

Kletterhallen

Die Hütten der Städte



TOUR DE SOLEIL Mit Ski in den Süden
HÖHENWEG Wandern mit Glocknerblick
PORTRÄT Chronisten der Weltberge
BAYERWALD Sanfter Winter im „Woid“
SICHERHEIT Risiko Lawinen

LOWA
simply more...



BACKPACKERINNEN PACKEN NUR DAS WICHTIGSTE EIN.
UND DENKEN DABEI AN FUNKTIONALE DETAILS.



PREDAZZO GTX® Ws | Backpacking www.lowa.de   

Von drinnen und draußen

Die letzte Panorama-Ausgabe des Jahres, eine klassische Winterausgabe. So war das irgendwie schon immer – und weithin sichtbar durch das in Weiß gehaltene Titelbild. Bis wir letztes Jahr wegen des tendenziell immer später einsetzenden Winters die Tourengerer gegen Mountainbiker ausgetauscht haben. Und auch die aktuelle Ausgabe fällt wieder aus dem traditionellen Rahmen: ein Kletterer, noch dazu einer in der Halle. Ganz pragmatisch könnte man jetzt argumentieren, das Plastikklettern funktioniert immerhin unabhängig von möglichen Wetterkapriolen – im Gegensatz zum Brettl-Sport.

Foto: OrgaSport/Frank Kretschmann



Die Innenansicht einer Kletterhalle auf dem Panorama-Titel sagt aber auch etwas ganz anderes aus: dass sich aus den ursprünglich behelfsmäßigen Anlagen zu Trainingszwecken für die Felswände besonders in den letzten zehn Jahren eine Infrastruktur des Selbstzwecks entwickelt hat. 200 DAV-Kletterhallen gibt es deutschlandweit und 30 Prozent der DAV-Mitglieder klettern indoor. Bei insgesamt 1,2 Millionen kommt da vor allem in den Hallen der großen Städte nach Büroschluss und an regnerischen Wochenenden einiges zusammen. Dimensionen, in denen ehrenamtliche Arbeit als ein Grundpfeiler des Alpenvereins nicht mehr so ohne Weiteres funktioniert. In denen Sektionen vor der Aufgabe stehen, „neue Hütten“ im urbanen Raum zu bewirtschaften. Wo aber auch Jung und Alt wohnortnah ihrem Lieblingssport nachgehen, voneinander und miteinander lernen und danach im Bistro gemütlich beieinandersitzen können. Das **Thema Kletterhallen** (S. 18) beleuchtet Erfolge, Chancen, Risiken und Nebenwirkungen. Aber zurück zum Winter. Keine Angst – es gibt ihn natürlich auch in diesem Heft: rassig auf der **Tour de Soleil** (S. 38) im Schweizer und italienischen Hochgebirge, beschaulich im **Bayerischen Wald** (S. 100) und lehrreich bei der Frage: **Wie männlich ist der Lawinentod?** (S. 58).

Ob nun drinnen oder draußen oder drinnen und draußen: Kommen Sie gut, entspannt und sicher durch die letzten Wochen des Jahres und über die Weihnachtsfeiertage.



Ihre

Christine Frühholz
Redaktion DAV Panorama

world insight®



z.B. 21 Tage **Südafrika**
ab € 2.899,-

Preis inkl. Flug, Rundreise, deutschsprachiger Reiseleitung,
Eintrittsgeldern und R&F-Fahrkarte



» Die Tierwelt
des Krüger-Nationalparks
entdecken, durch die Drakensberge
wandern, am Kap der Guten Hoffnung
sich den Wind um die Nase wehen
lassen: Erleben Sie mit mir Südafrika
auf Augenhöhe! «

Oliver Pallamar ist einer unserer deutschsprachigen WORLD INSIGHT-Reiseleiter in Südafrika



Lebe Traum!
deinen Traum!

Erlebnisreisen weltweit in kleiner Gruppe
Katalog? 02236 38360 | world-insight.de



DAV **Panorama** app

Im App Store und bei Google Play



alpenverein.de/
panorama-app

18

48

Chronisten



Kletterhallen: Vor welche Aufgaben stellen die neuen Sportstätten des DAV den Verein?



Kletterhallen & Co. –
Besser als echt?

18

Ligurien – Klettern
im Val Pennavaire

26

Tour de Soleil – Skihochtour von Uri
übers Tessin nach Italien und ins Wallis

38

Menschen – Berg-Chronisten: Günter
Seyfferth, Billi Bierling, Eberhard Jurgalski

48

Wie funktioniert das? – Sicherungsgeräte:
Die Bremskraftverstärker

54

So geht das! – Kletterscheine:
Natürlich auch inklusiv

56

Sicherheitsforschung –
Lawinenrisiko auf Skitouren

58

Fitness & Gesundheit –
Dysbalancen

62

Knotenpunkt – Free Solo:
Freiheit oder Egoismus?

65

Klagenfurter Höhenweg –
Hüttentour am Tauern-Hauptkamm

74

Japanische Alpen – Im Land der
aufgehenden Sonne

78

Bayerischer Wald –
Prachtvoller Winter im „Woid“

100



Tour de Soleil **38**
Japan **78**



Standards

Editorial: Von drinnen und draußen	3
Augenblicke	6
Berg & Tal	8
Bergsport heute	28
Leserpost	73
Promotion: Reisenews	85
Promotion: Produktnews	90
Outdoorworld	92
Alpenverein aktuell	106
Vorschau und Impressum	114



Titelbild: **Frank Kretschmann**. Gute Aussichten im DAV-Kletter- und Boulderzentrum München Freimann.



MADE FOR
NATURAL COMFORT

HEAVY
MERINO WOOL

WEATHER CONDITIONS

COLD COOL WARM HOT

600g/m²

Heavyweight Merino Wool Hat & Heavyweight Merino Wool Multifunctional Headwear

Heavyweight Merino Wool Mütze und Neckwärmer für ein angenehmes Tragegefühl bei kühlen Wetterbedingungen. Diese natürliche, einzigartige Faser ist extrem atmungsaktiv und von Natur aus geruchshemmend. Entdecke die Merino-Kollektion von BUFF®: Lightweight, Midweight & Heavyweight Merino Wool BUFF®.

100% **6**
MERINO WOOL

LOOK FOR
MATCHING
PRODUCTS



#LIVEMORENOW

www.buff.eu

f Buff Germany

Buff® is a registered trademark, property of original Buff, S.p.A. (Spain)



Im Zauberspiegel

Wie Risse in der Silberplatte einer uralten Daguerreotypie erscheint die Struktur dieses Fotos; dreht man es auf den Kopf, verrät sie ihre Herkunft. Die Perspektive zu ändern ist die große Kunst von Uli Wiesmeier, der nach einer erfolgreichen Karriere als Berg-, Action- und Werbefotograf mit dem Buch „Berg...“ eine Art Lebenswerk vorlegt. Von „...steiger“ bis „...blume“ be- und durchleuchtet er Klischees, Mythen, scheinbar Alltägliches. Ungeheuer kreativ, handwerklich perfekt, überraschend und überzeugend; von Stefan König mit klugen Texten ergänzt. Bilder, die andeuten, dass es unter der nicht ganz spiegelglatten Oberfläche unseres Berg-Bildes mehr zu entdecken gibt.



Uli Wiesmeier: Berg..., Knesebeck Verlag,
328 S., 25 x 32 cm, € 75,-



Das können Sie gewinnen:

- 1. Preis:** Versicherungskammer Bayern: 2 Übernachtungen für 2 Personen im Deluxe-Doppelzimmer mit Seeblick im Hotel „Das Tegernsee“ im Wert von € 790,-
- 2. Preis:** Summit Club: Reisegutschein im Wert von € 300,-
- 3. Preis:** Mountain Equipment: Skyline Parka Women's im Wert von € 299,90
- 4. Preis:** Mountain Equipment: Skyline Hooded Jacket im Wert von € 269,90
- 5. Preis:** Julbo: Skibrille Starwind im Wert von € 209,95
- 6-7. Preis:** DB Regio: 1 Reisegutschein im Wert von € 200,-
- 8. Preis:** Globetrotter Ausrüstung Einkaufs-Gutschein im Wert von € 200,-
- 9. Preis:** VAUDE: Women's Sesvenna Jacket II im Wert von € 160,-
- 10. Preis:** VAUDE: Men's Sesvenna Jacket II im Wert von € 160,-
- 11. Preis:** Maloja Kamet M. - Reise-Trolley klein (ca. 34 l) im Wert von € 139,-
- 12. Preis:** Edelrid: Seil PARROT 9,8 mm, 60 m im Wert von € 130,-
- 13. Preis:** Deuter XV 3 im Wert von € 119,95
- 14. Preis:** Globetrotter Ausrüstung Einkaufs-Gutschein im Wert von € 100,-
- 15. Preis:** Summit Club: Reise- und Trekking-Roll-Tasche im Wert von € 79,99
- 16.-17. Preis:** LichtBlick: Solar Charger WakaWaka Power+ mit integrierter Taschenlampe im Wert von € 69,95
- 18.-21. Preis:** DB Regio: „Einhorn“-Bayern-Tickets im Wert von € 51,-
- 22. Preis:** Globetrotter Ausrüstung Einkaufs-Gutschein im Wert von € 50,-
- 23.-24. Preis:** Seeberger Genießerpaket im Wert von € 50,-
- 25. Preis:** Katadyn BeFree Water Filtration System 0.6 l im Wert von € 44,95
- 26. Preis:** Klean Kanteen Wide Vacuum Insulated 473 ml Neptune Blue im Wert von € 42,95
- 27.-31. Preis:** Riap Sport Beanie im Wert von € 19,90
- 32.-36. Preis:** Banff Tour: 2 Tickets im Wert von € 12,-



Reinigen und imprägnieren
 Sie Ihre Daunenjacke
 oder Ihren Schlafsack mit
 Nikwax Down Wash Direct



Leistungsstarkes Waschmittel
 für hydrophobe und unbehandelte Daune.
 Sichere, einfache Anwendung
 zuhause in der Waschmaschine.



Sämtliche Nikwax-Produkte sind Wasser
 basierend, nicht entzündlich und verwenden
 keine Lösungsmittel. Wir sind der einzige
 Pflegemittelhersteller, der seit jeher frei
 von Treibgasen und PFCs ist.



NIKWAX GRATISPROBEN

Spielen Sie bei
 unserem WebQuiz mit:
www.nikwax.de/DAV1711



Fotos: Peter Rädler/BLV-Buchverlag

VORSPEISE

Hütten-Fitness-Pflanzerl

vom Rotwandhaus (Bayerische Voralpen)

Knackig und gesund, mit vollkornigem Getreide – und frischem Salat.

Grünkern mit der anderthalbfachen Menge Wasser aufkochen und etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein schneiden. Karotte schälen und fein reiben. Diverse Kräuter (was man gerne mag) waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Bergkäse fein reiben. In einer Pfanne die Zwiebel in heißem Olivenöl kurz glasig braten, dann mit der Grünkernmasse, Karotte, Kräutern, Käse, Eiern und Mehl zu einem lockeren Teig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Mit feuchten Händen aus dem Grünkern Teig handflächengroße Kugeln formen, in die Pfanne legen und mit einem Esslöffel flach drücken. Von beiden Seiten goldbraun backen. Dazu passt ein knackiger Salat in feinem Essig-Öl-Dressing.

- 200 g fein geschro-
- teter Grünkern
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- Kräuter nach
- Belieben
- 100 g Bergkäse
- Olivenöl
- 2 Eier
- 2 EL Mehl



HAUPTGERICHT

Deftiger Rehbraten

vom Staufner Haus (Allgäu, Nagelfluhkette)

Ein echter Weihnachts-Klassiker, langsam geschmort und butterzart.

Den Rehbraten (für sechs Personen 1,5 Kilo) ringsum gut mit einer Wildwürzmischung (aus Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, Thymian, Senfmehl, süßem Paprika, Nelke und Piment) einreiben. In einem großen Bräter Butterschmalz erhitzen und den Rehbraten darin von allen Seiten kräftig anbraten. Das in Würfel geschnittene Gemüse dazugeben und einige Minuten mit anbraten und Farbe nehmen lassen. Mit Rotwein und Wildfond (oder Brühe) aufgießen und in den Herd geben. Bei 170 °C etwa zwei Stunden schmoren lassen. Den Rehbraten aus dem Bräter nehmen, mit Alufolie abdecken und etwas ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Wein-/Gemüsefond zu einer Sauce passieren. Braten in Scheiben schneiden, mit Soße, Spätzle oder Semmelknödel, Blaukraut und Preiselbeeren servieren.

- 1,5 kg Rehbraten
- aus der Keule oder
- Schulter
- Wildwürzmischung
- (s. Text)
- Butterschmalz
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 Sellerieknolle
- 2 Karotten
- 1 l Rotwein
- 800 ml Wildfond
- (alternativ Brühe)



NACHSPEISE

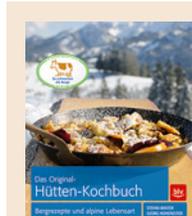
Süßer Ofenschlupfer

von der Kemptner Hütte (Allgäuer Hochalpen)

Der fruchtig-pfiffige Abschluss, schlupft auch gut aus der Pfanne.

Semmeln in dünne Scheiben schneiden. Milch, Schmand, Eier, Zucker, eine Prise Zimt und die Kerne einer Vanilleschote gut miteinander verrühren. Die Semmeln darin aufweichen. Äpfel entkernen und schälen, in kleine Stücke schneiden und kurz mit Zitronensaft andünsten. Die Semmelmasse mit den Äpfeln und einer Handvoll Rosinen mischen und zu Knödeln drehen. Aus den Knödeln flache Taler formen und in Butter ausbraten. Mit Zimt und Zucker bestreuen und mit Vanillesoße und Sahne servieren.

- 8 alte Semmeln
- 1 Tasse Milch
- 1 Becher Schmand
- 5 Eier
- 120 g Zucker
- Zimt, Vanilleschote
- 2 Äpfel
- Rosinen
- 3 EL Zitronensaft



Ja so schmeckt's!

Weitere „So schmecken die Berge“-Rezepte gibt es im „Original-Hüttenkochbuch. Bergrezepte und alpine Lebensart“, erschienen 2014 im BLV Buchverlag; zu beziehen unter dav-shop.de und im Buchhandel. Und auf: alpenverein.de/soschmeckendieberge

Hütten-Schmankerl

ZUM WEIHNACHTSFEST

Wissen Sie auch noch nicht, mit welchem weihnachtlichen Festmenü Sie Ihre Lieben verwöhnen möchten? Warum nicht einmal mit gepflegter Alpenküche? Von Alpenvereinshöhlen, die an der Initiative „So schmecken die Berge“ teilnehmen? Nach dem Motto „So lokal und regional wie möglich“ möchte diese vom Alpenverein initiierte Kampagne natürliche Zutaten für Speisen und Getränke möglichst aus ökologischer Berglandwirtschaft anbieten, Qualität und Geschmack heben und regionale Wirtschaftskreisläufe unterstützen. Dafür stehen beispielhaft auch die drei Gerichte unseres Weihnachtsmenüs – wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit. *red*

Berg-Erlebnis in Ingolstadt

Die perfekte Simulation

Foto: Johannes Hauser, Donaukurier



Wie vermittelt man jemandem im Flachland das Gefühl, im Hochgebirge über einen Grat zu balancieren? Die Sektion Ingolstadt schafft das mit einer verblüffend einfachen Simulation. Alle zwei Jahre findet in Ingolstadt die Regionalmesse MIBA statt, bei der sich die Sektion unter vielen anderen Vereinen der Region präsentiert. Als absoluter Hingucker und Publikumsmagnet steht dort immer gleich am Halleneingang eine

stilisierte kleine Alpenvereinshütte, die innen an Boden und Decke ganz mit Spiegeln ausgekleidet ist. Die gegenüberliegenden Türen sind am Boden durch einen schmalen Balken verbunden, über den die ganz Mutigen balancieren dürfen. Sieht man dabei nach unten, fällt der Blick scheinbar ins Bodenlose, es entsteht der Eindruck einer tiefen Schlucht. Obwohl klar ist, dass es sich nur um eine optische Täuschung handelt, trauen sich viele Besucher nicht – kleine Kinder dagegen haben keine Angst und laufen oder krabbeln sogar gerne über das große Nichts. *mh*

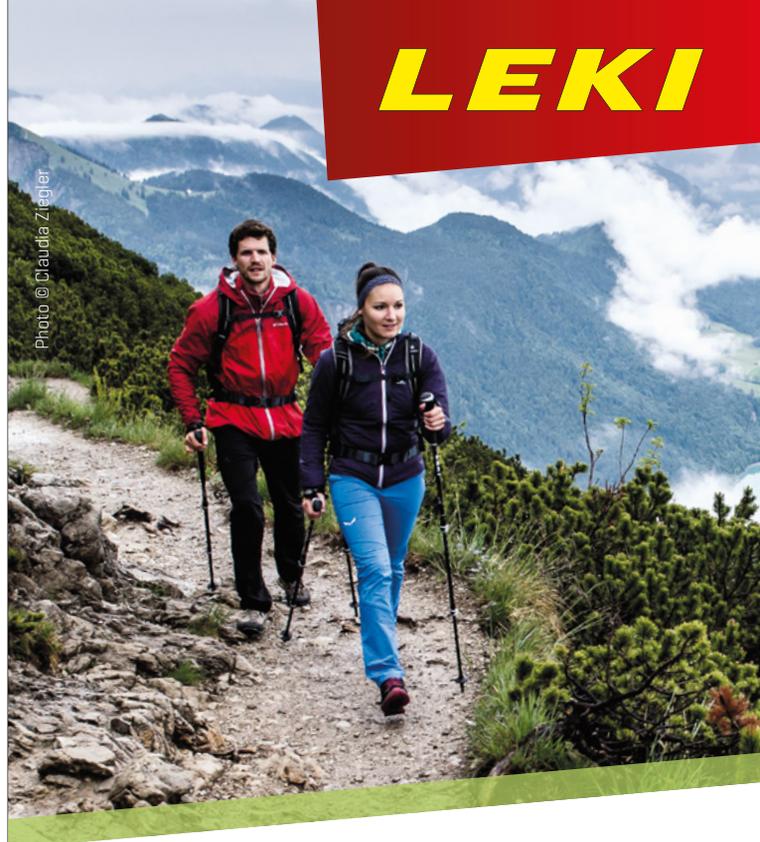


Photo © Claudia Ziegler



**KLEIN
PRAKTISCH
BESSER**

WARUM LEKI TREKKING STÖCKE?

► **Entlastung**

... der Gelenke/des kompletten Bewegungsapparats
... bei jedem Schritt [bis zu 8 kg Ihres Körpergewichts]
... bis zu 250 Tonnen während einer mehrstündigen Tour

► **Trittsicherheit**

... in schwierigem, anspruchsvollem Gelände
... auf eisigem, nassem oder rutschigem Gelände
... 4 Beine sind besser als 2 Beine

► **Ausdauer**

... Hält Ihren Körper in aufrechter, ergonomischer Position
... Dies ermöglicht eine freie, unbeschwerte Atmung
... Stockeinsatz als Aufstiegshilfe, besonders während des Tragens eines Rucksacks

Wie wär's?

Die normale Route: Der Großglockner fordert als anspruchsvolles Bergziel Trittsicherheit (auch mit Steigeisen), Erfahrung in Hochtouren- und Sicherungstechnik und gute Akklimatisierung. Schlüsselstellen des (nur relativ) einfachen Normalwegs sind das steile Glocknerleitl (40°) und der Anstieg von der Glocknerscharte zum Gipfel (II). Staufahrt! – **Eine Übernachtung auf der Erzherzog-Johann-Hütte (Adlersruhe) ermöglicht einen frühen Start vor den Massen.** – **Die schöne Route:** Der „Stüdlgrat“ (SW-Grat) ist der beliebteste Gratanstieg auf den Glockner, der aber wegen seiner Ausgesetztheit und möglicher Vereisung nicht unterschätzt werden sollte (ZS, meist II u. III, Stellen III+; teilweise mit Drahtseilen versichert). Staus sollten mit eingeplant werden. Ab Frühstückstplatz (3550 m) überwiegend steile Kletterei bis zum Gipfel. – **Am Gipfel des Berges steht seit 1880 das drei Meter hohe und 300 Kilogramm schwere eiserne „Kaiserkreuz“.** **Zum 200-jährigen Jubiläum der Erstbesteigung wurde es im Tal restauriert.** – **Die berühmte Route:** Die Pallavicinirinne (600 m, ZS+, 55°, III) ist einer der berühmtesten Eisanstiege der Ostalpen. Am Einstieg steht als Stützpunkt das Glockner-Biwak. Durch das Abschmelzen des Eises nehmen Schwierigkeit und Steinschlag stetig zu. 1876 soll der Bergführer Josef Tribuser seinem Gast Alfred von Pallavicini 2500 Stufen ins steile Eis geschlagen haben. – **Die Großglockner-Hochalpenstraße ist die höchstgelegene befestigte Passstraße in Österreich und Anwärtin für das UNESCO-Weltkulturerbe.**

Daten und Fakten

Höhe: 3798 m
Prominenz: 2423 m (-> Brennerpass)
Dominanz: 175 km (-> Königspitze)
Erstbesteigung: 28. Juli 1800; u. a. durch Martin Reicher, Matthias Hautendorfer (AUT)
Normalweg: Weg der Erstbesteiger (WS, II), 1 ½ Std. von Adlersruhe (3454 m)
Talorte: Kals (1324 m) und Heiligenblut (1291 m)
Hütten: u.a. Stüdlhütte (2802 m), Erzherzog-Johann-Hütte (3454 m)

Charaktercheck



Ein Berg der Superlative

Der Großglockner ist der höchste Gipfel Österreichs, befindet sich im größten Nationalpark des Landes und überragt den längsten Gletscher der Ostalpen, die Pasterze. Als Hauptattraktion an der Großglockner-Hochalpenstraße lockt er jährlich knapp eine Million Touristen an. An guten Tagen versuchen sich bis zu 150 Bergsteiger an seinem Gipfel, was häufig zu Staus führt.

red/nr



Foto: DAV-Archiv

Der Mensch am Berg

Der „Glocknerherr“ Johann Stüdl (1839-1925) initiierte den Bau der Stüdlhütte und war Mitbegründer des Deutschen und Österreichischen Alpenvereins sowie der Sektion Prag. Im Nachruf hieß es: Er war *„das Urbild des Bergsteigers und ein glänzendes Vorbild für alle Zukunft“*.

„Muth und Kräfte waren immer schon erschöpft, als man kaum noch die Hälfte dieses furchtbaren Berges hinaufgeklommen war.“

Erst die zweite Expedition, die der Gurker Fürstbischof Franz II. Xaver von Salm-Reifferscheidt-Krautheim 1800 initiierte, erreichte den Gipfel.

Kalender für 2018

Zeit im Blick

Berg-Zeit ist die schönste Zeit – deswegen darf auch gerne das Zeitmanagement-System mit Bildern aus unseren Sehnsuchtslandschaften garniert sein. Jede Menge Kalender bieten Überblick über den Jahreslauf und Ausblick auf Berge und Bergsport. Eine kleine Auswahl.

Sportliche Highlights zeigen „Best of Klettern“ und „Best of Bouldern“ aus dem tmms-Verlag und der „Kletter-Kalender Deutschland“ – spektakuläre Motive von Profis, aber auch von Felszielen für Normalverbraucher. Eine hinreißende Mischung aus vielen Sportarten im Hoch-Format präsentiert der DAV-Kalender „High“. Der Klassiker „Zeit im

Griff“ von Panico ist handlicher Terminplaner und Urlaubsinspiration in einem, mit Bildern und Topos zu zwölf Kletterzielen. Genauso klassisch ist „Die Welt der Berge“ vom DAV: Berührende Landschaftsmotive kombiniert mit literarischen Zitaten regen an zum Nachdenken und Träumen. Wer auch anderen Menschen helfen möchte, Träume zu verwirklichen – und wenn es nur der von einer Schulbildung ist –, der kann mit einem der **drei Kalender zum Bergsteigerland Nepal** diverse Hilfsorganisationen unterstützen. Dann verbindet sich der schöne Anblick mit einem guten Gefühl.

red

Von oben links im Uhrzeigersinn:

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

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

High, 39 x 59,4 cm, € 24,80 (DAV-Mitglieder: € 19,80), dav-shop.de

Nepal Impressionen, 42 x 46 cm, € 19,-, dnh-stuttgart.org

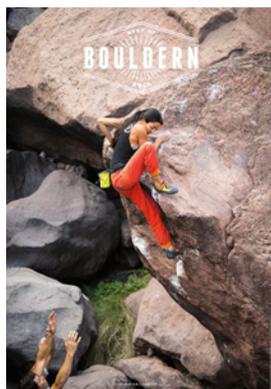
Nepal: 42 x 29,7 cm, € 14,50, nepalhilfe-im-kleinen-rahmen.de

Himalaya, 43,5 x 40,5 cm, € 17,-, nepalhilfe-beilngries.de

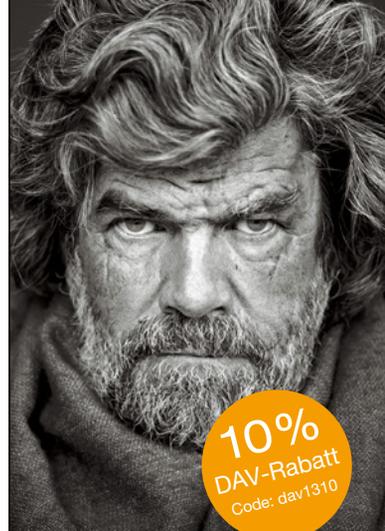
Zeit im Griff, 15 x 22 cm, € 16,80, panico.de

Die Welt der Berge, 57 x 45 cm, € 29,80 (DAV-Mitglieder: € 24,80), dav-shop.de

Kletter-Kalender Deutschland, 50 x 70 cm, € 29,95, shop.artvisuell.de



Mehr Infos und Bestelladressen:
alpenverein.de/buecherberg



10% DAV-Rabatt
Code: dav1310

reinhold
messner live

- 3.12. Leipzig
- 4.12. Dresden
- 5.12. Bamberg 6.12. Suhl
- 7.12. Zwickau 12.1. Ulm
- 13.1. Konstanz
- 14.1. Mannheim
- 15.1. Aalen 16.1. Göppingen
- 25.1. Düsseldorf 26.1. Hagen
- 27.1. Siegen 28.1. Hannover
- 29.1. Hamburg
- 30.1. Bielefeld 14.3. Aachen
- 15.3. Echternach
- 16.3. Wuppertal
- 17.3. Mönchengladbach
- 15.11. Erfurt 16.11. Ilsenburg
- 17.11. Halle (Saale)
- 18.11. Berlin 19.11. Potsdam
- 20.11. Cottbus

weitere Termine & Tickets:
www.messner-live.de



Adam Ondra klettert in neue Dimensionen – sponsored by Montura

10% Rabatt
Code: Flatanger
gültig bis 31.12.17

WWW.MONTURA-STORE.DE





DAV-Bücherberg/Auslese

Für die „dunkle“ Jahreszeit

Was tun, wenn die Abende länger werden und der Wind ums Haus pfeift? Warum nicht: eine Kerze anzünden und in ein gutes Buch versinken. Ein paar Vorschläge zur Adventszeit. red



Wunder-sam

So schwer wäre es eigentlich nicht: Ein Dorf entscheidet sich für Leben und Gesundheit, für biologischen Anbau und Kindergärten ohne Rückstände giftiger Insektentötungsmittel. Doch wenn dieses Dorf im Vinschgau liegt, ist es anscheinend nicht so einfach. Die Südtiroler Landesregierung arbeitet mit allen Mitteln gegen die Bemühungen der Gemeinde Mals, Pestizide lokal zu verbieten. Ein faszinierendes Buch, das wie eine persönlich gefärbte Reportage beginnt und als Beschreibung eines schier aussichtslosen politischen Ringens endet – in der Realität eskaliert derweil die Auseinandersetzung weiter.

Alexander Schiebel: **Das Wunder von Mals**, oekom Verlag, 2017, 240 S., € 19,-.



Klassisch

Quasi unerschöpflich ist das Lese-Angebot des Alpenvereinsjahrbuchs – seit bald 150 Jahren der Spiegel der Alpinismus-Szene und -Seele. Ein dickes Bündel hochklassiger journalistischer Lesehappen und -brocken – zum Gebietsthema Großglockner, zum Fokus Bergsport und Gesundheit, aus der Welt des Bergsports, über faszinierende Persönlichkeiten, wissenschaftliche Hintergründe, kulturelle Kuriosa. Und wenn man alles gelesen hat und auf dem neuesten Stand des Wissens ist, kann man mit der beigelegten AV-Karte der Glocknergruppe die Theorie in die Praxis umsetzen.

DAV/ÖAV/AVS (Hrsg.): **Alpenvereinsjahrbuch Berg 2018**, Tyrolia Verlag, 2017, 256 S., € 18,90.



Stimmig

Der Benediktinerpater Anselm Grün ist bekannt für seine lebensweisen Bücher und Vorträge. In „Von Gipfeln und Tälern des Lebens“ erzählt er von seiner Leidenschaft Bergsteigen – und zieht Parallelen zu Leben und Spiritualität: Er will „das Wandern als Bild für den Lebensweg meditieren“. Mit einfachen Worten geschrieben, sympathisch formuliert, irgendwo zwischen Bauernweisheit und religiöser Philosophie.

Ähnliches haben die acht Autoren von „Im Berg Auf Gehen“ im Sinn – die kurzen Texte starten bei bergsteigerischen Alltagsgegenständen oder -situationen und führen zwanglos in die „spirituelle Dimension des Bergwanderns“; stimmungsvolle Bilder lassen innehalten und laden die Gedanken zum Wandern ein.

Anselm Grün: **Von Gipfeln und Tälern des Lebens**, Vier-Türme-Verlag, 2016, 176 S., € 17,99.
Benjamin Eckert (Hrsg.): **Im Berg Auf Gehen**, Bonifatius Verlag, 2017, 143 S., € 14,90.



De Berg und i im Lauf der Zeit

Gestern kraxlt, grennt und gsprunga, oba-gjuchez, piffn, gsunga. Heut werd ganga, plagt und gschwitzt, ausgschnauft, grast' und niedergsitzt. Morgn – dahoam bliedm – nimma traut, morgn werd grad no aufgschaut.

Lorenz Heiß (73) aus Berchtesgaden hat Berge in aller Welt bestiegen und veröffentlicht auf seiner Website lorenz-heiss.de regelmäßig Mundartgedichte.



Pfiffig

Warum selber lesen, wenn's Hörbuch-CDs gibt? Durch alpenländische Dialekte zwischen Oberbayerisch und Allgäuerisch werden Alpensagen von Hexen, Drachen oder dem „Schwarzen Ritter vom Rackersee“ lebendig und authentisch. Und die bayerischen Weltmusiker des Quartetts Quadro Nuevo flirtet dazu mit der Volksmusik. Tradition trifft Moderne, sozusagen.

Einen Kollateralnutzen stiften die Küchentipps vom Kenial e.V. – die Einnahmen finanzieren soziale Projekte in den Reise-ländern von Bergsteigern. Viele mehr oder weniger bekannte Alpinisten, Journalisten oder Hüttenwirte haben dafür ihre Lieblingsrezepte verraten – alpenländisch, international oder exotisch – und erzählen aus ihrem Leben. Ein Kochbuch – und ein Kaleidoskop der menschlichen Berg-Fauna.

Quadro Nuevo: **Alpensagen – von Hexen, Geistern und Rittern**, GLM, 2017, € 12,99.

Kenial e.V. (Hrsg.): **kenial kochen bis zum 7. Grad**, kenialkochen.de, 2017, 176 S., € 26,-.



Krimig

Spannung für die Herbstnacht: In ihrem vierten Bergkrimi lässt Irmgard Braun den Geschäftsführer einer Outdoor-Ladenkette an einem Axthieb sterben. Und die Privatdetektivin Moni Trautner stößt mit ihrem Enkel Liam zwischen Tegernsee, Frankenjura und Gardasee dem Mörder

hinterher – bis sie selber in tödliche Gefahr gerät. Humorvoll, spannend, psychologisch schlüssig.

Auch der Panorama-Redakteur Andi Dick hat sich ins Blaulicht-Milieu begeben. „Tod im Sommerloch“ ist eher eine bergkriminelle Politsatire: Ein Saboteur verübt eine An-

schlagserie auf Skigebiete am Alpenrand – und dann geht's rund. Jede Menge Tote, schräge Sprüche und Seitenhiebe auf den ganz normalen Wahnsinn von Erschließung contra Naturschutz. Abgedreht, frech, hintergründig.

Irmgard Braun: **Verraten**, Bergverlag Rother, 2017, 232 S., € 12,90.

Andi Dick: **Tod im Sommerloch**, Panico Verlag, 2017, 294 S., € 12,90.



Du bist Klimaschützer? Das ist dein nächster Schritt.



Edelweiß[®]
STROM
Energie mit Weitblick

- ▶ **Ökostrom aus Deutschland**
- ▶ **Preiswert und fair**
- ▶ **klean kanteen[®] Flasche gratis**
- ▶ **Förderung von DAV-Klimaschutzprojekten**
- ▶ **Finanzielle Unterstützung deiner Sektion**

Weihnachtsgeschenk

Jetzt bis zum 31.12. wechseln und einen Monat **Edelweiß-Strom** **kostenlos** erhalten.

Einfach online wechseln: edelweiss-strom.de

Aktion gültig bis 31.12.2017, bei Abschluss eines Edelweiß-Strom Vertrages berechnet LichtBlick für einen Belieferungsmonat keinen Abschlag. Weitere Informationen auf edelweiss-strom.de

+ t i c k e r +

menschen

Gipfel und andere Höhepunkte „Wirklich oben bist du nie“ – das Zitat von Reinhard Karl hat sich die Pilgerstelle im Bistum Augsburg als Motto genommen für eine Tagung im Kloster Neustift (Südtirol) vom 28.-30. April 2018, mit Vorträgen, Workshops und Wanderungen. bergexerzitionen.de -> Veranstaltungen

Faustrecht am Viertausender Ein Leser berichtete uns von einem Vorfall am 14.8. am Balmenhorn (4167 m): Während sein Bergführer eine Leiter vom Gipfel abstieg, wartete er unten – plötzlich drängte ein anderer Bergsteiger an die Leiter und schlug ihn zuerst auf die Hand, dann in die Rippen. Beobachtungen, die zur Ermittlung des Schlägers dienen können, leitet die Redaktion gerne weiter.

Klettern für die Psyche Seinen 12. Ausbildungskurs „Klettern in der Psychotherapie, Indoor“, veranstaltet der Münchner Arzt Dr. Thomas Lukowski vom 23.-25.3. 2018 in der Ameosklinik in Simbach/Inn. dr-lukowski.com

Preis-wertes Schuh-Handwerk Als Bergschuhproduzent mit 100 Prozent „Made in Europe“ wurde die Firma Lowa von der Schuhhandels-Fachzeitschrift Schuhkurier als „Beste Marke, bester Hersteller 2017“ ausgezeichnet.

Studium der Alpen Der internationale und interdisziplinäre Masterstudiengang „Regionalmanagement in Gebirgsräumen“ behandelt die vielfältigen Herausforderungen der Alpen. Bachelorabsolventen verschiedener Fachrichtungen können sich wahlweise an den beiden Studienstandorten Weihenstephan (Raum München) und Bern einschreiben. Studienbeginn ist zum Sommer- und Wintersemester, Bewerbung bis 15.1. bzw. 15.7. Nähere Infos unter hswt.de/studium/studiengaenge/mrg.html

Premiümchen für Spazierwanderer Zum „Traumpfad“ reicht es nicht ganz, nur zum „Traumpfadchen“ – bei den sechs neuen „Premium-Spazierwanderwegen“ in der „Premium-WanderWelten-Region Rhein-Mosel-Eifel-Land“. Drei bis sieben Kilometer lang und „unverlaufbar beschildert“ sollen sie Junge, Alte und Betriebsausflügler „an das Thema Wandern heranführen“. Die Zukunft ist unter uns!



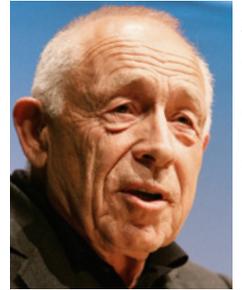
Am 5. Dezember kann **Max Niedermann** seinen 85. Geburtstag feiern. Der gelernte Maschinenschlosser kam erst mit 22 Jahren zum Klettern,

hinterließ aber unter seinen über vierzig Neurouten etliche große Klassiker der Schweiz. Niedermann-Routen sind oft berühmt für Schönheit, Linie und Eleganz; viele schafften es in die Pause-Auswahl der 100 schönsten Extremrouten – etwa Drusenturm-Südpfeiler, Tellistock-Südwestwand, Graue Wand oder die berüchtigte und noch heute nicht allzu häufig wiederholte Direkte Nordwand des Scheideggwetterhorns. Sein Antrieb zum Bergsteigen und Klettern kam, wie er vor wenigen Jahren in einem Interview sagte, „aus meiner Freude an der Natur“ – und noch mit achtzig Jahren kletterte er im fünften Grad.

Am 24. September starb **Norman Dyhrenfurth** (*7.5.1918) in Salzburg. Als Sohn des Himalaya-Pionierpaars Günter und Hettie Dyhrenfurth und als erfolgreicher Bergfilmer schrieb er sich selbst in die Annalen ein als Organisator und Leiter der amerikanischen Everest-Expedition 1963, bei der Tom Hornbein und Willi Unsoeld die erste Überschreitung des welthöchsten Berges gelang; Präsident Kennedy verlieh ihm dafür die Hubbard-Medaille. Seine Dokumentarfilme über Tibet und den Buddhismus wurden mit Preisen ausgezeichnet; „The Eiger Sanction“ mit Clint Eastwood gab die Namensvorlage für eine Route in der berüchtigten Nordwand.



Ohne **Heiner Geißler** (*3.3.1930) hätten die Kletterer in Deutschlands Mittelgebirgen heute wohl nicht viel Freude. Denn als Anfang der 1990er Jahre viele Felsen mit sehr fraglichen Naturschutz-Begründungen gesperrt wurden, engagierte sich der Politiker und leidenschaftliche Bergsteiger für sachlich fundierte, pragmatische Lösungen. Er war Gründungs-, später Ehrenvorsitzender des „Kuratoriums Sport und Natur“ und sprach bei Großdemonstrationen für Klettern und Naturschutz. Auch die alpine Kultur förderte er, als Schirmherr des Bergfilmfestivals Tegernsee. „Der Tod ist total demokratisch, er packt jeden“, sagte er 2012 in einem Interview – am 12. September ist er diesen Weg gegangen. Der DAV verneigt sich in Dankbarkeit.



Silvo Karo, Janez Jeglic und **Francek Knez** (*15.7.1955), das waren die „drei Musketiere“ des slowenischen Bergsteigens – am 6. Oktober ist Knez als Letzter der drei gestorben. Unter seinen knapp 5500 Bergtouren waren 800 Erstbegehungen, an den „drei großen Nordwänden“ der Alpen, vor allem aber in Patagonien und Asien (Cerro Torre, Fitz Roy, Trango Tower, Bagirathi II). Er erhielt die höchsten slowenischen Sportmedaillen und gilt als Pionier des slowenischen Kletterns, blieb aber immer zurückhaltend und still – und unersättlich: Ohne Auto und Führerschein machte er beispielsweise 1983 neben seiner normalen Arbeit und zwei Expeditionen 315 Bergtouren, darunter 107 Erstbegehungen.



erhielt die höchsten slowenischen Sportmedaillen und gilt als Pionier des slowenischen Kletterns, blieb aber immer zurückhaltend und still – und unersättlich: Ohne Auto und Führerschein machte er beispielsweise 1983 neben seiner normalen Arbeit und zwei Expeditionen 315 Bergtouren, darunter 107 Erstbegehungen.

Fotos: Archiv Niedermann, Martin Block, DAV/Marco Kost, Archiv Knez

WENDEPUNKTE **Sachsendirettissima an der Großen Zinne (1963)**

Gerüstbau und Fortschrittsglauben

Die Linie des fallenden Tropfens. Für das ästhetische Ideal schien in den Wirtschaftswunder-Jahren jedes Mittel recht – auch exzessives technisches Klettern.

Die 1950/60er Jahre Mitteleuropas waren geprägt durch Wachstum und Fortschrittsglauben. Alle Probleme schienen mit Wissenschaft und Technik lösbar, für alles würde es bald eine Formel geben. Mit der Atombombe hielt man die Russen in Schach, mit Kunstdünger multiplizierte man die Agrarerträge, mit dem Fließband den Wohlstand. Supi. Folgerichtig erlebte das technische Klettern seine Blütezeit. Haken in die Wand, Trittleiter rein – geht doch. Diese Zeit war aber auch, das darf man nicht vergessen, eine sehr ästhetische Epoche. Und zum ästhetischen Ideal des Kletterns wurde die Direttissima: Nicht den langweiligen natürlichen Strukturen wollte man folgen, sondern pfeilgerade, wie ein Wassertropfen herabfiel, wollten die Kletterer die Wände hinauf. Im Zweifelsfall eben technisch. Ging doch. Der aus der DDR emigrierte Dieter Hasse rang mit drei Kameraden der Großen Zinne eine atemberaubende Direktroute ab, die dabei noch äußerst schwieriges Freiklettern (wohl bis zum siebten Grad) verlangte. Die „Hasse-Brandler“ ist vielleicht die schönste Linie, die gemäß diesem Ideal eröffnet wurde. Am Dursten und Stursten aber setzte ein ebenfalls sächsisches Trio in derselben Wand das Prinzip um, nämlich Rainer Kauschke, Peter Siegert und Gerd Uhner mit der „Sachsendirettissima“ im Winter 1963. 17 (!!!) Januartage lang werkelteten sie sich bei Temperaturen bis minus vierzig Grad die Wand hinauf.

Fotos: DAV-Archiv (3), Wikimedia/Frisia Orientalis



In der Linie des gefrierenden Tropfens stiegen Gerd Uhner, Rainer Kauschke und Peter Siegert im Winter 1963 durch die Nordwand der Großen Zinne (M).

Bei der Kälte war Freiklettern unmöglich, alle halbe Meter ein Haken rein, es war eine Übung in Gerüstbau und Langmut. Die Linie geriet so schnurgerade wie wohl keine zweite in den Alpen.

Man kritisierte, dass das Team sich über eine Materialschnur täglich Stullen und Vorräte aufzog, dass sie so viele Bohrhaken setzten, dass sie dies, dass sie jenes. Man tut ihnen und ihren Zeitgenossen der „Eisenzeit“ Unrecht. Sie haben ihr Abenteuer gelebt, fertig. Natürlich war es irgendwann eine Sackgasse. Reinhold Messner verteuftete diesen Stil als „Mord am Unmöglichen“, natürlich hatte auch er recht. Aber sowieso kamen bald Jüngere (wie er) und kletterten anders und schwieriger, so wie es schon immer war und immer wieder sein wird. Jetzt aber Schluss mit Prinzipien und Idealen, kommen wir – zur Liebe! Als die drei wackeren Sachsen nach 17 saukalten Tagen siegreich vom Berg zurückkehrten, schmissen die Italiener ihnen in Toblach ein kerniges Fest. Rainer Kauschke verliebte sich in eine junge Italienerin. Sie haben geheiratet und leben noch heute glücklich in Toblach.



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

Nächster Wendepunkt: **Die Wand am Achttausender.**
Annapurna Süd: Mit Teamgeist, Mut und Material (1970)

SPORT
bittl
sport-bittl.com



SCOTT

SKI

SCOTT SurfAir

Mod. I6/I7

Gewicht:

1.380 g/158 cm

Art.-Nr: 70135603

399,95*



BINDUNG

MARKER Tour F IO

Mod. I6/I7

Gewicht: 950 g/Stk.

Art.-Nr: 73890003

309,95*

Ski + Bindung

~~709,90*~~

398,-

Über 3.000 weitere
Ski-/Bindungskombis unter:
www.sport-bittl.com

GUTSCHEIN

Online-Code: SurfAir17
AUCH STATIONÄR
EINLÖSBAR!

€ 10,-

Gültig bei Kauf dieses Skiangebots bis zum 31.12.2017,
solange Vorrat reicht. Einlösbar in allen Sport bittl
Filialen und online unter sport-bittl.com.

Firmensitz: bittl Schuhe + Sport GmbH, Georg-Reismüller-Str. 5, 80999 München-Allach. *unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers



Kletterhallen
+ Co.

Besser als echt?

Ursprünglich waren künstliche Kletteranlagen zum Training fürs „echte“ Klettern gedacht. Heute haben sie eine Eigendynamik entwickelt, die für den Alpenverein viele Chancen birgt – aber auch Fragen an die Zukunft stellt.

So viel Bewegungsspaß wie in einer gut geschraubten Hallenroute muss eine Felstour erst mal bieten.“ Die Aussage einer passionierten Kletterin (in-, outdoor, alpin) belegt, dass das Klettern in Hallen und an Freiluft-Kunstwänden heute ein Sport mit eigener Logik ist. Ein relativ risikoarmes Spiel mit dreidimensionalen Bewegungen und der Schwerkraft, mit coolen Moves an Volumen und Spezialgriffen – spektakulär zu bewundern bei Wettbewerben, für jedermann nachzuvollziehen nach Feierabend, wohnortnah, wettergeschützt und objektiv sicher.

