** im Shop ein.
2. Ihr 25% Rabatt wird automatisch bei allen Artikeln berücksichtigt.
3. Schließen Sie Ihre Bestellung ab!

**25%
Neukunden-Rabatt
auf ALLE Artikel!**

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet. Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.

5-Sterne-Personalshop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“ ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht**

**Gleich einsenden an:
Personalshop
Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-P.**

| Menge | Art.-Nr. | Größe | Artikelbezeichnung | NEUKUNDEN- PREIS |
|-------|----------|-------|---------------------------|---------------------|
| | | | Nordcap Damen Steppjacke | € 22,49 |
| | | | Nordcap Herren Steppjacke | € 22,49 |
| | | | | |
| | | | | |

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,99

Name, Vorname: _____

Straße / Nr.: _____

PLZ / Ort: _____

Geb. Datum: _____ E-Mail: _____

* Stappreise beziehen sich auf Hersteller-Listenpreise oder unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP)
** Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf: www.personalshop.com





**Das ist mehr
als eine Jacke.
Das ist dein Ticket
nach ganz oben.**