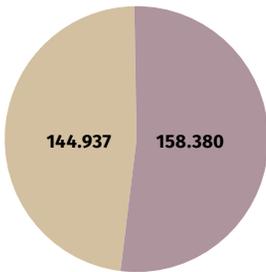
Schon immer haben Kletterer nach Trainingsmöglichkeiten vor der Haustür gesucht, an Mauern oder Brückenpfeilern gebouldert. Die ersten Kletterbrocken aus Beton entstanden in den 1970er Jahren; als älteste „richtige“ Kletterhalle gilt das DAV-Kletterzentrum Berchtesgaden, das 1992, vor 25 Jahren, eröffnet wurde. Heute zählt die Statistik rund 450 „künstliche Kletteranlagen“ (KKA) unterschiedlichster

Fotos: OrgaSport/Frank Kretschmann

Früh hält sich fest,
wer später einmal so richtig steil
die Wand hochgehen will.

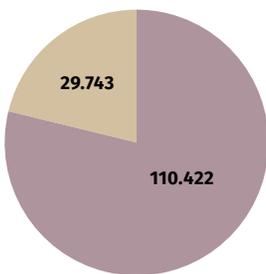
Fläche Klettern (m²)

■ DAV
■ Privat/Schulen



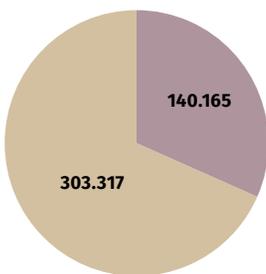
Fläche Bouldern (m²)

■ DAV
■ Privat/Schulen



Gesamtfläche (m²)

■ Fläche Klettern
■ Fläche Bouldern



Raum fürs Bouldern:

Seilkletterflächen werden vom DAV und von privaten Betreibern in vergleichbarer Zahl angeboten. Beim Bouldern haben die Privaten die Nase deutlich vorn. Dennoch gibt es fürs Bouldern deutlich weniger Fläche als fürs Seilklettern.

Größe in Deutschland, gut 200 davon betreiben Sektionen des DAV, und die größten empfangen an einem verregneten Wintertag über 1000 Besucher. Rund 30 Prozent der DAV-Mitglieder nannten bei der letzten Befragung 2013 Indoorklettern und -bouldern als eine ihrer Bergsportarten. Dass der Alpenverein seit dem Jahr 2000 seine Mitgliederzahl auf beinahe 1,2 Millionen verdoppelt hat, ist ungefähr zur Hälfte auf den Kletterhallenboom zurückzuführen (die andere Hälfte auf einen ähnlich starken Trend zum Wandern) – Experten schätzen die Zahl der Kletterinnen und Kletterer in Deutschland mittlerweile auf über eine halbe Million. Und dass das kein Strohfeuer ist wie die Tennisbegeisterung zu Zeiten von Boris Becker und Steffi Graf, belegte eine Studie der Kölner Sporthochschule: Die innere Befriedigung erhält die Freude am Klettern langfristig.

Mehr als nur Sport und Spaß

Die Besucher dieser vertikalen Spielwiesen – Männer und Frauen, Kinder und Senioren – finden dort nicht nur sportlichen Kitzel und Freude an der Bewegung. Die Kraftkomponente des Sports ist aktive Gesundheitsvorsorge, das räumliche Problemlösen hält auch das Köpfchen in Schwung, und Kletterwand wie Bistro sind soziale Begegnungsstätte. Nicht zufällig warb eine Münchner Boulderhalle mit dem Slogan „Knackarsch gefällig? Und ein Latte Macchiato dazu?“. In einer zunehmend individualisierten Sportwelt sind Kletter- und vor allem Boulderhallen eine pfiffige Alternative zum Fitnessstudio.

Die wasserdichte Halle vor Ort erspart der Umwelt manche Auto-Anfahrt zum abgelegenen Klettergarten. Wenn das Wetter dann schön ist, kommen die Hallen-User gut trainiert und mit Bewegungs- und Sicherungsroutine an den Fels. Die neuen Sicherungsgeräte senken das Risiko beim Sportklettern in- wie outdoor. Und die Entwicklung an der Spitze profitiert davon, dass schon Kinder und Jugendliche in Hallen optimal trainieren und neue Bewegungsideen entwickeln können.

Für den Alpenverein sind Kletterhallen „Berge in metaphorischem Sinn“, wie es das neue Grundsatzprogramm Bergsport ausdrückt. Und sie bringen den Sektionen nicht nur kräftigen Mitgliederzuwachs, oft mit zweistelligen Prozentraten in den ersten Jahren. Durch Kooperationen mit Schulen und sozialen Institutionen verankert sich die Sektion als gesellschaftliche Kraft in Stadt und Region. Intensive Kontakte zur Politik entstehen, der Verein gewinnt Anerkennung (nicht zuletzt, weil einige DAV-Sektionen der größte Verein in ihrer Stadt sind). Das kann sich positiv auf die Förderung anderer Projekte auswirken: Sanierung der Hütte, Anlage eines Bikeparks, Diskussionen um Outdoor-Klettermöglichkeiten. Viele Sektionen integrieren in die Kletterhalle auch gleich die Geschäftsstelle und Räume für die Jugend und zur Ausbildung; so wird daraus ein lebendiges Sektionszentrum. In den „Hütten der Städte“ treffen sich auch Nichtkletterer mit den Aktiven und mit unterschiedlichsten Menschen aus Leistungs-, Inklusions- und Integrationsgruppen.

Alles super und easy also in der schönen neuen Kletterwelt? Oder ist diese Beschreibung rosa gefärbter Zweckoptimismus? Man könnte durchaus auch ein zurückhaltenderes Bild der Entwicklung zeichnen.

Ehrenamtlich kaum zu stemmen

Dann ließe sich beobachten, wie viele Sektionen durch ihre Kletterhalle professionalisiert werden. Allein schon durch das rasante Mitgliederwachstum, das sie oft über die Schwellengröße hinaus katalysiert, wo die Verwaltung nicht mehr ehrenamtlich zu stemmen ist. Auch der Betrieb der Halle – mit Kassensystem, Bistro, Ausrüstungsverleih, Kursen und Schrauberteam – bedeutet oft mehr als

Fotos: OjgaSport/Frank Kreschmann, René Hiller, DAV Augsburg

Die größte Kletterfläche Deutschlands und vermutlich auch weltweit hat München-Thalkirchen mit 7750 m² in- und outdoor. Das E4 in Nürnberg kommt auf 2000 m² Boulderfläche. Die höchsten Routen bietet der umgebaute Wasserturm in Mockau bei Leipzig mit 30 m indoor und 40 m outdoor.



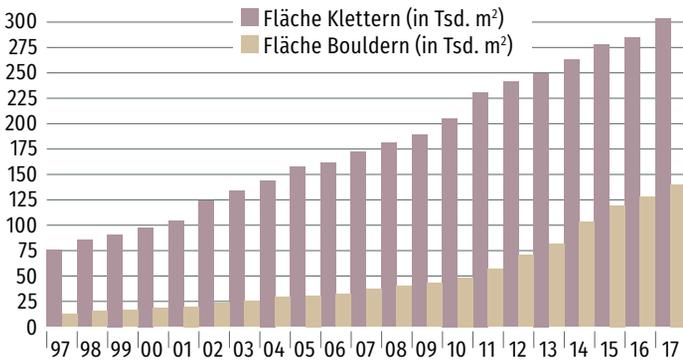
Bruneck im gut mit Hallen erschlossenen Südtirol stellt seinen 16.000 Einwohnern ein Zentrum mit 2500 m² Kletterfläche zur Verfügung. In Innsbruck investierten Bund, Land und Stadt 12 Millionen Euro in ein Kletterzentrum mit integriertem Bundesleistungszentrum für Wettkampfklettern mit 4500 Kletter- und 1200 m² Boulderfläche.



1992 wurde mit dem DAV-Kletterzentrum Berchtesgaden die erste echte Kletterhalle in Deutschland eröffnet. Die „jüngsten“ Hallen stehen seit Frühjahr 2017 in Brakel/Ostwestfalen und Weimar.

Wer hat die größte?

Flächenvergleich 1997 - 2017

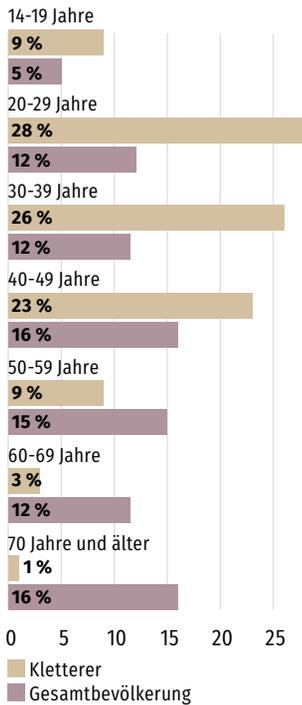


Zwei Erfolgsgeschichten: Seit 20 Jahren nimmt die Hallen-Kletterfläche in Deutschland kontinuierlich zu. Das Bouldern hat daran einen rasant wachsenden Anteil.

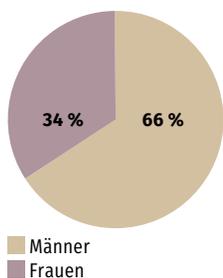
In Augsburg entsteht zur Zeit das Landesleistungszentrum Bayern – für Training und Breitensport, aber auch für Wettkämpfe der drei olympischen Disziplinen Lead, Bouldern und Speed. eh/tg



Altersverteilung in Prozent



Ein Sport für die besten Jahre: Vor allem 20 bis 40-Jährige gehen gerne die Wand rauf. Ab 60 sinkt die Kletterbegeisterung (zur Zeit noch?) – obwohl's gesund ist.



Männer-Vergnügen? Obwohl es in Deutschland sogar ein bisschen mehr Frauen als Männer gibt, ist das „starke Geschlecht“ beim Klettern in der Überzahl.

eine volle Personalstelle. Trainer, die wö-
 chentlich in Einsteigerkursen Knoten und
 Sicherung vermitteln, erwarten für diese
 Routinearbeit Bezahlung – ein Gegensatz
 zu den „klassischen“ Trainern, die ihre
 Wanderungen und Hochtouren ehren-
 amtlich führen und nur Spesenersatz be-
 kommen. Wenn Vorstandsmitglieder Mi-
 nijobs in der Kletterhalle haben, könnten
 Fragen nach Interessenkonflikten auf-
 kommen. Und wenn Ausrüstung verkauft
 wird, gerät man in Konkurrenz zu örtli-
 chen Bergsportläden (die aber im Sekti-
 onsheft werben sollen). Eine Halle ver-
 langt vieles; etliches Weitere macht sie
 möglich – was man wie leisten will und
 kann, was sich noch mit ursprünglichen
 Vereinszielen deckt und was vielleicht zu
 viel des Guten ist, das braucht bewusste
 Diskussion und Entscheidung. Vor dem
 Dilemma „Halle erweitern oder Hütte sa-
 nieren?“ stand bisher glücklicherweise
 noch kaum eine Sektion – und wenn,
 dann fiel die Entscheidung noch immer
 für den Erhalt der Tradition; eine gut ge-
 führte, erfolgreiche Kletterhalle ermög-
 licht oft sogar die Querfinanzierung einer
 schlecht besuchten Hütte.

Klettern und Sicherheit – gemeinsam funktioniert's besser

Für die Nutzer der Kletteranlage stellen
 sich andere Fragen. Lange wurde In-
 doorklettern als harmloser Genuss ohne
 Reue dargestellt – erst in neuerer Zeit liest
 man am Eingang „Sie betreten einen Ge-
 fahrenraum“. Es könnte ja sein, dass die
 Fantasie fehlt, sich vorzustellen, wie hart
 man landet, wenn der sichernde Partner
 seine Aufgabe nicht gut erfüllt. Durch in-
 tensivere Aufklärungs- und Ausbildungsar-
 beit der DAV-„Aktion Sicher klettern“ sieht
 man heute in Hallen deutlich weniger
 Fehler als noch vor zehn Jahren. Aber im-
 mer noch zu viele. Die zwischenmenschli-
 che Solidarität, andere auf Gefahren ihres

Verhaltens hinzuweisen, sollte sich unter
 Hallenkletterern noch besser ausbreiten.
 Denn nicht alle Fehler werden durch Halb-
 automaten, optimierte Hakenabstände
 oder Fallschutzböden entschärft; ganz zu
 schweigen von verwinkelten Geometrien,
 die vor allem in überfüllten Stoßzeiten
 Kollisionsgefahr heraufbeschwören.

Fast alle Teilnehmer an DAV-Umfragen
 gaben an, sie wollten auch gerne am Na-
 turfels klettern – der Verein reagierte mit
 der Infokampagne „Draußen ist anders“,
 mit Kursen „Von der Halle an den Fels“
 und mit dem Kletterschein Outdoor. Viele
 bleiben nach einmaligem Felsflirt lieber
 in der sport-optimierten zeit-effizienten
 Halle. Dennoch kann die zunehmende
 Zahl von Kletterern auch mehr Druck auf
 die Natur bedeuten. Umso wichtiger, dass
 auch Hallenbesucher Werte mitnehmen
 und Tipps, wie man sich in der Natur
 rücksichtsvoll bewegt, ohne ihr zu scha-
 den. Weitere DAV-Kernwerte wie Verant-
 wortung, Aufmerksamkeit und gutes Mit-
 einander kann man auch am Plastik
 erfahren. Schwarze Schafe, die Routen
 blockieren oder Sicherheitshinweise nicht
 hören wollen, wird es trotzdem immer ge-
 ben, so wie drängelnde Hüttenthekgäste
 oder rabiate Überholer am schmalen
 Steig. Eingefleischte Alpinisten mögen be-
 klagen, dass der Anspruch auf normge-
 prüfte Sicherheit aus den Hallen aufs
 Sportklettern und in Gebirgswände über-
 tragen wird und das Verständnis für Ei-
 genverantwortung und „innere Sicher-
 heit“, bis hin zum souveränen Free Solo
 am Berg, schwinden könnte.

Wie gesagt: Hallen haben ihre eigenen
 Gesetze. Über den sportlichen Aspekt hin-
 aus ermöglichen sie viele Werte-Erfah-
 rungen: vom gemeinsamen Problemlösen
 beim Bouldern übers Ehrenamt bis zum
 menschlichen Umgang miteinander auch

Warum ausgerechnet drin?

Auch ältere Semester
können hier die Wand hoch-
gehen und bleiben dabei fit.



Neonlicht, Staub, dicke Luft – und dafür noch Eintritt zahlen! Was für Naturfreaks wie das verrückte Treiben von Stadtneurotikern aussieht, ist eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, ja ein ernst zu nehmender Sport – mit vielen positiven Auswirkungen auf Körper und Geist bei richtiger Ausübung. So hat das Kunstwandklettern seinen festen Platz in Schulen, Rehasport und Sozialarbeit gefunden. Auch Menschen mit Behinderung können dem Tanz in der Vertikalen fröhnen und ihren Körpereinsatz selbstwirksam und unmittelbar erleben (s. S. 56).

Das besondere Faszinosum bietet die geistige Herausforderung, die für sich richtige Griff- und Trittabfolge zum Höherkommen zu finden. Das ist mental sehr anstrengend, aber dadurch auch mental entlastend. Gedanken über Probleme in Familie und Beruf sind ausgeblendet, Aufmerksamkeit und Konzentration zu 100 Prozent gefordert. Nach dem Klettern sind die Arme müde, der Geist aber frisch. Sogar bei Depressionen kann Klettern helfen, da es ewiges Gedankenkreisen unterbindet. Und vor allem: ob Stadtneurotiker oder Landpomeranze – es macht einfach Spaß.

Fotos: OrgaSport/Frank Kretschmann, DAV/Frank Kretschmann

SW

Gut gesichert, ist Stürzen ein Teil des Klettersports.

Ist das nicht gefährlich?

Foto: DAV/Frank Kretschmann



- Vorstieg
- Toprope
- Ablassen
- Sturztraining

Unfälle – meist menschliches

Versagen: Viele Unfälle passieren beim Vorstieg, was weniger überrascht. Doch auch beim Ablassen und bei Sturztrainings kommt es immer wieder zu Unfällen.

› Seit 2000 sind dem DAV acht tödliche Unfälle in Kletterhallen bekannt. Grund waren immer Fehler beim Einbinden. Partnercheck!

› In den letzten zwei Jahren wurden dem DAV und dem Kletterhallenverband Klever insgesamt 389 Unfälle (394 Verletzungen) mit Rettungsdiensteinsatz gemeldet; rund zwei Drittel davon beim Bouldern.

› Statistisch gesehen müsste ein durchschnittlicher Kletterer, der zweimal in der Woche für zwei Stunden in die Halle geht, weit über 100 Jahre aktiv sein, bis ein Unfall passiert.

› Unfallursache Nummer 1 ist menschliches Versagen: mangelnde Aufmerksamkeit, fehlerhaftes Sicherungsverhalten, unkontrolliertes Abspringen beim Bouldern. Sogar beim Ablassen und bei organisiertem Sturztraining gab es viele Unfälle. (Diagramm links)

› Beim Seilklettern gab es insgesamt 73 Bodenstürze, die meisten beim Vorsteigen oder Ablassen.

› Beim Bouldern kommt es eher zu leichten Verletzungen an den Extremitäten. Beim Seilklettern dagegen ist das Risiko einer schweren Rumpf- oder Kopfverletzung wesentlich höher – gerade bei Bodenstürzen (Diagramme rechte Seite). *jj*

unter Stress. Aber alle Werte, die den DAV prägen, können sie nicht vermitteln. Höchstens durch ihre Eignung als Plakatwand – für Infos zum guten Sichern, zu Respekt vor der Natur, zu verantwortlicher Selbsteinschätzung.

Neben solchen Plakaten bleibt noch genug Platz für Werbung: für die Angebote und Gruppen der Sektion. Aber auch für örtliche Firmen, Sponsoren oder Partner. Dieses Potenzial wird noch relativ wenig genutzt, für die Zukunft darf man sich auf ein Mehr an Marketing einstellen. Immerhin generiert dies Geld für Investitionen in bessere Belüftung, Energieeffizienz oder regenerative Energieversorgung. In diesen technischen Details steckt noch einiges an Verbesserungspotenzial; im Klimaschutzprojekt des DAV wird zur Zeit daran gearbeitet. Und gute Kontakte zur lokalen Politik könnten auch helfen, umweltfreundliche ÖV-Anfahrtskonzepte zu entwickeln, die überfüllte Straßen und Parkplätze obsolet machen.

Das Wichtigste: gut schrauben!

Technische Verbesserungen sind auch beim Thema Sicherheit noch möglich. Fallschutzböden haben sich schon weit verbreitet, Sturzstände mit Simulator-dummies und Sicherungstrainings sind ein nächster Schritt. Sie haben den Vorteil, dass sie besseres Verhalten fördern: mehr Bewusstsein für die Gefahren, die auch in der Kletterhalle lauern, und einen klaren Plan, wie man ihnen entgegen kann.

Und wenn die Sicherheitsfrage geklärt ist, kann man sich endlich dem widmen, wozu die Holz- und Betonkästen überhaupt in der Landschaft stehen: dem Klettern! Oder man lässt gleich das lästige Seil weg und spielt 3D-Bodyweight-Schach: Über 80 Boulderhallen entstanden in den letzten fünf Jahren in Deutschland, meist

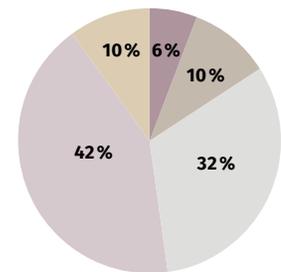
von privaten Betreibern. Hier könnte der DAV noch manches regionale Bedürfnis befriedigen. Denn nur wenige DAV-Kletteranlagen haben einen Boulderbereich, der das Erlebnispotenzial dieses Kreativsports voll erschließt.

Dann bleibt nur noch eine Bedingung – die Grundlage schlechthin des Hallenkletterns: gut schrauben! Wenn selbstgerechte Hallenhähne ehrenamtlich Kuriositätenkabinette an die Wand nageln, haben zahlende Besucher nichts zu lachen. Weit auseinanderliegende Griffe, fehlende Tritte, zwingende Sprünge in leichten Routen, schmierige Griffe, die schon Tausende Begehungen erlebt haben: Das macht keinen Spaß, bringt kein Technik-Lern-Erlebnis – und kostet die Betreiber mehr Eintritte, als es Geld spart.

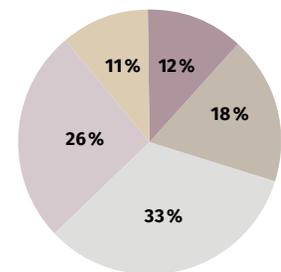
Anders als der „echte Berg“, wo man mit Widrigkeiten und Risiken in kompetenter Eigenverantwortung fertig werden muss, sind Kletterhallen gewartete Sportgeräte. Und wer Eintritt zahlt, darf eine gute Dienstleistung erwarten. Ein Routenbau, der Kletterspaß bereitet und womöglich sogar durch gut gestellte Bewegungsaufgaben die Technik verbessert, ist die zentrale Anforderung an eine Halle. Viele professionelle Schrauber und etliche Absolventen der DAV-Ausbildung Routenbau beherrschen diese Kunst. Hier regelmäßig zu investieren, ist neben freudlichem Ambiente und Personal der wichtigste Erfolgsfaktor einer Kletterhalle. Dann wird sie das, was sie sein kann: eine Pilgerstätte der Bewegungsfreude. Was für eine Vision: Ganz Deutschland so gut geschraubt, wie es das DAV-Lehrteam Routenbau entwickelt und vermittelt! Dann muss man schon ein unverbesserlicher Frischluftfanatiker sein, um noch an den Naturfels zu gehen.

An diesem Beitrag schraubten neben dem Panorama-Redakteur **Andi Dick** mit: **Elias Hithaler** (eh) und **Tanja Ganz** (tg, Künstliche Kletteranlagen), **Julia Janotte** (jj, Sicherheitsforschung) und **Stefan Winter** (sw, Ressortleiter Sportentwicklung).

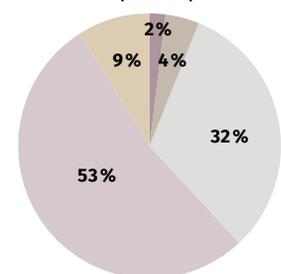
Gesamt (N = 394)



Seilklettern (N = 164)



Bouldern (N = 230)



■ Kopfverletzung
■ Rumpferletzung
■ Armverletzung
■ Beinverletzung
■ Sonstiges/Keine Angaben

Unfallschwere contra-häufigkeit: Bouldern verursacht vor allem lästige Bagatelverletzungen wie Bänderrisse oder Prellungen. Schwere Verletzungen an Kopf und Wirbelsäule passieren eher durch Bodensturz beim Seilklettern.

A photograph of a person climbing a steep, craggy rock face. The climber is wearing a light blue long-sleeved shirt, dark pants, and a climbing harness. They are positioned on the left side of the frame, reaching up towards the top of the rock. The background shows a dark sky and the bare branches of trees. The title text is overlaid on the right side of the image.

Leidenschaft macht Freu(n)de

„Oltrefinale“ – Klettern
im Val Pennavaire

Die Felsen von „Oltrefinale“ nahe der ligurischen Küste sind längst kein Geheimtipp mehr. Ein kleines, aber umso begeisterteres Team erschließt für die Klettergemeinde unermüdlich neue Möglichkeiten.

Text und Fotos: **Christine Kopp**

Irgendwann sind in der „Enoteca“ nur noch das Zwitschern der Vögel und das Plätschern des unter dichtem Grün verborgenen Bächleins zu hören. Klirrende Gläser und knallende Korken wie in einer richtigen Vinothek gibt es hier ohnehin nicht – nur das Stimmengewirr kann manchmal ähnlich laut sein; wie heute morgen, als sich Schweizerinnen, Tschechen und Italiener hier am Fels ein Stelldichein gaben: Die Enoteca ist eines der zur Zeit 43 Klettergebiete des Val Pennavaire im Hinterland des ligurischen Städtchens Albenga.

In den letzten Jahren hat sich das Tal, das sich von Cisano sul Neva 30 Kilometer nach Norden hochzieht, zu einem internationalen Kletterzentrum entwickelt und zur Alternative zum historischen, nahen Finale. Daher auch der Titel des Führers von Andrea Gallo: „Oltrefinale“, jenseits von Finale. Vor drei Jahren ist die dritte Auflage erschienen – und bereits veraltet. Denn der HAUPTERSCHLIEßER, Andrea „Dinda“ Bisio, bohrt mit einem Fieber Routen ein, das seinesgleichen sucht – unterstützt von den Mitgründern der Vereinigung „Roc Pennavaire“. Jedes Wochenende kommen Linien, jedes Jahr weitere Sektoren dazu.

Wir treffen drei der Erschließler in der Osteria del Castello in Alto – dank des freundlichen Inhabers Renato Bertolo ein Treffpunkt der Kletterer. Dinda erzählt aus der Geschichte. „1992 veröffentlichte Andrea Gallo den ersten Oltrefinale-Führer – ein entscheidender Schritt! Ich hatte sehr viel in Finale geklettert, aber auch in der ganzen Welt. Eines Tages bin ich



nach Castelbianco gefahren: du mein lieber Himmel! Am nächsten Samstag war ich mit der Bohrmaschine hier. Heute, 18 Jahre später, habe ich über 1200 Linien von insgesamt rund 1500 im Tal eingebohrt.“

Das Potenzial ist gewaltig. Das Tal zieht von Meereshöhe bis weit über 1000 Meter hinauf, aus den Süd- und Nordhängen ragen überall Felsmassive heraus, die meist Wand- und überhängende Kletterei an Leisten bieten, aber auch wilde Sinterstrukturen. Zur Zeit entstehen hier eher anspruchsvolle Sektoren, die neue „Kundschaft“ auf Topniveau anziehen. Im Vergleich zu Finale dominiert zudem athletischere Kletterei. Einzelne Schlüsselstellen sind weit gebohrt, was nicht jedem gefällt; Andrea sagt dazu, er wolle obligatorisch zu kletternde Passagen, insbesondere in schwierigen Routen. Er und seine Mitstreiter sind sich allerdings bewusst, dass in Zukunft weitere leichte und sanfter abgesicherte Sektoren wie der beliebte „Telematica“ dazukommen sollten.

Das Problem: Es finden sich praktisch keine Helfer, weder zum Erschließen noch zum Sammeln von Geld oder für die Publikation der Gebiete. Das Tal ist in den letzten Jahren dank des Klettertourismus sichtlich aufgeblüht – aber die Betreiber von Unterkünften und Restaurants und die Politiker zum Ziehen an einem Strang zu bewegen, ist eine Sisyphusarbeit. Einer, der die Bedeutung des Kletterns sofort verstanden hat, ist der Bürgermeister von Alto, Renato Sicca: Seine Gemeinde unterstützt die Erschließung und Sanierung von Gebieten und möchte zudem Wanderer, Gleitschirmflieger und Biker anziehen.

An schönen Herbst- und Frühlingswochenenden sind die Parkplätze und Einstiege an den beliebtesten Felsen gut gefüllt, aber man findet immer eine Alternative – schattig oder sonnig, wie's das Wetter nahelegt. Und für Ruhetage bietet die bezaubernde Voralpenlandschaft jede Menge Bike- und Wanderoptionen, oft mit Meerblick. Dass man dort, in Albenga und Alassio, Sandstrand und Altstadt genießen kann, Fisch, Artischocken, Zitronen und hervorragendes Olivenöl, das rundet auch für fanatische Kletterer einen Urlaub perfekt ab.

Andrea Bisio bohrt mit einem Fieber Routen ein, das seinesgleichen sucht

So ist es fast keine Frage wert, warum die Erschließer ihre ganze Energie und Freizeit in das Val Pennavaire investieren. Andrea schwärmt: „Du verliebst dich in das, was du kreierte hast – es wird zur Leidenschaft ...“ So wird er, der von weiteren 1000 Linien spricht, die hier noch möglich sind, einstweilen munter weiterbohren.

Patrizia und ich klettern fünf Tage, bis wir richtig müde sind. Die Routen sind unterschiedlich, nicht immer ganz homogen bewertet und eingebohrt – aber Fels und Ambiente sind stets wunderschön. Glücklicherweise fahren wir am letzten Morgen mit Einkaufstaschen voll kulinarischer Genüsse ans nahe Meer und genießen ein frisches Bad, bevor wir die Heimreise nach Norden antreten.

INFO

mehr: alpenverein.de/panorama



KLETTERN IN OLTREFINALE

Anreise: Savona – Albenga – Cisano sul Neva.

Beste Jahreszeit: Ideal Oktober bis Mai, es werden aber auch neue Sommerklettergebiete erschlossen.

Führer: Andrea Gallo: Oltrefinale 3, 2014, ISBN 978 88 95 22 43 36. Weitere Topos von neuen Felsen und Routen in der Bar Ristorante Neva in Cisano sul Neva.

Infos: Viele Tipps zu Essen und Übernachtung gibt es bei der lokalen Kletterer-Vereinigung: rocpennavaire.it



Christine Kopp lebt als freie Journalistin in der Schweiz und schätzt jede Disziplin des Bergsports – von Expeditionen bis zum genussreichen Sportklettern. christine-kopp.ch

Vom Volkssport zur Profi-Bewegung

Skibergsteigen als Wettkampfsport hat sich zeitgleich mit dem Trendsport Skitourengehen zu einer medienträchtigen Sportart entwickelt und steht kurz vor Olympia. Ein Blick zurück und nach vorn.

Seit 2002 gibt es die DAV-Nationalmannschaft Skibergsteigen. Was hat sich in 15 Jahren Skitourenrennlauf verändert? Das fragten wir den Topläufer Toni Palzer, Bernhard Bliemsrieder, den scheidenden deutschen Nationaltrainer, Stefan Winter (Mitinitiator der DAV-Nationalmannschaft, heute DAV-

Zweiter Punkt: die Professionalisierung. 2009 gewann Anton Palzer seine erste EM-Goldmedaille als Cadet, 2010 folgte der WM-Titel in gleich zwei Disziplinen. „Damals konnten nur die Italiener vom Sport leben, da es bei Polizei und Militär Förderprogramme gab. Heute sind die besten 20 Sportler der Welt Vollzeit-Athleten, aus vielen Nationen.“ Mittlerweile sind deutsche Skibergsteiger bei Sportfördergruppen der Bundeswehr, seit diesem Jahr auch bei der bayerischen Landespolizei – damit hat sich die Situation entscheidend

Foto: Willi Seebacher



Lust auf Skibergsteigen?

Jugendliche zwischen 12 und 19, die es mal „etwas schneller“ angehen wollen, bekommen beim Skitouren-camp im Pitztal Profitipps, Vorträge, Training – und können ein kleines Rennen absolvieren. 7.-10.12.2017

alpenverein.de/skitourencamp

Ressortleiter Sportentwicklung) und Matthias Keller (DAV-Ressortleiter Leistungssport).

Material, Professionalisierung, Strukturen

Die erste Antwort ist einhellig: das Material! Einen gewissen Materialfetischismus muss man als Skibergsteiger schon mitbringen. „Zu meiner aktiven Zeit war die Schallgrenze für Ski ein Kilo“, erzählt Stefan Winter. Seit einigen Jahren ist das Minimalgewicht für einen Ski samt Bindung auf 750 Gramm (für Frauen 700 Gramm) limitiert; es gibt schon Ski, die ohne Zusatzgewichte leichter wären. An selbst gebasteltes Material – weil es nichts Leichtes gab – kann sich sogar der 1993 geborene Toni Palzer erinnern. Heute müssen Rennläufer weitgehend Serienprodukte verwenden, extrem leichtes Rennmaterial bieten etliche Hersteller an – und es ist auch viel zuverlässiger geworden, so Palzer. Er sieht den Grund dafür vor allem im massiven Aufschwung des Breitensports Skitourengehen. Viele Unternehmen haben ihn als Markt erkannt, Profithleten und Genusstourengeher profitieren davon gleichermaßen.

verbessert. Ein etablierter Sportler wie Palzer könnte zwar möglicherweise von seinen Sponsorengeldern leben, aber „wenn du ein junger aufstrebender Athlet bist, wie etwa Stefan Knopf, gibt dir ein Engagement bei Polizei oder Bundeswehr die nötige Sicherheit“.

Auch Training und Leistungsdichte sind von der Professionalisierung betroffen. Stefan Winter erinnert sich an das Trainingscredo „Viel hilft viel“ aus den frühen 2000er Jahren. „Die Guten sind einfach jeden Tag eine Skitour gegangen.“ Trainingsplanung, Periodisierung, Kraftausdauertraining – das waren Fremdworte in einer von Alpinisten geprägten Sportart. Der Spanier Kilian Jornet Burgada, seit Jahren ganz oben in den Ergebnislisten, verkörpert als erfolgreicher Bergläufer die Generation der akribisch trainierenden Athleten. Meist trennen am Ende eines einstündigen Individual-Rennens die ersten drei Athleten nur rund zehn Sekunden. Das zeigt laut Bliemsrieder, wie hoch die Leistungsdichte mittlerweile ist. Ein guter Sport braucht gute Strukturen. Im DAV war Stefan Winter von 2002 bis 2007 Nationalmannschafts-Betreuer, -Trainer und Ressort-Funktionär in einer Person. Anfangs gab

Bergsport heute

es immer wieder internationale Top-Ergebnisse, vor allem vom Frauenteam. Nach einer Umbruchphase wurde dem Ski-bergsteigen im DAV deutlich mehr an Budget zugestanden, ein Sponsorenpool ins Leben gerufen und eine dauerhafte Betreuung des Teams gesucht. Nachwuchstalente wie Sepp Rottmoser, Toni Palzer oder Philipp Reiter holten etliche Medaillen und Titel; in den Seniorenklassen fuhren besonders Palzer und Rottmoser die ersten internationalen Erfolge für den DAV ein. Rottmoser, der 2013 das erste deutsche WM-Gold bei den Senioren gewann, profitierte von der Entscheidung des internationalen Verbandes ISMF, 2013 die Disziplin Sprint einzuführen. Dabei laufen die Athleten einen Rundkurs über rund 100 Höhenmeter – die vierte Weltcup-Disziplin neben dem Individual Race, Vertical und Team.

Und wo geht die Reise hin?

Bis 2010 existierten praktisch nur Individual- und Team-Weltcups – die alpinen Langdistanzrennen wie Patrouille des Glaciers oder Pierra Menta waren das Maß aller Dinge. Als „Tour de France des Skibergsteigens“ (Palzer) genießen diese Rennen nach wie vor hohe Aufmerksamkeit – sie sind aber organisatorisch, sicherheitstechnisch und logistisch Mammutprojekte. So haben in den letzten Jahren die anderen Disziplinen deutlich an Bedeutung gewonnen und die Jahrespla-

nung der meisten Weltcupathleten konzentriert sich auf diese Rennen. Toni Palzers Ziel ist es, den Gesamtweltcup zu gewinnen, der alle Disziplinen inklusive der Langdistanzrennen beinhaltet. Das setzt voraus, eine lange Saison von Dezember bis April topfit zu sein und ein Portfolio von dreiminütigen Maximalbelastungen bis hin zu mehrstündigen Ausdauerleistungen abzudecken.

Nicht zuletzt deshalb stimmt der Ressortleiter Matthias Keller mit Toni Palzer überein, dass es zunehmend zu einer Spezialisierung in den Disziplinen kommen wird; bei der diesjährigen WM gingen schon einige Siege an Spezialisten. Sollte Skibergsteigen 2022 tatsächlich olympisch werden, darf man gespannt sein, auf welches Format das Training abgestimmt werden muss. Vielleicht gibt es sogar eine neue olympische Disziplin, wie Veranstalter und Athleten mutmaßen?

Fakt ist, dass „... die Entwicklung des Skitourenwettkampfs immer weniger mit Bergsteigen zu tun hat. Aber vielleicht macht gerade das die Sportart noch spannender und die Entscheidungen noch knapper“. (Palzer) Wer sich von der Spannung bei einem Skitourenrennen selbst überzeugen möchte, dem sei der „Jennerstier“ am Jenner in Schönau am Königssee (17./18.2.2018) wärmstens empfohlen. Das Traditionsrennen im Berchtesgadener Land hat übrigens gute Chancen, 2019 Teil des ISMF-Weltcups zu werden. mb

 LEDLENSER

NÄCHSTER TAG ODER NÄCHSTES LEVEL

FACE THE DARKNESS

Mit den Outdoor-Lampen von Ledlenser

DIE NEUE LEDLENSER
OUTDOOR-RANGE
ledlenser.com




reddot award 2017
winner
für alle MT-Lampen

Adam Ondra klettert „Silence“ (XII)

Der zwölfte Grad

Es ist so weit! Adam Ondra hat sein lang beranntes Projekt in Norwegen geknackt. 26 Jahre, nachdem Wolfgang Güllich mit „Action Directe“ erstmals den glatten elften UIAA-Grad klettern konnte, ist „Silence“ wohl die erste Route im vollen zwölften Grad. Was bedeutet das?

Es war einmal ... da war der Grad VI+ definiert als die „Grenze des Menschenmöglichen“. Und jetzt geht's doppelt so schwer? Was Sie schon immer über den zwölften Grad wissen wollten, aber sich noch nie zu fragen getraut haben ...

Wie entstehen Schwierigkeitsgrade?

Ein Schwierigkeitsgrad ist nicht messbar – er wird durch Konsens in der Kletterszene bestimmt. Entscheidend

Sharma gelang, und eröffnete zwei weitere Routen dieses Grades. Kein Mensch derzeit klettert härter – wenn einer weiß, wie schwer schwer ist, dann er.

Wie sieht die Route aus?

„Silence“ (9c = XII) führt 45 Meter lang durch das Dach der Riesenhöhle in Flatanger (Norwegen), wo Ondra schon die erste 9b+ geklettert hat. Nach 20 Metern im zehnten Grad kommt eine abgedrehte 8C-Boulderstelle, es folgen weitere Einzelstellen im Bouldergrad 8B und 7C+. Um sich dazwischen freihängend an „Knieklemmern“ (verspannt zwischen Knie und Zehen) erholen zu können, trainierte Ondra spezifisch die dafür nötige Kraft in den Waden. Neben starken Beinen war gesteigerte Beweglichkeit und eine schnelle Erholung zwischen den Boulderpassagen wichtig für den Erfolg; das trainierte er mit einer Intervallmethode.

Warum ist das eine Stufe schwerer?

Noch nie hat der beste Kletterer der Welt so viel Zeit in ein Projekt investiert: 2016 fuhr er viermal nach Norwegen, 2017 brauchte es noch mal drei Aufenthalte. Als ihm am 3. September endlich der Durchstieg gelang, gab es nicht den legendären Ondra-Schrei der Entlastung und Freude, nur eine andächtige Stille (daher der Name) – und ein paar Tränen in den Augen. „Alles in allem“, sagt er, „denke ich ehrlich und aufrichtig, dass sie 9c ist – sie ist sehr sehr viel schwerer als jede 9b+, die ich geklettert habe.“

Wann wird das bestätigt?

9b+ konnten bisher zwei Menschen klettern (Ondra dreimal, Chris Sharma einmal), 9b-Begeher gibt es mittlerweile über ein halbes Dutzend. Dennoch dürfte es eine Weile dauern, bis die Route wiederholt wird – in Flatanger hat noch niemand außer Ondra schwerer als 9b (XI+/XII-) geklettert. Man munkelt allerdings, dass Sharma in Spanien an einem 9c-Projekt tüftelt ...

Wie geht das noch weiter?

Alles hat mal eine Grenze (außer dem Wirtschaftswachstum, natürlich ...) – auch der nächste Usain Bolt wird die 100 Meter vielleicht nicht unter 9,5 Sekunden laufen. Oder doch? Und können Menschen den 13. Grad klettern? Ondra schätzt, dass er selbst vielleicht noch einmal eine Schippe drauflegen kann, auf 9c+ (XII+), mit noch mal massiv gesteigertem Aufwand. Den Grad 10a (XII+/XIII-) meint er aber nicht mehr erreichen zu können. Ob das jemandem einst gelingen wird, mag die Zukunft weisen. Die Welt hat natürlich wichtigere Themen. red

Foto: Pavel Blažek



Nur durch minutenlanges freies Hängen, verklemmt mit Knie und Fuß, konnte Ondra sich zwischen den extremen Boulderpassagen erholen; dafür trainierte er extra die Wadenmuskulatur.

sind die Größe, Form und Verteilung von Griffen und Tritten, die Wandneigung und die Oberfläche des Felses. Der Erstbegeher einer Route macht einen Vorschlag, Wiederholer stimmen zu, werten auf oder ab. Irgendwann spielt sich's ein.

Wer ist der Erstbegeher?

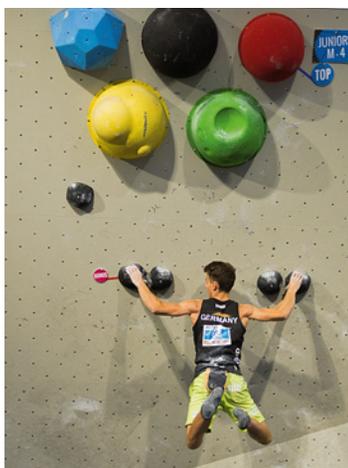
Adam Ondra (* 5.2.1991) begann laut seiner Website „gleichzeitig zu klettern und zu gehen. Seither hat er nicht mehr aufgehört“. Mit 13 Jahren stieg er seine erste 9a (XI). Danach wiederholte er konsequent die schwersten Routen in den wichtigsten Klettergebieten der Welt, oft setzte er noch schwierigere drauf. Als erster Mensch kletterte er 2012 eine 9b+ (XII-), was außer ihm nur Chris

Japan dominiert die Jugend-WM in Innsbruck

BIG IN JAPAN

Es war in mehrerer Hinsicht ein richtungweisendes Event: Zum einen war die Jugend-WM Anfang September in Innsbruck der größte jemals ausgetragene Kletterwettkampf mit zwei Wochen Dauer und knapp 800 Teilnehmern. Zum anderen war es der erste offizielle Wettkampf im Olympic-Combined-Format, in dem auch in Tokio 2020 die Medaillen vergeben werden. Und auch die Ergebnisse in Innsbruck zeigten, wer dafür Favorit ist: Japan gewann 24 Medaillen, die USA 14, Russland 15. Die europäischen „Mutterländer“ des Klettersports dagegen schwächelten oder gingen komplett leer aus – so holten Slowenien oder die Schweiz keine einzige Medaille, Frankreich und Österreich jeweils nur drei. Für Deutschland blieb mit einer Bronzemedaille Platz 12 im Nationenranking. Highlights aus deutscher Sicht waren neben einer soliden Teamleistung der dritte Platz im Bouldern der Juniorinnen durch Johanna Holfeld (SBB) sowie der Finaleinzug von Yannick Flohé (Aachen, Junioren) im Lead (Platz 12) und im Olympic Combined (Platz 6). Hannah Meul (Rheinland-Köln, Jugend A) wurde Fünfte im Bouldern und sicherte sich durch den 15. Platz im Olympic Combined die Teilnahme bei den Youth Olympic Games 2018 in Buenos Aires. Die Erkenntnis des deutschen Teams von der Jugend-WM: Die Konkurrenz schläft nicht und das Codewort Olympia hat das Leistungsniveau noch einmal ansteigen lassen. Es gibt also viel zu tun in den nächsten Jahren – schön, dass seit diesem Jahr durch die olympische Sportförderung die Rahmenbedingungen und die Trainingsbetreuung im DAV massiv verstärkt werden konnten.

Foto: Joseph Wetzlar



Yannick Flohé schaffte den sechsten Platz im Olympic-Combined-Format.

Frankreich und Österreich jeweils nur drei. Für Deutschland blieb mit einer Bronzemedaille Platz 12 im Nationenranking. Highlights aus deutscher Sicht waren neben einer soliden Teamleistung der dritte Platz im Bouldern der Juniorinnen durch Johanna Holfeld (SBB) sowie der Finaleinzug von Yannick Flohé (Aachen, Junioren) im Lead (Platz 12) und im Olympic Combined (Platz 6). Hannah Meul (Rheinland-Köln, Jugend A) wurde Fünfte im Bouldern und sicherte sich durch den 15. Platz im Olympic Combined die Teilnahme bei den Youth Olympic Games 2018 in Buenos Aires. Die Erkenntnis des deutschen Teams von der Jugend-WM: Die Konkurrenz schläft nicht und das Codewort Olympia hat das Leistungsniveau noch einmal ansteigen lassen. Es gibt also viel zu tun in den nächsten Jahren – schön, dass seit diesem Jahr durch die olympische Sportförderung die Rahmenbedingungen und die Trainingsbetreuung im DAV massiv verstärkt werden konnten.

mk/red



4 von über 2000 Kombinationsmöglichkeiten. Sparen Sie beim Kauf eines Skitouren- oder Alpinskiets bis zu 30% gegenüber den regulären Einzelpreisen. Eine große Auswahl an Skitourenausrüstung finden Sie in einer unserer Fachabteilungen oder online in Europas großem Ski-Onlineshop: SPORT-CONRAD.COM

CONRAD SET PREIS*

*PREIS INKL. BINDUNG UND MONTAGE

K2
WAYBACK 88 17/18
TALKBACK 88 17/18
€ 529,95 € 349,-

MIT DYNAFIT
TLT RADICAL 2 ST

MIT FRITSCHI
DIAMIR EAGLE 12

€ 568,- € 518,-



EXKLUSIV
K2
WAYBACK 96 16/17
TALKBACK 96 16/17
€ 599,95 € 399,-

MIT DYNAFIT
TLT RADICAL 2 ST

MIT FRITSCHI
DIAMIR EAGLE 12

€ 589,- € 539,-



conrad GmbH
82377 Penzberg Bahnhofstraße 20 // 82467 Garmisch-Partenkirchen
Chamonixstraße 3-9 // 82418 Murnau Obermarkt 18 // 82407 Wielenbach
Blumenstraße 35

120 JAHRE

KOMM AUF TOUREN!

 alpenvereinaktiv.com

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



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

GRASSAUER ALMENRUNDE (924 m), Chiemgauer Alpen Einkehr in den Blumenwiesen

Ausgangspunkt: Grassau (538 m), Bushaltestelle am westlichen Ortsrand.
Hütten: Einkehr-Möglichkeiten: Rachlalm (914 m), Hefter Alm (890 m)
Gezeit: 400 Hm, 3 Std.
Charakter: Ausgedehnter Spaziergang auf Wegen und Almstraßen ohne alpine Schwierigkeiten (T1) – „gelb bis blau“

Die fünf Grassauer Almen liegen östlich der Kampenwand auf einer kleinen Hochfläche und bieten neben Milch und Käse schöne Aussichten Richtung Tal und Voralpen. Neben der Wanderung bleibt noch Zeit, sich im Salz- und Moormuseum (grassau.de/klaushauesl) über Chiemgauer Natur und Kultur aufzuschlauen.



EINFACH

Durch Wiesen schlendern, auf Berge schauen

Fotos: Michael Pröttel

SATTELJOCH (1935 m), Karwendel Grasberg mit Nordwandblick

Ausgangspunkt: Bushaltestelle Haglhütten (1077 m) im Ristal (Bergsteigerbus Nr. 9569 von Lenggries in die Eng).
Hütte: Plumsjochhütte (1630 m)
Gezeiten: 850 Hm, \approx 3 Std., \simeq 2 Std.
Charakter: Mittellange Wanderung auf ordentlichen Wegen, nur im Gipfelbereich teilweise weglos (T2) – „blau bis rot“

Das Satteljoch und sein Nachbar, der nicht viel schwierigere Kompar (2011 m), bieten perfekten Ausblick auf die Karwendelkette von der Eng bis zu den Laliderer Wänden. Beim Abstieg erlaubt die Plumsjochhütte das Nachfüllen verbrauchter Energiereserven. Öffi-Fahrer könnten auch zum Achensee (Pertisau) absteigen ...



MITTELSCHWER

Etwas ruppiger rauf, dafür ist der Ausblick wilder

ÖD- UND BIRKKARSPITZE (2615 m), Karwendel Höchster Brocken im Karwendel

Ausgangspunkt: Scharnitz (964 m), von dort zu Fuß oder per Rad zum Karwendelhaus.
Hütten: Karwendelhaus (1771 m), 16 km, 5/3 Std. zu Fuß/per Rad
Gezeiten: 1250 Hm ab Hütte, \approx 4 ½ Std., \simeq 2 Std. + Hüttenzu- und Abstieg.
Charakter: Ein paar Drahtseilversicherungen zur Ödkarspitze, Übergang zur Birkkarspitze mit leichter Kletterei (T4, Stellen I).

In vier wilden Felsgipfeln kulminiert das großzügige Kalkgebirge; einsam ist es dort oben trotzdem kaum, und man muss schon auch mal an den Fels (oder ans Drahtseil) greifen. Das lange Tal zur Hütte schreit fast nach dem Rad; wenn man das im Zug mitnimmt, ergibt sich eine schöne Zweitagestour.



SCHWER

Lieber auf den Pfad schauen als in die Gegend

Der EXPERTENTIPP
zu alpenvereinaktiv.com

MIT BAHN UND BUS ZUM BERG
Startseite > Menü Touren > Untermenü
Alle Touren. Option „Suche verfeinern“
rechts oberhalb der Karte > mit Bahn
und Bus erreichbar.





DAV-Bücherberg/Auslese: Rad-Führer

Dem Winter davonfahren

Wer im Sommer die Berge auf zwei Rädern genossen hat, mag vielleicht noch einen Nachschlag. Das geht beispielsweise mit den drei ordentlich übersetzten MTB-Führern des italienischen Verlags Versante Sud. Die Tracks von Finale Ligure sind fast schon Klassiker, auch die Mittelmeerinseln Sardinien und Sizilien versprechen Vielfalt hoch überm Meer. Vorfreude auf den nächsten Sommer wecken die „100 Bike Highlights Alpen“ – eine wirklich ansprechende Auswahl eher anspruchsvoller Touren aus dem gesamten Alpenraum. Wer's deutlich gemütlicher mag, findet unter den 30 „Flussradwegen abseits des Trubels“ sicher ein schönes Urlaubsziel mitten in Deutschland. Für Fernwehgeplagte ist der im Eigenverlag erschienene Nepal-MTB-Führer eine Fundgrube: Der Himalayastaat hat nämlich nicht nur Wanderern und Hochtouristen einiges zu bieten.

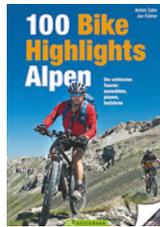
red

Ausführlichere Rezensionen und Infos: alpenverein.de/buecherberg

Bergsport heute



Nicola Pisano: **Mountainbiken in Finale Ligure**, Edizioni Versante Sud, 2016, 256 S., € 30,-



Achim Zahn, Jan Führer: **100 Bike Highlights Alpen**, Bruckmann Verlag, 2016, 288 S., € 29,99.



Alessandro und Franco Tedesco: **Mountainbiken auf Sizilien**, Edizioni Versante Sud, 2017, 336 S., € 33,-



Thorsten Brönnler: **Flussradwege abseits des Trubels**, Bruckmann Verlag, 2016, 168 S., € 29,99.



Peter Herold, Amos Cardia, Davide Deidda, Carlo Pitzalis: **Mountainbiken auf Sardinien**, Edizioni Versante Sud, 2016, 432 S., € 33,-



Thomas Plank: **Freeride Nepal**, Alpinmanufaktur AMFR, 2016, 224 S., € 34,95.

VON HIER. VON UNS.

Für wenige Sekunden.



Für besondere Stunden.

Ein Hoch auf Württemberg!

Hätten Sie es gewusst, auch die Seifenblasen kommen von hier. Eine weitere traumhaft schöne Erfindung aus Württemberg. So schön, dass wir gerne mit einem Sekt von uns darauf anstoßen. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.

Württembergischer Weingärtnergenossenschaften
wein-heimat-wuerttemberg.de





Allmählich etablieren sich die Frauen im Grad 9a+ (XI+): Margo Hayes (USA) packte mit „Biographie“ schon den zweiten Benchmark-Klassiker, der einigermaßen sicher vor Abwertung wegen Frauenbegehung sein sollte. Auf Bestätigung warten dagegen muss **ANAK VERHOEVEN** (BEL): Sie wagte als erste Frau, eine Erstbegehung mit 9a+ zu bewerten – „Sweet Neuf“ in Pierrot Beach.

DIE FRAUEN ZIEHEN'S DURCH



Den Vogel abgeschossen hat aber Altstar **ANGY EITER** (AUT): Sie übersprang kurzerhand die 9a+ und kletterte gleich 9b (XI+ / XII-) – „Planta de Shiva“ in Südspanien wurde vom Erstbegeher Adam Ondra und von Jakob Schubert jeweils als hart für den Grad bezeichnet. Die Minigriffe im oberen Teil kamen Angys Kletterstil entgegen; trotzdem musste sie spezifisch dafür trainieren.

Fotos: Sebastian Richard, Red Bull Contentpool/Elias Holzknicht, Matty Hong

(FRA), die am Grand Capucin in drei Tagen „L'or du temps“ (12 SL, 8a) eröffneten. Drei Tage brauchte auch Federica Mingolla (ITA) für die zweite Frauenbegehung der „Via della Cattedrale“ (800 m, X-) an der Marmolada. /// Eine Portion härter, nämlich 8c (X+ / XI-) sind einige bemerkenswerte Männer-Erfolge: Der Altmeister Beat Kammerlander (58, AUT) konnte seine Route „Kampfzone“ (5 SL) im Rätikon erstmals durchsteigen, sein Landsmann Mich Kempter brauchte sechs Bouldertage bis zum



Der zweite große Klassiker für Margo Hayes (USA): die legendäre „Biographie“

Durchstieg von „Tortour“ (8 SL). Die zweite Wiederholung von „WoGü“ (7 SL) im Rätikon gelang Roland Hemetzberger (GER), und für die Polen Jacek Matuszek und Lukasz Dudek war „Project Fear“ (11 SL) an der Westlichen Zinne schon der siebte alpine Monster-Multipitch.

kurz oder lang – Schon zum zweiten Mal machte sich Pirmin Bertle mit Frau, zwei Kindern und Katze auf nach Südamerika – fünf Monate lang streiften sie durch Argentinien, Chile und Bolivien. Dank fünf Kilo Gewichtsabnahme fand sich Pirmin „in der Form seines Lebens“ und konnte zwei 8B-Boulder und fünf Routen

zwischen 9a (XI) und 9a+ (XI+) eröffnen, die jeweils schwersten der bereisten Länder. /// Neuland fand auch Lisi Steurer (AUT) mit Hannes Pfeifhofer in den Dolomiten: „Hakuna Matata“ (400 m) checkt mit 8a (IX+ / X-) ein, beide stiegen die Route komplett rotpunkt. Der Durchstieg fehlt noch für Nina Caprez (SUI) und Arnaud Petit

steil oder wild – Drei Routen bis 860 Meter und zum Grad 8a eröffneten die Brüder Iker und Eneko Pou (ESP) in Peru. Sogar mit 8a+ (X-) bewerten die Deutschen Tobias Wolf und Chris-Jan Stiller ihre Neutour „Lalan' i Mpanjaka“ (600 m) auf Madagaskar. /// Gemeinsam mit dem Engländer Simon Richardson machte der Gießener

///AUFGESCHNAPPT

„Meine Mutter hatte alle Passagen gefilmt, so dass ich, wenn ich zurückkommen würde, nicht zu viel Zeit fürs Ausbouldern brauchte.“ Im zweiten Urlaub schaffte Anak Verhoeven (BEL) die Erstbegehung von „Sweet Neuf“ (XI+). **„Mental beschränken wir uns viel mehr als körperlich. Um dein volles Potenzial zu erreichen, musst du nach oben schauen.“** Mit gut trainiertem Kopf gelang Margo Hayes (USA) ihre zweite XI+, der Klassiker „Biographie“. **„Nicht nur die Gipfel, auch unsere Freunde sind vergänglich, das ist die schmerzliche Realität unseres Sports, der Geschenk und Fluch gleichzeitig ist.“** Hayden Kennedy (27, USA) nahm sich das Leben, nachdem seine Freundin in einer Lawine umgekommen war.

Michael Rinn die Erstbegehung des Südwestpfeilers am Monarch Mountain (3572 m) in der Coast Mountain Range von Alaska über die Route „Game of Thrones“ (1250 m, ED2, VII-). Mehrere Routen kletterten Frieder Wittmann (GER) und der Litauer Gediminas Simutis in den Revelation Mountains, darunter „Alternative Facts“ (900 m, M6, WI 5, A1) am Obelisk (2836 m). **///** Die Westwand des Xanadu in den Arrigetch Peaks (Alaska), der „Half Dome der Arktis“, bekam gleich drei neue Routen: „Golden Petals“ (14 SL, X) wurde technisch eröffnet und dann frei geklettert; „Arctic Knight“ (7 SL, VIII+) gelang onsight und ohne Bohrhaken – und das Bigwall-Tier Silvia Vidal (ESP) meldete sich zurück im Spiel mit „Un pas mes“ (530 m, A4/A4+, VI+/VII-): 36 Tage Materialtransport und 17 Tage Klettern, ohne Funk und Telefon.

schwer oder hoch – Die erste Winter-Alleinbegehung der Aguja Guillaumet (2579 m) verlangte dem Patagonien-Aficionado Markus Pucher (AUT), „alles“ ab – teilweise wühlte er bis zum Bauch im Neuschnee. **///** Ebenfalls solo stand Jost Kobusch (GER) als Erster auf dem Nangpai Gosum II (7296 m) in Nepal. Die Erstbesteigung des Praqpa Ri Süd (7046 m) über den Südgrat (1500 m, TD+, M3, 50-90°) gelang den Chilenen Andrés Bosch und Alejandro Mora. Ein achtköpfiges internationales Team erkundete die Täler Kondus und Kaberi in der pakistanisch-indischen Grenzregion; die schwerste Erstbegehung war „Amman in Kashmir“ (950 m, ED+, VII, AI6X) an einem unbestiegenen Gipfel (5850 m). Vier Tage brauchten die Japaner Kazuya Hiraide und Kenro Nakajima für die Nord-

ostwand (2700 m, M6, WI 5) des Shispare (7611 m); es war Hiraides vierter Versuch am Berg. **///** Ihr siebter gemeinsamer Achttausender war für Alix von Melle und Luis Stitzinger der Manaslu (8163 m) – „der neue Everest“, so die beiden, denn weil Tibet im Herbst nicht bereisbar war, tummelten sich bis zu 500 Bergsteiger im Basislager der „vermeintlich leichten Alternative“.

spitz oder breit – „Triple 14“ hieß das Projekt von Carlo Traversi (USA): Zuerst kletterte er den Boulder „Jade“ (V14, also 8B+) in neun Versuchen, dann marschierte er vier Stunden zur Sportroute „Sarchasm“ (5.14, also X+), zuletzt bestieg er den „Vierzehntausender“ Longs Peak (14.259 Fuß, also 4346 m) über die Route „Pervertical Sanctuary“ (VII+/VIII-) in der Diamond-Wand. **///** 13 Stunden brauchte Emanuele Andreozzi (ITA) vom Val Veny über den gesamten Brouillardgrat auf den Mont Blanc – 4000 Aufstiegsmeter, D, IV. **///** Der einbeinige Paraclimbing-Weltmeister Urko Carmona (ESP) kletterte seine erste X-, und bald danach auch noch IX+ onsight. Nicht behindern lässt sich auch Marcel Rémy, Vater der berühmten Erschließer-Brüder: Mit 94 Jahren kletterte er den Miroir d'Argentine (450 m, V+) und flog im Duo-Gleitschirm knieschonend zu Tal.

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!



NACHHALTIG

AUFTRETEN



terracare® ist umweltfreundliche Lederqualität aus Deutschland!

Und zwar vom ersten bis zum letzten Schritt. Denn terracare®-Leder ist...

- ...schadstoffgeprüft
- ...made in Germany
- ...nachhaltig
- ... ohne Fluorcarbon hergestellt.

Fragen Sie im Handel nach Wanderschuhen

aus terracare®-Leder!

SUMMIT
 Bergreisen weltweit

dav-summit-club.de

Die Welt bereisen mit dem DAV Summit Club

Abenteuer in der Ferne

Fremde Kulturen, hohe Berge, atemberaubende Naturwunder. Es gibt nichts Schöneres als die Urlaubszeit. Die Vorfreude, das Urlaubserlebnis und die wunderschönen Erinnerungen. Entspannt und gestärkt geht es dann wieder mit voller Kraft in den Alltag.



30 € Buchungsrabatt
p. a. für DAV-Mitglieder

PERU



Trekking Cordillera Urubamba mit Nevado Chachani

Der Nevado Chachani (6076 m) im Süden Perus gilt als einer der leichtesten Sechstausender. Trotzdem erfordert sein Gipfel Kondition, Trittsicherheit und je nach Verhältnissen Steigeisen. Die optimale Akklimatisation holen wir uns bei einem landschaftlich eindrucksvollen Zelttrekking in der Cordillera Urubamba bei Cusco. Als kulturelle Höhepunkte stehen unter anderem die alte Inka-Hauptstadt Cusco, die archäologischen Anlagen von Pisac und Moray und das Weltkulturerbe Machu Picchu auf dem Plan.


Termine (15 Tage)

19. Mai | 21. Juli | 18. Aug. |
8., 29. Sep.
davsc.de/PECHA
Preis ab € 2995,-

MAROKKO



Marokkos höchste Gipfel Bergsteigen im Hohen Atlas

Ein Fast- und drei echte Viertausender und unzählige hohe Pässe stehen bei diesem anspruchsvollen Zelt- und Hüttentrekking auf dem Programm. 1000 Jahre alte Thujen- und Wacholderbestände, karge gebirgige Felslandschaften und verschachtelte Berberdörfer mit grünen Terrassenfeldern erwarten Sie. Die Königsstadt Marrakesch mit ihren bunten Märkten und engen Gasen bildet einen stimmungsvollen Reiseabschluss. Gipfelmöglichkeiten: Jebel Iferouane (3995 m), Ras Ouanoukrim (4083 m), Timesguida (4089 m), Jebel Toubkal (4167 m).


Termine (15 Tage)

20. Mai | 29. Juli | 23. Sep. |
7. Okt. 2018 | 9. Juni 2019
davsc.de/MATRE
Preis ab € 795,-

TANSANIA



Die Kilimandscharo-Bausteine Sechs Wege zum Gipfel

Ob Hütten- oder Zelttrekking, Akklimatisation am Mount Meru oder auf dem Southern oder Northern Circuit am Kilimandscharo, ob mit oder ohne Safariverlängerung. Kombinieren Sie Ihre Wunschroute auf den höchsten Berg Afrikas mit einer Safari in die schönsten Nationalparks Ostafrikas oder einer Badeverlängerung an den Traumstränden Sansibars.

Hüttentrekking auf der Marangu-Route:	davsc.de/TAMAR
Hüttentrekking auf Mount Meru und Kilimandscharo:	davsc.de/TAMEMA
Zelttrekking auf der Machame-Route:	davsc.de/TAMAC
Zelttrekking auf der Lemosho-Route:	davsc.de/TANLEB
Zelttrekking auf Umbwe-Route und Northern Circuit:	davsc.de/TANOR
Kilimandscharo-Krater-Camp via Lemosho-Route:	davsc.de/TAKRA
Preis: ab € 1945,-	

Die neuen Kataloge sind da!

Bergsport weltweit für jeden Geschmack

Endlich ist es wieder so weit! Mit Freude präsentieren wir unsere neuen Kataloge 2018. Eine Mischung aus altbewährten Klassikern und neuen innovativen Programmen. In unserem Katalog WANDERN UND TREKKING 2018 werden unter anderem



Jetzt neue Kataloge anfordern!

davsc.de/katalog-anfordern

Persönliche Beratung für Alpen-Reisen: 089/642 40-194

Persönliche Beratung für Europa und Fernziele: 089/642 40-196

unsere beiden neuen Reisen „Genuss- und Kulturwanderungen im Val di Non, Trentino“ und „Der legendäre GR 20: Wanderreise durch Korsikas wilde Bergwelt“ das Wanderherz erobern. Der Katalog BERGSTEIGEN 2018 beinhaltet gelungene Herausforderungen für Bergsteiger, darunter unsere Tour „Einsames Zelttrekking in Ladakh mit zwei attraktiven Sechstausendern“. Für unsere Freeride-Fans, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, haben wir am Kitzsteinhorn einen neuen Tiefschneekurs ins Leben gerufen. Außerdem sind wir besonders stolz auf unser neues „Familienprogramm INKLUSIV in Tirol“ für alle Familien-

mitglieder – egal ob mit oder ohne Handicap. Neu in unserem Katalog BIKE-REISEN 2018 sind vier Transalp-Touren in Kleingruppen mit maximal sieben Teilnehmern. Ein weiteres absolutes Highlight ist unser neues Mountainbike-Abenteuer „Von Küste zu Küste der Trauminsel Sri Lanka“.

**DAV
GEWINN
SPIEL**

Das Panorama-Gewinnspiel mit dem DAV Summit Club

KENNEN SIE DEN?

Die Kleine von fünf Dreien

Erkennen Sie diesen Berg und gewinnen Sie einen attraktiven Preis vom DAV Summit Club, dem weltweit größten Anbieter von alpinen Reisen und Kursen.

Als Gewinn erwarten sie diesmal vier Tage auf Schneeschuhen zwischen den wilden Gipfeln des Rätikon. Von der modern renovierten Lindauer Hütte mit komfortablen Zwei- und Vierbettzimmern führen sanfte Anstiege zu grandiosen Aussichtspunkten. Wert € 495,- (inkl. Schneeschuhen und Lawinenausrüstung), Buchungscode 9SWRLIN.



Foto: Andi Dick

Auflösung des Gewinnspiels aus Heft 5/17
Klar, das war die Biwakschachtel am Jubiläumsgat zwischen Zug- und Alpispitze, gesponsert vom Schuhhersteller Hanwag. Der Gewinn, ein Grundkurs Skitouren auf der Bamberger Hütte, ging an Eduard Bertl aus Rottenbuch.

Senden Sie Ihre Antwort an:
Deutscher Alpenverein, Redaktion Panorama,
Postfach 500 280, 80972 München oder an
dav-panorama@alpenverein.de
Einsendeschluss ist der 8. Dezember 2017.
Keine Teilnahme über Gewinnspielorganisationen und für Mitarbeiter der DAV-Bundesgeschäftsstelle. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**maier[®]
sports**

DIE PASST-IMMER- JACKE



**NEU: LEICHT WATTIERTE
METOR THERM IN 53 GRÖSSEN FÜR
DAMEN UND HERREN AB 169,95 €**

**german
brand
award
16
winner**



Jetzt entdecken auf
www.maier-sports.com/metor

Der Sonne entgegen

Skihoch-
Tour de Soleil

Am Monte Cobernas im Naturpark
Veglia-Devero treibt der Wind Schnee-
kristalle wie Wanderdünen vor sich her.



Einst bei den Engländern beliebt, ist sie etwas in Vergessenheit geraten: die Tour de Soleil, die sich grenzschlängelnd von der Wasserscheide Europas im Kanton Uri ins Tessin bewegt, nach Italien reinschmeckt und im Binntal im Wallis endet.

Text und Fotos: **Iris Kürschner, Dieter Haas**

Der Ostgipfel des Witenwasserstocks markiert nicht nur den Schnittpunkt der drei Kantone Uri, Tessin und Wallis, er ist auch eine dreifache Wasserscheide: Auf der Urner Seite fließen die Wasser zur Nordsee hin, auf Tessiner Grund zur Adria und durch das Walliser Terrain gegen das Mittelmeer. Man befindet sich hier sozusagen in der „Mitte Europas“, betont Pia, die Hüttenwirtin der Rotondohütte am Fuße des Berges. Der sympathische Stützpunkt liegt in einem Schneekessel des oberen Urserentals, umsäumt von einem Kranz bester Skiberge. Hier im Dreieck von Furka-, Nufenen- und Gotthardpass beginnt die Tour de Soleil, mitunter auch als Route Soleil bezeichnet. Sie schlängelt sich durch den Alpenhauptkamm in die Lepontinischen Alpen – die Gebirgszüge zwischen Simplonpass, Splügenpass und den oberitalienischen Seen. Vielleicht heißt sie deshalb „Sonnentour“, weil es in den Süden geht, ins Land der Sehnsucht, das berühmte Literaten seit Beginn des Tourismus in schwelgerischen Tönen gepriesen haben. Diese Lobhuldigungen gelten Tälern und Seen, weniger wilden Gipfelkämmen, die im Winter eine Menge Schnee abbekommen. Demzufolge muss es also auch „schlechtes“ Wetter geben. „Im statistischen Jahresmittel fällt hier mehr Schnee als in den Nordstaulagen der Berner Alpen und glatt die vierfache (!) Menge wie in der schneeärmsten Region der Schweiz, dem Engadin“, schreibt Reinhard Klappert in seinem Westalpen-Skitourenführer. Vom südländischen Flair merkt man allenfalls in den Rifugi etwas, ansonsten sind die Berge „westalpin, also ernst, sehr einsam und – einfach großartig“. Recht hat er immer noch, auch wenn der Titel längst vergriffen ist.



Man könnte leicht starten und von Realp die Rotondohütte in moderatem Zustieg erreichen. Aber warum nicht einen ersten Höhepunkt mitnehmen, wenn Kondition und Verhältnisse passen? Von Hospental verkürzt ein Skilift den Aufstieg zum Winterhorn. Von dort dann den Grat bis zum Pizzo Lucendro als kleine Mini-Haute-Route überschreiten – ein traumhafter Auftakt durch ein Meer aus Gipfeln.

Beim Start am Pizzo Lucendro dominiert das Finsteraarhorn das Panorama. Zur langen Etappe übers Blinnenhorn heißt es früh aufbrechen. Nur wenige Skitourenkollegen trifft man im weltabgeschiedenen Weiler Crampiolo.



Tour de Soleil



Während das Gros anderntags dem Stotzigen First zustrebt, ziehen wir unsere Spur gegen den Passo Rotondo. Wolken verheissen nichts Gutes. Also besser den Pizzo Rotondo auslassen und gleich nach All'Acqua ins Val Baretto abfahren. An den Fuß des Nufenenpasses, wo der Ticino entspringt, der einem ganzen

Kanton seinen Namen gab. Diese Wetterverschlechterung war nicht gemeldet. Wird sie Schnee bringen? Werden wir abbrechen müssen? Nebulöses Nichts, bis plötzlich wie ein Ufo unmittelbar vor uns die Capanna Corno Gries auftaucht. Was für eine Hütte. Raumschiff Enterprise. Die Treppe hoch in die Schaltzentrale zu Mister Spock. Pardon, in die Gaststube, lichtdurchflutet, mit offener Küche. Eine Etage höher dann doch Raumschiff: Den Zimmern sind Planetennamen zugeordnet, Mars, Jupiter, Saturn ... Kein Stockbett im rechten Winkel. Der Blick durch wie Bullaugen anmutende Fenster nach draußen

ins undurchsichtige Weiß. Wann heben wir ab? Die Wände sind auch noch grün gestrichen (warum stellt man sich Marsmenschen eigentlich immer grün vor?).

Die Capanna Corno Gries – was für eine Hütte: **Raumschiff Enterprise**

Darauf genehmigen wir uns einen Genepey, grün und zum Abheben. Genau richtig für diese Welt aus Traum und Wirklichkeit. Dass die

seit 2008 umgestaltete Capanna Corno Gries im Gelände keineswegs unharmnisch wirkt, mag daran liegen, dass der Architekt sich durchaus von der Natur inspirieren ließ, nämlich vom sich gegen den Himmel öffnenden Tal. Genau das Gegenteil zum traditionellen, einem spitz zulaufenden Berg nachempfundenen Baustil. Eine ungewöhnliche Lösung. Die umgekehrte Pyramide gibt sich wie ein Ufo auf der alten Basis, dem Steinhaus von 1927. Sie schützt nicht nur die Fassade vor Wetterkapriolen, sie schafft durch die sich nach oben erweiternde Form auch mehr Raum für die Mehrbettzimmer. Das gläser-





ne Refektorium dazwischen dient als Bindeglied zwischen dem historischen und dem modernen Bauelement.

Das Blinnenhorn überragt eine weitläufige Gletscherwelt. Die längste Etappe der Tour de Soleil. Der Aufstieg über den Griesgletscher wird zur Meditation. Dem Nebel hilft der Föhn, der sein Gebläse noch nicht voll ausfährt und uns ein prächtiges Panorama vom Gipfel schenkt. Ein Fuß in Italien, ein Fuß in der Schweiz – der 3373,8 Meter hohe Grenzberg ist der höchste Spitz

der Lepontinischen Alpen zwischen Monte Leone und Rheinwaldhorn. Als habe eine unsichtbare Hand den Föhn über Nacht auf die Turbostufe geschaltet, peitscht uns beim Aufstieg vom Rifugio Mores zum Ofenhorn ein sturmartiger Wind entgegen. Wir passen uns stets spontan den Verhältnissen an, lassen den Gipfel aus und genießen im Windschatten der Gebirgsfalten eine Steilabfahrt zum Lago Vannino im Piemont. Direkt am Stausee liegt das Rifugio Margaroli, nur einen Katzensprung unterhalb das weit weniger bekannte Rifugio Miryam. Cecilia, Bergführerin, und Lorenzo, Journalist, leben dort das ganze Jahr über.

Beide schwärmen von ihrem Hausberg, der Punta Clogstafel. Bei guten Verhältnissen sei die steile Nordabfahrt direkt zur Hütte ein Traum. Lorenzo hat sie gerade gestern „entjungfert“. Pulver vom Feinsten. Seine Augen strahlen. Die Abendsonne streift durch die großen Panoramafenster, während wir uns feine Antipasti in den Mund schieben, den Blick über den tiefen Einschnitt des Val Vannino di Formazza zum Ofenhorn gleiten lassen. In den südseitigen aperen Flanken äsen Gämsen.

Unterhalb der Hütte schlummert ein kleiner Stausee unter einer dicken Schneedecke.

Eine einsame Skiroute zieht über die Bocchetta della Valle ins Devero-Hochtal. Dort serviert in der Antica Locanda Alpina der Wirt Sandro Francioli seine Köstlichkeiten vor prasselndem Kaminfeuer.

Die Vormittage gehören den Skitouren

Einsame Gipfel, rassige Abfahrten

decke. Ein Eingriff aus den 1920er Jahren, bis man erkannte, dass der Untergrund nicht taugte, und der Vanninostausee gebaut wurde. Das Rifugio sei das ehemalige Haus des Staudammwärters, erzählt Cecilia. Man schenkte es einem jungen Priester, Don Raimondo, weil dieser im Zweiten

Weltkrieg die Sprengung der Dämme durch die Nazis verhindern konnte. Der Geistliche, zugleich auch begeisterter Bergsteiger, funktionierte das Wärterhäuschen zur Hütte um und gab sie in die Obhut von ACLI, einer christlichen Arbeitervereinigung.

Der nächste Tag zeigt sich sonnig und heiß, ganz italienisch. Während meist vom Ofenhorn ins Binntal abgefahren wird, gehört uns die Punta Clogstafel ganz alleine. Das Panorama reicht bis zum Monte Rosa.

Über die Bocchetta della Valle wechseln wir ins Devero-Hochtal. Crampiolo, ein Bilderbuchweiler fern jeder Straße, bietet mit gleich drei charmanten Unterkünften, die Qual der Wahl. In der Albergo La Baita wird üppig aufgetischt. Wer das nicht weiß, ist schon nach den leckeren Vorspeisen satt. Gleich nebenan lässt sich im Agriturismo von Crampiolo die Spezialität des Tales, der Bettelmattkäse, einkaufen – das Produkt von siebzig Kühen der Familie Olzeri. Sie stammt von den Walsern ab und hieß einst Holzer. Die Italiener haben irgendwann Olzeri daraus gemacht. Träge fließt der Nachmittag dahin. Ausspannen, in die Sonne blinzeln, an einem süffigen Barbera nippen. Die Vormittage gehören den Skitouren. Einsame Gipfel, rassige Abfahrten, wie vom Monte Corbernas, der Punta della Valle oder vom Monte del Sangiatto.

Auch die Alpe Devero verlockt zum längeren Bleiben. Die weite Hochebene, einst von einem See gebildet, lässt Raum zum





INFOS TOUR DE SOLEIL

An- und Rückreise: Mit dem Zug nach Realp, zurück von Binn mit dem Postauto zum Bahnhof Fiesch; Fahrpläne: sbb.ch

Ausrüstung: Skihochtourenausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde, Harscheisen, Felle, leichtes Halbseil)

Karten: Swisstopo 1:50.000, Blatt 255 S Sustenpass, Blatt 265 S Nufenenpass, Blatt 274 S Visp

Literatur:

- › Egon Feller/Roger Mathieu: Skitouren Oberwallis; für das Rotondogebiet
- › Martin Maier: Skitouren Zentralschweizer Voralpen und Alpen, beide SAC-Verlag

Tour de Soleil

- 1. Tag:** Realp (1536 m) – Rotondohütte (2570 m), L, 1050 Hm, 3 ½ Std.; Variante über Winterhorn (2661 m) zum Pizzo Lucendro (2962 m), ZS, 4 Std., Abfahrt ins Witenwasserental (2368 m) und kurzer Gegenanstieg zur Rotondohütte, 1 Std.
- 2. Tag:** Rotondohütte – Witenwasserental (2816 m) – Gerengletscher – Passo di Rotondo (2764 m) – Pizzo Rotondo (3192 m), S, 750 Hm, 5 Std.; Abfahrt vom Skidepot (2900 m) über Passo Rotondo und Capanna Piansecco (1982 m) nach All'Acqua (1614 m), Gegenanstieg zur Capanna Corno Gries (2338 m), 2 ½ Std.
- 3. Tag:** Capanna Corno Gries – Passo del Corno (2485 m) – Griesgletscher – Blinnenhorn (3374 m), L, 100 Hm Abfahrt, 1130 Hm Aufstieg, 5 Std.; Abfahrt zum Rifugio Mores (2515 m)
- 4. Tag:** Rifugio Mores – Ofenhorn/Punta d'Arbola (3235 m), WS, 770 Hm Aufstieg, 3 ½ Std.; Abfahrt zum Lago Vannino/Rifugio Margaroli (2194 m) oder weiter zum Rifugio Miryam (2045 m)
- 5. Tag:** Rifugio Miryam – Punta Clogstafel (2967 m), ZS, 3 ½ Std.; Abfahrt ins Vallone Busin und Gegenanstieg in die Bocchetta della Valle (2574 m), 1 Std.; Abfahrt nach Crampiolo (1767 m)
- 6. Tag:** Crampiolo – Monte Cobernas (2578 m), WS, 810 Hm, 3 Std.; Abfahrt nach Crampiolo oder Alpe Devero (1644 m)
- 7. Tag:** Alpe Devero – Schwarzhorn/Punta Marani (3108 m), S, 1470 Hm, 5 ½ Std.; Abfahrt ins Binnental

Infos zu Hütten, Unterküften und weitere Bilder auf alpenverein.de/panorama





Egal ob man schon vom Ofenhorn oder erst von der Punta Marani ins Binnental abfährt: Es warten lange Traumhänge. Und zum Abschied kann man dort in den Schaufenstern die Mineralien bewundern, die diese felsigen Berge bilden.

Schauen und Genießen. Die Punta Bandiera könnte man angehen oder den Monte Cazzola. Seit 1990 steht das Gebiet unter Naturschutz, fusionierte fünf Jahre später mit der benachbarten Alpe Veglia zum Parco Naturale Veglia-Devero. Just das Jahr, als Sandro Francioli aus Verbania kam, sich in den Ort verliebte und die Antica Locanda Alpino kaufte. Die älteste Unterkunft hier, 1878 erbaut, heute ökologisch renoviert,

mit einem gewissen Komfort und doch so, dass die Nostalgie erhalten blieb. Sandro zeigt uns die Route ins Wallis, zwischen der Punta Marani und der Punta Gerla geht es hindurch. Die Namen erinnern an

die ersten Erschließer, Riccardo Gerla, Banker aus Milano, und Lorenzo Marani, Bergführer aus dem Antronatal. Im letzten Jahrzehnt des 19. Jahrhunderts arbeiteten beide hart an der Eroberung der Gipfel. Sie von der piemontesischen Seite, die Briten W.A.B. Coolidge und W.M. Conway von der anderen, der Schweizer Seite.

Der Schweiß des Anstiegs löst sich in Glückseligkeit auf, als die Ski nordseitig in feinsten Powder tauchen. Wir schwingen uns in einen Rausch, an die 1500 Höhenmeter ins Binnental hinunter. Ein Tal mit charakterstarken Menschen, die sich in den 1960er Jahren gegen die Nutzung von Wasserkraft wehrten. Stattdessen stellten sie in einem Vertrag mit Pro Natura ihr Refugi-

um unter Naturschutz, das 2008 als Naturpark anerkannt wurde. Schadeten einst Abgeschiedenheit und Abwanderung der Gegend, so ist die Ruhe heute ein Vorteil: Die Menschen flüchten aus einer zugebauten Welt in stille Winkel, die immer rarer werden. Der Hauptort Schmidighische, kurz Binn genannt, wird vom Hotel Ofenhorn dominiert, 1883 im Zuge der englischen Reiselust erbaut. Die Touristen wur-

Wir schwingen uns in einen Rausch, an die 1500 Höhenmeter hinunter

den vor allem durch Mineralien ins Binnental gelockt. Man blieb meist mehrere Wochen. Allein die Anreise von London dauerte damals 12 Tage. Nur eine elitäre Gesellschaft konnte sich das leisten. Mit

dem Weltkrieg kam der Einbruch. Als das Hotel 1985 vor dem Aus stand, rettete die Genossenschaft Pro Binnental das wertvolle Baudenkmal aus der Belle Époque. Ein gebührender Abschluss der Tour de Soleil. Auf der hübschen Gartenterrasse pafft einer an dicker Zigarre, wie das schon Winston Churchill zu tun pflegte, der anno 1897 hier weilte.



Die Alpinjournalisten und Fotografen **Iris Kürschner** und **Dieter Haas** sind am liebsten abseits ausgetretener Pfade unterwegs, auch im Winter und gerne mit viel Sonne, wie auf der Tour de Soleil.

TIEF SCHNEE KURSE

 **Garhammer**
Ski Tours

www.garhammer.com



Unsere Partner für den Tiefschnee



DER LAWINENAIRBAG
www.abs-airbag.com



SUPERIOR

alpenhotel
montafon

www.alpenhotel-montafon.at

Gemischtes Doppel

UNISEX DAV Funktionsunterwäsche:

Tencel®, Merinowolle superfine, Micron, Polyamid und Elastan sorgen für Wärme- und Tragekomfort sowie hervorragende Funktionseigenschaften.



Unterhemd
€ 69,95
Mitglieder
€ 59,95



Long John
€ 49,95
Mitglieder
€ 39,95

Weihnachts-Päckchen vom Alpenverein

Stressfrei schenken, was Sinn und Freude macht

DAV Bio-Tee
€ 9,40
Mitglieder
€ 8,90

Und leise rieselt der Puderzucker...

Das Backrezept für die leckeren, stilechten Edelweiß-Plätzchen finden Sie unter www.dav-shop.de in der Kategorie „Hüttenartikel“.

Schmeckt vor, während und nach der Tour

Bei unserem feinen Bio Kräutertee mit dem würzig-milden Geschmack wird einem in der kalten, dunklen Jahreszeit schnell warm ums Herz. Hergestellt und abgefüllt wird unser Tee von der Chiemgauer Tee Manufaktur BIOTEAQUE aus Traunstein. Alle Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.



Je Mütze
€ 40,00
 Mitglieder
€ 36,00



DefreggerD für Frauen



DefreggerD für Frauen



FilmoorD für alle

Je Mütze
€ 35,00
 Mitglieder
€ 31,50



FilmoorD für alle

Malojas neue Masche

Warme Mützen mit dem Edelweiß sind voll im Trend. In vier Varianten.



€ 40,00
 Mitglieder
€ 36,90

Spot an!

Black Diamond Spot, leichte Stirnlampe mit starken 200 Lumen Maximalleistung und erstaunlichem Funktionsumfang bei schlankem, reduziertem Design. Zuverlässig wasserdicht. Batterien und Akkus sind im Lieferumfang enthalten.

Murmeltier
€ 17,80



Niedlicher Nager

Das DAV Murmeltier muss mit auf die Hütte und passt super in jedes Kinderzimmer.

Sympathisch verpackt

Ein malerischer Bergwald, ein zackiger Gipfel: „Beyond the Mountains“, die aktuelle Winterkollektion von Maloja, mit exklusiven DAV-Motiven.

Raglan-shirts für Frauen und Männer aus 100% Baumwolle, die anderen zeigen, worauf wir uns immer wieder freuen: Endlich raus in die Berge!

Frauenshirt
€ 50,00
 Mitglieder
€ 45,00

Männershirt
€ 55,00
 Mitglieder
€ 49,50



AspiringD für sie



BruggerD für ihn

Masherbrum, 7821

Mandu Peak
7035

Yermanendu Kangri, 7175

Changtok, 6972

The Crown, 7295

Thyor, 6735

Muztagh Tower, 7276

Biarchedi I, 6745

Skil Brum, 7410

Nemachar
6325

Ghondogoro - Glacier

Günter Seyfferth
Billi Bierling
Eberhard Jurgalski

Berg- Chronisten



Welcher Bergsteiger hat es wann auf welchen Himalaya-Gipfel geschafft? Wie heißt der Berg auf einem Karakorum-Foto? Und wann ist eine Erhebung ein echter Gipfel? Für Spezialfragen zu den hohen Bergen der Welt gibt es ausgewiesene Fachleute.

Text: Stephanie Geiger



K2, 8611

Broad Peak, 8051

Gasherbrum III, 7946

Gasherbrum I, 8080
(Hidden Peak)

Skyang Kangri, 7545

Gasherbrum IV, 7932

Chogolisa, 7654

Baltoro Kangri III, 7345

Prupoo Brakka, 6940

Foto: Jonathan Griffith, Beschriftung: Günter Seyffarth

Blick vom Nordgrat des Drafey Khar (Drifka, 6444 m) im südlichen Karakorum nach Norden bis Nordosten zum Masherbrum (7821 m) und den Achttausendern K2, Broad Peak und Gasherbrum I. Der Gasherbrum II verbirgt sich hinter der Chogolisa. Ein Foto zum Träumen – und zum Planen

„Allein aus Büchern oder von Landkarten kann sich doch niemand vorstellen, wie das Gebirge aussieht.“

Als vor einigen Jahren das Telefon bei ihm klingelte und sich am anderen Ende der Leitung Reinhold Messner meldete, wusste Günter Seyfferth, dass es richtig war, sich all die Jahre so intensiv mit Himalaya und Karakorum beschäftigt zu haben. Messner, selbst ein wandelndes Himalaya-Geschichtsbuch, brauchte Unterstützung für ein Buchprojekt, und dafür war Günter Seyfferth genau die richtige Adresse. Vor fast zwei Jahrzehnten hatte er nämlich damit begonnen, neben der Topografie auch die bergsteigerische Geschichte der höchsten Berge der Welt zu beschreiben und dazu ein umfassendes Archiv anzulegen.

Die Leidenschaft dafür wurde früh geweckt: Seyfferths Mutter erkannte das Interesse ihres Sohnes an Geografie und Bergen. Zu Weihnachten 1953 gab es ein Buch über die Erstbesteigung des Mount Everest, ein Jahr später folgte der Band über den Nanga Parbat. In seiner Frau Gisela hatte Günter Seyfferth eine weitere Unterstützerin seiner Passion. Und als der heute 77 Jahre alte Bauingenieur dann den Ruhestand erreichte, widmete er sich seiner Leidenschaft so intensiv wie nie zuvor. Er kaufte Bücher und Landkarten über das höchste Gebirge der Welt und erarbeitete sich ein umfassendes Wissen, das er schließlich nicht für sich behalten wollte. Das Ergebnis: eine Website, die pro Tag durchschnittlich von 2000 Interessierten aus der ganzen Welt besucht wird und die Seyfferth ständig ergänzt.

himalaya-info.org erzählt die Geschichte des Bergsteigens an den höchsten Bergen der Welt und vermittelt dabei vor allem ein Bild von Himalaya und Karakorum – und zwar wortwörtlich. „Allein aus den Büchern oder von Landkarten kann sich doch niemand vorstellen, wie das Gebirge aussieht“, sagt Seyfferth. Mehr als 150.000 Fotografien hat er mittlerweile auf seiner Festplatte liegen, viele haben ihm

bekannte Bergsteiger aus aller Welt zur Verfügung gestellt. Nur einen kleinen Teil davon hat er ausgewählt und auf zahlreichen Aufnahmen angegeben, welche Gipfel dort zu sehen sind. Dazu kommen selbst gefertigte Landkarten zu allen wichtigen Regionen. „So kann jeder virtuell durch Himalaya und Karakorum wandern

Und von einem Österreicher hat er vor kurzer Zeit so detaillierte Fotos erhalten, dass er auf deren Grundlage lange vermutete Fehler in Landkarten nachweisen konnte. „Zum Teil lagen die Angaben in den Karten um 200 Höhenmeter daneben“, sagt Seyfferth. Die Fehler deckte er in der Baltoro-Region auf, dem angeblich am

Fotos: Günter Seyfferth, Archiv Bierling



Günter Seyfferth ist der Autor der Website „Die Berge des Himalaya“, der weltweit größten Plattform mit Informationen zur Topografie des Gebirges und zu den Besteigungen.
himalaya-info.org

Günter Seyfferth Stuttgart Der Mann mit dem fotografischen Blick

und weiß genau, welchen Berg er dort sieht“, sagt Seyfferth. Immer wieder bekommt der Stuttgarter deshalb Anfragen von Reisenden, die ihn bitten, er möge doch bei der Bestimmung der Berge auf den Urlaubsfotos behilflich sein. Seyfferth macht das gerne. Denn so erhält er auch wieder neues Bildmaterial für seine Sammlung. Ein amerikanischer Profifotograf hat ihm Luftaufnahmen vom Karakorum zur Bestimmung zukommen lassen.

besten erforschten Gebiet des Karakorum.

Schritt für Schritt hat sich Seyfferths Leidenschaft zu einem guten Beispiel für das entwickelt, was neudeutsch als „citizen science“ beschrieben wird: wenn viele Menschen sich zusammentun und nach ihren jeweiligen Möglichkeiten dazu beitragen, neues Wissen zu erlangen. Seyfferth selbst war übrigens

noch nie in Nepal oder Pakistan. Erst fehlte das Geld, dann die Zeit, zu guter Letzt fühlte er sich zu alt. Und überhaupt, sagt er, all die Regionen zu bereisen, über die er von seinem Schreibtisch aus Wissen zusammengetragen hat, dafür würde ein Menschenleben gar nicht ausreichen.

Kathmandu, Anfang April. Hektik bei den Expeditionen. Letzte Vorbereitungen müssen noch getroffen werden, bevor es Richtung Berge geht. Auch Billi Bierling hat in diesen Tagen alle Hände voll zu tun. Für die Himalayan Database muss die 50-Jährige jetzt so viele Expeditionen wie möglich nach ihren Vorhaben befragen. Die Datenbank, über viele Jahre von der Himalaya-Chronistin Elizabeth Hawley gepflegt, beschreibt das Bergsteigen in Nepal in Zahlen.

Seit 2004 arbeitete Billi Bierling für Miss Hawley. Und als die Amerikanerin im Februar 2016 erklärte, mit 92 Jahren sei sie nun alt genug, die Verantwortung für die Datenbank in jüngere Hände zu legen, nannte sie in einem Atemzug Bierling als ihre Nachfolgerin.

Barbara Susanne Bierling, wie Billi mit richtigem Namen heißt, traf 2002 zum ersten Mal auf die „Grande Dame“ des Himalaya. Sie war damals auf dem Weg zum Baruntse, einem der 456 Gipfel in Nepal oder an der Grenze des Landes, die von der Datenbank erfasst werden. „Damals sagte mir der Name Miss Hawley nichts“, gibt sie unumwunden zu. Zwei Jahre später heuerte sie bei ihr an. Die Motivation dafür war denkbar einfach: „Ich wollte in Nepal leben und ich wollte dort etwas tun.“ Billi Bierling wurde eine Assistentin der Himalaya-Chronistin. Seither hat die Weltenbummlerin in Kathmandu ihr Basislager, arbeitet aber zeitweise als Kommunikationsexpertin bei der Huma-

nitären Hilfe der Schweiz. So finanziert sie sich ihre rein ehrenamtliche Arbeit für die Himalayan Database. Ein Honorar bekommt sie für ihre Arbeit nämlich nicht, nicht einmal die Kosten für Quartier und Flüge werden übernommen. Wie die ganze Himalayan Database ein Projekt ist, das es allein aufgrund des Enthusiasmus einiger weniger gibt, darunter Richard Salisbury, Jeevan Shrestha und Rodolphe Popier. Teilnehmerinnen und Teilnehmer von

gibt“, sagt Billi Bierling. Ein unübersehbarer Trend: Es werden nicht nur immer mehr Menschen, die auf einen hohen oder einen der höchsten Berge der Welt steigen wollen, es wächst gleichzeitig der Anteil derer, die mit Flaschensauerstoff unterwegs sind.

Daneben nimmt sich Bierling die Zeit, auch selbst auf hohe Berge zu steigen. Während Elizabeth Hawley nie auch nur den Versuch unternahm, zum Everest-

Basislager aufzusteigen, stand sie selbst schon auf fünf Achttausendern. Ihr erster war 2009 gleich der höchste, der Mount Everest (8848 m), den sie als erste deutsche Frau erfolgreich über den Südsattel bestieg. 2010 stand sie als erste deutsche Bergsteigerin auf dem Gipfel des Manaslu (8163

Billi Bierling Garmisch-Partenkirchen Die Macherin der Himalayan Database



Bierling (hier am Gipfel des Lhotse, im Hintergrund der Everest) übernahm 2016 das wichtigste Archiv für Bergsteigen im Himalaya.
himalayandatabase.com

etwa 140 Expeditionen befragt Billi Bierling allein im expeditionsstarken Vormonsun. Ihre Kollegen sind ähnlich fleißig. Um die Arbeit zu vereinfachen, gibt es seit dem Frühjahr ein Portal im Internet, mit dessen Hilfe jeder seine Expedition elektronisch registrieren kann. Und trotzdem erfassen die Mitarbeiter der Database längst nicht alle Expeditionen. „Es ist eine tolle Stichprobe aus der Grundgesamtheit, die einen guten Einblick in die Entwicklungen

m), 2011 erreichte sie den des Lhotse (8516 m). Während sie bei ihren ersten drei Achttausender-Erfolgen jeweils mit Flaschensauerstoff unterwegs war, verzichtete sie im Herbst 2011 am Manaslu erstmals auf die Atemmaske und erreichte erneut den Gipfel. Im Mai 2014 gelangte sie mit zusätzlichem Sauerstoff auf den Gipfel des Makalu (8485 m), im Oktober 2016 war sie ohne am Cho Oyu (8201 m) erfolgreich. Zwei weitere Achttausender sollen noch hinzukommen. „Ich bin nur eine halb so gute Bergsteigerin wie die wirklich guten. Deshalb hab ich mir das Ziel gesetzt, die Hälfte der 14 Achttausender zu besteigen“, macht sie mit einem Augenzwinkern ihre ganz eigene Rechnung auf. >

„Ich bin nur eine halb so gute Bergsteigerin wie die wirklich guten. Deshalb hab ich mir das Ziel gesetzt, die Hälfte der 14 Achttausender zu besteigen.“

„Ich weiß, wer wo ist – zumindest von 98 Prozent der Bergsteiger.“

Eberhard Jurgalski ist sich sicher: „Die allermeisten Bergsteiger sind korrekte Leute, aber es gibt auch einige, die gerne schummeln.“ Woran man sie erkennt? Jurgalski meint, dafür ein eindeutiges Indiz identifiziert zu haben. „Wenn ein überführter Bergsteiger sagt: ‚Ich steige ja nicht für andere, sondern nur für mich auf Berge.‘“ Jurgalskis Urteile sind

Der 64 Jahre alte Jurgalski ist von Bergen begeistert, selbst aber nie viel zum Klettern oder in die Berge gegangen. Umso mehr beschäftigt er sich vom Schreibtisch aus damit. Manchmal träumt er sogar davon. Alles begann, als sein Großvater ihm in seiner Kindheit ein Buch über Gipfelstür-

hebung eigentlich ein Gipfel ist. Und kreierte eine Systematik, die Haupt- und Nebengipfel voneinander trennt, die einen echten Gipfel von einem Felszacken unterscheidet. Dafür führte er das Merkmal der „orometrischen Dominanz“ ein, 2004 vorgestellt im „Wissenschaftlichen Alpenvereinsheft“ Nummer 39 und seither immer weiter verfeinert.

Eberhard Jurgalski gehört zu den Autoren des Buches „Herausforderung 8000er“, zu dem er nicht nur seine Statistiken beigetragen hat, sondern auch sein Wissen über die Aufstiegsrouten. Seine Site speichert die Infos. 8000ers.com

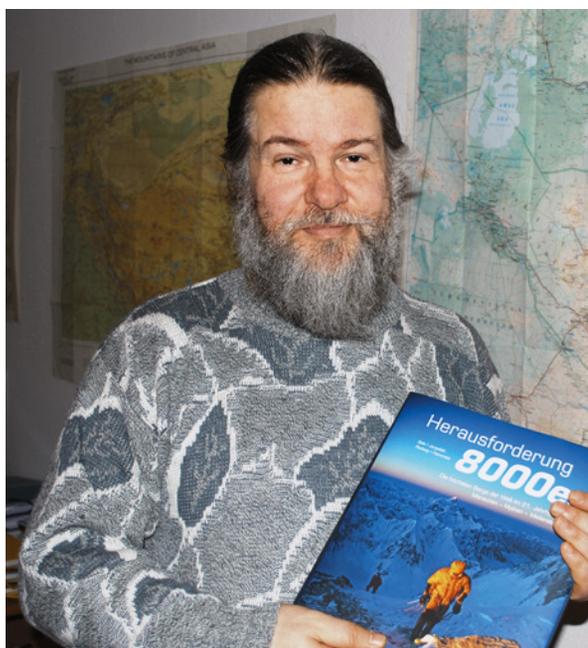


Foto: Eberhard Jurgalski

messerscharf. Ihm ist es egal, ob jemand einen großen Namen hat. Gipfel ist Gipfel. Und wer sagt, dass er oben war, muss auch oben gewesen sein.

Eberhard Jurgalski erfasst nicht nur das Treiben auf den 14 höchsten Bergen der Welt, er führt auch die

Liste der Bergsteiger, die die Seven Summits bestiegen haben. Es ist mühsame Kleinarbeit. In den sozialen Medien erfährt Jurgalski von Expeditionen. Andere kennen ihn und sein Portal 8000ers.com und melden sich direkt bei ihm. Zu den Expeditionsveranstaltern steht er seit vielen Jahren in engem Kontakt. „Ich weiß, wer wo ist – zumindest von 98 Prozent der Bergsteiger“, so schätzt er.

Eberhard Jurgalski Lörrach Der Erfinder der orometrischen Dominanz

mer und die Erstbesteigungen von Bergen weltweit schenkte. In den 1980er Jahren begann er dann, sich intensiver damit zu beschäftigen. Jurgalski, der sich selbst als „Tabellen-Freak“ beschreibt, legte ebensolche an: die größten Autos, die hellsten Sterne, später Listen von den höchsten Bergen der Welt: Achttausender, Siebentausender, Sechstausender, Fünftausender. Bei seiner intensiven Arbeit fragte sich Jurgalski schließlich, ab wann eine Felsnadel oder eine Grater-

Die Dominanz ist so etwas wie der Body-Mass-Index von Bergen. Die Grundlage bilden topografische Karten. Manche sind öffentlich nicht zugänglich. Aber wegen seiner Vernetzung kommt der in Lörrach lebende Niedersachse auch an militärische Karten heran. Um einen Gipfel zu bestimmen, nimmt Jurgalski die Differenz aus höchstem Punkt und tiefster Einschartung, setzt diese ins Verhältnis zur Meereshöhe des Berges und multipliziert das mit hundert. Steht am Ende ein Wert von mindestens sieben Prozent der Meereshöhe, handelt es sich laut Jurgalski um einen eigenständigen Berg. Die Rechnung geht auf: Keiner der Achttausender-Nebengipfel erreicht diesen Wert. Jurgalskis Liste der Achttausender umfasst genau 14. Nach dieser Systematik bestimmte er sämtliche Sieben- und Sechstausender des Himalaya. Und in Südamerika konnte Jurgalski dem Bergsteiger Maximo Kausch weiterhelfen, der gerade dabei ist, die Anden-Sechstausender zu besteigen. Seine Arbeiten sind bei solchen Vorhaben Gold wert. Noch rätseln die Experten aber, ob es in den Anden 98 oder sogar 103 Sechstausender gibt. Da sind die Karten nicht genau. Für Eberhard Jurgalski gibt es also noch viel zu tun.



Stephanie Geiger beobachtet selbst sehr genau, was an den höchsten Bergen der Welt passiert. Deshalb weiß sie, mit wie viel Enthusiasmus und Akribie die Berg-Chronisten ans Werk gehen.

Globetrotter



<< NEUE HORIZONTE >>

VON KLAUS EMPFOHLEN

MOUNTAIN
EQUIPMENT
LIGHTLINE
JACKET

TIPP
#39



Offizieller
Handelspartner



<< NOCH EIN TIPP VON KLAUS: DIE DAV-GLOBETROTTERCARD. JETZT INFORMIEREN UND KOSTENFREI ANMELDEN UNTER: WWW.GLOBETROTTER.DE/DAV >>

Die Bremskraftverstärker

Auch wer kein Hollywood-Rambo ist, könnte ein Kind leicht mit bloßen Händen am Seil festhalten. Mit einem Erwachsenen ist das schon schwieriger – praktisch unmöglich wird es, wenn die Person ins Seil stürzt, so dass ein Vielfaches des Körpergewichts wirkt. Dann braucht man ein Sicherungsgerät als Bremskraftverstärker. Unterschiedliche Systeme unterstützen die Handkraft auf verschiedene Arten.

Text: Martin Prechtl

Illustrationen: Georg Sojer

Menschliche Reflexe

Jedes Gerät muss so bedient werden, dass menschliche Reflexe nicht die Funktion behindern und/oder den Bremsmechanismus außer Kraft setzen können. In Schrecksituationen – etwa bei einem Sturz – klammert man im Reflex fest, was man hat. Umschließt beispielsweise die Hand das Grigri beim Seilausgeben komplett, droht ein Bodensturz; deshalb gibt es die „Gaswerkermethode“.

Bremshandprinzip

Eine Hand muss immer das Bremsseil kontrollieren. Sonst gibt es keine Bremskraft, die das Gerät verstärken kann – auch Halbautomaten funktionieren nur zuverlässig, wenn beim Sturz die Bremshand zumacht. Die Bremshand bleibt deshalb immer am Bremsseil und „tunnelt“ beim Seilausgeben und -einnehmen vor und zurück.

Welches Gerät für wen?

„Dynamische“ Sicherungsgeräte verstärken die Bremskraft durch Reibung des Seiles im Gerät – wegen der engen Seilführung sind sie effektiver als die ebenfalls durch Reibung wirkende Schultersicherung aus dem Luis-Trenker-Film. Blockierunterstützende Geräte („Halbautomaten“) klemmen das Seil ab – je nach Konstruktion abhängig oder unabhängig von der Position der Bremshand. Die Unterstützung durch das Gerät ist zunehmend wichtig, wenn

- › wenig Erfahrung im Halten von Stürzen besteht.
- › die Handkraft gering ist (z.B. Frauen, Kinder).
- › das Seil dünn und/oder glatt ist.
- › der Stürzende schwer ist.
- › die Sturzenergie groß ist (weite Stürze).
- › wenig Reibung in der Sicherungskette ist (z.B. gerader Seilverlauf in Hallen).

Wer HMS mit „Hand oben“ gelernt hat, nimmt am besten ein bremshandpositions-unabhängiges Gerät.

Was gehört zum guten Sichern?

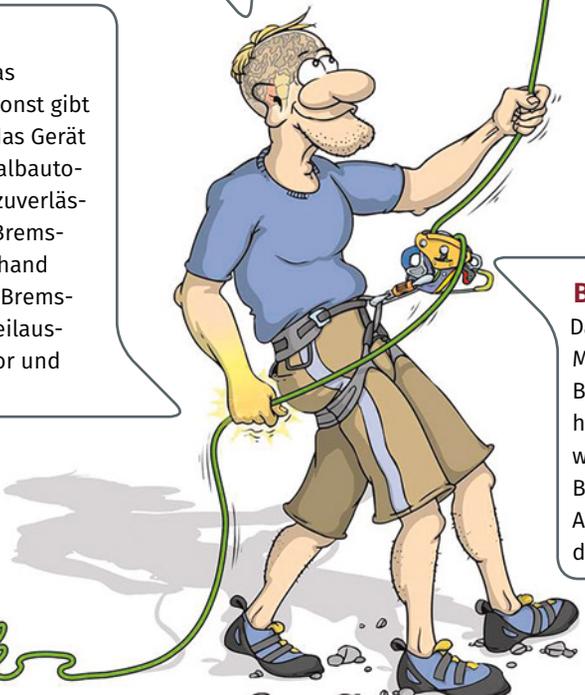
Die Dreibeinlogik

Gutes Sichern, egal mit welchem Gerät, fußt auf drei allgemeinen Grundsätzen zur richtigen Bedienung. Wird einer davon missachtet, wird die Sache unsicher, wie ein Dreibein-hocker mit einem wackligen Fuß.

Bremsmechanik des Gerätes

Das Gerät muss so bedient werden, dass seine Mechanik funktionieren kann. Das heißt zum Beispiel bei den meisten Geräten: Die Bremshand darf nicht unnötig weit nach oben geführt werden – nur dann ist gewährleistet, dass die Blockierunterstützung beim Sturz anspricht. Auch die Blockierfunktion darf durch die Bedienung nicht völlig ausgeschaltet werden.

Dreibeinlogik

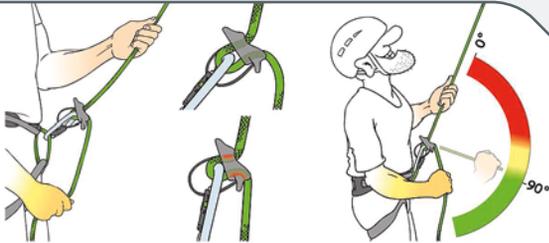


Wie funktionieren die Sicherungsgeräte?

1. Dynamische Sicherungsgeräte

Geräte wie Tube oder HMS verstärken die Bremskraft durch Reibung im Seilverlauf. Die Bremshand muss das Bremsseil stets umschließen (tunneln) und sollte nie unnötig lange und unnötig weit über der „Gerätelinie“ sein. Beim Ablassen sind beide Hände am Bremsseil.

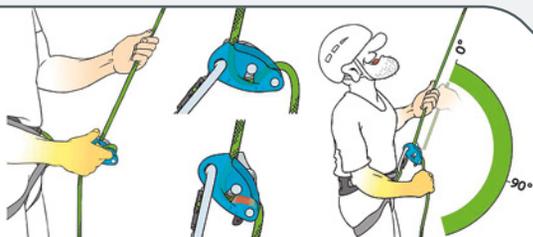
- + Relativ einfache Bedienung.
- + Gerätedynamisches Sichern ist möglich: Durch kontrolliertes Nachgeben des Seiles kann der Sturz für den Stürzenden und die Sicherungspunkte „weicher“ gemacht werden.
- + Für Mehrseillängenrouten sind dynamische Sicherungsgeräte, am einfachsten der HMS, nach wie vor Standard.
- Höhere Handhaltkräfte sind erforderlich.
- Kein Sicherheitspuffer bei Missachtung des Bremshandprinzips.



3. Bremshandpositions-unabhängige Halbautomaten

Ein bewegliches Element im Gerät klemmt bei Sturzzug das Seil ab – aber nur dann zuverlässig, wenn die Bremshand das Bremsseil festhält. Schnelles Seilausgeben mit Spezialmethode (z.B. „Gaswerk“ beim Grigri). Beim Ablassen steuert die Bremshand am Bremsseil die Geschwindigkeit, die Führungshand erlaubt den Seildurchlauf durch sanftes Ziehen am „Gashebel“.

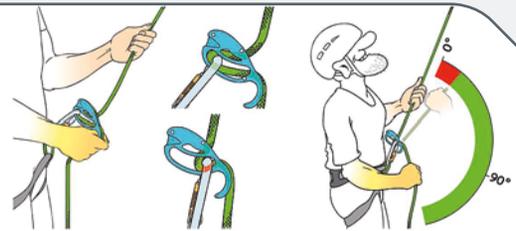
- + Klemmwirkung ist unabhängig vom Karabiner.
- + Hoher Sicherheitspuffer, weil Funktion unabhängig von der Position der Bremshand.
- + Gewisse Blockier-Wahrscheinlichkeit selbst bei Missachtung des Bremshandprinzips.
- Die komplexe Bedienung zum schnellen Seilausgeben braucht mehr Lernzeit.
- Gefahr von „Durchrauschen“ beim Ablassen, wenn der Ablasshebel „durchgerissen“ und das Bremshandprinzip missachtet werden. Beim Grigri+ entschärft durch „Panikfunktion“.



2. Bremshandpositions-abhängige Halbautomaten („Autotubes“)

Ähnlich wie beim Tube läuft das Seil um den Karabiner. Auf Sturzzug klemmen sich Seil und Karabiner gegenseitig im Gerät ab. Die Bremshand muss das Bremsseil festhalten und nach unten geführt werden. Grundposition: Gerät nach unten gekippt, Daumen der Bremshand am „Rüssel“. Beim Ablassen kontrolliert die Bremshand das Bremsseil, die Führungshand löst dosiert die Blockierunterstützung und ermöglicht so den Seildurchlauf am Gerät.

- + Durch die Klemmwirkung wird die Handkraft des Sichernden irrelevant. (Das Bremshandprinzip gilt natürlich trotzdem.)
- + Leicht erlernbare Handhabung.
- + Die Blockierunterstützung versagt nur bei extrem hoher Bremshandposition; beim Clickup muss die Bremshand unters Gerät.
- Je dünner das Seil, desto geringer die Blockierunterstützung.
- Zuverlässige Funktion nur mit dem mitgelieferten Karabiner.



Die DAV-Empfehlung

Der DAV empfiehlt Halbautomaten zum Sichern beim Sportklettern (Halle und Klettergarten) am Körper und vom Boden aus. Denn Halbautomaten bieten einen Sicherheitspuffer bei Bedienfehlern, unabhängig von der Handkraft. Sie erleichtern so das „sichere“ Halten des Sturzes, die wesentliche Sicherungsaufgabe. Wenn besonders „weiches“, dynamisches Sichern wichtig ist, haben dynamische Geräte ihre Stärken – etwa beim Sichern von Kindern oder am Stand in Mehrseillängenrouten, wo keine „Körperdynamik“ eingesetzt werden kann.

Videos zur Bedienung der aktuellen Geräte und zum dynamischen Sichern:

alpenverein.de/sicherungsvideos



Martin Prechtel ist Gymnasiallehrer und Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer. Er lebt mit seiner Familie im Inntal.

Alle dürfen klettern

Auch Menschen mit Behinderungen können beim DAV klettern; neuerdings können sie sogar durch Bestehen der Kletterschein-Prüfung ihre Kompetenz beweisen. Doch zur Inklusion gehört auch Verständlichkeit – dabei hilft die so genannte „Leichte Sprache“. Hier ein Beispiel.

Text: Stefan Winter, Lebenshilfe Bremen e.V., Büro für Leichte Sprache

Illustrationen: Georg Sojer

Kletterhallen sollen sicher sein. Darum hat der DAV eine Aktion gemacht. Die Aktion gibt es seit dem Jahr 2005. Die Aktion heißt: Aktion Sicher Klettern. In der Aktion kann man Prüfungen für Kletterscheine machen. Ein Kletterschein heißt: Toprope. Das spricht man: Top-rohp.

Ein Kletterschein heißt: Vorstieg. Etwa 100 Tausend Menschen haben diese Kletterscheine schon bekommen.

Wie bekommt man einen Kletterschein?

Für einen Kletterschein muss man

- > bei einem Kurs mitmachen und
- > eine Prüfung schaffen.

Man weiß dann, wie man sicher klettert. Und man weiß, wie man andere sichert. Man sichert andere mit einem Sicherungs-Seil. Man hält das Sicherungs-Seil fest, damit der andere nicht runterfällt.

Einige Menschen haben **keinen** Kurs gemacht, aber sie sind schon sehr oft geklettert. Auch diese Menschen können die Prüfung machen. So können sie lernen, wie man sich und andere gut sichert.

Wo kann man den Kurs für den Kletterschein machen?

- > Beim DAV
- > In Kletterhallen
- > In Bergschulen
- > Im Sportkurs in der Schule.

Die Prüfung muss man bei einem Klettertrainer machen.

Es ist **keine** Regel, dass man einen Kletterschein haben muss. Man darf auch ohne Kletterschein klettern. Man muss trotzdem immer aufpassen, dass man keinen Unfall hat.

Welche Kurse kann man noch machen?

Vielleicht will man lernen, wie man an einer Felswand klettert. Dafür kann man einen Kurs machen. Der Kurs heißt: Klettergarten-Kurs. Für den Kurs bekommt man diesen Kletterschein: DAV-Kletterschein Outdoor.

Vielleicht will man lernen, wie man sich und andere besonders gut sichert. Dafür kann man noch mehr Kurse machen. Die Kurse gehören zusammen. Die Kurse heißen: DAV-Sicherungs-Update. Das spricht man: Ap-däit

Leichte Sprache

Die „Leichte Sprache“ soll Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen eine geringe Kompetenz in der deutschen Sprache haben, das Verstehen von Texten erleichtern. Sie dient damit der Barrierefreiheit. Das Regelwerk wird vom „Netzwerk Leichte Sprache“ herausgegeben. Es umfasst neben Sprachregeln auch Rechtschreibregeln und Empfehlungen zu Typografie und Mediengebrauch; auch Bilder werden verwendet. Als Gütesiegel für Texte in Leichter Sprache hat der Verein Inclusion Europe ein „Europäisches Logo für Leichte Sprache“ geschaffen. Leichte Sprache ist nicht Kindersprache – ihr Ziel ist Verständlichkeit, ihr Stil ist Respekt.



So geht das! **Kletterschein**



Wer mit Behinderung den Kletterschein ablegen will, muss vor allem ohne fremde Hilfe sichern können; Hintersicherung ist erlaubt, auch Sandsack oder Bremse am Rollstuhl. Beim Klettern ist Unterstützung zulässig.

Der DAV-Kletterschein Inklusiv

Auch Menschen mit Behinderungen können die Prüfung für diese Kletterscheine machen:

> Toprope

> Vorstieg.

Sie können beim Klettern Hilfe bekommen. Aber sie müssen sich selber sichern können. Dabei darf ihnen keiner helfen.

Die Prüfung muss man bei einem besonderen Trainer machen. Der Trainer muss eine Bescheinigung haben. Die Bescheinigung nennt man Lizenz im Sportklettern. Eine Lizenz heißt zum Beispiel: Trainer C Klettern für Menschen mit Behinderungen. Vielleicht müssen noch andere Fachleute bei der Prüfung dabei sein.

Kletter-Regeln für Menschen mit Behinderungen

Es gibt Kletter-Regeln. Die Kletter-Regeln sind auch für Menschen mit Behinderungen. Einige Regeln sind besonders wichtig:

Man muss sicher auf den Füßen stehen können. Wenn man im Rollstuhl sitzt: Man muss sicher im Rollstuhl sitzen.

Wenn man eine Person beim Klettern sichert, muss man etwa gleich viel wiegen. Wenn man weniger wiegt, kann man die Person nicht gut sichern. Aber man kann am Körper einen Gewichts-Sack tragen. Dann wiegt man mehr und kann die Person gut sichern.

Vielleicht braucht man beim Sichern eine zusätzliche Sicherung, weil man eine bestimmte Behinderung hat. Die zusätzliche Sicherung heißt: Hintersicherung. Man kann die Prüfung trotzdem machen. Hintersicherung ist keine Hilfe.

Eine Person sichert die Person beim Klettern. Beide müssen sich dabei Infos geben: Wie schnell kann die Person klettern? Fällt die Person beim Klettern vielleicht runter?

Auch der Trainer braucht bei der Prüfung Infos von der Person beim Klettern: Geht es der Person beim Klettern gut? Hat die Person beim Klettern noch genug Kraft? Der Trainer soll der Person beim Klettern Tipps geben.



Stefan Winter ist als Ressortleiter Sportentwicklung beim DAV unter anderem für das Thema Inklusion zuständig. Seinen Text hat die Lebenshilfe Bremen in „Leichte Sprache“ übertragen.

Wie männlich ist der Lawinentod?

„Skitouren sind nicht gefährlicher als Autofahren“, hört man oft. Die Schweizer Lawinenforscher Kurt Winkler und Frank Techel haben nun umfassende Daten analysiert und manch Überraschendes herausgefunden.

Illustration: Georg Sojer

Schon wieder: Lawine reißt Tourenfahrer in den Tod!“ Solche Schlagzeilen lesen wir jeden Winter. Sind Skitouren wirklich so gefährlich? Oder liegt alles nur daran, dass Lawinenunfälle mit Naturgewalt, Drama und Tod genau den Stoff bieten, aus dem Schlagzeilen gemacht sind? Neue Daten zeigen nun, dass Skitouren eher gefährlicher sind als Autofahren. Und sie decken

... abgedeckt durch drei große Umfragen zum Sportverhalten der Bevölkerung (siehe Kasten S. 61).

... auch auf, wer die größten Risiken hat: Männer mittleren Alters, unterwegs mit Tourenski bei schwacher Altschneedecke und Gefahrenstufe 3.

In der Schweiz verunfallen durchschnittlich 33 Personen pro Jahr tödlich beim Wintersport abseits der Pisten. Fast zwei Drittel davon sterben in Lawinen; diese sind also die Hauptgefahr im winterlichen Gebirge. Wollen wir das durchschnittliche Lawinenrisiko (oder: die Mortalitätsquote) auf einer Tour bestimmen, so müssen wir diese Todesfälle durch die gesamte Anzahl Touren dividieren, die pro Jahr unternommen werden. Nur wusste bisher niemand, wie viele Leute an wie vielen Tagen in den Bergen unterwegs sind. Für die Schweiz hat sich dies geän-

Viel mehr Touren, etwas mehr Unfälle

Die Umfragen zeigen, dass sich die Anzahl der Winter-Tourentage der Schweizer von 1999 bis 2013 von 700.000 auf 2,2 Millionen mehr als verdreifacht hat. Mehr als die Hälfte davon sind inzwischen Schneeschuhtouren, die 1999 noch eine Randerscheinung waren. Auch die Zahl der in Lawinen gestorbenen Tourengeher hat zugenommen – aber „nur“ um ein Drittel, also um viel weniger als die Tourentage (Abb. 1). Pro Million Tourentage starben im Zeitraum 2005-2015 statistisch gesehen knapp fünf Personen in Lawinen (Abb. 2). Das konkrete persönliche Risiko bei einer aktuellen Tour kann natürlich stark von diesem Mittelwert abweichen: Durch Zurückhaltung lässt es sich reduzieren, durch sorgloses Verhalten fast beliebig erhöhen. Betrachten wir aber das „statistische“ Risiko, also die Quote der vergangenen Unfälle, zeigen sich markante Unterschiede zwischen verschiedenen Personengruppen:

Da holen wir doch gleich mal die Notfallausrüstung raus



Voi geil, hee!



essanterweise haben die unter 30-Jährigen ein tendenziell kleineres Lawinenrisiko. Das Vorurteil mit den „Jungen Wilden“ scheint also zumindest im Tourenbereich nicht zu stimmen; die Erfahrung der Älteren schützt sie nicht vor Lawinen. Mehr Erfahrung mag wohl mehr Sicherheit auf den gleichen Touren bringen (Zahlen dafür sind schwer aufzutreiben) – wenn sie aber zu anspruchsvolleren Touren verführt, geht dieser Vorteil rasch verloren. Auch dass das Risiko der über 60-Jährigen abnimmt, ist kein Beweis dafür, dass Erfahrung die Sicherheit erhöht. Eher ist das wohl eine Folge kleinerer Tourenziele.

> Schneeschuhgeher haben ein fünf Mal geringeres Lawinenrisiko als Skitourengeher. Das kann nur daran liegen, dass Schneeschuhgeher viel seltener Lawinen auslösen, vermutlich weil sie sich eher in mäßig steilem Gelände tiefer und mittlerer Höhenlagen aufhalten und dabei seltener potenzielles Lawinengelände betreten. Kommt es aber zu einer Lawinenerfassung, so endet diese für Schneeschuhgeher viel häufiger tödlich als für Skitourengeher (Abb. 3). Die Ursache dürfte in einer weniger effizienten Kameradenrettung liegen. Trotz des insgesamt relativ geringen Lawinenrisikos sollten Schneeschuhgeher daher prinzipiell die übliche Notfallausrüstung mitführen und in Rettungskursen deren Anwendung lernen.

> Das Lawinenrisiko der Männer ist pro Skitoutenitag drei Mal höher als das der Frauen, pro Schneeschuhtag zwei Mal.

> Insgesamt haben Männer pro Tourentag sogar ein dreieinhalb Mal höheres Lawinenrisiko als Frauen, denn es überlagern sich zwei Einflüsse: das höhere Risiko der Männer innerhalb der Sportart, und zweitens, dass Männer häufiger auf Ski unterwegs sind, Frauen mehr mit Schneeschuhen.

> Das höchste Risiko haben Männer auf Skitour. Sie stellen mit 30 Prozent der Tourentage 70 Prozent der Lawinentoten; das ist ein fünf Mal höheres Risiko pro Tourentag als bei den anderen Tourengehern.

Der Faktor „Verhältnisse“

Um den Einfluss der Verhältnisse zu bestimmen, werteten wir Einträge in Social-Media-Plattformen aus (s. Kasten S. 61).

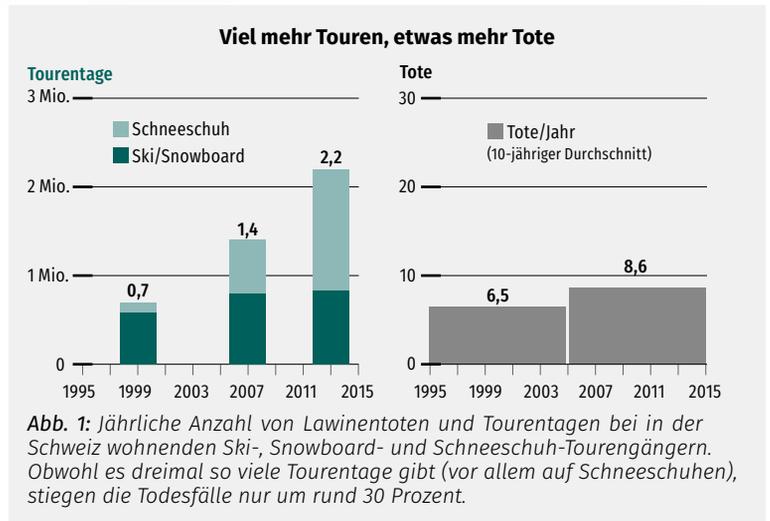


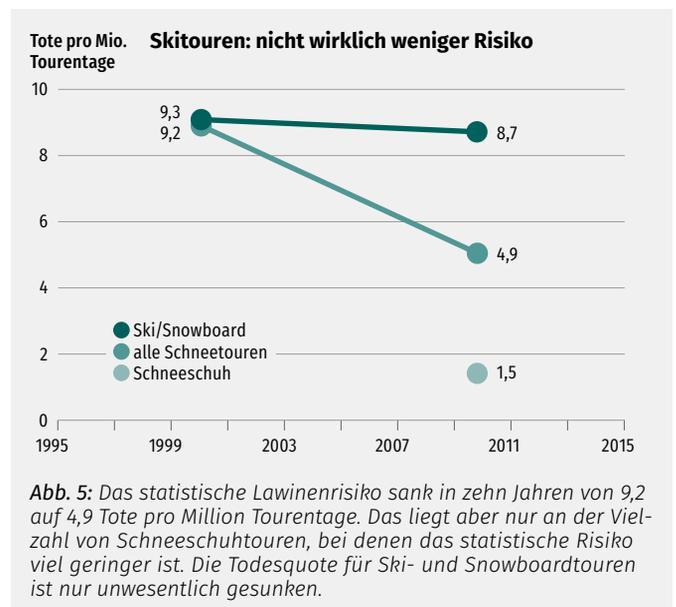
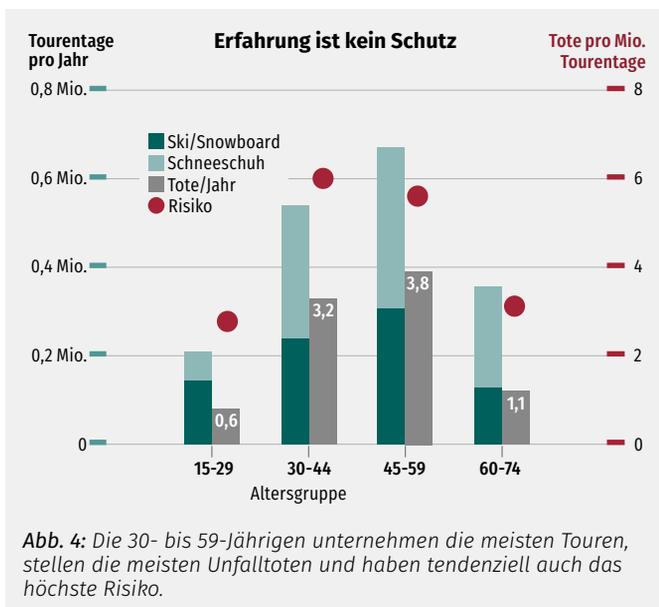
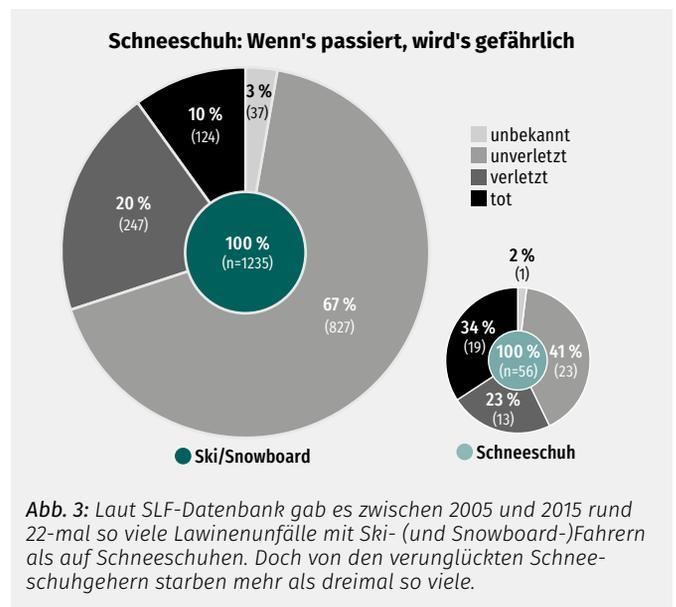
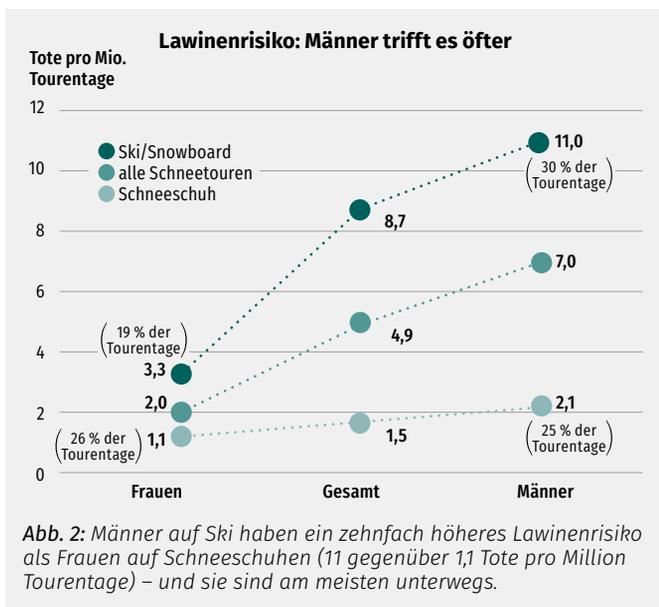
Abb. 1: Jährliche Anzahl von Lawinentoten und Tourentagen bei in der Schweiz wohnenden Ski-, Snowboard- und Schneeschuh-Tourengehern. Obwohl es dreimal so viele Tourentage gibt (vor allem auf Schneeschuhen), stiegen die Todesfälle nur um rund 30 Prozent.

Erfahrung schützt nicht vor Lawinen

Die 30- bis 59-Jährigen unternehmen am meisten Touren, haben die meisten Toten und auch das höchste Lawinenrisiko pro Tourentag (Abb. 4). Inter-

An Schönwetterwochenenden ereignen sich besonders viele Lawinenunfälle. Trotzdem sind weder schönes Wetter noch Wochenenden Risikofaktoren. Die Unfallzahlen rühren nur daher, dass an einem Wochenendtag dreimal mehr Tourengerer unterwegs sind als an einem Werktag, und bei schönem Wetter dreimal mehr als bei schlechtem Wetter. Dagegen wissen die meisten Tourengerer, dass eine höhere Lawinengefahrenstufe gefährlichere Verhältnisse bedeutet. Und ein Teil von ihnen verzichtet dann: Bei Stufe 3 (erheblich) werden etwa ein Drittel weniger Touren unternommen als bei niedrigeren Gefahrenstufen – wer trotzdem unterwegs ist, wählt oft ein weniger exponiertes Tourenziel. Doch

diese Risikoreduktion reicht immer noch nicht aus. Pro Tourentag bei Stufe 2 (mäßig) sterben zweieinhalb Mal so viele Tourengerer in Lawinen wie bei Stufe 1 (gering), und bei Stufe 3 nochmals zweieinhalb Mal so viele wie bei Stufe 2. Bei schwachem Schneedeckenaufbau („Altschnee-problem“) ist die Gefahr schwierig einzuschätzen und Lawinen werden tendenziell größer. Daraus resultiert ein etwa 50 Prozent höheres Risiko als bei den anderen Lawinensituationen. Dies scheint den Tourengerern aber nicht bewusst zu sein, zumindest ihr Verhalten nicht zu beeinflussen: Anders als eine höhere Gefahrenstufe führt ein ausgeprägtes Altschnee-problem nicht zu weniger Touren.



Sind Touren sicherer geworden?

Von 1999 bis 2010 hat die Anzahl der Tourentage viel stärker zugenommen als die Anzahl der Lawinentoten (Abb. 1). Damit hat sich das durchschnittliche statistische Risiko in dieser Zeit fast halbiert, von über 9 auf weniger als 5 Tote pro Million Tourentage (Abb. 5). Eine erfreuliche Entwicklung, die aber von der breiten Öffentlichkeit kaum wahrgenommen wurde. Denn weil es auch viel mehr Tourengerer

Worauf beruhen die Zahlen?

- › Die Berechnung des Lawinenrisikos bezieht sich auf Skitouren (inkl. Snowboardtouren) und Schneeschuhtouren der Schweizer Wohnbevölkerung, durchgeführt im In- oder Ausland. Die Anzahl Tourengerer und Tourentage wurden berechnet mit Daten von „Sport Schweiz“, drei repräsentativen Umfragen zum Sportverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung. Die Unfalldaten stammen vom SLF (Schweiz) und der bfu (Aussland). Die Zahlen zeigen den Zustand im Jahr 2010 (Umfragen und Straßenverkehr: Mittel aus 2007 und 2013; Lawinenunfälle: 2005 bis 2015). Die zeitliche Veränderung des Risikos wurde mit der Umfrage 1999 und den Unfällen von 1994 bis 2004 berechnet.
- › Der Einfluss der Verhältnisse wurde mit Einträgen in Bergportal.ch und Camptocamp.org der Jahre 2010 bis 2014 berechnet und bezieht sich auf alle in der Schweiz unternommenen Ski- und Snowboardtouren.

und -tage gab, hat zwar das Risiko, nicht aber die Anzahl der Lawinenunfälle abgenommen.

Wer allerdings in diesen Zahlen den Beweis sehen möchte, dass Prävention und schnellere Rettung Früchte getragen haben, liegt leider falsch. Die Abnahme des durchschnittlichen Risikos ist einzig und allein eine Folge von mehr Schneeschuhgehern mit ihrem im Vergleich zu Skitourengern deutlich geringeren Risiko. Das Lawinenrisiko pro Skitourentag ist praktisch gleich geblieben.

Gerne reden Skitourengerer ihr Risiko klein mit dem Satz: „Im Straßenverkehr ist es viel gefährlicher“. Das ist schon übertrieben, wenn man nur das Risiko pro Person betrachtet: Pro Jahr stirbt in der Schweiz einer von 23.000 aktiven Tourengern in einer Lawine und einer von 24.000 Einwohnern im Straßenverkehr. Weil aber der durchschnittliche Tourengerer viel mehr Stunden pro Jahr im Verkehr verbringt als auf Touren, dürfte eine Tourenstunde gefährlicher sein als eine Stunde Auto- oder Fahrradfahren.

Was sagt die Gesellschaft?

Wie hohe Risiken man eingehen mag, hängt vor allem von der persönlichen Einstellung ab. Ob aber

die Gesellschaft – und damit womöglich auch Versicherungen – solche Entscheidungen akzeptieren, ist eine andere Frage – und die Antwort darauf ist nicht bei jedem Thema gleich. Die Lebensmittelsicherheit betrifft alle, wir können nicht aufs Essen verzichten. Vielleicht deshalb werden hier strengste Anforderungen gestellt. Auch dem Straßenverkehr sind praktisch alle ausgesetzt, doch wird in diesem Bereich ein deutlich höheres Risiko akzeptiert. Noch deutlich größer ist das gesellschaftlich akzeptierte Risiko bei Tabak und Alkohol – mit dem Unterschied, dass sich Konsumenten diesem Risiko freiwillig aussetzen. Auch Tourengerer sind freiwillig unterwegs. Sie selber betrachten das Lawinenrisiko als akzeptabel, Teile der übrigen Bevölkerung finden es zu hoch. Und wer hat recht? Ob das Erlebnis der winterlichen Berge, auf Ski oder Schneeschuhen, die Gefahr wert ist, dabei zu sterben: Auf diese große Frage liefern alle Aussagen zum statistischen Risiko keine Antwort.



Kurt Winkler (promovierter Bauingenieur) und **Frank Techel** (Geograf) arbeiten als Lawinenwarner am WSL-Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF. Sie danken Adrian Fischer von Lamprecht & Stamm und der bfu für Daten und Auswertungen.

metavirulent[®]
Natürlich starke Abwehr für Gipfelstürmer

Mein Partner am Berg bei Erkältung

HOMÖOPATHISCH · BEWÄHRT · GUT VERTRÄGLICH

metavirulent[®] Mischung. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: grippale Infekte. Hinweis: Bei Fieber, das länger als 3 Tage anhält oder über 39 °C ansteigt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. metavirulent[®] Mischung enthält 37 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. meta Fackler Arzneimittel GmbH, Philipp-Reis-Str. 3, D-31832 Springe. Stand: 01/15.

www.metavirulent.de

Ausgleich von Dysbalancen

Muskulatur im Gleichgewicht

Dysbalancen, also Verkürzungen einzelner Muskelgruppen, können durch Fehlhaltungen beim Sitzen und Stehen entstehen, aber auch durch zu viel einseitige Belastung beim Sport. Was hilft: die muskulären Gegenspieler trainieren.

Text: Martin Schlageter



Fotos: Christian Pfanzelt, Michael Frank (2)

Eine verspannungsfreie und ausgeglichene Muskulatur ist wichtig, um beim Klettern das Beste herauszuholen – aber auch um langfristig gesund zu bleiben.

Dehnübungen bei Muskelverkürzungen

- › Generell ist zu beachten: Die **Muskeln sollten möglichst entspannt sein**, direkt nach dem Sport sollte der Körper erst ein wenig zur Ruhe kommen. Viele Übungen lassen sich auch gut im Liegen durchführen.
- › Die zu dehnde Muskulatur wird dann so weit in eine Dehnposition gebracht, bis ein deutlicher, aber immer noch gut auszuhaltender Dehnschmerz auftritt. Dabei darf es nur im gedehnten Muskel und nirgendwo anders ziehen, z.B. im Gelenk!
Gedehnt wird statisch, die Position wird also so lange gehalten, bis der Dehnschmerz nachlässt. Nach kurzer Pause nochmals dehnen – dann mit höherer Intensität.
- › Die Dehnung sollte dabei **mindestens zwei Minuten bis maximal acht Minuten lang gehalten werden**. Kürzeres Dehnen bringt zu wenig, nach acht Minuten ist der weitere Zugewinn nur noch gering. Die Dehnung am besten dreimal hintereinander durchführen, bis zu dreimal täglich.

Maßnahmen zur Muskelbalance:

- › Entsprechendes **Auf- und Abwärmen** der Muskulatur (siehe Panorama 5/2017, S. 66ff.)
- › Aktive **Regeneration** (leichte, bewusste Belastung des Körpers wie lockeres Stretching oder nach dem Klettertraining mit dem Rad nach Hause fahren)
- › Regelmäßiges **Ausgleichstraining** (spezielle Kräftigungsübungen für die Gegenspieler und/oder Alternativsportarten wie Schwimmen, Laufen)

führen. Diese äußern sich zum Beispiel bei Kletterern im Rundrücken und den nach vorn gezogenen Schultern. Die verkürzte Muskulatur schränkt Sportler aber nicht nur in ihrer Bewegung ein, sie hat auch weitere negative Begleiterscheinungen:

- > Durch die Spannung ist die Muskulatur schlechter durchblutet und damit weniger leistungsfähig und verletzungsanfälliger.
- > Einseitige Belastung und höherer Druck auf die Gelenke können zu Verschleiß und Schmerzen führen. ➤

Wer eine bestimmte Sportart intensiv betreibt und dabei vergisst, seine gesamte Muskulatur im Blick zu behalten, läuft Gefahr, dass sich ein muskuläres Ungleichgewicht entwickelt. Jeder Muskel, der eine Bewegung ausführt, hat einen Gegenspieler, denn ein Muskel arbeitet nie allein. Wird etwa der Arm durch den Bizeps gebeugt, streckt sich gleichzeitig der Trizeps. Weitere Beispiele: Brustmuskulatur und rückwärtige Schultermuskulatur oder Beinstrecker und Beinbeuger. Bei einseitiger hoher Belastung einzelner Muskelgruppen entstehen Muskelverkürzungen, ohne Ausgleichstraining oder entsprechende Dehnübungen kann das zu deutlichen Bewegungseinschränkungen



Übung 1: Rückseite Unterarme
Hände schulterbreit aufstellen, Finger zeigen zum Körper. Becken vom Vierfüßler bis – wenn möglich – zum Fersensitz senken. Schultern bleiben tief, Hände komplett am Boden. Deutliches Ziehen spürbar. Steigerung: einzelne Finger vorsichtig anheben.



Hypercoran® Ihr natürlicher Herzbegleiter bei Bluthochdruck

- unterstützende Therapie bei Bluthochdruck
- natürliche Wirkstoffe aus Mistel und Weißdorn
- ausgezeichnet verträglich
- gut kombinierbar mit anderen Arzneimitteln



Hypercoran® - Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Therapie bei Bluthochdruck. Enthält 44 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. www.pascoe.de

Fotos: Michael Frank



Übung 2: Oberschenkelrückseite
Rückenlage, ein Bein an einer Wand oder einem offenen Türrahmen strecken. Becken an die Wand, beide Knie gestreckt; ist das nicht möglich, oberes Knie leicht beugen. Steigerungen: Zehenspitzen (M.) oder ganzes Bein zum Körper ziehen; Zehen greifen und versuchen, das Knie zu strecken.

Übung 3: Brustmuskulatur
Unterarm an Klettridgefisse oder Türrahmen lehnen, Schulter tief, Ellenbogen etwas höher als die Schulter (o.). Mit dem Körper von der Wand wegdrehen, bis ein Ziehen in der Brustmuskulatur spürbar ist. Höhere/tiefere Armposition variiert die Dehnwirkung. Mehr Übungen unter alpenverein.de/panorama

Übung 4: Rumpfbeweglichkeit
(bei Kletterrücken und für Radfahrer): Seitstütz bei 90° gebeugter Hüfte und Knien. Freien Arm unter dem stützenden Arm durchschieben. Unter Dehnung der Muskulatur entlang der Wirbelsäule halten, beim Ausatmen den Arm etwas weiter schieben, bis – wenn möglich – die Schulter den Boden berührt.

> Komprimierte Nerven können Folgen wie eingeschlafene Finger haben.
> Durch den höheren Zug der verkürzten Muskulatur kommt es schneller zu Sehnenreizungen, Sehnencheidenentzündungen und Sehnenansatzentzündungen. Diese Dysbalancen kommen schleichend daher und werden daher meist erst dann bemerkt, wenn die oben beschriebenen Beschwerden spürbar sind.
Bei Kletterern lassen sich folgende typische Symptome ausmachen:

- > „Boulderrücken“ (Rundrücken) und dadurch mögliche Überlastung von Hals- und Lendenwirbelsäule durch verkürzte Brustmuskulatur.
- > Schulterprobleme, hauptsächlich durch verkürzte Schulterinnenrotatoren.
- > Ellenbogenprobleme durch Verkürzung der Handbeugermuskeln (Unterarmflexoren) an der Unterseite der Unterarme.
- > Fingerprobleme durch Verkürzung der Fingerbeuger (Fingerflexoren).

Bei Radfahrern ist dagegen häufig die Oberschenkelrückseite verkürzt. Es gehört viel Disziplin und viel Geduld dazu, um eine Verkürzung zu beseitigen. Wer dranbleibt, wird dafür mit mehr Beweglichkeit und einer leistungsfähigeren Muskulatur belohnt.



Martin Schlageter ist seit 1997 Physiotherapeut der Deutschen Nationalmannschaft Klettern.

THEMEN DIESER AUSGABE Editorial; Wortschatz; Off Mountain **S. 66** Free Solo – Freiheit oder Egoismus? **S. 67**
Sponsoring und Nachhaltigkeit **S. 69** Idylle für Touristen **S. 70** Alpinkids: Was wären die Alpen ohne Almen?;
Gämschenklein **S.71** Unkenrufe aus der Gletscherspalte; Erbse; Vorschau **S. 72**

KNOTENPUNKT.

MAGAZIN DER JUGEND DES DEUTSCHEN ALPENVEREINS 2017/6



FREE SOLO

Weitere Themen:

**FAKE-IDYLLE
NACHHALTIGES SPONSORING
URLAUBSPLANUNG**

HALLÖLE,

Das Bergjahr 2017 neigt sich dem Ende entgegen – neben dem Blick zurück lohnt auch der nach vorn. Damit ihr im Jahr 2018 weniger im Stau steht und häufiger zur gewünschten Zeit das Bett auf der passenden Hütte bekommt, haben wir einige Planungstipps für euch zusammengestellt. Keine Tipps können wir zum Thema Free Solo geben, aber zumindest anerkennen, dass das Risiko dort in erster Linie offensichtlicher ist als bei anderen, weniger spektakulären Disziplinen, bei denen dennoch kein Raum für Fehler ist. Für zwei weitere Themen schauen wir nicht auf die sportlichen Leistungen anderer, sondern uns selbst tief in die Augen: 1) Wie vertragen sich Sponsoring-Kooperationen der JDAV mit dem eigenen Nachhaltigkeits-Anspruch? Und 2) Wie sehr machen wir uns etwas vor, wenn wir uns an ein verklärtes Berg-Idyll klammern? Abschließend bleibt nur noch eine besonders bizarre Frage: Rechtfertigt der gute Zweck auch eine Disco im Everest-Basecamp? Wir in der Redaktion sind uns noch nicht sicher – bei unserer Unke ist das anders ...



Viel Spaß beim Lesen, Reflektieren und Diskutieren dieser Ausgabe!

STEFAN STAHL

WORTSCHATZ

Hirnbirn

Mit der „Hirnbirne“ geht einem am Berg ein Lichtlein auf, wenn man einmal besonders früh aufbrechen will oder nicht früh genug aufgebrochen und in die Dunkelheit geraten ist. Die am Kopf (Hirn) befestigte „Glühbirne“, gemeinhin als Stirnlampe bekannt, sollte jedenfalls fester Bestandteil der Bergsteigerausrüstungsliste sein. (jhe)

Free Solo? Egal, ob mit oder ohne Seil, ob auf Hochtouren oder Wanderwegen: Risiko ist beim Bergsport immer präsent – und Fehler sind oft genauso wenig erlaubt wie in senkrechten Bigwalls.

Foto und Titelbild:
Silvan Metz

OFF MOUNTAIN



In der Urlaubsplanung sind für die einen Ferien und Feiertage wichtig, andere sind flexibler und versuchen, Zeiten mit besonders viel Gedränge in den Bergen zu umgehen. Deshalb ist es in jedem Fall sinnvoll, mal einen Blick auf den Kalender zu werfen und das Bergjahr 2018 clever zu planen. (jhe)

Ferien In den meisten Bundesländern bündeln sich die Osterferien von 26.3. bis 6.4.; Pfingstferien vom 22.5. bis 2.6. haben nur Bayern und Baden-Württemberg – trotzdem herrscht Stauwarnung. Die Sommerferien sind in den meisten Ländern am 17.8. vorbei, nur Bayern und BaWü klappen nach.

Feiertage „Brückentag“-Optionen bieten die Donnerstags-Feiertage Christi Himmelfahrt (10.5.) und Fronleichnam (30. 6.), außerdem der 1. Mai (Di.) und Allerheiligen (Do., 1.11.). Der Tag der Deutschen Einheit (3.10.) und Mariä Himmelfahrt (15.8., nur Saarland, Bayern) liegen mittwochs.

Andere Länder Italiener-Alarm herrscht um Ferragosto (15.8.); danach wird's stiller. Die Fahrer gelb-schwarzer Nummernschilder (NED) sind zwischen 7.7. und 2.9. auf den Alpenpässen unterwegs. Der Schweizer Nationalfeiertag (1.8.) wird mit Feuerwerk gefeiert – und mit vollen Hütten.

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Johannes Branke (jbr), Daniela Erhard (der), Josef Hell (jhe), Richard Kempert, Silvan Metz, Tina Sehringer, Stefanus Stahl. Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Sunny Mews, Richard Kempert. Redaktion: Georg Hohenester (verantwortl.), Andi Dick in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, sensit.de.

BEWUSST INS RISIKO

FREE SOLO – FREIHEIT ODER EGOISMUS?

Alex Honnolds epochaler Alleingang am El Capitan erregte neben Bewunderung auch viel Kritik – an Free Solos, aber auch zur Berichterstattung. Warum eigentlich?

Von SILVAN METZ

O b und wie das seilfreie Klettern großer Wände einen Platz in den Medien haben sollte, wird immer wieder diskutiert. Denn Free-Solo-Begehungen, wie Alex Honnolds Alleingang in „Freerider“ (IX+) am El Cap, sind umstritten. Lob und Bewunderung treffen auf Unverständnis und Ablehnung.

Free-Solo-Kletterer*innen schwärmen von der Einfachheit: Nur der Kletterer und die Felswand, nichts lenkt ab oder unterbricht den Bewegungsfluss. Die ursprünglichste, aber auch ehrlichste Form des Kletterns, denn man muss

seine physischen und psychischen Fähigkeiten präzise einschätzen. Manche berichten von einem Zustand völliger Konzentration: keine Gedanken, keine Gefühle, erst recht keine Angst. Es sei sogar möglich, aus dieser radikalen Überwindung von Angst und Emotionen beispielsweise mehr Selbstbewusstsein in den Alltag mitzunehmen.

Dass man dabei aber auch abschnüren kann und vier Sekunden später tot ist? Das sei das Problem jedes Einzelnen, argumentieren manche Soloist*innen und ihre Fans. Ein Kletterer

rer, der allein und ohne Seil in eine Wand einsteigt, wisse genau, worauf er sich einlässt. So wird Free Solo zum Ausdruck von Freiheit und Eigenverantwortung – und nach der Philosophie des Liberalismus mit dem so genannten Individualrecht legitimiert: Ich darf tun und lassen, was immer ich will, solange ich damit niemandem Schaden zufüge.

Aber: Free Solo schadet anderen, und fällt damit nicht mehr unter das Individualrecht. Denn jeder Soloist hat Freunde, Familie, geliebte Menschen. Zum einen akzeptiert man, dass diese Menschen mit Trauer und Schmerz konfrontiert werden, wenn man bei einem Free Solo abstürzt, zum anderen aber, fast noch schwerwiegender, dass sie bei jedem Alleingang die Angst davor durchstehen müssen. „Jeder, der Free Solo klettert, ist ein maßloser Egozentriker“, gibt mir gegenüber ein Soloist zu, der lieber anonym bleiben möchte.

Die moralische Vertretbarkeit von seilfreien Alleingängen schwebt also irgendwo zwischen Selbstbestimmung und Egoismus. Allerdings: Free Solos an sich müssen nicht extremer sein als manch andere Form des Bergsteigens. Auch auf Klettereien mit Seil

er sich unvorbereitet auf einen „schwarzen“ Wanderweg mit vielen absturzgefährlichen Passagen begibt.

Trotzdem verbeißt sich die Moraldiskussion sehr in Free Solos. Ein Beispiel: Marcus Agnafors postuliert im Buch „Die Philosophie des Kletterns“ eine absurd detaillierte Definition von Free Solo, die die Wandneigung und sogar die Höhe in Metern berücksichtigt, aber bewusst den Begriff des Risikos ausklammert. Dabei sollte es umgekehrt sein! Denn gerade das Risiko, also das Verhältnis des Könnens zum Tun, verleiht den ethischen Überlegungen Brisanz. Und auch wenn manche Soloisten versuchen, ihre Sicherheitsmarge auszureizen, lässt sich doch sagen: Wenigstens wissen sie, was sie tun.

Warum Kritiker dennoch hartnäckig gegen Free Solos wettern, liegt auf der Hand: Die absolute und ständige Todesgefahr ist für Laien viel offensichtlicher als bei Expeditionen am Ende der Welt oder auf ausgesetzten Wanderwegen. Natürlich ist es sinnvoll, sich Gedanken über Risikoethik im Bergsport zu machen, egal in welcher Disziplin. Deshalb ist es auch begrüßenswert, wenn spektakuläre Alleingänge wie am El Capitan in



Free Solo! Dass für Alex Honnold am Half Dome kein Fehler erlaubt ist, liegt auf der Hand. Dennoch fühlt er sich auf dem „Thank God Ledge“ (fast) so sicher wie auf einem Wanderweg.
© Alex Honnold

und Sicherungen ist man unter Umständen nicht vor einem Absturz und vielen anderen Gefahren des Gebirges gefeit: Sicherungspunkte können versagen, das Wetter umschlagen, Steinschlag und Lawinen drohen. Das Risiko bemisst sich weniger an spektakulären, seilfreien Posen als vielmehr daran, wie nahe man dabei dem persönlichen Limit kommt. So kann ein Stadtparkläufer sehr risikoreich unterwegs sein, wenn

der Medienwelt und darüber hinaus solche Debatten anheizen. Denn Diskussionen dienen in der Philosophie immer einem Erkenntnisgewinn. Aber wir sollten die Diskussion nicht auf „Free Solo ist Freiheit/Egoismus“ beschränken, sondern versuchen, daraus zu lernen, wie wir selber mit Risiko umgehen wollen.

Und zwar jeder, von der Alpinistin bis zum Wanderer. ▶



SPONSORING UND NACHHALTIGKEIT

PASSEN WIR ZUSAMMEN?

Wenn wir eine Partnerschaft eingehen, sollte die Frage mit „Ja“ beantwortet werden. Die JDAV hat sich der Nachhaltigkeit verschrieben. Diese spielt somit eine entscheidende Rolle, wenn es um die Frage geht, ob wir mit einem Partner zusammenarbeiten oder nicht.

Von TINA SEHRINGER und RICHARD KEMPERT

Schon im 18. Jahrhundert forderte Hans Carl von Carlowitz, nicht mehr Bäume zu fällen als nachwachsen können. Aus dieser Idee entstand das heutige Konzept der Nachhaltigkeit. Eine eindeutige Definition des Begriffes Nachhaltigkeit gibt es leider nicht. Einig ist man sich, dass es auch kommenden Generationen möglich sein MUSS, ihre Interessen und Bedürfnisse zu befriedigen, in mindestens gleichem Maße wie der aktuellen. Ein verschwenderisches „Weiter so!“ ist damit natürlich nicht gemeint.

Für die JDAV ist die Natur die Lebensgrundlage aller Lebewesen auf diesem Planeten, daher ist sie im Sinne der Nachhaltigkeit zwingend zu schützen. Da es bei Nachhaltigkeit vor allem um uns Menschen geht, ist das Engagement für Gleichberechtigung und Chancengleichheit aller Menschen ebenso wichtig wie der Naturschutz.

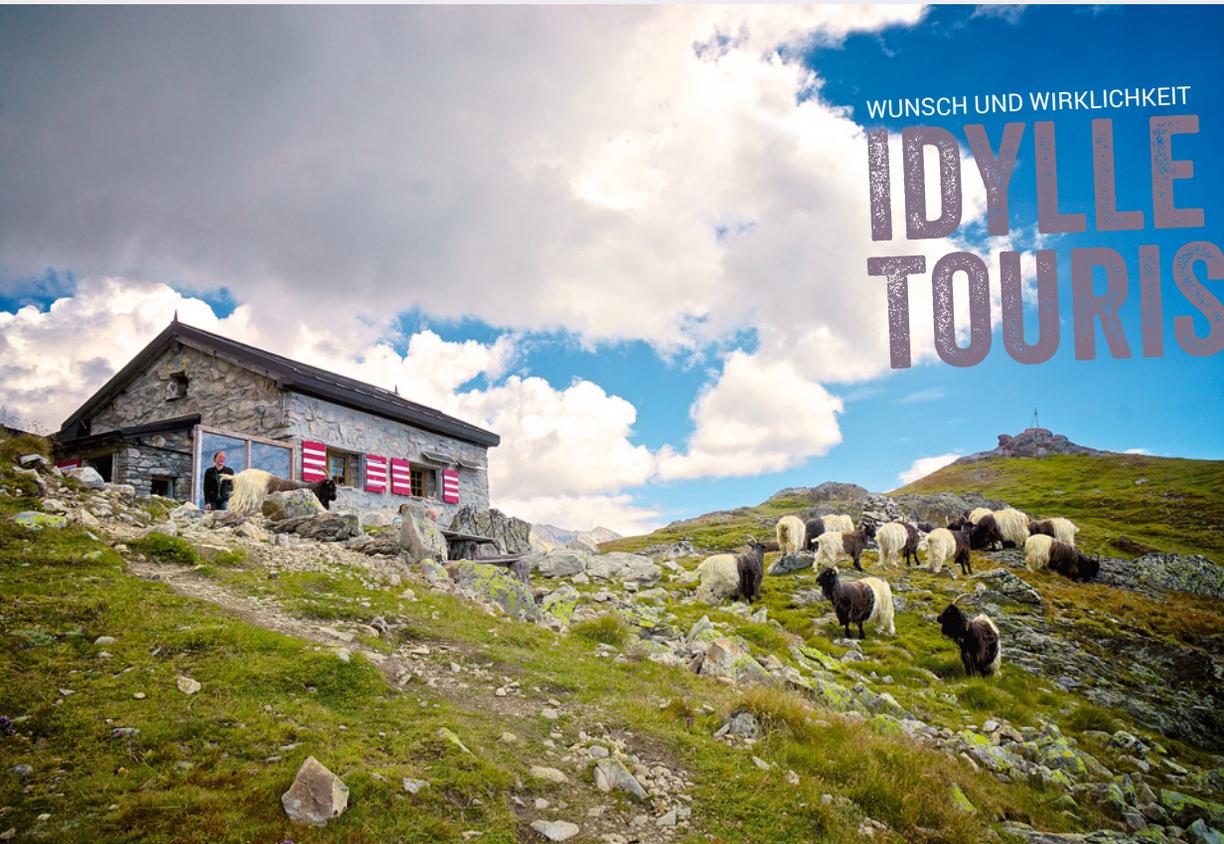
Der JDAV ist es besonders wichtig, dass potenzielle Sponsoren sich der Nachhaltigkeit verpflichten. Deshalb prüft sie seit Sommer 2017 bestehende und mögliche neue Partner. Dazu werden die Unternehmen selbst analysiert, aber

auch deren Zuliefer- und Produktionsbetriebe. Ein Gremium aus JDAV-Expert*innen führt bei den Firmen ein leitfadengestütztes Gespräch, in dem gemeinsam verschiedene Nachhaltigkeitsaspekte diskutiert werden. Mit den gewonnenen Erkenntnissen begutachtet und bewertet das Gremium das Unternehmen und gibt eine Empfehlung an die Bundesjugendleitung, die dann abschließend über die Form der Zusammenarbeit entscheidet.

Der Gesprächsleitfaden klärt Fragen wie:

- ▶ Ist das Unternehmen zertifiziert und wenn ja, in welchen Bereichen?
- ▶ Gibt es im Unternehmen ein Leitbild mit ökologischen Grundsätzen zu Energieverbrauch, Treibhausgasemissionen etc.?
- ▶ Wo liegen die größten Umweltbelastungen des Unternehmens (eigene Einschätzung) und wird daran gearbeitet, diese zu reduzieren?
- ▶ Inwiefern setzt sich das Unternehmen für Recyclingprozesse der eigenen Produkte ein?
- ▶ Ist garantiert, dass das Unternehmen und die mit ihm verbundenen Firmen gefährliche Abfälle fachgerecht entsorgen?

Nicht nur potenzielle Sponsoren müssen sich dieser Prüfung unterziehen, auch die JDAV selbst hat den Anspruch, in ihrem eigenem Handeln und Wirken den gleichen Werten zu entsprechen – eine eigene Nachhaltigkeitsstrategie, die in den kommenden Jahren formuliert werden wird, soll dazu beitragen. Wir halten euch auf dem Laufenden. ▲



WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

IDYLLE FÜR TOURISTEN

„Ach wie urig!“ Was wir als Tourist*innen in den Bergen schön finden, ist es nicht unbedingt für die Menschen, die dort dauernd leben müssen – hat STEFANUS STAHL beobachtet.

Als Bergsportler*innen sind wir Touristen – ob wir wollen oder nicht; und ob bewusst oder unbewusst. So verbringen wir unsere Freizeit in den Bergen, machen Urlaub, wo andere leben. Andere, das sind

eben die, die zufällig dort leben, wo wir Urlaub machen. Die Bewohner*innen des Alpenraums – und hier sind nicht diejenigen gemeint, die in den wenigen Großstädten in den Alpen wohnen – bleiben auch dann dort, wenn wir wieder in unsere Autos und Bahnen steigen, uns in die Heimat befördern, und die Berge bis zum nächsten Besuch in Erinnerung halten, wie sie sind: idyllisch, erholsam, möglichst unberührt. So sind sie, und sollen sie bitte auch bleiben!

Meist unbewusst haben wir als Bergsport-Touristen eine genaue Erwartung davon, wie die Einheimischen unseren Erholungsraum weiterentwickeln sollen: am besten gar nicht! Wichtig scheint vielen Touristen eine Ursprünglichkeit zu sein, die es tatsächlich gar nicht mehr gibt: Wenn wir an einer Alm vorbeiwandern, dann soll in der Sennerei Handarbeit verrichtet werden, da sollen niedliche Kälbchen grasen und Mutterkühe mit gigantischen Kuhglocken läuten, da soll: „die Welt noch in Ordnung sein.“ Dieses Bild hat mit der Realität wenig zu tun, und das sollte Erholungsuchenden

zumindest klar sein. Klar sollte auch sein, dass es sich trotz Subventionen kaum mehr lohnt, die Almwiesen zu bewirtschaften, und dass man vom Lohn einer Sennerei in der Schweiz kaum leben kann, sobald man nicht mehr auf der Alm lebt, wo die Lebenshaltungskosten gering sind.

Dass das Jahr 365 Tage hat, die meisten Tourist*innen aber nur in insgesamt vier intensiven Monaten für jeweils 5-50 Tage zu Besuch kommen, wird einfach gern vernachlässigt. Wir, die wir als Gäste nur dann in die Berge kommen, wenn uns unsere Heimat zu viel wird und „der Berg ruft“, wir rufen dann: „Macht uns die (Berg-)Welt, wie sie uns gefällt!“ Das darf man sich natürlich wünschen – dass es sich von Idylle allein schlecht leben lässt, und dass deshalb auch die Bergwelt sich wandeln muss, wird sich dadurch aber nicht ändern. 

„So viel schön, die Bergwelt!“ Aber wer möchte schon gerne einen ganzen Sommer hier oben leben? Und vom Milchverkauf ein Leben finanzieren müssen?

 Stefanus Stahl





WAS WÄREN DIE ALPEN OHNE ALMEN?

Buntgetupfte Bergwiesen, auf denen Kühe grasen, gehören zum Bild der Alpen. Außerdem sind solche Blumenwiesen wertvolle Naturgebiete. Aber wusstest du, dass sie vom Menschen gemacht sind? Nein, die Blumen werden nicht angepflanzt. Die kommen schon von allein. Aber oft stand dort, wo nun Kühe weiden, einmal dichter Wald – und da ist es zu dunkel für Gras, Klee, Enzian & Co. Daher wachsen sie in den Bergen natürlicherweise erst weiter oben, wo der Wald aufhört. Um ihr Vieh auch am Fuß der Berge zu weiden, haben Bauern die Bäume gefällt. Und weil Kühe, Schafe oder Ziegen ziemlich gute Rasenmäher sind, sorgen sie dafür, dass Gras und Blumen zwar irgendwann kurzgefressen sind, aber auch genug Licht bekommen, um wieder neu zu wachsen. Werden die Wiesen nicht mehr genutzt, erobern Büsche und Bäume das Land zurück. Die bunten Wiesen verschwinden. Eine Situation, die immer öfter zu beobachten ist – denn Milch und Käse sind mittlerweile so billig, dass sich Almwirtschaft kaum noch lohnt. (der)

UND JETZT DU!

Okay, es ist Winter ... Aber vielleicht hast du eine Lieblingsblume, auf die du dich im nächsten Jahr schon wieder freust? Dann sag uns doch kurz, welche es ist und warum du sie so magst. Gerne mit Bild an alpinkids@alpenverein.de

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank





UNKENRUFE AUS DER GLETSCHERSPALTE

DISCO AM EVEREST

Der Everest, ein Berg der Extreme. In jüngster Vergangenheit wurde ein weiterer Meilenstein der Abseitigkeit erreicht. (jbr)

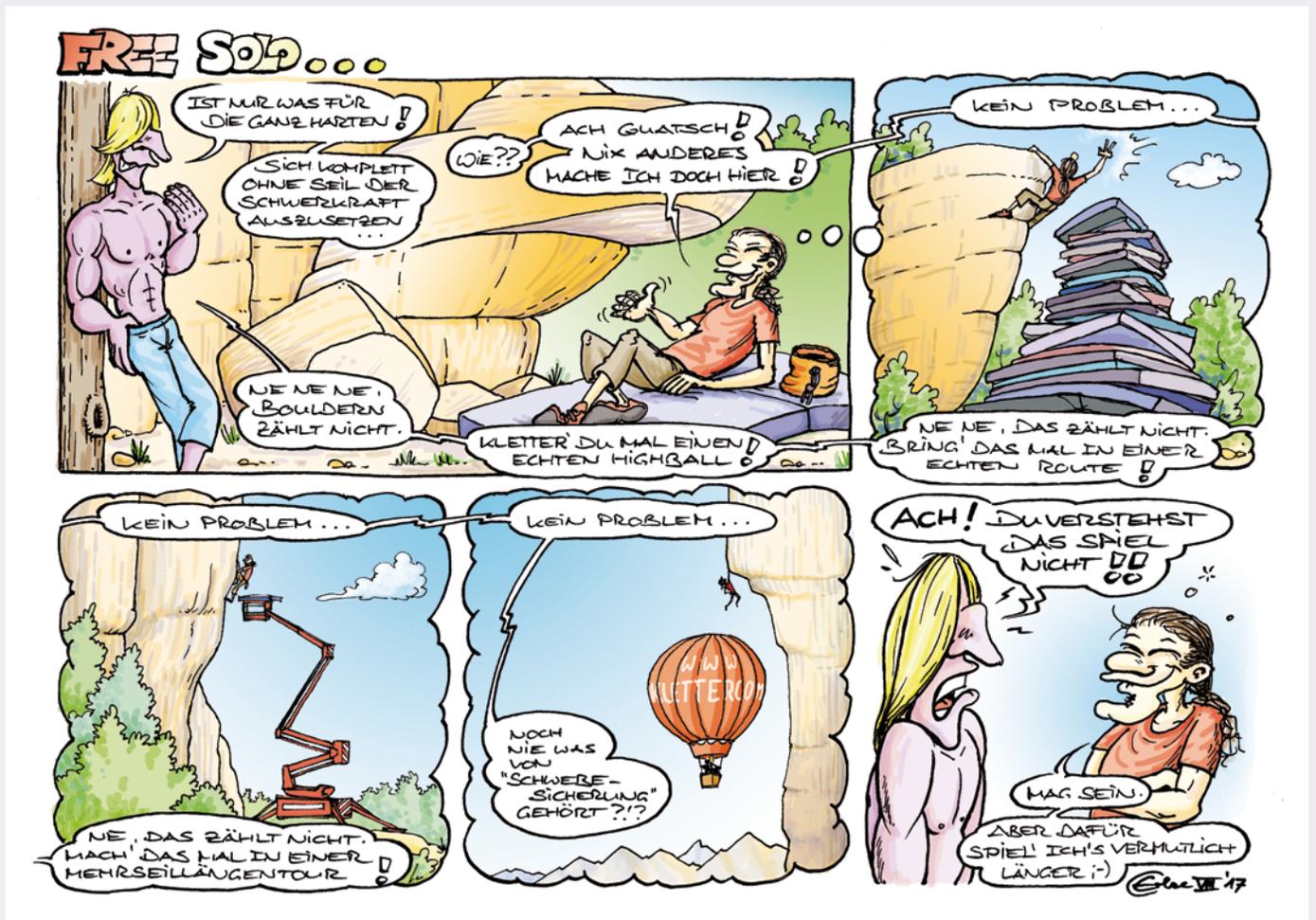
Neulich schrieb mir eine Brieffreundin-Unke aus dem Himalaya, die in einer Spalte am Khumbugletscher wohnt – gleich unter dem „Tal des Schweigens“ am Mount Everest. Ihre Stille wurde deutlich gestört, als heftige Bassklänge ihre Behausung zum Erbeben brachten und Eiszapfen von den Wänden fielen. Der Grund: Im Everest-Basecamp auf 5380 Metern wurde die welthöchste Party mit elektronischer Musik und DJ-Set ausgetragen. Dank runtergeschraubter Beats pro Minute ging den unakklimatisierten Tanzwütigen erst nach vier Stunden die Puste aus.

Ballermann-Stimmung im Everest-Basecamp! Die Gefahren des alpinen Hochgebirgsumfeldes verharmlosen, damit privilegierte und hauptsächlich touristische Besucher*innen feiern können! Geht's noch?!

Es wurden dabei Spendengelder für Erdbebenopfer gesammelt, sagten die Veranstalter zur Rechtfertigung – also eine zumindest gut gemeinte Aktion. Aber unnötige Effekthascherei, und deshalb fühlt sich diese Party halt nicht richtig an. Dass Bergsteiger*innen einen Sinn darin sehen, einen besonderen Berg zu erklim-

men, daran hab ich mich ja gewöhnt, okay. Aber so etwas Alltägliches wie eine Party hier am höchsten Berg der Erde abzuziehen, das hat ausschließlich Marketingzwecke, und das geht zu weit.

Jetzt hab ich noch gehört, dass die „SoundTrek“-Serie elektronische Tanzmusik an die abgelegensten Orte und Plätze des Planeten tragen will. Dann wären solche Spinnereien in den Gebirgsräumen der Regelfall statt ätzender Ausnahme. Ihr glaubt wohl, man darf alles tun, was möglich ist?



Im nächsten Knotenpunkt: Industriegebiet Alpen! Wo Bergsportler Adrenalin und Gipfelselves schürfen, gib't noch mehr Konkurrenten um Raum und Ressourcen.

Richtiger Kurs

DAV Panorama 5/2017

Positiv – Das aktuelle DAV Panorama hat mich höchst positiv beeindruckt. Sonst überflog ich viele Seiten, dieses Mal fand ich für mich persönlich sehr viele Artikel interessant. Vor allem die Hinweise im DAV Panorama zur gegenseitigen Rücksichtnahme (Beispiel Bergradler/Wanderer), die kritische Haltung zum zunehmenden Massentourismus sowie die Artikel zu Wandergebieten sprachen mich an. Ich hoffe, der DAV unterstützt weiter den Naturschutz und fokussiert weniger auf die Extrem- und Eventsportarten. *Gerhard Junginger*

Bedrohtes Kulturgut

DAV Panorama 5/2017, S. 8

Kein Widerspruch – Warum nur diese mit Halbwahrheiten begründete Polemik gegen Premiumwege, die nicht zum ersten Mal in Panorama erscheint? Für viele periphere und touristisch abgehängte Regionen sind die Premiumwege ein wahrer Segen. Premiumwege und AV-Wege stehen nicht im Widerspruch zu einander, sondern sind eine perfekte Ergänzung, vor allem wenn ein AV-Weg die Zertifizierung zum Premiumweg erreicht! *Günther Krämer*

Nicht ohne mein Duschhandtuch

DAV Panorama 5/2017, S. 30f.

Ist das richtig? – Ich reihte mich dieses Jahr das erste Mal in eine 12-köpfige Gruppe ein, mit dem Wunsch, durch die Begehung des E5 ein unvergessliches Erlebnis in meine eigene Geschichte speichern zu können. Wir sahen DAV-Mitglieder, die auf Fluren nächtigten, und gerieten nicht nur in Wanderstaus, sondern

verursachten aufgrund unterschiedlicher Kondition selbst welche. Während dieser Woche entstanden Fragen: Natur hat uns so unfassbar viel zu geben – gebe ich ihr eigentlich von mir etwas, was *ihr* gut tut? Der Anspruch, der vielleicht auch aus Konkurrenzgründen der Anbieter untereinander geboren wurde, den Aufenthalt auf Hütten so luxuriös wie möglich zu gestalten, den hat der Wanderer an sich nicht zwingend und es gibt viele, die auch mit wenig zufrieden sind. Leider hört man von dieser Sorte nicht sehr viel, sie benötigen die Aufmerksamkeit der Welt nicht und wandern um des Wanderns willen ... *Ute Westphal*

Nicht ohne mein Duschhandtuch/ Alpenvereinswege: Nicht ganz so einfach

DAV Panorama 5/2017, S. 10, 30f.

Zu den Ursprüngen – Wenn für Wander- und Bergtouren aller möglicher Komfort bzw. teilweise Luxus angeboten wird, dann dürfen wir uns nicht wundern, wenn auch ebendiese Zielgruppe die Möglichkeiten wahrnimmt. Hinweis im Artikel zur Watzmannüberschreitung: „Es wäre gut, wenn sich das Können eines Bergsteigers an die Verhältnisse am Berg anpassen würde und nicht umgekehrt.“ Gut und sicherheitsbewusst gemeint, jedoch keiner dieser Zielgruppe wird sich dafür interessieren. Wahrscheinlich denkend: „Notfalls kommt ja die Bergwacht. Wieder ein Abenteuer. Bin ja gut versichert.“ *Rudolf Maierhofer*

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

Gesucht/Gefunden

- *Garmin Oregon am 7. August beim Abstieg vom Jubiläumsglat zwischen Grieskar und Kreuzeckhaus verloren. musher@t-online.de*
- *Sony Digitalkamera am 8. August auf dem Wegstück zwischen Höllentalangerhütte und Zugspitze verloren. fh.mind@e.mail.de*
- *Pentax Analogkamera am 17. August auf dem Rutschenfels nahe Bad Urach verloren. jo.wolf@posteo.de*
- *Sony Digitalkamera am 31. August beim Abstieg von der Sulzenauhütte über den Wasserfallweg verloren. Tel.: 09822/60 51 52*
- *Schweizer Taschenmesser am 29. Juli am Gipfel des Breitenstein (Chiemgau) gefunden. ukranenpohl@web.de*

Helfer gesucht

- *Mein Opa hatte am 26. August beim Abstieg vom Riederstein am Tegernsee einen Unfall. Etwa vier Personen um die 40 haben mit ihm gewartet, bis die Bergwacht kam. Wir würden uns gern bedanken. Tel.: 0176/32 89 88 31*

Berichtigung

In Ausgabe 5/2017, S. 102, wurde angemerkt, dass der Steig durch die Nordabbrüche des Spitzsteins seit einigen Jahren nicht mehr instand gehalten wird. Kürzlich wurde dieser Steig mit Seilen versichert, ist also wiederum eine Option für routinierte Bergsportler.

DIE NEUE HIGH-TEC IMPRÄGNIERUNG

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



Erhältlich bei





Alpenvereinshütten

Hüttentour:
Klagenfurter
Höhenweg

So
weit
das

Auge
reicht



Einsamkeit am Hinteren Modereck; nach dem Aufstieg vom Hochtorn passiert man hier bizarre Felstürmchen.

Auf dem sehr hoch gelegenen Klagenfurter Jubiläumsweg am Hauptkamm der Hohen Tauern kann man grandiose Weitblicke und Bergeinsamkeit erleben.

Text und Fotos: **Michael Pröttel**

Wenn man im allwissenden Internet den Begriff „Jubiläumsweg“ eingibt, öffnet sich eine ungeahnte Bandbreite an möglichen Schwierigkeiten. Das Spektrum beginnt mit der schönen Weitwanderung von der Willersalpe zum Luitpoldhaus im Allgäu und endet bei einer Kletterei im satten Grad VI am Hohen Göll.

In etwa dazwischen liegt ein Jubiläumsweg, der wohl wegen seines berühmten Nachbarn Großglockner eine Art Schattendasein fristet. Was absolut unverständlich ist. Denn von allen Jubiläumswegen, die ich bisher unter den Sohlen hatte, bietet der Klagenfurter die beeindruckendsten Aussichten. Was angesichts seiner Höhenlage auch nicht verwundert. Genau auf der Grenze zwischen den österreichischen Bundesländern Salzburg

und Kärnten gelegen, führt er über die stolze Anzahl von sieben Dreitausendern.

Traumhaftes Gehgelände, Kraxelei bis zum zweiten Grad, ab und zu Klettersteigfeeling und zuletzt sogar noch eine Gletscherquerung. Auf den zweiundzwanzig Kilometern vom Glocknerhaus zum Hohen Sonnblick ist laut Führerliteratur alles geboten, was Berge für ambitionierte Hoch-

gebirgswanderer überhaupt hergeben können. Wolfgang und ich sind entsprechend euphorisch, als wir an einem sehr frühen Augustmorgen mit stabilem Hochdruckwetter die Probe aufs Exempel machen.

Am Ausgangspunkt Glocknerhaus, direkt an der von Ausflugsbussen malträtierten Straße zur Franz-Josef-Höhe, können wir uns noch nicht vorstellen, dass wir in den nächsten zwei Tagen nahezu absolute Bergeinsamkeit erleben werden. Eine Bergeinsamkeit, die wir uns übrigens mit prall gefüllten Rucksäcken erkaufen. Da wir nämlich vorhaben, am Hochtorn nicht zum genauso komfortablen wie teuren Wallackhaus abzustiegen, sondern

gleich noch weiterzugehen zum quellenlosen Otto-Umlauf-Biwak, haben wir jede Menge Wasser und Brotzeit dabei.

Unzählige Murmeltiere quittieren unser Start-Schnaufen mit scharfen Pfiffen, als

Unzählige Murmeltiere quittieren unser **Start-Schnaufen mit Pfiffen**

wir über schöne Wiesenhänge und vorbei an einem namenlosen Bergsee zur Unteren Pfandscharte steigen. Und mit jedem Höhenmeter steigt auch die Stimmung. Nach knapp zwei Stunden erreichen wir den Hauptkamm, den wir bis zum längst



KLAGENFURTER JUBILÄUMSWEG

Schwieriger alpiner Höhenweg (schwarz) mit einigen drahtseilgesicherten Stellen und auch ungesicherten ausgesetzten Passagen. Am Gletscher beim Sonnblick ist meist kein Seil nötig (Info beim Zittelhaus).

Anfahrt: Großglockner-Hochalpenstraße (Gebühr) bis Franz-Josefs-Höhe. Nach Abstieg zurück per Anhalter. Mit „Öffentlichen“ schwierig.

Karten: AV-Karten 1:25.000, Nr. 40 „Großglockner“ und Nr. 42 „Sonnblick“

Hütten:

- ▶ Glocknerhaus, ÖAV, 2132 m, Mitte Mai bis Mitte Oktober, Tel.: +43/(0)4824/246 66, glocknerhaus-alpincenter@gmx.at
- ▶ Wallackhaus, privater Berggasthof, 2300 m, ganzjährig geöffnet, Tel.: +43/(0)4824/22 23, wallackhaus.at
- ▶ Otto-Umlauf-Biwak, ÖAV, 2987 m, immer offene Biwakhütte, sechs Schlafplätze mit Decken, keine Heiz- und Kochmöglichkeit.
- ▶ Zittelhaus, ÖAV, 3106 m, Ende Juni bis Anfang Oktober, Tel.: +43/(0)6544/64 12, zittelhaus.at

Etappen:

- 1. Tag:** Route: Glocknerhaus (2132 m) – Spielmann (3027 m) – Hochtator (2576 m) – Wallackhaus (2300 m). ⤴ 1150 Hm, ⤵ 1000 Hm, 7 Std.
- 2. Tag:** Wallackhaus – Modereck (2932 m) – Krummkeeskogel (3103 m) – Otto-Umlauf-Biwak (2987 m) – Hocharn (3254 m) – Hoher Sonnblick/Zittelhaus (3106 m). ⤴ 1750 Hm, ⤵ 1050 Hm, 10 Std.
- 3. Tag:** Hoher Sonnblick (3104 m) – Alter Pocher (1807 m) – Kehre Glocknerstraße (1500 m). ⤵ 1600 Hm, 4 Std.



**Über 90 Touren von Hütte zu Hütte:
Touren -> Hüttentrekking**

Topf mitgenommen hätten. Denn nördlich der knapp 3000 Meter hohen Scharte, in der die Biwakhütte steht, liegt noch Firm vom letzten Winter. Ein unvergesslicher und erstaunlich lauer Hochgebirgsabend lässt uns noch bis spät in die Dunkelheit ratschen, die funkelnden Sterne bewundern und uns auf den nächsten Tag freuen.



noch nicht sichtbaren Sonnblick nicht mehr verlassen werden. 400 flotte Höhenmeter später ist der erste Dreitausender, der Spielmann (3027 m), über seinen unschweren Westgrat bestiegen.

Die Belohnung am Gipfelkreuz ist ein überwältigendes Tauern-Panorama, südlich der alles überragende Großglockner, nördlich die Abbrüche des Wiesbachhorns über dem Fuschertal. Beim Blick nach Osten wird klar, warum der Weg so gut markiert ist. Denn die Querung beim ehemaligen Guttalkees wäre bei Nebel sonst schwer zu finden. Mit dem Spielmann und der beeindruckend geformten Racherin im Rücken geht es problemlos weiter zum Bretterkopf, dessen Kammverlauf nur mit viel Nachsicht als eigenständiger Gipfel zu werten ist. Der landschaftlichen Schönheit tut das keinen Abbruch.

Nach gut fünf Stunden Gehzeit kommen wir am Hochtator ins Grübeln. Muten wir uns doch zu viel zu? Bis zum Umlauf-Biwak

sind es noch sieben Kilometer und etwa achthundert Höhenmeter. Ach was! An einem Hochsommertag ohne Quellwolke gelten keine Ausreden. Nach einer ausgiebigen Pause ziehen wir weiter. Zunächst über weite Bergrücken, deren girlandenartige Frostmusterböden skandinavisches Landschaftsflair ausstrahlen.

Erst ab dem Anstieg zum Hinteren Modereck wird der Höhenweg wieder echte Gratüberschreitung und ist ab jetzt an fast allen ausgesetzten Stellen mit Stahlseilen gesichert. Als ihn 1972 die Alpenvereinssektion Klagensfurt zu ihrem hundertjährigen Jubiläum unter dem Vorsitzenden Otto Umlauf errichtete, war das wohl noch nicht so. Der jetzige Zustand ist den Sektionsmitgliedern Gerhard Lackner und Michael Rieger zu verdanken, die in mühevoller Arbeit den Weg im August 2013 instand setzten.

Ab dem Anstieg zum Hinteren Modereck wird der Höhenweg zur richtigen Gratüberschreitung

Als wir am frühen Abend mit dann doch etwas müden Oberschenkeln am Biwak eintrudeln, stellen wir fest, dass wir statt Wasser besser Kocher und

Blickfang Großglockner: Am Kloben (L) hat man sich schon einige Meter vom Startpunkt Glocknerhaus entfernt – bis zum vorletzten großen Gipfel, dem Hocharn (u.), sind es aber noch zwei stramme Etappen.



Der begrüßt uns einmal mehr mit stahlblauem Himmel. Eine tolle Überschreitung der Arlthöhe führt hinüber zum gewaltigen Hocharn, mit 3254 Metern

Partner im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz



VERBAND DER **SICHERKAMMER** BAYERN UNGS

höchster Punkt des Klagenfurter Jubiläumswegs. Hier scheint unser Ziel, der Hohe Sonnblick, schon zum Greifen nahe. Doch vorher geht es über schönes Blockgelände zum vorletzten Dreitausender Goldzechkopf und mit einer kleinen Klettersteigeinlage hinab zum in der Augustsonne schwitzenden Kleinfleißkees. Eine gut ausgetretene Spur, die die Spaltenzonen weiträumig umgeht, bestätigt unsere Entscheidung, keine Gletscherausrüstung mitgenommen zu haben.

Diese Einschätzung teilt keine Stunde später auch der Hüttenwirt Andi Haugs-

berger, der das am Gipfel des Hohen Sonnblick stehende Zittelhaus zusammen mit seiner Frau Hermine seit 2010 betreibt. „Ein Seil ist am Gletscher nicht unbedingt erforderlich. Aber es ist manchmal schon erstaunlich, in was für unzureichender Ausrüstung, Stichwort Turnschuhe, die Leute zu uns heraufkommen.“

Mit einer leckeren Nudelsuppe gestärkt starten wir von der fünfthöchsten Hütte des Österreichischen Alpenvereins den auch nicht gerade kurzen Abstieg Richtung Heiligenblut. Aus der Welt gleißender Gletscher und gewaltigen Urgesteins zurück zum frischen Grün der Bergweiden und -wälder im Kleinfleißtal. Fast noch mehr freuen wir uns zum Abschluss der großartigen Bergtour, dass es keine Viertelstunde dauert, bis uns ein sehr netter Autofahrer zurück zum Ausgangspunkt am Glocknerhaus mitnimmt.



Michael Prötzel steht als Vorsitzender von Mountain Wilderness Deutschland auf einfache Hütten – oder gar Biwakschachteln wie das Otto-Umlauf-Biwak.



Black Diamond
EMBER POWER LIGHT

Artikelnr. 394310

~~€ 50,-~~ € 34,99

-30%



SALOMON
MEADOW GTX MID
HIKING SHOES

Artikelnr. 668535

~~€ 149,95~~ € 129,99

-13%



BASE CAMP DUFFEL S

Artikelnr. 405444

~~€ 110,-~~ € 89,99

-18%



Jetzt online shoppen auf
campz.de

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt. zzgl. Versandkosten.
Die durchgestrichenen Preise entsprechen der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers. Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen & Liefermöglichkeiten vorbehalten!

¹ Mindesteinkaufswert € 99,- nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar, nur ein Gutschein pro Kunde einlösbar, nicht auf Versand- und Speditionskosten anrechenbar, keine Barauszahlung.

Gutschein gilt nicht für Produkte der Marke Cube.
Gutschein gültig bis 21.01.2018.

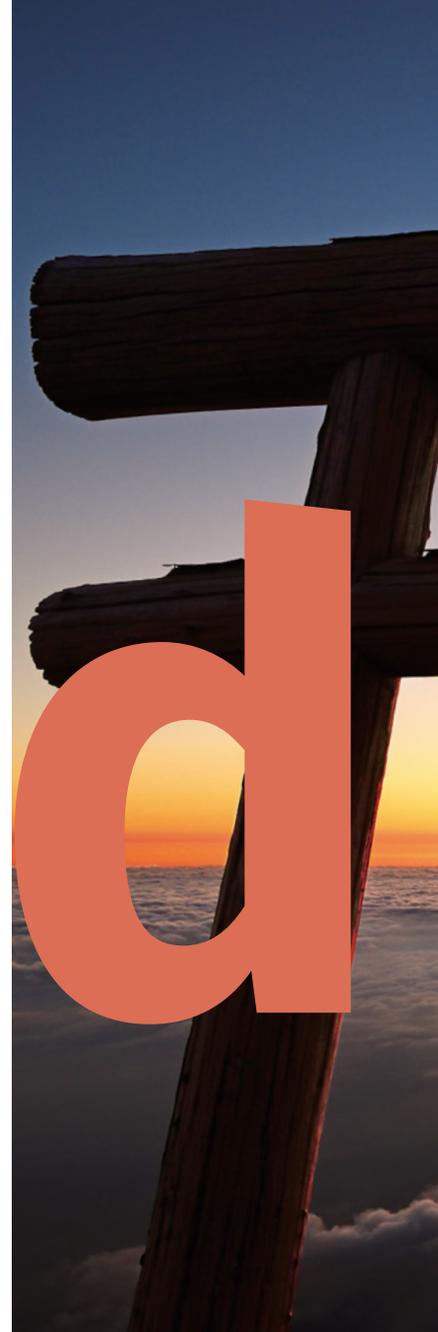
internetstores GmbH, Friedrichstr. 6, 70174 Stuttgart

Wenn in der Mega-City Tokio im Sommer die Sonne brennt, bringen die Gipfel der Hauptinsel Honshu Abkühlung. Aber auch spirituell haben die japanischen Alpen einiges zu bieten.

Text und Fotos: **Norbert Eisele-Hein**

Japanische Alpen

Im Land der aufgehenden Sonne



Es scheint unwirklich. Fast so, als würde sich ein gigantischer, elektrifizierter Tausendfüßler eine Lichtschneise durch den Himmel fräsen. Erst bei der Taishi-Kan-Hütte auf bald 3100 Metern brechen die gut 4000 Stirnlampen durch die zähe Watterpackung. Unter den traditionellen hölzernen Torii-Bögen, die ab der 3000-Höhenmeter-Marke die klassische Aufstiegsroute auf den Berg Fuji überspannen, gerät die wabernde Lichtinstallation immer wieder ins Stocken. Die bergsteigenden Pilger verbeu-

gen sich ehrfürchtig und quetschen kleine Geldstücke als Opfergaben in die Ritzen der Holzbalken. Erst als die Sonne dem kompakten Wolkenmeer wie eine göttliche Erscheinung entsteigt, kommt die feierlich-friedliche Prozession für ein paar Minuten zum Erliegen. Die Lichtkegel der Stirnlampen scheinen der Mutter des Lichts, der Sonne, zu huldigen. Wie überhaupt die japanische Shinto-Religion die Natur vergöttert. Der ebenmäßige Bergkegel des Fuji (3776 m), der höchste Berg Japans und dazu ein aktiver Vulkan. Und die aufgehende Sonne, das Symbol der japanischen Flagge und zugleich der

Sonnengöttin Amaterasu, der Ahnherrin des Shinto-Glaubens. Alles gebündelt in einem expressionistisch überwältigenden Wolkenschauspiel – dieser Moment ist der Inbegriff von Shinto, jenem Weg der Götter, dem viele Japaner folgen, häufig neben dem Buddhismus.

Aber alles der Reihe nach. Am elften August 2016 feierte Japan seinen ersten „Mountain Day“. Der offizielle, sechzehnte Feiertag Japans soll laut Gesetz der notorisch überarbeiteten Gesellschaft „Gelegenheit geben, sich in die Bergwelt zu be-



Shinto pur – am heiligen Berg Fuji steigt die Sonnengöttin Amaterasu unter einem Torii-Bogen aus den Wolken.

geben und dankbar für die Segnungen der Berge zu sein“. „Japan soll seine Gipfel feiern“, lautet passend dazu der Slogan des Japanischen Alpenvereins und der Bergsportausrüster, die mit dieser Lobbyarbeit auf ein sattes Umsatzplus hoffen. Am Wochenende davor steige ich heillos überfordert in Shinshuku, der größten Bahnstation der Welt, aus der Tokioter Metro. Die Hitze sitzt wie ein brennender Krake auf der Stadt, die Tokioter kühlen sich mit kleinen Handtüchern den Nacken. Und wären sie – trotz kakophonischer Lautsprecherdurchsagen und einem faszinie-

renden Gewusel – nicht über alle Maßen freundlich und hilfsbereit, würde ich dort wohl heute noch durch den Untergrund irren. Bald schon lässt mich der Anblick von schwerem Schuhwerk und Rucksäcken mit Wanderstöcken, der sich immer mehr in die ansonsten standardisierten Business-Outfits mischt, frohlocken. Ich habe es gefunden, das riesige Busterminal im vierten Stock des angrenzenden Hochhausblocks. Die nächsten vier Stunden sitze ich mit Megumi Kimura und Mayuki Fujimoto im Stau. Die Metropolregion Tokio-Yokohama, ein Konglomerat mit 38 Millionen Menschen, ist dicht. „Nein, es ist

keine reine Pilgerfahrt ... aber der Fuji ist schon sehr wichtig für uns. Bevor wir 30 werden, wollen wir auf jeden Fall noch mal gemeinsam etwas Wildes anstellen“, kichern meine Mitfahrer und verbeugen sich nach jedem Satz schüchtern. An der so genannten „Fünften Station“ auf 2305 Metern entlässt der Bus die Wanderer und Pilger ins Getümmel. Fuji-Wasser in vulkankegelförmigen Flaschen, Postkarten und Fuji-Kuchen mit Puderzucker, so weit das Auge reicht. Der echte Fuji ist dagegen schneefrei. „Das ist im Sommer normal“, lächelt mein Guide Hiroshi Tsushima. „Der



Fuji darf offiziell nur in der schneefreien Zeit Anfang Juni bis Ende August bestiegen werden. Ansonsten ist es viel zu gefährlich.“

Der Yoshida-Trail, die klassische Aufstiegsroute, quert zunächst gemächlich ansteigend den dichten Wald der nördlichen Hangflanke und erreicht bei knapp 2600 Metern die Baumgrenze. Im Zickzack-Kurs führt er steil auf schwarzer Lava-Asche bergauf. Häufig gestützt von massiven, nur begrenzt ansehnlichen Verbauungen. Auf der Hinodekan-Hütte (2720 m) saugt eine 12-Jährige an einer Sauerstoffflasche wie an einer Dose Sprühsahne und ein rumänisch-griechisches Pärchen auf Hoch-

zeitsreise bestellt grünen Tee, während sich eine Gruppe Jugendlicher aus Vietnam in Trainingsanzügen mit kühlem Bier zuprostet. Der Hüttenwirt in siebter Generation lächelt weise: „Jeder hat sein

Die Hütten markieren eine regelrechte Himmelsleiter

eigenes Lebenselixier. Der Aufstieg ist nicht sehr schwierig, aber die Atemluft wird zusehends dünner. Die mangelnde Akklimatisierung unterschätzen viele.“

Insgesamt 15 Hütten mit jeweils bis zu 200 Schlafplätzen markieren eine regelrechte Himmelsleiter hoch zum Fuji. Vie-

le Pilger haben an der Station fünf bereits einen Wanderstab erworben und lassen sich auf jeder Hütte einen Shinto-Kami, ein vergöttlichtes Fabelwesen, in das Holz einbrennen. Bei einem Preis von 300 bis 600 Yen, also drei Euro fünfzig bis sieben Euro pro Stempel ein einträgliches Geschäft für die Hüttenwirte.

Wir wandern bis zur Dunkelheit, Hiroshi hatte uns zum Glück einen Platz in der Ganso-Muro-Hütte reserviert. Denn an diesem Wochenende sind alle Hütten rappevoll. Vor der Hütte wickelt ein Vater seine bestenfalls siebenjährige Tochter in eine goldbeschichtete Rettungsdecke. „Wir kommen nur langsam voran und gehen um Mitternacht sowieso schon wieder los“, übersetzt Hiroshi. Ab 20 Uhr werden in der



JAPANS BERGE

Info: Japanische Fremdenverkehrszentrale Frankfurt: fra@jnto.de, jnto.de. Vor Ort: Tourist Information Center (TIC) am Bahnhof Tokio sowie am Narita und Kansai International Airport. Infos unter: jnto.de/ueber-japan/reiseziel/tic-liste.html

Tourenveranstalter: ASI Reisen: individuelle und geführte Wanderreisen. info@asi-reisen.de, asi-reisen.de, 15 Tage inkl. Flug ab € 3250.-. DAV Summit Club: geführte Rundreise, info@summitclub.de, summitclub.de, 15 Tage inkl. Flug ab € 4950.-.

An- und Einreise:

Flugzeit Frankfurt – Tokio nonstop ca. 11 Stunden. Für bis zu 90 Tage benötigen Deutsche, Österreicher und Schweizer nur einen gültigen Reisepass. Seit 2007 werden bei der Einreise Fingerabdrücke und ein Foto gemacht.

Klima:

Beste Reisezeit: März bis Mai (Kirschblüte im April) und September bis November.



Am Fuji wenden sich die vielen Bergsteiger der Sonne zu (L); Guide Tsushima genießt seine Soba-Nudelsuppe, das typisch japanische Bergsteigeressen auf Station 5; im Matratzenlager wird es eng; buddhistischer Tempel entlang der Kumano-Kodo-Pfade.

gemütlichen Hütte die Tische in Schichten gedeckt, serviert wird Reis und Curry auf Wegwerf-Plastiktellern und grüner Tee. Punkt 22 Uhr ist Hüttenruhe im Matratzenlager mit enorm schmalen Schlafplätzen, ab 2 Uhr früh traben die ersten schon wieder los, um sich in diese feierliche Bergtour einzureihen. Zurück auf den Trail, direkt ins Wolkenmeer. Schon stehen Joshi und ich unter dem knallroten obersten Torii-Bogen, wenige Meter vor dem Kraterrand des Fuji. Auf dem Berg stept der Bär, doch die Aura, die Schwingung oder nennen wir es schlicht die positive Energie dieser glückseligen, vom Shintoismus geprägten Japaner wird durch die Masse der Leute kein bisschen getrübt. Vielmehr gesteigert, so scheint es. Auf dem

Weg liegt kein Schnipsel Papier, selbst an den wenigen Steilstufen, wo ungeübte Fuji-Besteiger ins Straucheln geraten und etwas länger brauchen, gibt es kein Gedränge, kein böses Wort, kein Ellbogengehabe. Man stelle sich vor, ein Alpengipfel würde am Wochenende mal schnell von 10.000 Leuten überrannt ...

Die Besteigung des Fuji ist keine spektakuläre Bergtour. Rein technisch gesehen eher eine harmlose Wanderung, allerdings auf Großglockner-Niveau mit dementsprechend dünner Luft. Sie ist vielmehr ein spirituelles, sozio-kulturelles Erlebnis, ein Happening, das unter die Haut geht. Oben am Gipfel stehen lange Reihen mit elektrisch betriebenen Getränkeautomaten. Kleine Tempel und Souvenirläden handeln mit Devotionalien. Es gibt sogar

eine eigene Post mit begehrten Stempeln und ein paar Suppenküchen. Für das Gipfelbild auf dem höchsten Punkt am Kraterrand, dem Kengamine Peak, müssen wir eine halbe Stunde anstehen. Ob die Einführung des Mountain Days wirklich nötig war? Egal, die vielen Höhepunkte des Fujis lagen ohnehin tiefer.

Auf dem Kumano Kodo – dem wichtigsten japanischen und mehrere hundert Kilometer umfassenden Pilgerwegenetz – herrscht dagegen Einsamkeit. Libellen



paaren sich in der Luft, Grashüpfer schwirren kreuz und quer über das kunstvoll angelegte Reisfeld. Etwa vier Zugstunden südlich von Tokio in der Provinz Wakayama entpuppen sich die Pilgerrouen als mystisches Landschaftsmärchen. Gemeinsam mit seinem Schwesterpfad, unserem europäischen Jakobsweg, wurden die Pfade unlängst in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen. Die Tourismusbüros in Tanabe und in Santiago de Compostela arbeiten mustergültig zusammen. Bewahren die spirituelle Kultur von Asiens fernem Osten und Europas äußerstem Westen und erhalten damit die großen Pilgerwege der aufgehenden und der untergehenden Sonne. Es gibt sogar einen gemeinsamen Pilgerausweis. Der wichtigste Pilgerweg Japans wird seit über tausend Jahren von allen Mitgliedern der Gesellschaft begangen – von Arbeitern, Aristokraten und Herrschern. Letztere ließen sich allerdings meist in der Sänfte über die grünen Bergkuppen tragen.

Wir starten bei Takahara im Tahijiri-Oji. Die Tempelanlage ist reich an shintoistischen und buddhistischen Elementen, sie gilt als spirituelles Eintrittstor in die heiligen Berge der Kii-Halbinsel. Mit einer Schöpfkelle reinigen wir uns nach einem feststehenden Ritus die Unterarme



Ein Meer aus flatternden Flaggen kündigt den zentralen Tempel der Nakahechi-Route des Kumano-Kodo-Wegenetzes an. Festes Ritual: An jeder Pilgerstätte liegen Schöpfkellen zum Reinigen der Unterarme bereit.

und den Mund. Auf samtweichen Waldpfaden und mit grobem Steinwerk gepflasterten Steilanstiegen schrauben wir uns auf nebelverhangene Berge, passieren Reisfelder und Teeplantagen. Bestaunen mächtige Kampferbäume mit mehr als zehn Metern Umfang und tausendjährige Zedern. Lassen uns von den Lichtspielen im Wald bezaubern. Im Gegensatz zum Fuji sind wir meist allein, nur in den Tempeln treffen wir auf weitere Pilger. Auch die Akklimatisation ist hier kein Thema, denn der Weg schrammt gerade mal an der 800-Meter-Grenze – dafür herrscht eine 35 Grad feucht-schwüle Hitze. Da kommt jeder Tempel mit der obligatorischen Wasserkelle gelegen. Denn viel hilft scheinbar viel. „So ist es“, sagt mein Begleiter Brad Towle, gebürtiger Kanadier, der hier seit Jahren am Kumano Kodo forscht. Er spricht perfekt japanisch und hat

schon etliche Publikationen zu den Pilgerwegen geschrieben. „Stell dir eine Dartscheibe vor“, versucht Brad den enorm komplexen spirituellen Aufbau dieser Pilgerreise zu vereinfachen, „letztlich laufen wir auf das Bull's Eye in der Mitte zu. Durch die vielen Waschungen, zahlreichen Opfergaben und Andachten, die wir in den Schreinen, Tempeln und beim Durchschreiten der unzähligen Torii-Bögen ansammeln, reinigen wir uns zusehends – ein klassisches Passage-Ritual“.

Die Mitte der Spickerscheibe, das spirituelle Zentrum, ist in diesem Falle der große Schrein von Hongu Taisha, den wir nach zwei Tagesetappen von jeweils knapp 20 Kilometern erreichen. Zedern, die

Der wichtigste Pilgerweg Japans wird seit über tausend Jahren begangen

schier in den Himmel ragen, gewaltige, dreißig Meter hohe Torii-Bögen und ein Meer aus wild im Wind flatternden Flaggen, deren Inschriften zusätzlich weise Botschaften in die Welt hinaustragen, kündigen den optisch beeindruckenden und spirituell

spürbaren Tempelkomplex an. Auch Yatararasu, die legendäre, dreibeinige Krähe, ist allgegenwärtig. Der Götterbote und übernatürliche Weggefährte der Pilger gilt als Symbol für die gesamte Region der Kumanos. „Es gäbe noch viele mystische Tagesetappen mit Gänsehaut erzeugenden Tempeln. Viele Pilger sind mehr als

Wunderschöne Aussichten für das neue Jahr

Literatur und Kalender vom DAV: Zum schmökern, stöbern, staunen. Geschenke für Bergsteiger in jedem Alter.

Bei Bestellung des Alpenvereinsjahrbuchs BERG 2018 und mindestens einem der beiden Alpenvereinskalender 2018 liefern wir versandkostenfrei.

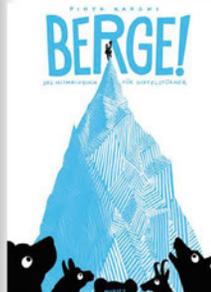
Alpenvereins Jahrbuch
Berg 2018

€ 18,90



Kinderbuch
Berge

€ 18,00



€ 24,80

Mitglieder
€ 19,80



€ 29,80

Mitglieder
€ 24,80

Auf dichte Vegetation folgen Altschneefelder – in der Region Hakuba-Nagano wird es richtig alpin; auch am Gipfel des Shirouma schweben Bergsteiger über den Wolken.



zwei Wochen auf dem mehrere hundert Kilometer umfassenden Netzwerk der Kumano Kodos unterwegs“, erzählt Brad, während wir unsere müden Beine im Onsen, den heißen Quellen von Kawayu Onsen, entspannen.

Spirituell runderneuert sause ich mit dem Shinkansen, dem praktisch immer pünktlichen Hochgeschwindigkeitszug, in die Region Hakuba-Nagano. Das Wintersport-Mekka wurde vor allem durch das Skispringen bei den Olympischen Winterspielen 1998 bekannt. Aber auch Skifahrer und Snowboarder schnalzen bei Schneemengen bis zu zehn Metern und dem begehrten, trockenen Champagner-Pulver mit der Zunge. 135 Pistenkilometer und viele „Back-

country“-Varianten ziehen jeden Winter Fans aus aller Welt in diesen nördlichen Teil der Japanischen Alpen. Auch Dave Enright, der Gründer des Evergreen Outdoor Centers, verliebte sich schon als Student in das beschauliche Städtchen Hakuba. Angesichts der Tatsache, dass der 42-Jährige aus dem weltberühmten kanadischen Skiort Whistler stammt, ein echtes Statement. Dave empfiehlt den 2932 Meter hohen Shiroumadake. Der höchste Gipfel der umliegenden Fast-Dreitausender ist shintoistisch betrachtet ein Leichtgewicht, wobei die hohen Berge natürlich auch hier als Sitz der Götter gelten. „Shirouma“ heißt

Wir entspannen uns in den heißen Quellen von Kawayu Onsen

weißes Pferd. „Wenn der Schnee im Gipfelhang so weit abgeschmolzen ist, dass die Umrisse ein weißes Pferd skizzieren, fangen die Bauern im Hakuba Valley mit dem Bestellen der Felder an und wir Bergsteiger müssen keine Lawinen mehr fürchten“, klärt mich

Dave auf. Der Weg führt zunächst durch überwältigend schöne Blumenwiesen, später über steile Altschneefelder und wird immer wieder mit Seilen

markiert. Rosaroter Almrausch flankiert noch auf 2500 Metern den Trail, sogar ein Edelweiß ist zu sehen. Nach gut vier Stunden erblicke ich die monströse Sanso-Hütte auf 2832 Metern: Sie hat vier Empfangschalter und fasst bis zu 1500 Bergsteiger! Neben den obligatorischen Getränkeautomaten gibt es leckere Kuchen: Melone, Schoko, Käse und grüner Tee.

Am nächsten Morgen um vier Uhr früh geht es Richtung Gipfel. Wie schon am Fuji lassen mich die Götter erneut über einer prächtigen Wolkenpackung schweben. Nur die hohen umliegenden Gipfel ragen aus dem Weiß und nehmen allmählich das warme Rot der aufgehenden Sonne an. Auf dem Gipfel gibt es keinen Torii-Bogen, kein Gipfelkreuz – nur eine weltliche Reliefplakette. Dennoch huldigen viele Japaner der berausenden Schönheit der Natur und stapeln darauf kleine Münzen als Opfergaben. Shintoismus, Buddhismus, Christentum ... – egal. Die traumhaften Gipfel Japans bescheren selbst Konfessionslosen Gänsehaut.



Der Fotograf, Autor und Ethnologe **Norbert Eisele-Hein** war von der Spiritualität und Höflichkeit der Japaner genauso angetan wie von den Bergen.

Panorama

promotion

Hurtigruten

Die Vielfalt Norwegens entdecken

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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



Home of Ski amadé Das Hauptquartier des größten Skivergnügens in Österreich liegt im Städtchen Radstadt



Smartrock Rockbase Lässt sich leicht montieren: ein Klettertrainingsystem für zu Hause oder unterwegs



Pitztal? Alpine Resort Sportalm! Einzigartiger Esprit mit Herzlichkeit und edlem alpinem Chic – ein Hotel, das begeistert

Mit Hurtigruten auf der klassischen Postschiffroute

Die Vielfalt Norwegens entdecken

Exklusiv nur für
DAV-Panorama-Leser
GRATIS WANDERPASS
mit 3 Touren im Wert
von ca. € 250

Das Land der Fjorde fasziniert sowohl Einheimische als auch seine Besucher. „Friluftsliv“ nennen die Norweger das Erlebnis in und mit der Natur. An Bord der legendären Postschiffroute kann man die einzigartige Vielfalt der 2.400 Kilometer langen Tour selbst erleben. In Kombination mit Wanderungen, die ein erfahrenes Hurtigruten-Expeditionsteam leitet, wird der nordische Natururlaub perfekt.

Die Anziehungskraft eines der schönsten Länder der Welt liegt nicht zuletzt an der einzigartigen Fjordlandschaft und steil aufragenden Felswänden, die bis zu sechsmal höher sind als der Kölner Dom. An den schneeweißen Bergen und tiefblauen Fjorden zeigt sich die raue Natur im Licht des Frühlings besonders klar und intensiv. Die Tage sind schon lang, aber noch immer zeigt sich der rote Sonnenuntergang. Genau wie im Spätsommer, wenn die Sonnenuntergänge nach zweimonatiger Mitternachts-sonnenzeit zurückkehren, man an lauen Abenden an Deck die sich zusehends verändernde norwegische Fjordküste genießen kann und die Natur mit den Farben spielt. Im Jubiläumsjahr 2018 fahren die Hurtigruten-Schiffe nun schon seit 125 Jahren täglich auf

der klassischen Postschiffroute von Bergen nach Kirkenes. Unterwegs werden über hundert faszinierende Fjorde und 34 Häfen angesteuert. Dank kleiner Schiffe gelangt man auf der zwölfwägigen Reise an Orte, die nur von Hurtigruten angefahren werden. So ist man stets nah dran am norwegischen Lebensgefühl.

Das Nordkap ruft!

Die Seereise beginnt in Bergen, einer der schönsten und charakteristischsten Städte in Norwegen. Nur wenige Orte dieser Welt können sich eines Stadtbilds rühmen, das sich zwischen sieben Bergen und dem Meer einschmiegt. Am Abend legt das Schiff in Bergen ab, vorbei an der atemberaubenden Natur

Norwegens mit Kurs auf den nächsten Hafen in Ålesund, einer Stadt, die für ihre Jugendstilarchitektur berühmt ist. Am vierten Tag wird tagsüber der nördliche Polarkreis überquert, und am Abend wartet die arktische Inselgruppe der Lofoten darauf, erkundet zu werden.

Sehnsuchtsziel
Nordkap





Bevor das Nordkap umrundet wird, erfolgt der nächste Halt in Tromsø, der Hauptstadt der Arktis. Nach sieben erlebnisreichen Tagen erreichen die Teilnehmer den nordöstlichsten Wendepunkt der Reise: In Kirkenes, dem „Tor zum Osten“, wendet das Schiff und fährt zurück nach Bergen. Alle Häfen, die auf der Hinreise nachts angefahren wurden, werden auf der Rückreise bei Tag angesteuert.

Entspanntes Reisen an Bord von Hurtigruten
Auf der speziell für Leser der DAV Panorama angelegten Reise besteht die Wahl zwischen vier verschiedenen Schiffen der Hurtigruten-Flotte, die alle perfekt für die norwegischen Gewässer geeignet sind. An Bord von MS Polarllys, MS Nordlys, MS Richard With oder auch MS Nordkapp hat man die Möglichkeit, das Erwachen der norwegischen Natur im Frühling zu bestaunen oder die noch milden Abende des Spätsommers entlang der norwegischen Fjordküste zu genießen. Die jeweils rund 200 Kabinen bieten nicht nur Familien eine gemütliche Rückzugsmöglichkeit. Das Expeditionsteam steht jederzeit für Fragen und Anregungen zur Verfügung und hilft den

Die Wanderungen an Land werden von erfahrenen Expeditionsleitern begleitet, die Norwegen und die einmalige Natur detailgenau kennen.

Gästen gern weiter. Die Wanderungen an Land werden ebenfalls vom Hurtigruten-Expeditionsteam begleitet, das Norwegen und die einmalige Natur detailgenau kennt und aus neuer Perspektive zeigt. Das Team besteht aus erfahrenen Expeditionsleitern, die besonderen Wert auf umweltfreundlichen Tourismus in den Polargebieten legen. Sie vermitteln, wie man die Natur möglichst nah und ursprünglich erlebt, dabei aber möglichst wenig Spuren hinterlässt. Nach einem aufregenden Tag voller Aktivitäten und Abenteuer steht die Panorama-Lounge auf dem Schiff für ein gemütliches Beisammensein bereit.

Wanderungen nach Wahl und norwegisches „Friluftsliv“

Norweger sind naturverbunden: Sie lieben es, sich im Freien aufzuhalten. Diese Sehnsucht hat einen Namen: „Friluftsliv“. Ganz nach dieser Lebenseinstellung wurden die Aktivitäten ausgewählt, die hier speziell für die Leser von DAV Panorama angeboten werden:

Atemberaubende Aussicht auf den Geirangerfjord und die MS Nordkapp

Drei Wanderungen können auf dieser Reise je nach Bedarf gewählt werden. Hier zeigt sich das außergewöhnliche Flair der Naturschönheit Norwegens. Es geht vor allem um die Stille der Natur und die besondere Atmosphäre im Freien: spüren, riechen, hören und ganz im Hier und Jetzt sein. Einige dieser Wanderungen können anstrengend sein, eine allgemein gute körperliche Verfassung wird vorausgesetzt. Das Terrain variiert und kann mitunter glatt und uneben sein. Empfehlenswert für die Reisenden ist daher eine Ausrüstung entsprechend der Jahreszeit mit wind- und regendichter Kleidung sowie passenden Schuhen. Fernglas und Kamera mit geringem Gewicht sind zu bevorzugen!

DIE REISEROUTE

1. Tag: Flug nach Bergen, Einschiffung
2. Tag: Ålesund – die Jugendstilstadt (Wanderung möglich)
3. Tag: Trondheim – Norwegens Krönungsstadt (Wanderung möglich)
4. Tag: Polarkreisüberquerung, Lofoten und Bodø (Wanderung möglich)
5. Tag: Tromsø – das Tor zur Arktis
6. Tag: Honningsvåg und das Nordkap (Wanderung möglich)
7. Tag: Kirkenes – der wilde und schöne Nordosten (Wanderung möglich)
8. Tag: Hammerfest und das Nordkap
9. Tag: Vesterålen – Trollfjord und Lofoten
10. Tag: Polarkreis, Brønnøysund (Wanderung möglich)
11. Tag: Trondheim
12. Tag: Bergen, Rückflug

Termine und weitere Informationen siehe nächste Seite

Schon am zweiten Tag der Norwegenreise startet die erste Wanderung in der Gegend von Ålesund. Weitere Wanderungen in Richtung Norden gibt es in der Königsstadt Trondheim, an der spektakulären Helgelandküste um Bodø, in der Region um das Nordkap, im Nordosten des Landes in Kirkenes sowie nochmals an der Helgelandküste, dort liegt der Startpunkt der Wanderung in Brønnøysund. Das Expeditionsteam wird alle Wanderungen stets begleiten und ermöglichen, dass man die faszinierende Natur Norwegens hautnah erleben kann. Gutes Wetter kann hier niemand garantieren, aber genau diese Vielfalt macht Norwegen aus. Wetter und Natur mit all ihren Ecken und Kanten genießen, das ist echtes, norwegisches „Friluftsliv“!

Bitte blättern Sie um >>



HURTIGRUTEN



Privat-Foto: Eide Bjørn

Die klassische Postschiffroute

12 Tage Seereise inkl. Flug und Gratis-Wanderpass

Die Anmeldung läuft unkompliziert über eine ausschließlich für DAV Panorama geschaltete Telefonnummer bzw. Internetseite bei Hurtigruten. Nennen Sie einfach das Stichwort „DAV Panorama“ und Ihre persönlichen Daten. Das Besondere: Ein Wanderpass im Wert von ca. € 250 für drei Wanderungen ist inklusive!

Mit Garantiekabinen sparen

Sie überlassen uns die Wahl der Kabinennummer und sparen bares Geld. Die hier aufgeführten Preise sind bereits reduziert. Ihre Kabinennummer erfahren Sie bei Einschiffung.

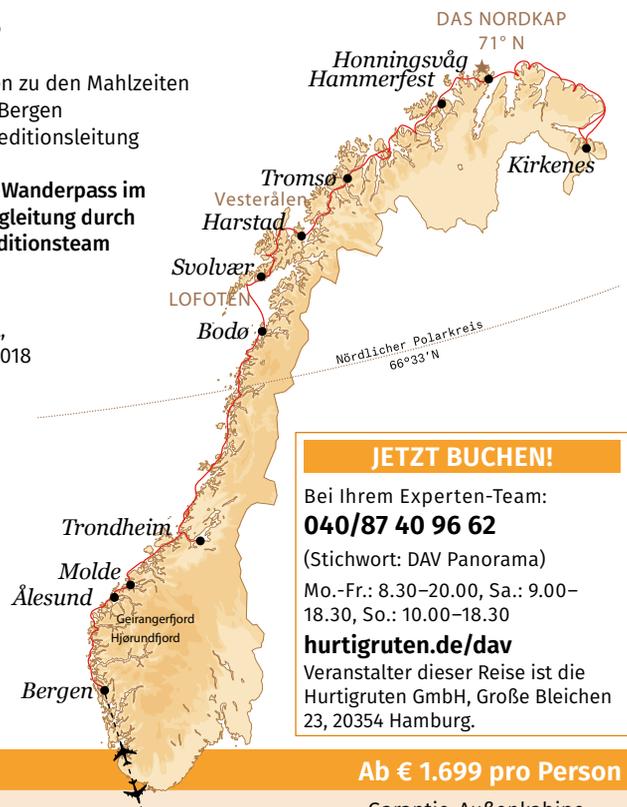
Eingeschlossene Leistungen:

- > Flug von Deutschland nach Bergen und zurück
- > Flughafen- und Sicherheitsgebühren sowie Luftverkehrssteuer
- > Hurtigruten Rail & Fly 2. Klasse innerhalb Deutschlands
- > Hurtigruten-Seereise Bergen – Kirkenes – Bergen (11 Nächte/MS Polarlys, MS Nordlys, MS Richard With oder MS Nordkapp) in der gebuchten Kabinenkategorie, Vollpension an Bord

- > Tischwasser in Karaffen zu den Mahlzeiten
- > Flughafentransfers in Bergen
- > Deutschsprachige Expeditionsleitung an Bord
- > **Ihr Leserreisen-Extra: Wanderpass im Wert von ca. 250 €, Begleitung durch das Hurtigruten-Expeditionsteam**

Hinweise:

- > Limitiertes Kontingent, Angebot bis zum 23.1.2018 buchbar, danach auf Anfrage
- > Diese Reisepakete beinhalten Linienflüge in der Economy Class mit KLM.
- > Einzelkabinen auf Anfrage



JETZT BUCHEN!

Bei Ihrem Experten-Team:
040/87 40 96 62
 (Stichwort: DAV Panorama)
 Mo.-Fr.: 8.30–20.00, Sa.: 9.00–18.30, So.: 10.00–18.30
hurtigruten.de/dav
 Veranstalter dieser Reise ist die Hurtigruten GmbH, Große Bleichen 23, 20354 Hamburg.

12 Tage Bergen – Kirkenes – Bergen Ab € 1.699 pro Person

Abfahrtstermine/Schiff	Kabine	Garantie-Innenkabine	Garantie-Außenkabine*	Garantie-Außenkabine Superior
6.4.18 PL	Doppel	1.699 €	1.939 €	2.470 €
15.4.18 NK, 19.4.18 RW	Doppel	1.949 €	2.220 €	2.818 €
17.5.18 NL, 18.5.18 NK, 28.5.18 NL	Doppel	2.749 €	3.191 €	4.180 €
13.8.18 NL	Doppel	2.749 €	3.150 €	4.352 €
18.8.18 RW	Doppel	2.649 €	2.897 €	3.736 €
26.9.18 NL, 27.9.18 NK	Doppel	2.099 €	2.258 €	2.698 €

Alle Preise pro Person in der Doppelkabine; Einzelkabinen auf Anfrage. Schiffe: PL = MS Polarlys; NK = MS Nordkapp, RW = MS Richard With; NL = MS Nordlys; * teilweise mit eingeschränkter Sicht

Pitztal? Alpine Resort Sportalm!

Einzigartiger Esprit mit Herzlichkeit und edlem alpinem Chic

Außergewöhnlich. Aktiv. Ein Allrounder: Das Vier-Sterne-Hotel Alpine Resort Sportalm im Pitztal ist ein Hotel, das berührt und auf besondere Weise begeistert. Wie das Pitztal selbst ist das Hotel echt, authentisch, naturnah und bodenständig – und versteht es dabei ganz raffiniert, das moderne Tirol zu leben, Gastlichkeit und Vier-Sterne-Luxus, Tradition und Lifestyle zu verbinden. Seit jeher als innovatives Pitztal-Hotel bekannt, setzt es auch



heute Zeichen: als kraftvoller Rückzugsort und traumhaft gelegener Aktiv-Hotspot inmitten der ursprünglichen Pitztaler Bergwelt. Es ist eine kleine Perle am „Dach Tirols“, dessen Erlebnisvielfalt Sommer wie Winter in der 3768 Meter hohen Wildspitze gipfelt. – Vom 2. bis 23.12. bietet das Alpine Resort Sportalm die „Verwöhntage im Bergadvent“. Das Pitztaler Bergdorf Plangeroß öffnet seine Türen und lässt Besucher einen besonderen Bergadvent erleben. Mit viel Liebe zum Detail wird das Dorf zum erlebbaren Adventskalender.

Info: sportalm.net



Cross Country Ski Holidays

Der neue Katalog ist da!

Vor Kurzem ist der Katalog für die Langlauf- und Skitouren-Saison 2017/2018 von „Cross Country Ski Holidays“ vom Band gelaufen. 27 Hotels und 17 Regionen in Österreich, Deutschland, Italien und der Schweiz präsentieren sich darin mit ihren spezifischen Leistungen. Die Angebotsgruppe zum Thema Langlaufen geht dieses

Jahr bereits in die vierte Wintersaison. Sie besteht aus Regionen und Hotels, die sich auf Gäste besonders gut eingestellt haben, die Wintersport abseits der Skipisten, inmitten einer grandiosen Bergwelt betreiben möchten. Regionen und Unterkünfte verpflichten sich zu vorgegebenen Qualitätskriterien, die erfüllt werden müssen. Regelmäßige Kontrollen garantieren gleichbleibende Qualität. Da sich das Skitourengehen immer größerer Beliebtheit erfreut, wird das Angebot rund um diese Form des Bergsports vertieft und erweitert. Die Basis für sichere Touren legen Skitouren-Camps, die in den spezialisierten Regionen abgehalten werden. Inmitten der Karnischen Alpen befindet sich die neue „Cross Country Ski Holidays“-Region Kötschach-Mauthen. Aufgrund der Lage präsentiert sich diese Kärntner Urlaubsdestination als idealer Ausgangspunkt für unzählige Skitouren. Außerdem erfüllen drei neue Mitgliedsbetriebe die strengen Qualitätskriterien und erweitern ab sofort das großartige Angebot für den sportlichen und gleichzeitig erholsamen Winterurlaub in den Alpen.

Katalog anfordern: langlauf-urlaub.com



Radstadt

Home of Ski amadé

Gemütlichkeit, Gastlichkeit und familiäre Atmosphäre zählen zu den Vorzügen des historischen Städtchens Radstadt als Hauptquartier von Ski amadé, Österreichs größtem Skivergnügen mit 760 Pistenkilometern und 270 Liftanlagen. Dazu gehört auch die Skischaukel Radstadt, die windgeschützt, überschaubar und mit außergewöhnlicher Pistenpräparierung vor allem bei Familien beliebt ist. Die Bergstation ist bequem und stressfrei von beiden Seiten ohne Umsteigen mit der Achter- oder Zehner-Kabinenbahn erreichbar. Zu den weiteren Highlights der Skischaukel zählen die sechs Kilometer lange und beleuchtete Rodelbahn, der „Fichtelparcours“ für Kinder und die Spaßpiste „Funslope“ für alle Altersklassen. 180 Kilometer Langlaufloipen, geräumte Winterwanderwege, romantische Pferdekutschfahrten, Familientherme und weitere Highlights runden das Angebot ab. Unsere Top-Skipauschale „Ski & Dine-around mit Schneegarantie“: 4 x Ü/F, 3-Tages-Skipass, ¾-Pension als Dine-around in ausgewählten Restaurants, Ermäßigung bei Thermenbesuch, Skiverleih u.v.a.m. ab € 319,- p.P.

Information & Buchung: radstadt.com/winterurlaub

Rhodiola rosea

STARK GEGEN STRESS-SYMPTOME

Der in rhodiolan® enthaltene Extrakt aus Rhodiola rosea reguliert nachweislich die körpereigene Stressreaktion. Akute Stress-Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung werden gelindert und gleichzeitig wird die allgemeine Leistungsbereitschaft verbessert. Dieser duale Effekt ist ausschließlich auf die adaptogene Wirkung der Rosenwurz zurückzuführen. Dies ist ein entscheidender Vorteil gegenüber Beruhigungsmitteln, die häufig müde machen, und Energie-Präparaten, die eine sprunghafte Überstimulation mit anschließendem Leistungseinbruch hervorrufen. Studien belegen die durchweg positive Wirkung der Heilpflanze Rhodiola rosea.



PREISEMPFEHLUNG: € 9,90 (20 Tabletten), loges.de

CEP Ski Thermo Socks



MEHR POWER FÜR POWDERTAGE

Die beliebten CEP Ski Thermo Socks aus dickem Funktionsgestrick halten die Füße angenehm warm. Zum Winter 2017 erscheinen sie in frischen Farben mit optimierter Funktion und wurden zusätzlich mit der Smart-Infrarot-Technologie ausgestattet. Dabei werden besondere Garne mit eingeschlossenen bioaktiven Mineralien verarbeitet, die die körpereigene Infrarotstrahlung reflektieren. Diese dringt in tiefere Hautschichten ein, fördert dort die Mikrozirkulation und unterstützt effektiv die natürlichen Regenerationsprozesse. Die wirkungsvolle medi compression fördert zusätzlich die Durchblutung der Beine sowie die Koordination und Stabilität von Muskeln und Gelenken. Dank optimaler Passform beugen die Thermo Socks effektiv Blasenbildung vor und sorgen für optimalen Sitz im Skischuh.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 49,90, cepsports.com/de

Winter, ahoi!

Wohltuendes gegen Husten, zur Erfrischung, für die Regeneration oder die Hygiene – all diese Dinge fördern die Aktivität und erhöhen das Wohlbefinden. Hier finden Sie eine kleine Auswahl entsprechender Präparate und Hilfsmittel.

Staatl. Fachingen

DAS WASSER. SEIT 1742

Kaum ein deutsches Wasser verfügt über eine so lebendige Tradition wie Staatl. Fachingen. Seit 1742 wird das Premium-Heilwasser aus Fachingen an der Lahn für seinen feinen, angenehmen Geschmack und seine außergewöhnliche Mineralisation geschätzt. Mit einem natürlich hohen Gehalt an Hydrogencarbonat (1846 mg/l) unterstützt Staatl. Fachingen Still die optimale Säure-Basen-Balance und wirkt einer Übersäuerung des Körpers entgegen.

PREISEMPFEHLUNG: € 0,69 (pro 0,75-l-Flasche), fachingen.de



Regulatpro Arthro

FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Regulatpro Arthro ist ein flüssiges Nahrungsergänzungsmittel, das die natürliche Gelenk-, Knochen-, Bindegewebs- und die Faszienfunktion unterstützt. Das Geheimnis des Produkts liegt in dem patentierten Herstellungsverfahren, der Kaskadenfermentation. Hierbei werden pflanzliche Zutaten aus ökologischem Anbau in mehreren Stufen aufgespalten und als Enzymbausteine in molekularer Form gespeichert. Dadurch wird die Bioverfügbarkeit erhöht. Dieser pflanzliche Enzymaufschluss, genannt Regulatessenz, ist die Basis-Zutat, die den Unterschied macht. In ihm gelöst sind weitere Zutaten, die Gelenke, Knochen, Bindegewebe und Faszien unterstützen: Glucosamin, Hyaluronsäure, Kollagen, MSM, Vitamin C/D und Vitalstoffe. Gelöst in der Regulatessenz, können diese Inhaltsstoffe besser vom Körper aufgenommen werden.

PREISEMPFEHLUNG: € 48,90, regulat.com



Federleicht und luftig

DAS IDEALE HIGHTECH-TUCH FÜR UNTERWEGS

Das Frotteehandtuch, ein gewebtes Mikrofasertuch oder gar das eigene Badetuch im Reisegepäck: Nein, dank! Viel zu schwer, viel zu groß und auch zu unpraktisch für den Gebrauch unterwegs. Gut, dass es Outdoor-, Sport- und Freizeit-Towels – die ultraleichten von Evonell – gibt! Da kommt das Supertowel von Evonell gerade recht: extrem leicht

(100 Gramm bei 70 x 140 Zentimetern), extrem saugstark, leicht auszuwringen, schnell wieder trocken und mit sehr kleinem Packmaß. Alles aus der Superfaser filamon und in verschiedenen Farben lieferbar. Unser Angebot für DAV-Mitglieder: minus 20 Prozent auf alles von Evonell. Beim Kauf bitte Gutscheincode eingeben: DAV1050030.

PREISEMPFEHLUNG: € 16,- (66 x 140 cm), evonell.com



Carbon Expedition Tour 4 compact

SICHERER UND ZUVERLÄSSIGER FALTSTOCK

Der vierteilige Carbon Expedition Tour 4 überzeugt durch geringes Gewicht und geringes Packmaß von nur 41 Zentimetern. Überlappende, fix in den Schaft montierte Segmente, die miteinander verschraubt werden, garantieren außergewöhnlich hohe Sicherheit und Stabilität. Das Titanal-Oberrohr, die Rocksleeve-Ummantelung sowie der rutschfeste Powerlock-3.0-Verschluss aus eloxiertem Aluminium sorgen für höchste Belastbarkeit. Kombiniert mit leichten Carbon-Rohren und sich dem Gelände anpassenden Eisflankentellern ergibt sich ein zuverlässiger Wegbegleiter auch für hochalpine Aktivitäten – natürlich mit 3-Jahres-Reparaturservice von Komperdell!

PREISEMPFEHLUNG: € 139,95, komperdell.com

smartrock Rockbase

NEUES KLETTERTRAININGSSYSTEM FÜR ZU HAUSE ODER UNTERWEGS

Die Rockbase-Türhalterungen sind sichere Befestigungen für Trainingsboards, Klettergriffe oder Slingtrainer. Durch ein Gegendruck-Prinzip sind die Halterungen ohne Werkzeuge



in wenigen Sekunden am Türrahmen montierbar. Die Türhalterungen gibt es in zwei Varianten: das modulare Rockbase, bestehend aus Klimmzugstange (auch einzeln nutzbar) mit einer Trägerplatte, welche um 180 Grad gedreht werden kann, und das einteilige RockbaseFlex, welches sich flexibel an unterschiedlichste Türgeometrien anpassen lässt und besonders kompakt verstaubar ist.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 89,90, smartrock.de

Beal Escaper

MIT NUR EINEM SEILSTRANG ABSEILEN!

Wer kennt es nicht: Auf Skihochtouren oder beim Freeriden kommt man an Steilstufen, über die man lieber abseilen möchte oder muss. Man schleppt sein Seil nur für diese eine Situation mit und braucht es die ganze Tour nicht mehr. Um sich 60 Meter abzuseilen, braucht man 120 Meter Seil oder 60 Meter Seil plus 60 Meter Abziehleine oder einfach einen Escaper (90 Gramm). Er erlaubt das Abseilen mit einem Seilstrang und das einfache Abbauen des Systems nach dem Abseilen von unten. Wer dann noch mit der neuen Backup-Line unterwegs ist (5 Millimeter Aramid/Polyamid, 21 Gramm/Meter, Festigkeit 1200 Kilogramm), der trägt bei 60 Metern Seil ein Gewicht von nur 1350 Gramm. Zertifiziert: CE EN 795 B.

PREISEMPFEHLUNG: € 44,95, krah.com



Mountain Equipment Skyline Jacket

MINIMALISTISCHE DAUNENJACKE FÜR KALTE TEMPERATUREN

Die umfangreiche Kollektion des Daunenspezialisten Mountain Equipment hat Zuwachs: Neu im Winter 2017 ist diese Jacke mit wasserabweisendem Drilite®-Loft-Außenmaterial. Mit der leichten Konstruktion, dem kleinen Packmaß und der Füllung aus hochwertiger Daune hält sie bei jedem Wetter warm und trocken. Die hochwertige Daune ist Down-Codex®-zertifiziert und stammt aus artgerechter Tierhaltung (siehe: thedowncodex.de).

PREISEMPFEHLUNG: € 269,90, mountain-equipment.de



Pieps

DSP SPORT

Das Pieps DSP Sport ist ein digitales 3-Antennen-LVS-Gerät mit großer Reichweite und einer einzigen Funktionstaste. Das DSP Sport bietet maximale kreisförmige Reichweite von 50 Metern durch das Pieps-3-Antennen-System, ein bei jedem Licht perfekt lesbares Display und eine Batterielebensdauer von 200 Stunden. Die verlässliche Richtungs- und Entfernungsanzeige ab Erstempfang führt ohne Umwege in den Nahbereich des Senders. Die große Reichweite der dritten Antenne garantiert punktgenaue Ortung. Das DSP Sport überzeugt durch perfekte Markierperformance und exakte Signalverarbeitung ohne Leistungseinschränkungen. Der intelligente Sender mit Auto-Antenna-Switch und iProbe-Support bietet maximale Unterstützung im Sendemodus, um besser und schneller gefunden zu werden.

PREISEMPFEHLUNG: € 280,-, pieps.com



www.world-insight.de

Begegnen Sie Land und Leuten auf Augenhöhe! Bunte Touren voller Leben und Abenteuer für weltoffene Reisende, die gerne in kleiner Gruppe reisen. Zu Preisen, die Reiseträume wahr werden lassen! Katalog kostenlos unter 02236 3836-0 oder info@world-insight.de

(711-01)



www.world-insight.de

Für alle, die es noch aktiver mögen: Reisen weltweit mit ausgiebigen Wanderungen, Fahrradtouren oder mehrtägigen Trekkings. Katalog kostenlos unter 02236 3836-0 o. info@world-insight.de

(711-02)



www.world-insight.de/individuell

Spannende Reisebausteine für entdeckungsfreudige Menschen, die sich gerne ihre Individualreise selbst zusammenstellen und ohne Gruppe reisen wollen. Katalog kostenlos unter 02236 3836-0 oder info@world-insight.de

(711-03)



www.world-insight.de

Für freiheitsliebende Traveller: Für all diejenigen, die gerne in kleiner Gruppe reisen und dabei extra viel Freizeit für eigene Entdeckungen haben wollen! Katalog kostenlos unter 02236 3836-0 oder info@world-insight.de

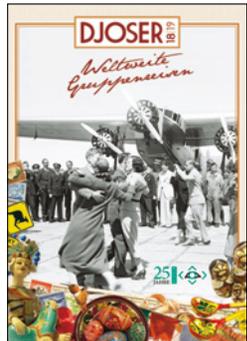
(711-04)



www.world-insight.de/joy

Wir haben 12 Reiseexperten ohne Rücksicht auf Budget und Inhalt die ganze Freiheit beim Planen gelassen: Herausgekommen sind 12 außergewöhnliche Touren, die in keine Schublade passen! Katalog kostenlos unter 02236 3836-0 oder info@world-insight.de

(711-05)



djoser.de | djoseraktiv.de

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

(711-06)



www.taruk.com

Deutsch geführte Reisen für 2 bis 12 Personen. Namibia, Südafrika, Botswana, Sambia, Tansania, Uganda, Madagaskar, Mexiko, Kuba, Costa Rica, Chile, Peru, China, Indien, Sri Lanka, Vietnam, Laos, Kambodscha, Australien, Neuseeland. Infos: 03 32 09 - 2 17 40

(711-07)



www.moja-travel.net

Aktivreisen, Selbstfahrer, Natur & Erlebnis auf über 200 Seiten. Spezialist für Wandern, Trekking, Safari und Wildnistouren. Reisebausteine individuell kombinierbar. Privat- und Kleingruppenprogramme. service@moja-travel.net • Tel. 0781-932297-0.

(711-08)



www.lernidee.de/berg

Exklusive Züge, legendäre Routen: Zarengold – Transsibirische Eisenbahn Seidenstraße • Orient • Persien Asien • Afrika • Kanada/USA Südamerika • Australien • Europa Gratis: Katalog/DVD: 030/786 00 00 www.lernidee.de/berg berg@lernidee.de

(711-09)



www.lernidee.de/berg

Transsibirische Eisenbahn für Genießer: Sonderzugreise Zarengold • Alles inklusive: Flüge, Zugfahrt, Hotels, Mahlzeiten, Ausflüge, Bordarzt • 3 Länder: Russland, Mongolei, China • Baikalsee, Gobi, Große Mauer Gratis: Katalog/DVD: 030/786 00 00 berg@lernidee.de

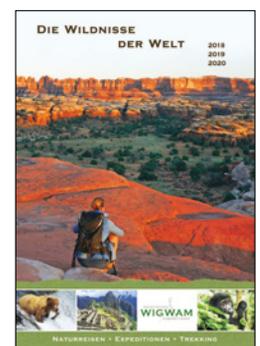
(711-10)



www.berchtesgaden.de

Der schönste Ausblick? Die urigste Hütte? Der Geheimtipp vom Bergführer? Inspirationen für den Urlaub in Berchtesgaden gibt es in unserem „Bergerlebnismagazin“.

(711-11)



www.wigwam-tours.de

NATURREISEN & PRIVATE SAFARIS. Mit WIGWAM zu den Tier- & Landschaftsparadiesen der Erde z. B.: Alaska - Baja California - Kolumbien - Patagonien - Uganda - Tanzania; Privat-Reise oder Kleingruppe mit deutschspr. Reiseleitung. Telefon +49 (0) 83 79 / 9 20 60.

(711-12)

Kataloge bestellen und gewinnen!



Mit WORLD INSIGHT die Welt entdecken!

Gewinnen Sie einen Reisegutschein im Wert von 500 EUR für eine WORLD INSIGHT-Erlebnisreise. Sie wollten schon immer das „Goldene Land“ Myanmar bereisen, die Gastfreundschaft einer Berberfamilie in Marokko erleben, durch die Bergwelt der Anden wandern oder in Südafrika den Big Five begegnen? Erfüllen Sie sich Ihren Traum mit WORLD INSIGHT! In kleinen Gruppen reisen Sie nah am Land und begegnen den Menschen vor Ort auf Augenhöhe. Alle Reisen finden Sie auf www.world-insight.de. Nennen Sie uns Ihre gewünschten Kataloge und vielleicht sind Sie der glückliche Gewinner eines Reisegutscheins.

Teilnahmeschluss ist der 19.12.2017. 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 & Co. KG 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 & Co. KG, 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"/> 711-01	<input type="checkbox"/> 711-02	<input type="checkbox"/> 711-03	<input type="checkbox"/> 711-04	<input type="checkbox"/> 711-05	<input type="checkbox"/> 711-06
<input type="checkbox"/> 711-07	<input type="checkbox"/> 711-08	<input type="checkbox"/> 711-09	<input type="checkbox"/> 711-10	<input type="checkbox"/> 711-11	<input type="checkbox"/> 711-12

Name/Vorname

Straße/Nr

PLZ/Wohnort

E-Mail



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



Email
bestellung@katalog-collection.de



Internet
www.Alpenverein.de/Reisekataloge



QR-Code
per Smartphone einscannen



*Wichtig: Zum Katalogversand benötigen wir bitte Ihre Postanschrift! Bitte beachten Sie im Einzelfall, ob eine Schutzgebühr verlangt wird.

KATALOGSERVICE & OUTDOORWORLD

HOTELS | UNTERKÜNFTE

Chalets zum Abfahren!

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

Katalog: 02 51/899 05 30



Online buchen oder Katalog ordern:

www.Frosch-Ferienhaus.de

SKI & LANGLAUF KOSTENLOS
ab € 62,- p.P.
Inkl. HP & NiederthalCard
ÖTZ TAC NIEDERTHAL CARD
A-6441 Niederthal 12a 0043/5255/5509
WWW.TAUFERBERG.COM

Skitouren-Paradies
Pens im Sarntal - Südtirol
Penserhof***7 beliebte Touren ab Hotel-HP ab € 58,-
Sauna-Whirlpool-Trockenraum-Shuttle-ZI-APP
Tel. +39 0471 627122 - alpenhotel@penserhof.com

alpenchalets.com
Schweiz + franz. Alpen
Skihütten und Chalets online buchen beim Spezialisten, für 4-24 Personen.
Tel. +49 721-4672475
info@alpenchalets.com - www.alpenchalets.com

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

Das komfortable, familiär geführte Hotel Pöhl befindet sich im idyllischen Dorf Pfelders (1.622 m), der höchstgelegenen Siedlung des Naturparks Texelgruppe, und liegt mitten im unberührten Herzen der Alpen. Skitourenwochen vom 25.02.-03.03.18 + 10.-16.03.18, 6 Tage HP ab € 63 p.P./Tag.
Hotel Pöhl ***
Pfelders/Moos in Passeier/Südtirol
Tel. +39 0473 646 749 • pension.poehl@dnet.it
www.poehl-passeiertal.it
Irmgard Pöhl • Pfelders 26, I-39010 Moos in Passeier

INTERCHALET
SKIURLAUB IM FERIENHAUS

Eure Skihütte an der Piste
findet Ihr auf
interchalet.de/ski
oder im Reisebüro.

Pension Maria**** Antermoia im **Gadental**; ruhig & romantisch im Naturpark Puez Geisler, für Naturliebhaber und Wanderer ein Paradies, wunderschöne Ausblicke in die unberührte Natur der Dolomitenwelt! Winter: Skifahren & Schneeschuhwandern. Sommer: Wandern, MTB & Motorrad. HP ab € 50,- Fam. Erlacher.
Tel. +39 0474 520 115 - E-Mail: info@pension-maria.it

Pension Maria****

www.pension-maria.it

Wo es am schönsten ist: Ski Center Latemar, Dolomiten - Südtirol, I-39050 Eggen/Deutschnofen, Hotel Latemar ★★ Pichler Arnold & Co. KG, Dorf 39
Gemütli. Familienbetr., neu, große Zim., jed. Komf., Sauna, Wellness. HP mit Frühst.-buffet, 4-Gänge-Abendessen, DZ, pro Pers. € 59,00 pro Tag, (23.12.-06.01. € 67,00) **SKI-Pakete:** bis 23.12. "Erster Schnee", HP + Skipass, 4 Tage € 307,00, 8 T. € 572,00, 13.01.-21.01. "Weiße Woche", 7 x HP, 6 Tage Skipass, Skibus, Sauna, € 599,00; ab 17.03. "Sonnenklauf" € 568,00. Kinder erm.
www.hotel-latemar.it, Tel. 0039/0471-615 740, Fax -618 054

REISEVERANSTALTER

BOLIVIEN - PERU - CHILE - ECUADOR - 6.000ER
WWW.SUEDAMERIKATOURS.DE
 TREKKING & BERGSTEIGEN - INKAKULTUR
 Thomas-Wilken-Tours - Tel. 0 52 95 / 99 56 75

www.berghuetten.com

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

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

FURTENBACHADVENTURES.COM
EXPEDITIONEN & SKI-REISEN

 T. +43 (0) 512 204 134
BIKE, WANDERN & TREKKING
ADVENTURETOPTOURS.COM


Spanien Wandern & Trekking
 Skitouren Sierra Nevada – Pyrenäen
 Tel.: 0711-833340 - www.abanico-reisen.de

Expeditionen & Bergtouren 
DIAMIR Reiselounge München
 ☎ 089-32208811 www.diamir.de

WELTWEIT Erlebnisreisen
HENKALAYA
 06466 912970
www.henkalaya.de
henkalaya@t-online.de

seabreeze.travel
Azoren Madeira Kanaren Kapverden
 Neuen Katalog anfordern!
 Individuelle Rund- u. Wanderreisen vom Experten - seit 18 Jahren
www.seabreeze.travel

Aktivurlaub
 Sommer: Kanu, Rad, Wandern
 Familien: Reisen, Unterkünfte
 Winter: Langlauf, Ski, Husky

RUCKSACK REISEN
 Tel. 0251-871880
www.rucksack-reisen.de

Unsere neuen Kataloge 2018 sind da!
NaturAktiv ErlebnisReisen 2018
ELCH ADVENTURE TOURS

 ☎ 0351-422 6262
www.ELCHTOURS.de

give your dreams a chance
nepalwelt-trekking.com
 adventure trekking culture

EUROAKTIV www.euroaktiv.at
 DER SPORTLICHE URLAUB
NATUR. ABENTEUER. FREIHEIT. AKTIVURLAUB IN GANZ EUROPA

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

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

Azoren Rundreise
Die vier schönsten Inseln mit dem Mietwagen erkunden.
 Erfahren Sie die Inseln landestypisch, mit Komfort und Stil. Direktflug, 14x ÜF, Mietwagen, Inselflüge und jede Menge Reiseeindrücke ab € 1.340,- p.P.
 ☎ 0761 - 45 892 890
www.azoren.picotours.de


Erlebnis: DACHZELTBUS
 Jetzt Katalog 2018 anfordern
außergewöhnliche Aktivreisen
 Tel. 04123/8543218
www.DALTUS.de

VERSCHIEDENES

Lawinen- und Skitourenkurse
Bergschule Oberallgäu
www.alpenschule.de ☎ 083 21/4953

Landschaft Sprache Kultur
 Polnisch und Ruthenisch in den Beskiden
 Polnisch Survivalkurs im Riesengebirge
 Skilanglauf im Eulengebirge
 sowie weitere Reiseideen auf www.polnischlernen.wroclaw.pl

GEMEINSAM UNTERWEGS **ALPIN TREKKING EXPEDITION**
AMICAL
 KATALOG ANFORDERN:
 Walsertstr. 5 - 87561 Oberstdorf
 Tel.: 08322.9874788
www.amical.de - info@amical.de

ReNatour
 NATÜRLICH REISEN
 Weihnachten und Silvester:
 Besondere Winterreisen für Familien + Alleinreisende
www.renatour.de • Tel. 0911 890704

VERSCHIEDENES



Venter Tage
IM HERZEN
DER ÖTZTALER ALPEN

Das Berg- und Skidorf Tirols

ÖTZ TAL Vent

www.ventertage.at

@ventertage



BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Ski-, Freeride- & Schneeschuhtouren weltweit für jede Leistungsklasse, Alpenüberquerungen, Klettern und Klettersteige sowie Hochtouren im Sommer.

www.bergschule.at

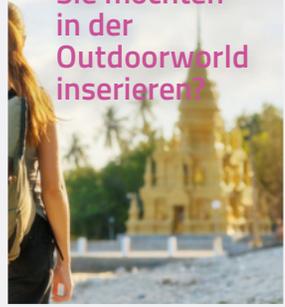


Räer
AUSRÜSTUNGEN

MOLESKINHOSE BW

Zum Top-Preis: 25,88€ + 4,95€ Versand

www.raer.de



Sie möchten in der Outdoorworld inserieren?

Dann sprechen Sie mit Hans-Joachim Weber, +49 40-3703-6445.

Weiterbildung
Tourenleitung und Landschaftserleben

- von Februar bis Oktober 2018
- in Mittel- und Westdeutschland
- 5 Kurseinheiten
- Qualifikation für die Leitung von Wander-, Rad- und Kanutouren

Naturschule Freiburg e.V.

www.naturschule-freiburg.de



EarthTrail

Survival Training
Erste Hilfe Outdoor
Outdoor Guide Ausbildung

earthtrail.de | 0351 - 656 7680

HÄNDLERVERZEICHNIS

PLZ 00000-09999



Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

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

PLZ 50000-59999



Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

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

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

PLZ 90000-99999



LAUF UND BERG
KÖNIG

NEUHAUSSTRASSE 4
93047 REGENSBURG
09 41 - 64 66 36-0
WWW.LAUFUNDBERG.DE

PLZ 20000-29999



Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

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

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

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

PLZ 60000-69999



McTREK
OUTDOOR SPORTS

39X IN DEUTSCHLAND
und im großen Online-Shop unter
www.McTREK.de

Info-Telefon: 0 61 81 - 95 26 30
(Mo-Fr: 8:00 - 18:30 Uhr / Sa: 9:00 - 13:00 Uhr)

McTREK Outdoor-Sports ist eine Marke der YEAH! AG, Kellenstraße 20b in D-63486 Bruchköbel.



Mein **Ausrüster**
Der Bergsportexperte

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

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

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe

schuh keller
Perfektion. Tradition. Qualität.

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



Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

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

PLZ 80000-89999



Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

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

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

85049 Ingolstadt: **SPORT IN** Spezialgeschäft für Bergsport, Trekking, Skitouren, Klettern. Friedrichshofenerstr. 1d.
Tel. 0841/9936720, www-sport-in.net

INTERNET

Active Peru Travel www.activeperu.com

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

TOSKANA www.toscana-mare.de
Tel. 08662/9913

Finca-Ferienhaus auf Teneriffa
www.finca-vista-del-teide.com

CH-Randa/Zermatt: Komf. FeWo,
60qm,TV, Terrasse, ganzjährig geheizt, für
2-4Pers. zu vermieten. Tel. 07331/941417
ab 19.00 Uhr

Mallorca, Valldemossa, 5 komfort.
Ferienhäuser f. 2-6 Pers. in zauberhafter
privater Finca m. Pool, ideal f. Wanderer,
ab 70,- € p.T. Tel. 040/6523811 oder
www.jubserrano.com

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

Kleinwalsertal: Herrlich gelegenes
Berghaus wochenweise zu vermieten.
16 Schlafplätze. Anfragen an DAV
Memmingen Tel.: 08331/5258 Di. + Do.
17 - 19 Uhr

Inzell/ Chiemgau: in 2017 komplett
renovierte Komfort-FeWo's mit Bergblick.
www.ahornappartements.de

URSPRÜNGLICHES GRIECHENLAND!
Sonne! Traumhaus am Meer! Natur pur!
Ganzjahresziel Mani, 2 komfortable FeWo.
Je 2-5 Personen. Ideal zum Überwintern.
Mobil: 0177/3021 476

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

INSEL ELBA Ferienwohnung **casalido.de**

Parco-Alto Gardasee FeH's max 5 Pers.:
urlaub-anders@t-online.de

VERSCHIEDENES

Das clevere Einrichtungskonzept
www.wasastapelbox.de

*****Geschenkkidee zu Weihnachten***
...Gipfelshirts von BergMännle.de...**

Suche rüstiges Rentnerhepaar
für Sommer 2018 für Alm im Bezirk
Kufstein-Tirol. Tel. 0043 677 616 78 373

Schlitten(hoch)touren-GUIDE gesucht
Bergführer/Schneeschuhtouren-Führer
1000 m - 4000 m / 2-3 TN
E: Schlittenzeit@snow-braker.com
M: 0049 1714668680

BEKANNTSCHAFTEN

RV/FN Ich(w,29) suche christl.Sportpartner
für (Ski-) Touren: bergerufen@gmx.de

Erfahrener, älterer Bergsteiger sucht
Partner für klassische Kletter- und
Hochtouren im 4.-5. Grad in den Alpen.
Tel. 08137/7043.

Plötzlich Berlin: Ich (w 46/160/60) suche
nette/n Kletterpartner/in für Wiedereinstieg
(5/6 G): sel_2@gmx.de

GAP: sportlicher Mann 50+, gern
bergauf/-ab unterwegs, sucht
Partner(innen) f. gem. Wandern, MTB,
Ski(touren). Ich freu mich auf euch!
bergfex1717-8@yahoo.com

Rm99: w/62 sucht Winter-Begeisterte
m/w für LL- und Skitouren:
Schnee.kristall@web.de

REISEPARTNER/IN

www.genuss-bergwandern.de Geführte
Touren mit Malen, Singen und Meditieren.

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

Polarlichterreise www.thewhiteblue.de

Marokko 4000er m. Ski o. Schneeschuh,
kl. Grp., 10.03.2018, 10Tg Tel. 08586-2905

Kapverden Abenteuer-Wanderungen
25.03.2108, 4 Vulkaninseln m.Pico Fogo,
16Tg.,kl. Grp.,indi.Betreu.,T.08586-2905

Einsames Trekking in **Nepal** m.**Mera Peak**
6476m Kl.Grp.,indi.Betreuung, priv.organ.,
24.04.2018, 22 Tg., Tel. 08586-2905

Madeira, die schönste Atlantikinsel
6 Wanderungen 23.05.2017, 8 Tg., priv.,
kl. Grp., indi. Betreu., Tel. 08586-2905

El Hiero m. Teide f. Aktivurlauber
ab 3 Pers.,indiv.Betreu.,priv.PKW u. Finca
27.06.2018, 10 Tg., Tel. 08586-2905

Elbrus-Überschreitung 13.07.2018, 13
Tg, kl. Grp., priv. Organ., Tel. 08586-2905

Traumtour **Kilimanjaro** einsamste Route
Akklimatis.am Mt.Kenia u.3 Safaris, 05.08.
2018, 19 Tg., priv. organ., T. 08586-2905

Kilimanjaro über südl. Eisfeld, steilste u.
einsamste Route. Akkl.an Kenia Nordwand
1 bis max. 3 Teiln., mit 3 Safaris, 05.08.
2018, 19 Tg., priv.organ., Tel. 08586-2905

La Reunion Wanderparadies im Ind.Ozean
11.10.2018, 17 Tg., privat organisiert,
Tel. 08586-2905

Äthiopien 28.12.18, 16 Tg., priv. organ.,
Trekking Ras Dashen 4550 m u. viel Kultur
Kl. Grp., ind. Betr., Tel. 08586-2905

www.genuss-und-aktiv-reisen.de

Mallorca: 04/2018 geführte Wanderungen
Tramuntana, mediterrane Küche.

Rm 5+4: Für Hüttentouren mit
Klettersteigen in den Dolomiten/Südalpen
sucht erfahrene Bergsteigerin (57J.) 2-5
Leute (m/w, 52-63 Jahre) für gemeinsame
Touren. Tel.: 0171-5449072

Iran priv. 3-4 Wo., Frühj., 18, w/69,
089/714 06 55, lovevoerg@gmail.com

Kungsleden, Kola-Halbinsel, Riesen-
gebirge, Ural, geführte Backcountry-
Skitouren vom Spezialisten.
www.kunathreisen.de 03741/4060780

W (54), humorvoll: suche eine Reise-
partner/in für Städtereise Barcelona
(z.B. Ende Dezember / Anfang Januar
2018), und Reisepartner/in fürs Wandern,
Strand, Radeln, Kultur, mittlere Kondition.
Freue mich über Rückmeldungen!
k.lueckerath@web.de

SIE SUCHT IHN

Rm 83 Suche flotten Partner mit Herz,
Bildung und Humor. Bin schlank, 64J,
166cm, sportl.-chic. empathie53@gmx.de

Rm 18: Ich (40; 1,67m, schlank, attr.)
suche großen, selbstbewußten und v.a.
sportlichen Mann, nicht Jungen (39-47),
der mit beiden Beinen fest im Leben steht
und mit mir im Sommer und Winter in die
Berge geht. bergfreundin77@gmx.de

Rm 6/7: Sie (69) sucht sportlichen Mann
mit Wohnwagen um sich und die Welt zu
erkunden. outdoorgirl16@freenet.de

Rm MB: Ich (35; 1,87) liebe Sport in
Natur u in Halle, unternehmungslustig,
selbstständig suche dich zum gemeinsam
Kochen, genießen und sporteln.
BmB:caifa47@googlemail.com

Rm9, 48/173, weder Akademikerin
noch Extremsportlerin; dennoch nicht
auf den Kopf gefallen und sehr gerne
sportlich unterwegs wünscht sich
Pendang zum Leben, (Lieben?), Lachen.
Kaulquappe986@gmx.de

Mü: Ich (Akad.)/58/165/reiselustig und
lebensfroh/schlank u. sportlich/ suche
Partner mit Niveau am liebsten für
immer: wander.ziele@gmx.de

Rm BT/N: Ich (36/170/NR) suche ehrl.
treuen (Lebens-) Partner zum Wandern,
MTB, LL, Ski, Bouldern & Motorrad fahren.
Fehl dir auch das passende Gegenstück?
bergundtal.1@web.de

Rm UI: Normal war gestern! Heute suchen
wir Dich (m28-33) für unsere Freundin
(27) die etwas chaotisch aber total
liebenswert ist. Aktivitäten mit Familie &
Freunden haben einen hohen Stellenwert.
Wenn Du nicht auf den Mund gefallen bist,
dann melde Dich bei ihr mit Liebingswitz
+ Foto unter poschd90@gmx.de

Rm9 60/167 NR Berge, Meer Rad TANZEN
TAUCHEN Reisen. evita.b@gmx.de

Mr. Right für beste Freundin (38, NR,
Raum LL) gesucht! **Sie** ist reisebegeistert,
spontan, geraderaus und herzengut.
Mr. Right ist 35-45, weltoffen, liebevoll,
unternehmenslustig und weiß eine
selbstständige Partnerin zu schätzen. BmB
suchenachmrright@gmail.com

Rm7, S, finden wir uns hier für
Weitwandern, Bergwandern, Natur und
Kultur? Vielleicht wandern wir weiter in
eine Partnerschaft auf Augenhöhe mit
Nähe und Freiraum? Melde Dich bei mir
(57, 160, schlank, sportlich, studiert, NR)
unter: findenwiruns2017@web.de

Berg- und reisebegeisterte Sie (37)
sucht Ihn zw. München und BGL.
epistula@sonnenkinder.org

Rm6: Akad., 40, NR, schlank,
sympathisch, mit vielen Interessen
(Berg+Tal, Lesen, Kunst, Kultur, Reisen)
wünscht sich zuverlässigen, interessierten
Partner, ggf. Familiengründung.
mainfisch2017@gmail.com

M, Umgebung, ...: Ich (49, 161, NR) liebe
die Natur, die Berge, Wanderpaddeln,
Outdoor, Skandinavien, Sprachen, Kino,
Kreativität, Kunst, Musik - und das alles
mit Gemütlichkeit.
Wenn dich ein paar meiner Interessen
ansprechen und du (bis 57) dazu noch
freundlich & natürlich, aufgeschlossen &
interessiert, ehrlich & naturverbunden bist,
würde ich mich über deine Antwort sehr
freuen. BmB an anatura@web.de

KE: Berge/Ski/ST/MTB/RR sind mir
wichtig, aber nicht alles. Ich, 55/158
würde gerne in Dein Leben passen.
Du +/-55/180 bist NR, liab und
ehrlch mit Charme und Witz. BmB
2017angekommen@web.de

**Sei DU mein schönstes
Geburtstagsgeschenk!** Wandere mit mir
(Nov. 1963/178cm/blond,attrakt.+genau
richtig) durch die Berge, am Meer
entlang und wenn's passt gerne durch's
Leben. Natürlich+naturverb.,aktiv,
lebensfroh, sinnlich + vielseitig
interessiert freue ich mich auf DEINE
e-mail (**Rm 7/8**, 53-63, ab 185cm). BmB
an justwonderful@t-online.de

KLEINANZEIGEN

Rmf: 58/169/65 su. Partner. Radeln, Klettern, Reisen - amklettl@web.de

Rm 4: Lebensfrohe, aktive Sie (NR, Akad., 50+) freut sich auf interessante männliche Begleitung (NR, Akad., bis 58) für das Abenteuer (Er-) Leben!
BmB: sa.so-mit_dir@web.de

Allgäu: Sie, 68, schlank, sucht netten Begleiter für Hüttenwanderungen. Bin auch offen für Partnerschaft. BmB: Bekasine@outlook.de

Tü/St: Apothekerin (61), schlank, sportlich, weltoffen und vielseitig interessiert, gerne in der Natur unterwegs sucht zuverlässiges, humorvolles Pendant. 12neubeginn@gmail.com

Gemeinsam unterwegs. Unabhängige, sportl.,schl.Mitt50erin 1,75 möchte Zeit mit dir verbringen. BmB: pila17@web.de

RM8/Allgäu: Zus.wandern,lachen,ernsthast sein,Natur,Bewegung und Ruhe geniessen.Lebendige 46J.(mK13) sucht gelassenen,naturverbundenen Partner mit Herz und Verstand. mi1971@gmx.de

Rm.83: Sie,66J,naturverbunden,Freude am Bergwandern,Radln,LL,Kultur sucht warmherzigen,humorvollen,klugen Gefährten: meineberge1fgmail.com

GI/LM: F (49, NR, zierlich u. eigenwillig) sucht M, auch zum Wände hochgehen. Gerne mit Bild. Kraxlmanie@gmx.de

Rm06: Gemeinsam in den Lebensherbst - die Berge genießend wünscht sich vitale 60erin. BmB: lebensherbst17@gmx.de

Rm 78/88: Ich (29/165/55) suche sportlichen, attraktiven, naturverbundenen Berg- und Globetrotter. BmB: berg-globetrotter@gmx.de

Muc: Attraktive, sportliche Sie (45/160/Akad.) sucht Ihn mit Herz, Kopf und Body für Berge und Mehr. BmB: tf_suche@web.de

Tüb./Stgt. 57 j. Akad., attraktiv, vielseitig interessiert, u.a. Wandern, Skifahren, Kultur, Reisen sucht liebevollen Mann bis 60 J. für eine lebendige Partnerschaft. lieblingsmensch_2017@web.de

Trailrunning, Berge, Tiere, Leben auf einem kleinen Hof im Allgäu. Wer mag das mit mir (52/168/65) teilen? Regenpferd@web.de

Wanderfreundin (34/160/52) sucht **feinfühligem, näheliebenden Öko** mit Tiefgang und Interesse an Wissenschaft und Familie BmB draussensein@vollbio.de

Allgäu/NU: Ich (49J., 168), sportlich, humorvoll suche Dich für Berg und Tal, Reisen, Kultur, zum Lachen und Lieben. BmB: sonnenblume16.68@web.de

Junge Frau (40/172) mit Herz, Humor und Verstand sucht im **Raum Südschwarzwald** passenden Partner zum Wandern, Biken, Skifahren, Reisen, Leben und Lachen. BmB: alpengazelle@gmx.de

Rm 7/8: Sportliches, herzliches Mäd (42/168), liebt Gott, die Berge und die Welt und sucht Dich mit Herz und Verstand für gemeinsame Erlebnisse und das Leben. BmB an Edelweiss.2017@gmx.de

Rm Allgäu: Du liest Panorama-dann reicht's mir, wenn du einfach OK bist. Das bin ich (49/167/60) auch. Gerne mit DAV Ausweis :) lieber-raus@online.de

Rm 93 outdoorbegeisterte Gebrauchtfrau aus Regensburg mit MTB, Berg- u. Skistiefeln sucht Gebrauchtmann mit Herz und Humor aus der Umgebung für gemeinsame Tour durchs Leben. 45/176/NR, BmB, crossdog72@gmail.com

RM 76 KA/BAD: Sie 62, 157cm, schlank, NR sucht sportlich naturverbundenen Lebenspartner zwischen 57 bis 65 Jahre. Meine sportlichen Aktivitäten sind Wandern, Paddeln, Fahrradfahren, Tennis. Mail: dobue55@web.de

RmHH/Kiel: Attraktive u. sympathische Berg- u. Wasserfee (42J./168cm), schl., sportl., Akad., NR sucht Dich sportl., naturverbunden u. niveauvoll für alles was zu Zweit viel mehr Spaß macht (Klettern, Wandern, Zelten, Radeln, Reisen, Tanzen..) u. vllt. mehr. Freu mich auf Dich! BmB an kruemeltaucher@web.de

Rm7:57/155/52Wander/Skistiefel + Pumps sucht Pendant für gemeins. Sohlenablaufen bergsinfonie@gmail.com

Wer kommt mit...
aufs Wasser mit Paddel und Skull; in die weltweiten Berge mit Kocher und Zelt; ins/aufs Parkett zu Musik und Tanz? Um Träume umzusetzen und den Moment zu genießen! (31/akad./NR/177) kultur-und-natur@web.de

Rm90: Sportliche Fränkin (59/153) attraktiv, schlank, sucht Dich für gemeinsame Unternehmungen, gute Gespräche, Lachen, Wandern, Radeln, Skifahren, Tennis, Kultur und Reisen. Bist Du dabei? BmB: tewara@gmx.de

RmM (31/156/55) Meine Freizeit verbringe ich am liebsten draußen. Aber auch im Nachtleben fühle ich mich pudelwohl. Ich kann zwar nicht klettern bin aber begeisterungsfähig, reiselustig und offen für fast alles. Nur das Extreme mag ich nicht. Melde dich gerne wenn du diese Einstellung teilst. BmB. bergundbar@gmx.de

S/SW Bist Du groß, schlank, attr., gebildet, bisschen verrückt, fröhlich, ehrlich, warmherzig? Fühlst Dich in Schwimm-, Radel-, Lauf-, Ski-, Berg-, Kletterklamotten u. auch im Businesslook wohl? Deine sportl. Leistung liegt über dem Durchschnitt? Liebst den Wechsel zw. An-/Entspannung, laut/leise, hoch/tief, stark/schwach? Dann bist Du mein (akad., 48, 160, 57 mit fröhlichem, energetischem Jungen 10J) passendes Gegenstück. Freue mich über Post von Dir (BmB)! frohsinn-69@web.de

Rm. 88 Nochmal durchstarten möchte sportl. attr. Frau (67, 168, 57) mit einem lebensfr. Mann ca. 70 J. der gerne genussvoll und entspannt Sommer u. Winter Touren macht, Rad, Reisen und Kultur mag, nach dem Motto: Alles kann, nichts muss mehr... BmB Alpenpanorama@gmx.de

Allgäu: Sportliches, attraktives Mäd (35/170/schlank/NR) sucht naturverbundenen, liebevollen Mann zum Wandern, Skifahren, ... Leben genießen und zum Verlieben :) Bist du dabei? BmB: gjpfelguck2017@web.de

Chiemgau/Ro: Suche Ihn: kluger, humorvoller, sportlicher Mann bis 65 Jahre, für Partnerschaft auf gleicher Augenhöhe. Sie: 56J/55, mit Leidenschaft am Berg und im Tal unterwegs, freut sich auf das Abenteuer einer langen Liebe. alpin2017@web.de

S/+Umg: Sportl. Sie (37/165) sucht Dich, weltoffen, zum Klettern, Wandern, MTB, Ski, Reisen; BmB an: me_2017@gmx.de

Rm8/9: Attraktive, tierliebe Sie (43/175/schlank/NR/Akad.) sucht unverheirateten, naturverbundenen Akademiker. Ich freue mich auf Deine Nachricht mit Bild an: 123casive@gmail.com

Rm8: Sportlich-schlankes Mäd (37) mit christlichen Werten sucht Dich mit Herz, Charakter und Humor (bis ca Mitte 40) zum Pferde stehen und Alltag meistern. BmB: woelkchen3@gmx.de

Rm BAD 765: 56 J., liebt sportliche Aktivitäten wie Wandern, MTB und Rennrad fahren. Lust bekommen? Gipflufft@web.de

Alphorn im Rucksack, Fernglas umgehängt, Bergschuh an. Es kann losgehen! Wo bist Du? Sie (41 J., NR, Rm93) sucht ihn: akelei76@gmx.de

ER SUCHT SIE

pizza und mindestens vier kugeln eis. wann bleibst du gerne mal im tal? ich (47/178/65), vielseitig aktiv, **RM97**, freu mich auf dich lifebeginsatfourty@yahoo.com

Irgendwo zwischen München und Landshut musst Du doch zu finden sein ! Du solltest wie ich die Berge und den Sport lieben - Wandern, Schneeschuhtouren, Laufen, RR, MTB - und immer wieder Neues ausprobieren. Magst Du auch die genussvollen Seiten des Lebens ? Essen, ein gutes Glas Wein, Sauna, schöne Fotos. Bist Du interessiert an der Welt um Dich herum, und diskutierst mit mir ? Ideal wäre es, wenn Du so zwischen 38 und 50 Jahre alt wärst - zu mir: 51 Jahre, 1,72 m groß, 69 kg, NR, bergfex_erdling@arcor.de

Rm80-87:Lehrer i.R. sucht sportl.Sie bis 66 für MTB, ST, SLL, BT, KS,Tanz, Kultur u. Reisen: grieskar@gmx.de

Rm 78: Sportlicher, junggebliebener Bodensee-Mann (51J/1,84/95/NR) sucht eine passende, sportliche Frau, junggeblieben mit Herz für gemeinsame Wanderung, MTB, RR, Ski, Langlauf, Wellness und sinnliche Stunden zu zweit. BmB: Edelweiss1965@email.de

Bissal verrückter M mi 50 ;) sucht bissal verrückte F zum Bergeln im Wi mit Ski u. im So mit Rad u. Fuß, berg54@web.de

Mü u. Umg: Berge/Reisen und Biergarten, Bücher und Gespräche, Couch und Sportschau, Fitness und gut Essen/Trinken. Wäre das was für Dich? Dann warte ich (62, groß, schlank, sportlich) auf Deine Nachricht. Gerne mit Bild an: traveller.15@gmx.de

RM 83 Guter 84er Jahrgang aus'm BGL'er Land, in einer 1,95er Flasche abgefühlt und ebenso großem Herz, wartet darauf entdeckt zu werden. et1284@web.de

RM93:Wandern, Klettern und Biken, aber auch Kino, Couch und Kaminfeuer. Vielseitiger sportl. Er (53,NR) sucht weibl. Pendant. BmB an schreibs-mir@gmx.de

Rm82: Liebst Du MTB, Rennrad, Klettersteige, Wandern, Natur, Berge? 45/181/73 sportlich, suche Partnerin. sunpetr@web.de

KLEINANZEIGEN

RM67: Bergsolist (189 / 33 / 85 / akad.) sucht Partnerin für HT / ST / KL & ggf. auch mehr. BMB: bergsolist@web.de

RM91:(49/190) sucht gr. kompl. Herausfordg. zum klettern,Ski,Tanz und viel mehr, BMB kokolores_17@web.de

Vieleisig interessierter Pfälzer, 52/180/66 möchte mit Dir Berge besteigen und Radfahren. Vielleicht auch mehr... time.65@web.de

Fescher Bergfex (37, 1,75) sucht wilde Berghe für gemeinsame Touren und mehr. 0151/21749777

Raum HH: Berge und Meer: im Tiefschnee versinken, über Wellen gleiten; rot trinken, grün wohnen, Klassik hören; am Kamin wärmen; Blumen auf dem Tisch, der Hund darunter; Raum geben und (sich) nehmen; zuhören und (zu)gehört werden; sich fallen lassen und gehalten werden; vielleicht nicht immer und alles - aber gern eine Auswahl davon; und gerne mit dir?! Zuschrift an mich (56, jünger lebend und mich jünger bewegend, 175, 70) bitte nur aus dem Raum HH+- 100 km; markus.millies@web.de

Nördl. Obb. sportlich, humorvoll, (55, 184, 78) sucht Dich für Berg und Tal. MTB, LL, Wandern, Lachen und ehrliche Partnerschaft. BMB: bergsportler62@gmx.de

Ro/Ciem, Wandern und Biken am Berg und im Tal, Natur atmen, plaudern, Spaß haben und mehr. Er Anfang 60 sucht Sie 45-55, etwas sportlich u. aufgeschlossen. Melde dich hs2schon@gmx.de

RM 22: Hamburger (47/183/NR) sportl. vielseitig interessiert. Suche Partnerin ua. Wandern, Radtouren, Kultur,tiefg. Gespräche, Lachen.Alles kann nichts muss. BmB, axnin@gmx.de

Allgäu. Du träumst von einem Leben im Grünen. Mit jemandem, der die Natur und die Ruhe liebt. Bist um die 50, sportlich und abenteuerlustig. BmB. Gschigdt@t-online.de

RM CB: Cottbuser (51/179/72kg), Akad., NR, lieb klass.Musik sucht natürliche schlanke hübsche Partnerin mit Interesse fürs Wandern, leichtes Bergsteigen und Radfahren sowie weitere gemeinsame Unternehmungen. johannes_67@web.de

Er 27/180/NR/Akad sportl. naturverb. humorv. sucht dich für Berge, Rad, Ski am.gipfel@gmx.de

Rm8: Sportlicher, naturverbundener Holzwurm (31/188/81/NR) sucht Dich für gemeinsame Abenteuer, Berg- und Skitouren, MTB, LL, Biwak und mehr. BmB: berghoamat@gmx.de

Allgäu - RM88/87: Zuverlässiger, bodenständiger, sportlicher Kerl (39/171/71) sucht für Klettern, Bergsteigen, RR/MTB, Boarden, LL und alles was zu zweit mehr Spaß macht ein nettes Mädcl. Freu mich auf deine Antwort unter allgaeunatur@gmx.de

Er (38 J.), Rm Allgäu, mag Berge, Camping, See und Lagerfeuer sucht symp., bodenst. Mädcl für gem. Zukunft. BMB dg1979@gmx.de

Rm94/84: Er (33/180/NR/Akad) sucht sportliche Sie zum Wandern/Klettern/Ski/Kultur und mehr, LA-83@gmx.net

Rm86: Du bewegst Dich auch gerne in der Natur (Berge, MTB, RR, LL), bist reisebereit, interessiert an Kultur, schlank, bis 63J, dann melde Dich einfach! Ich (63J, NR, schlank, Akad.) möchte die schönen Dinge des Lebens zusammen mit Dir genießen. bikefan63@gmx.de

Rm Schwaben: Ich (43, 1,77) suche Dich für's Gipfelbussi. Du bist auch herzlich, niveau- und humorvoll? Magst Berge und sonstige Reisen? Ja -> Bergfreund10@gmx.de

Rm89: In den guten 50ern. Im Herzen jung und positiv eingestellt, sportlich, vorzeigbar und unabhängig. Gerne mit Rad und zu Fuß in den Bergen. Suche passionierte Begleiterin. BmB: bg1503@gmx.de

NRW: Du (25-33/NR) magst Natur, Kultur, Bergsport etc? Dann schreibe mir (29/190/75). BmB arcki@web.de

Höllental...klamm...ich auch, kulturelle Druckbetankung in der Museumshütte, am Mi. 13.09. geg. Mittag, dann Panikherz. Du: Mitte 30? Mittellanges braunes Haar, Monster Augen und modellhafte Morphologie...mmh! Mein Herz mitgenommen und wohl aufs Kreuzack verschleppt. Will es nicht wiederhaben, sondern dich. Wer hilft, könnte Großes heben und ihm/r auch würde gegeben. AufdenBergendesHerzens@gmx.net

Rm: 87/88: Sympathischer Allgäuer (43/ 1,85) sucht herzliche, humorvolle und unkomplizierte Partnerin. Wenn Du auch gerne draußen unterwegs bist, ein Leben auf dem Land mit Garten und evtl. Haustieren genießen magst dann freu ich mich auf Deine Antwort BmB: panorama40@gmx.de

RM: RV/Oberschwaben attraktiver Mann (58J/180/72) sucht schlanke Frau für Skitour, Klettern, RR, Wandern, Schwimmen, Lesen, Meer u.v.m.. badile1@web.de

Rm Bodensee: Was hast denn du noch die nächsten 30 Jahre vor? Ich möchte noch reisen, neues entdecken, neugierig sein. Kochen, essen, trinken, lachen, reden, philosophieren. Bergwandern, spazieren, radeln, skifahren und auch mal faulenzen. Bist du dabei? Dann freue ich mich, m/56/160, auf eine Nachricht von Dir. relax.cruiser@gmx.de

R84 (49/175/76) unternehmungsl, humorv, sportl, unkompl, sucht Sie f. Berge, Reisen, u.v.m. BmB: b8484@gmx.de

Eine „Radler“In bitte. Ich (36/184) aus HN suche jemanden zum radeln, wandern, zelten und fürs Leben. schnozzel@web.de

KA/MA/HD: Sportl. & kulturell interessierter Ing. (44/182/NR) sucht intelligente & sportliche Partnerin für gemeinsame Zeit in Berg&Tal climber72@gmx.de

trage manchmal socken im bett und bin anonymer frührschwimmer. was sind deine unarten? ich (47/178/65), vielseitig aktiv, RM97, freu mich auf dich: lifebeginsatfourty@yahoo.com

Gipfelschmatzer, magst Du Dich mit mir, 44j von der Schwäbischen Alb, auf den Weg zum Gipfelschmatzer machen? Mag Wandern, Klettersteige, Indoor Klettern, Mountainbiken und.... Dann freue ich mich auf Deine Nachricht, BmB: schaumalvorbei123@web.de

i.d.OPf: Er, 53/183/82, liebt Berge und Radln, sucht naturverbundene sportliche Sie für die schönen Seiten des Lebens. Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir; E-Mail: bergsport-plz93@web.de

RM: Köln/Rheinland (49 J; 1,78;) NR; suche sportliche Weggefährtin mit Herz und Verstand; BmB; easygo68@web.de

NRW: Humorvoller und unkomplizierter Er (46, 1,76) sucht nette und natürliche Sie für Natur, Sport, Herz und Genuss. BmB an: alpenfreund46@web.de

Rm 833 Oafacher su oafache ;-) für skitouren u. viell. mehr 48-58 chierup@web.de

Allgäuer 87/88: Er (41/183/73/NR) / Akad. / erfolg. selbst. aber trotzdem geerdet / Begeisterung für MTB/RR/Ski/Natur sucht SIE für Berge und mehr. BmB an m-allgaeu@gmx.de

Rm 7: Sportlicher, attraktiver, humorvoller, Kultur und Natur interessierter Mann (188, 40) sucht Dich +-35 für das Leben, Liebe u. Familie. Skischuhe, Wanderstiefel und Ledersohlen vorhanden - welche Schuh' trägst Du? BmB berg-sonne@web.de

Raum Allgäu: Netter, familieneigneter, ungebundener Er, (48/1,98/95) NR, sucht liebevolle Sie für Ski, Bergwandern, Radeln, Segeln, Reisen und vieles Andere mehr... Zuschrift BmB an allgaeuer48@gmx.de

In den Bergen sind wir uns noch nicht begegnet - vielleicht auf diesem Weg? Sportliches Nordlicht, Zwilling, Jg.'49 wünscht sich humorvoll-lebensfrohe Begleitung für Berg & Tal, vielleicht auch mehr? nordlicht_49@web.de

RmNbg Ich 53/180/NR jungg/nett/attr suche symp/aktive/attr Sie (+/-50) für Wandern,Rad,Kanu,Ski etc und evtl viel mehr, freu mich, BmB an sanmar@ok.de

Rm 7: Junger Mann 45/1,87/NR sucht nette wander- u. reisebegeisterte junge Frau, auch mit Kindern. BmB an: new-moments@web.de

Allgäu. München: Warmherziger, im Geist beweglicher und nicht unansehnlicher Bue (55, 1,85, NR), der kreativ im Beruf und energievoll am Berg mit Ski, Radl und zu Fuß unterwegs ist, sucht: Eine natürliche, hübsche und sportliche Partnerin, die wie er der sanften Droge „Gebirg“ verfallen ist und deren positiven Nebenwirkungen zu schätzen weiß. Kurzum: Er würde gerne Zöpfchen mit ihr in den Schnee flechten. BmB an: allgaeugipfel@web.de

Rm Chiemgau/Ro/M: Er (70/180/90) unabhängig, in idyllischer Lage wohnend, sportlich und gebildet, sucht attraktive Frau mit Herz und Humor um die 60 zum Wandern, Skilauf/LL, Radeln, für Reisen und Kultur und fürs Leben: enzian17@gmx.de

Allgäu: Ich, 44/1,87/86/NR suche Dich für Berg und Tal und... Magst Natur, Berge, Seen, Zweisamkeit? Wenn Ja: BmB: allgaeu-73@gmx.de

M, 32 such Dich für eine harmonische Beziehung, Sport, Kultur, Tradition & Moderne, Reisen, ggf. Familienplanung. - Interesse an RR, MTB, Fitness, Genuss, Sauna, Klettersteige, Motorrad & Zeitgeschehen...Derzeit noch in München lebend, will aber zurück aufs Land, denn da komm' ich her, evtl. Chiemgau Karwendelgebiet, Bodenseeregion mit Ziel eigenes Häuschen, f.s.13@t-online.de

LI/OA/FN/RV: 28/186, Gemeinsam statt einsam lachen, radeln, klettern, Skitouren & mehr, 25-31, BMB, berglieber@gmx.de

Rm 79: Klettern, Ski, 47/183/82 musikalisch, gerne draußen und unterwegs, alleinerziehend suche intelligente Frau mit Lust auf Familie, Sport und Spass: heidentspannt@gmx.de

KLEINANZEIGEN

bergläufer bietet höhenmeter zur selbstabholung, ich (47/178/65), vielseitig aktiv, **RM97**, freu mich auf dich lifebeginsatfourty@yahoo.com

Rm. Mfr./Ofr.: Landmann, ortsgebunden, su. für die Herausforderungen des Lebens bergbeg. nichtakad. Sie, ca. 55 J. - 58 J, < 165 cm für ehel. Gemeinschaft und für Berg- und Gipfelwanderungen, Fernreisen in der restlichen Freizeit. Ledige ohne Anhang bevorzugt. huascarana@yahoo.com

Rm7: Die Stunden einfach zu zweit genießen, beim Wandern, Radfahren oder sonstigen Aktivitäten. Gute Gespräche führen und viel Lachen. Welche Sie 50+/- hat Lust auf eine unkomplizierte Freundschaft? Ich 54 /180/80 freue mich auf dich. BmB: der.wandervogel@gmx.de

Symp. u. humov. 43-jähr. Münchner (1,74/70/NR), liebt Leben, Lachen, Berge, Tanzen, Sport (Schw., Radf., LL) und Kultur. Würde Dich (NR, natürl. u. sinnl.) gerne kennen lernen. Bitte m. B. an: tanzaufdemberg@gmx.de

FLOHMARKT

Fröhlich-bunte Strickleggings aus reiner Merinowolle www.strickerei-rummel.de

Zeitschrift „Alpin“ komplett 1991 - 2015 auch einzelne Jahrgänge gegen Anzeigengebühr abzugeben: 08208/291

Neuwertige Wanderstiefel der Marke **Dachstein**, nur 1 x getragen, Größe EUR 44, UK 10, Farbe grün/schwarz. VB: 40€ Tel. 015204110879

Neuwertige Langlaufski, 183 cm mit Stöcken, **Fischer Royal Crown** € 60,- nicht getragene Langlaufschuhe Gr. 37, **Tecno Pro** € 30,- und Bergschuhe Gr. 37, XL, **LOWA** € 50,- Telefon: 08677/63763

Meindl Damen Bergschuh Jorasse, GTX Kat. C, Testsieger, 3xgetragen. NP: 279,-; VB:179,- Tel: 0203/765340

Schlafsack Daune Deuter Astroexpd, -22°C (Comf). 2,09m, 2090g, unbenutzt. VB €495,- Tel.: 08862/293

RAB Expeditionsdaunenjacke Gr.L rot VB250€ 0172-2908901

DAV/ÖAV-Jahrbücher 1886-1895. Das Weihnachtsgeschenk! Lückenlose 10-Jahresstaffel. €200,- Einzelverkauf möglich. Fotos unter Angabe der email-Anschrift. Tel.: 0171 199 1637

Trekkingkraxe Fjällräven 60Liter €55,- Tel.: 08024/4303

Biete sechs SAC (Schweizer Alpenclub) Skitourenführer, verschiedene Alpen-Regionen, ab EVT 2000 oder jünger. Topographische Landeskarten (LK) der Schweiz mit Skitouren. 29 Einzelkarten, davon 18 Karten ab dem Jahr 2000. Preis VS. wolf-ski-berge@t-online.de

Dynafit Tourenst. Damen, Gr. 38 1/2, nicht getragen, VB€ 160,-

Tourenski Völk/Qanik 163 Marker F10 mit Bindung, VB € 230,- 0171-725 45 20

Berg-Bücher herzugeben EXCEL-Liste anfordern KugelmannFranz@web.de

AVF EXPB Bergli Liste 08641/6927087

Salomon Wanderstiefel Damen Gr. 36 grau VP 50 Euro Tel. 01634523276

Bergstiefel Meindl, Air Revo 7.3

GTX Gr. 10,5 rot, Hochgebirgsschuh, steigeisenfest, Goretex, VibramSohle, Neupreis 279,- für € 115,- Tel. 08375 206518

Tourenskistiefel Damen Fischer

Vakuum Transalp Gr. 6,5 (40) 1x getragen NP € 500, VB €290,- T. 07021/83561

LOWA Camino GTX 46 150 017682102623

SPORTIVA Universe Down Jacket,W, Gr.S, neu, 160€ (KP 270€), Tel.: 0179-7888597

Lowa Mt. Expert GTX Herren Bergschuhe, Gr10; 2mal getragen, €260,- Tel: 09954/1430

Zeitschrift „Alpinismus+Alpin“ von 1972-2016 gegen Gebot abzugeben. Tel.: 07151/41678

BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2018: bitte ankreuzen

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

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

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

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich/Wir ermächtige/ermächtigen die Gruner+Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE31SAP00000031421, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg auf mein Konto 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
8.12.2017
PANORAMA 1/18
erscheint am
23.1.2018

Bitte senden Sie den Coupon an: G+J Media Sales/G+J EMS, Direct Sales/Kleinanzeigen, Brieffach 11, 20444 Hamburg. Telefon: (040) 37 03 - 53 26, E-Mail: kleinanzeigen@guj.de, Internet: kleinanzeigen.guj.de



Im Nationalpark kann man durch eine meist stille Winterlandschaft gleiten.



Bayerwald

Prachtvoller Winter

im

„Wald“

Es müssen nicht immer die Alpen sein, wenn es im Mittelgebirge so schön ist. Auch im Winter. Mit etwas Glück liegt im Bayerwald sogar mehr Schnee als 200 Kilometer südlich. Dann erlebt man dort ein wahres Winterwunderland.

Text und Fotos: [Joachim Chwaszcza](#)

Ich ging in die Wälder, denn ich wollte wohlüberlegt leben; intensiv leben wollte ich. Das Mark des Lebens in mich aufsaugen ...“ Mit diesem Motto zog Henry David Thoreau am 4. Juli 1845 in eine kleine Hütte am Walden-See nahe der Ortschaft Concord im US-Bundesstaat Massachusetts. Neun Jahre später beschrieb er in „Walden oder Leben in den Wäldern“ seine Zeit als Aussteiger. Das

Buch genießt bis heute Kultstatus. Zugegeben, Thoreau war nie im Bayerischen Wald. Aber seine kleine bescheidene Hütte steht dort, als detailgetreuer Nachbau im Wildniscamp des Nationalparks nahe dem Zwieseler Waldhaus. Wahrscheinlich würde die Lage an der Langlaufloipe Thoreaus Anspruch nicht recht entsprechen,

dem Sinn des kleinen Hüttchens tut dies jedoch keinen Abbruch. „Das Lebendige ist das Wilde“, meinte Thoreau, und damit wäre er auch hier mittendrin im Leben. Denn der Bayerische Wald ist im Nationalpark auf dem Weg zur Waldwildnis. Es braucht wirklich nur einige Schritte, um das moderne Leben hinter sich zu lassen. Ruhe, Stille, Winter ergreifen den Besucher, sobald er aufbricht. Deswegen hat



BAYERISCHER WALD

Der Nationalpark Bayerischer Wald wurde am 7. Oktober 1970 als erster Nationalpark Deutschlands gegründet und 1997 auf eine Größe von 24.250 Hektar erweitert. Mit dem angrenzenden tschechischen Nationalpark Šumava bildet der Bayerische Wald das größte zusammenhängende Waldschutzgebiet Mitteleuropas. Die Hochlagen oder Gipfelregionen liegen zwischen 1050 und 1453 Metern; Infos unter nationalpark-bayerischer-wald.de

Winterwanderungen: Rund 300 Kilometer gut ausgeschilderte Wanderwege führen durch den Nationalpark. Ein großer Teil davon ist auch im Winter begehbar und gepflegt; ferienregion-nationalpark.de/urlaubsthemen/winterurlaub.html

Langlaufen

- › langlaufen-bayrischer-wald.de/langlauf-zentren.html
- › bayerischer-wald.de/Urlaubsthemen/Winter/Wintersport/Langlauf
- › langlaufen-bayerischer-wald.de

Lohnende Einkehr

- › zwieselerwaldhaus.de
- › st-florian.de
- › landgasthof-euler.de
- › freilichtmuseum.de
- › 1315m.de (Falkenstein-Schutzhaus)

Geführte Touren

- › pro-nationalpark.de
- › nationalpark-bayerischer-wald.de/aktuelles/fuehrungen_veranstaltungen/fuehrungen.htm

Walderlebnisse für Kinder und Familien

- › Mit dem an den Nationalpark angeschlossenen WaldZeit e.V.; waldzeit.de

Literatur

- › Henry David Thoreau: „Walden oder Leben in den Wäldern“, Nikol Verlag, Hamburg 2016

der Nationalpark im Rahmen des Projektes „Mensch und Wildnis“ einen Nachbau der Thoreau-Hütte errichtet. Als Holzständerbau und ganz aus heimischem Holz. Von der Tür an der Giebelseite aus ist der Gipfel des Falkensteins zu sehen. Hier kann man, so das pädagogische Team des WaldZeit e.V., welches das Wildnis-camp an Wochenenden und in den Ferien betreut, „der Natur lauschen und darüber nachdenken, wie wir leben wollen und was wir dafür tun können“.

Überhaupt ist das namensgebende Zwieseler Waldhaus im kleinen Ort Zwieslerwaldhaus ein idealer winterlicher Startpunkt, um sich der ruhigen Seite des Bayerischen Waldes und des Nationalparks zu nähern. Schritt für Schritt, zu Fuß, mit Schneeschuhen oder in der Loipe. Denn hier kreuzen sich viele wichtige Wege, die hineinführen in eine – in unserem Fall – tief verschneite Wald- und Berglandschaft. Dank der strengen Regularien des Nationalparks finden wir hier genau das, was wir suchen, wenn wir aufbrechen in die Natur. Stille, Erholung, winterliches Erleben. Kombiniert mit sportlicher Aktivität, die dem eigenen Anspruch angemessen ist. Ohne Rummel, ohne Aufstiegsanlagen, ohne großartige Höhenmeter, dafür mit einer intensiven Bindung an das, was Thoreau fasziniert hat: die Kraft der Natur.

Das Zwieseler Waldhaus am Fuß des 1315 Meter hohen Großen Falkenstein wurde 1764 am so genannten Böhmweg für die Säumer und Waldarbeiter als feste Schutz- und Einkehrstätte errichtet und war immer schon ein wichtiger Haltepunkt für Wanderer und Reisende. Heute ist es ein kleines Refugium, das mit bodenständiger Gastlichkeit und optimaler Lage punktet. Hinter dem Haus zieht die Loipe vorbei, es sind nur wenige Schritte zum Wintersteig auf den Großen Falkenstein. Und direkt am Haus vorbei führt

das weit verzweigte Wege- und Loipennetz des Nationalparks Bayerischer Wald, das bis in den tschechischen Teil des Böhmerwalds reicht. Mit nur wenigen Schritten oder Schüben ist man mittendrin in der Natur. Das Auto bleibt stehen. Bus und Bahn sind so kombiniert, dass man längere Wanderungen und Touren mühelos unternehmen kann. Das Bayerwaldticket und die GUTi-Gästekarte bieten optimale Mobilität zwischen Furth im Wald bis weit hinter Freyung. Mit der Bahn nach Bayerisch Eisenstein und zu Fuß oder mit Langlaufski zurück – alles kein Thema.

Ob in Wanderstiefeln, mit Schneeschuhen oder auf Langlaufski – der Große Falkenstein muss sein. Nicht nur, weil das Falkenstein-Schutzhaus ein urgemütliches Ziel ist. Der Anstieg auf dem Winterweg führt durch die westliche Kernzone des Nationalparks. Dichter Tannen- und Fichtenwald, teilweise steilere, im Winter manchmal vereiste Passagen führen vorbei am Kleinen Falkenstein hinauf zum legendären Gipfel und zum Schutzhaus, das etwas versteckt hinter dem Gipfel liegt. Langlauf- und Tourenski, Schlitten und Teleskopstöcke stecken vor der Hütte im Schnee und machen deutlich, dass man

Mit wenigen Schritten mittendrin in der Natur

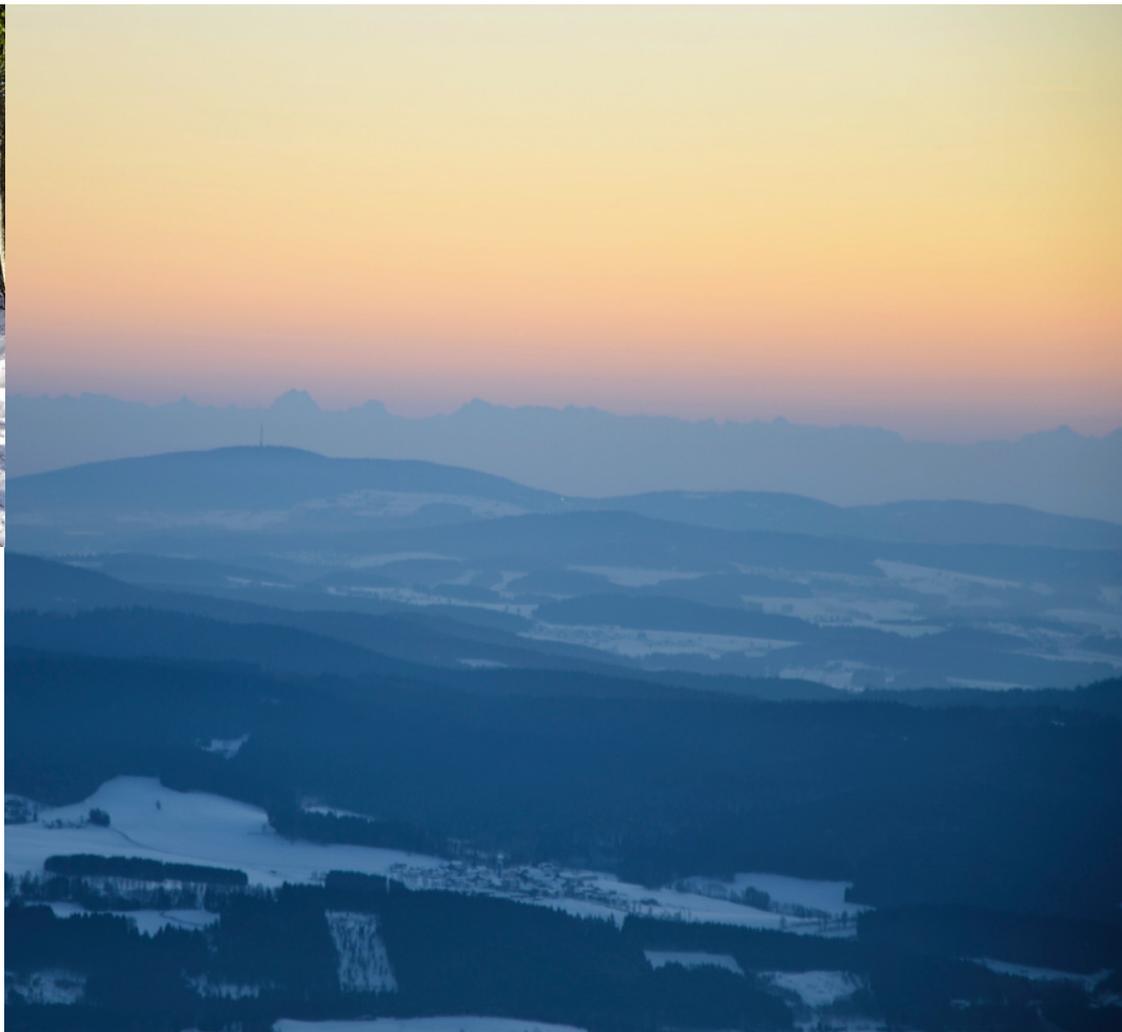
hier gerne einkehrt. Sogar ein Mountainbike steht vor der Tür. Man sitzt zusammen, isst, trinkt, genießt und ratscht. Genauso, wie man es auch auf winterlichen Alpen-

hütten macht. Nur etwas ruhiger und un-aufgeregter. Wintersport im Bayerwald ist eine beschauliche Sache. Verschiedene Abstiegsvarianten, auch mit Schneeschuhen, führen zurück ins Tal. Eher halsbrecherisch-spezial oder für Könnner ist die Abfahrt auf Langlaufski, die einige Bayerwäldler abwärtsausend angehen.

„Ihr miaßts heit‘ no warten bis zum Sonnenuntergang, dann sehgts an Watz-



Auch im Winter gilt für alle: auf den Wegen bleiben. An klaren Wintertagen ist der Falkenstein ein Aussichtsbalkon allererster Klasse – bis hin zum Watzmann. Thoreaus Walden-Hütte im Wald – der WaldZeit e.V. leistet gute pädagogische „Waldarbeit“.



mann“, meint der Wirt strahlend. Windwürfe und Borkenkäfer haben Dynamik in den Wald gebracht und damit Aussichten: Freie Blicke sind im dichten Bayerischen Wald ein Geschenk. Der Gipfel des Falkensteins bietet ein großartiges Panorama. Hinter der sanft gewellten Hügelland-

schaft, die sich gen Süden staffelt, zeichnet sich bei guter Sicht die Alpenkette ab. Mit dem schnell sinkenden Sonnenstand taucht dann der Watzmann auf. Die Konturen werden klar, der Alpenkamm erscheint als langgestreckter Sperrriegel weit im Süden. Ein traumhaft schönes Erlebnis, das den Abstieg mit Stirnlampe bei klirrender Kälte mehr als rechtfertigt.

Nationalpark bedeutet für den Besucher, sich im Einklang mit der Natur fortzubewegen. Das mag dem ein oder anderen widerstreben, aber es ist ein absolutes Muss und ein notwendiger Konsens, im Kerngebiet auf den Wegen zu bleiben, die rund 45 Prozent der Nationalparkfläche

erschließen. Natürlich würde man auch gerne mit den Schneeschuhen losstapfen, sich mit den Ski einen eigenen Weg suchen, aber die Regeln sind klar und deutlich. Im Kerngebiet sind markierte Wege freigegeben, alles andere ist tabu. Das ist in der Nationalparkverordnung geregelt und dient dem Schutz von bedrohten Pflanzen- und Tierarten, wie dem Auerhuhn. Es ist also kein Kavaliersdelikt, wenn man „zufällig“ vom Weg abkommen sollte. Die Wegelenkung tut dem Naturerlebnis keinerlei Abbruch. Empfehlenswert sind auch die angebotenen, vielseitigen Führungen im Nationalpark. Eine Winterwanderung mit einem der 28 Nationalpark-Ranger oder einem der ehrenamtlichen Waldführer ist alles andere als nur Freizeitprogramm. Die Führungen



Einfach gut sind Kost und Logis im Zwieseler Waldhaus und im Falkenstein-Schutzhaus. Die freien Windbruchstellen sind gern besuchte Sonnenplätze. Früher undenkbar, heute Alltag: grenzübergreifendes Langlaufen.



sind intensiv und spannend, so dass man gerne am Schluss noch mehr wissen möchte. Über Auerhühner im Winter, deren einzige Nahrung Nadeln und Knospen von Fichten und Tannen sind. Werden sie durch Unachtsamkeit immer wieder aufgeschreckt, verlieren sie so viel Energie, dass sie vielleicht die eiskalte Nacht nicht überleben. Oder von Fotofallen und satellitengestützten Beobachtungen der hier lebenden Wildtiere, von den Lebens-

räumen des Bayerischen Waldes, vom Aufichtenwald über die Bergmischwälder bis in die Hochlagen des Bergfichtenwalds. Von Schachten und Hochmooren, von Luchsen und Wölfen oder vom imposanten Habichtskauz, der nach seinem Verschwinden 1926 wieder angesiedelt wurde. Das Lebendige ist das Wilde.

Winterwanderung in eine wahre Geisterwelt

Eine Winterwanderung auf den 1373 Meter hohen Lusen führt bei passendem Wetter in eine wahre Geisterwelt. Kaum ist man aus dem dichten Waldbereich aufgestiegen,

durchquert man alte Windbruch- und Borkenkäferflächen am Fuß des aus Granitplatten aufgebauten Gipfels, die der Legende nach natürlich der Teufel aufgeschüttet hat. Gespenstisch auf den ersten Blick, doch mit etwas Hintergrundwissen auch ein hochinteressanter Ort. Dass gerade die Totholzflächen Geburtsstätten für neues Leben, vielseitigeres Leben als in geschlossenen Wirtschaftswaldflächen sind, mag überraschen. Junge Fichten suchen den Schutz der alten Stämme, die für viele Besucher erst in der Zusammenschau mit dem nachwachsenden Urwald ästhetisch wirken. Dabei ist totes Holz selbst voller Leben, voller Insekten und Pilze. Schon mal was von der „Zitronengelben Tramete“ gehört? Deshalb der Försterspruch: Totholz ist die Ammenmilch des jungen Waldes.

Über Nacht hat es geschneit, wir stapfen mit Schneeschuhen auf den windigen Gipfel. Mahnend und doch wohlmeinend säumen die bleichen, von Sturm und Wetter gegerbten und vom Borkenkäfer gezeich-

neten Stämme den Pfad. Sie verschwinden wie bizarre Tänzer im Wolken- und Nebelmeer, um dann wieder aus dem Nichts aufzutauchen. Hier lernt man, seine Sichtweise von Wald und Wildnis auf den Kopf zu stellen. Mit herkömmlich-romantischen Waldbildern hat das nichts zu tun. Mit wilder und ursprünglicher Natur sehr viel.

Langläufern bietet der Bayerwald ein sportlich ambitioniertes Winterprogramm. Eigentlich jede Ortschaft hat ihre Loipen, für Skating oder klassisch. Wirklich spannend sind die ganztägigen Touren, die etwa in Finsterau weit über die Grenze in den tschechischen Teil, den Nationalpark Šumava ziehen. Waldführer wie Franz Uhrmann, der jahrelang als DAV-Hochtourenführer tätig war, machen mit ausgesuchten Loipen und Geschichten von Holzfällern, Bächen, Gräben und Grenzen die Tagestouren zum Erlebnis. Der alte

Grenzübergang, die alten Siedlungsstrukturen auf der tschechischen Seite zeugen von der Geschichte am früheren Eisernen Vorhang. Und sie vermitteln liebenswerte Begegnungen. Denn auf der tschechischen Seite trifft man viele Winterwan-

Eigentlich jede Ortschaft hat ihre Loipen

derer und Langläufer, die den Naturgenuss vor den sportlichen Ehrgeiz stellen und oft stundenlang mit Isolierkanne und Brotzeit auf Tour sind.

Wer auf Spuren- oder Loipensuche ist, kommt im Bayerischen Wald auf seine Kosten. Allein die Bayerwaldloipe führt auf 150 Kilometern in neun Etappen quer durch das ganze Bayerwaldgebiet, von Lohberg bis Neurei-

chenau. Gepäcktransport für wirkliche Langstreckenläufer ist kein Thema. Aber auch sonst, ob nun am Zwieseler Waldhaus, in Neuschönau oder in Finsterau nahe dem Bauernhof-Freilichtmuseum (mit ausgezeichnete historischer Einkehr „D'Ehrn“) kann man sich richtig austoben. Oder einfach nur die Stille genießen. 2000 Loipenkilometer sind selbst für hartgesottene Langläufer in einem Winter nicht abzulaufen. Gleich, wo man seine Präferenzen setzen mag: Der Bayerische Wald und der Nationalpark sind ein unerschöpflicher Quell der Energie. Das Lebendige ist das Wilde, und jeder findet es auf seinem Weg. Im sportlichen Training und in der einsamen Stille, in Walden und im Wald.



Joachim Chwaszcza ist als Journalist und Reiseleiter weltweit unterwegs, freut sich aber auch über die Attraktionen deutscher Mittelgebirge. chwaszcza.de

**CARBON-
WEIL JEDES
GRAMM ZAHLT**

**DER SPEZIALIST
FÜR CARBON
STÖCKE**

*Je weniger Gewicht,
umso mehr Ausdauer
am Berg. Spüren Sie
Sicherheit durch die
extraleichten Carbon-
stöcke von Komperdell.*

**3 YEARS
SERVICE
NO QUESTIONS ASKED**

KOMPERDELL

www.komperdell.com

Raum für Tier und Mensch

Zwischen Watzmann und Bodensee gibt es mittlerweile rund 500 naturverträgliche Skirouten und etwa 150 naturverträgliche Schneeschuhrouden. Info-Tafeln und Aktionstage informieren zusätzlich, wie man abseits gesicherter Pisten naturschonend unterwegs ist. Von Manfred Scheuermann

Seit 23 Jahren gibt es das DAV-Projekt „Skibergsteigen umweltfreundlich“, das die gesamten Bayerischen Alpen und angrenzende Teilbereiche Österreichs abdeckt. Die ausgewiesenen Routen sind von Experten geprüft und werden vom Alpenverein, dem Bayerischen Umweltministerium und allen anderen vor Ort Beteiligten empfohlen. Ausgewiesen sind aber auch 270-Wald-Wild-Schongebiete, der Lebensraum von sensiblen Tierarten wie Birk- und Schneehühnern. Auf das Befahren dieser Flächen verzichten die Wintersportler freiwillig; wer sich daran hält, schützt den Wald und hilft mit, dass Wildtiere ihre im Winter so dringend benötigte Ruhe haben. Und trägt dazu bei, Sperrungen zu vermeiden.

Doch leider hapert es vor Ort teilweise noch immer an der Akzeptanz von Tourengerinnen und Tourengern. Um diese zu verbessern, erklärt der DAV mit seiner Kampagne „Natürlich auf Tour“ seit 2014, warum Wildtiere wie Birkhühner im Winter so sensibel auf Störungen reagieren. Es gibt Flyer, Postkarten und Sticker, und die Outdoor-Medien greifen das Thema immer wieder auf. Die AV-Karten der Bayerischen Alpen – analog und digital – werden außerdem regelmäßig aktualisiert und bilden alles ab, was man für die Planung einer naturverträglichen Ski- oder Schneeschuh-tour wissen sollte. Und auch im Tourenportal der Alpenvereine alpenvereinaktiv.com gibt es alle Infos zu den Schutz- und Schongebieten.

Informationen direkt im Tourengebiet

Das Wichtigste aber passiert im Gelände: Gut 80 Übersichtstafeln der Kampagne informieren die Wintersportler an den Ausgangspunkten, an Hütten oder anderen geeigneten Stellen im Gelände. Die Zeichnungen bilden meistens das gesamte Tourengebiet ab, was auch der Orientierung hilft. Grüne Schilder weisen auf den naturverträglichen Routenverlauf hin, gelbe Stopp-Schilder – an wenigen neuralgischen Punkten – auf die Wald-Wild-Schongebiete. Ab diesem Winter neu sind Informationstafeln im Brunnstein-Traithen-



Naturverträglich Skitouren- und Schneeschuhgehen

DAV-Tipps für umweltfreundliche Wintertouren

Planung: Routenempfehlungen, Markierungen und Hinweise der DAV-Kampagne „Natürlich auf Tour“ beachten und mit Führern und Karten planen, die das DAV-Gütesiegel „Natürlich auf Tour“ tragen.

Respekt: Schutz- und Schongebiete für Pflanzen und Tiere respektieren, Lärm vermeiden.

Lebensräume: Wildtieren möglichst ausweichen, sie nur aus der Distanz beobachten, Futterstellen umgehen, Hunde anleinen.

Zeit: Im Hochwinter Gipfel, Rücken und Grate vor 10 Uhr und nach 16 Uhr meiden.

Routen: In Waldgebieten und an der Waldgrenze auf üblichen Skirouten, Forst- und Wanderwegen bleiben, Abstand zu Baum- und Strauchgruppen halten.

Vegetation: Aufforstungen und Jungwald schonen.

Anreise: Öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrgemeinschaften nutzen; ausgewiesene Parkplätze anfahren, keine Zufahrten blockieren. Planung: Eher mehrtägige Aufenthalte statt vieler Tagestouren planen, das gastronomische Angebot vor Ort nutzen.

Pistenregeln: Die Regeln für Skitouren auf Pisten beachten. Siehe alpenverein.de/skitouren-auf-pisten

Weitere Infos: alpenverein.de/natuerlich-auf-tour

Gebiet bei Rosenheim, an Bergen der Chiemgauer und Berchtesgadener Alpen und am Arber im Bayerischen Wald. Bewährt hat sich außerdem der „Natürlich auf Tour“-Aktionstag, der letztes Jahr im Spitzingsee-Rotwandgebiet von den Sportlern sehr gut angenommen wurde und am 17. Februar 2018 erstmals zeitgleich in mehreren Tourengebieten stattfinden wird. Bis zu fünfzig Ehrenamtliche pro Gebiet informieren, worauf es beim naturverträglichen Tourengehen ankommt.

Fotos: Manfred Scheuermann, Andreas Strauß



Überlebenskünstler Auer-, Birk- und Schneehuhn

- > Bergwald und Bereich der Waldgrenze sind wichtiger Lebensraum.
- > Im Winter überleben die Vögel durch Anpassung und Energieeinsparung.
- > Sie sind hauptsächlich morgens, am späten Nachmittag oder abends auf Futtersuche, den Rest vom Tag verbringen sie häufig in Schneehöhlen oder Verstecken.
- > Werden sie gestört, verlassen sie fluchtartig ihren Ruheplatz, dadurch verbrauchen sie unnötige Energie und werden massiv geschwächt.

Lässt sich zur Kampagne „Natürlich auf Tour“ schon ein erstes Resümee ziehen? In einem Bericht zur Erfolgskontrolle nach einer winterlichen Schönwetterphase im Oberallgäu heißt es: „Die angeblich so rücksichtslosen Skitouren- und Schneeschuhgeher haben bewiesen, dass sie verständig sind und sich an die Regeln halten.“ Ähnlich erfreuliche Rückmeldungen gibt es aus dem Kleinwalsertal oder dem Alpspitzgebiet bei Garmisch-Partenkirchen. Doch es gibt auch Meldungen über gestohlene Schilder, „sture Köpfe“ und ewig Unentschiedene. Kopfzerbrechen bereitet auch der Boom der Nachtskitouren, der ein wenig durch feste Tourenabende aufgefangen wird, an denen bestimmte Pisten und Hütten geöffnet sind. Wichtig ist also, auf Trends und neue Entwicklungen rechtzeitig zu reagieren. Ob am Ende das Ziel zu erreichen ist, naturverträgliches Skitouren- und Schneeschuhgehen in den gesamten Bayerischen Alpen sicherzustellen, wird sich zeigen, wenn die Kampagne „Natürlich auf Tour“ in allen Tourengebieten umgesetzt ist und ein paar Jahre Erfahrungen gesammelt werden konnten. Hoffentlich gibt es bis dahin noch genügend Schnee ...

DIE BESTEN OUTDOOR- UND ABENTEUERFILME DES JAHRES!

JETZT TICKETS SICHERN!

MAMMUT/GORE-TEX®

EUROPEAN
OUTDOOR
FILM

TOUR 17/18

ALLE INFOS, TRAILER, TERMINE
UND MEHR UNTER WWW.EOFT.EU

SIMONE MORO PHOTO: © DIETER DEGENER

HERZ UND SEELE DES VEREINS

Das Ehrenamt hat in Deutschland eine lange Tradition. Und auch wenn der Begriff für manche etwas altbacken oder bürokratisch klingen mag: Es ist ein Erfolgsmodell. Mehr als 40 Prozent der Deutschen engagieren sich freiwillig ohne Bezahlung – zehn Prozent mehr als noch vor 15 Jahren (Quelle: Freiwilligen-Survey 2014). Die meisten tun das im Bereich Sport und Bewegung. Im DAV heißt das konkret: Weit mehr als 25.000 Menschen sind in ihren Sektionen oder auch im Bundesverband aktiv – als Tourenleiter, Klettertrainerinnen, Vereinsvorstände und Referenten oder auch im Präsidium oder Verbandsrat. Ehrenamtliches Engagement bedeutet dabei aber nicht nur, sich auf eine langjährige, durch Wahl bestätigte



FAKTEN ZUM EHRENAMT

Varianten: Vorstand, Referenten und Referentinnen, Tourenleiterinnen und Tourenleiter, freiwillige Helfer und Helferinnen

Aufwandsentschädigung: In den meisten Sektionen gibt es eine Aufwandsentschädigung für ehrenamtliche Tätigkeiten, auch werden die Ausgaben ersetzt.

Versicherung: Die DAV-Ehrenamtlichen sind über den Bundesverband u.a. haftpflicht-, unfall- und rechtschutzversichert.

Funktion im Verein festzulegen. Über die klassischen Vereinsämter hinaus gibt es viele Möglichkeiten, bei der eigenen Sektion mitzuwirken. Auch, was den Zeitbedarf angeht, müssen Interessierte nicht zurückschrecken: Selbst wer nur wenig Kapazitäten für regelmäßiges Engagement hat, kann sich punktuell oder temporär einbringen. Denn am Ende zählt jeder, auch kleinere, Beitrag. Und wenn insgesamt mehr Hände anpacken, entlastet das wiederum die amtsgebundenen Ehrenamtler.

Ob Freiwilligenarbeit, neudeutsch Volunteering, oder ganz klassisch Ehrenamt: Die vielen Aktiven leisten mit ihrer Arbeit einen wertvollen Beitrag zur gesellschaftlichen

Stabilität und Entwicklung. Gemeinsam haben sie aber vor allem auch Spaß an ihrem Engagement, schätzen die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, versetzen erfolgreich den einen oder anderen Vereins-Berg und erwerben über den eigenen Beruf hinausgehende Kompetenzen – ob für die Bergtour oder die Verwaltung. Neugierig geworden, im eigenen Verein mit anzupacken? Über ihre Sektionen erhalten Interessierte Infos zum Einstieg.

Südschwarzwald

UNESCO-Modellregion



Foto: Regierungspräsidium Freiburg

Seit diesem Sommer als Biosphärenreservat anerkannt: der Schwarzwald

Der Internationale Rat des UNESCO-Programms „Der Mensch und die Biosphäre“ (MAB) hat im vergangenen Juni das Biosphärengebiet Schwarzwald anerkannt. Die offizielle Urkunde zur Anerkennung wurde inzwischen überreicht. Die einzigartige Landschaft des Biosphärengebiets mit ihrer hohen biologischen und kulturellen Vielfalt erstreckt sich über 28 Gemeinden auf einer Fläche von etwa 630 Quadratkilometern. Die Region ist das 16. UNESCO-Biosphärenreservat in Deutschland, nachdem zuletzt 2009 der Bliesgau und die Schwäbische Alb als Biosphärenreservate anerkannt wurden. Gemeinschaftlich genutzte Bergweiden bis in die höchsten Lagen, die „Allmendweiden“, zeichnen das neue Biosphärenreservat besonders aus. Auf diese Hochweiden trieben die Bauern ihre großen Herden mit traditionellen Rinderrassen noch bis in die jüngere Vergangenheit. Die daraus entstandene, einzigartige Landschaft umfasst zum Beispiel von Verbiss geprägte „Weidbuchen“. Allmendweiden sind wegen ihres großen Artenreichtums besonders schützenswert, heute jedoch nur noch vereinzelt in Deutschland vorhanden.

Aus den Sektionen

Einsatz für die Wege

Seit diesem Sommer ist der Westerfrolke-Weg, ein hochalpiner Steig der Partnersektion Mallnitz in Kärnten, offizielles alpines Arbeitsgebiet der Sektion Mülheim – das erste in ihrer über einhundertjährigen Vereinsgeschichte. Die Verantwortung für das sensible Stück Infrastruktur in den Hohen Tauern wurde sofort übernommen, Freiwillige aus der Sektion versicherten Ende Juli mit Unterstützung der Mallnitzer ÖAV-Mitglieder schwierige Stellen im Steilgelände. Da auch Naturschutzmaßnahmen in dieser Gebirgsregion einen hohen Stellenwert haben, arbeiten die Mülheimer innerhalb der Arbeitsgemeinschaft (ArGe) Tauernhöhenweg als eine von insgesamt 17 Alpenvereinssektionen vor Ort eng mit der Nationalparkverwaltung und den Talgemeinden zusammen.

Acht Mitglieder der Sektion Wolfratshausen waren im Sommer ebenfalls aktiv: im Einzugsgebiet der Wolfratshausener Hütte am Grubigstein, um das in Verantwortung der Sektion liegende Wegenetz zu kontrollieren. Sie besserten Schadstellen aus und erneuerten Wegemarkierungen. Damit sind die Bergwanderer am Grubigstein in Lermoos wieder sicherer unterwegs und kommen nicht vom Weg ab.

„Steinernes Meer“ – das klingt nach Ewigkeit und Unvergänglichkeit. Dass dem nicht so ist, erfahren Bergwanderer und auch die Zuständigen der Sektion Ingolstadt immer wieder. Der Felsensteig zum Riemannhaus ist stellenweise sehr steil und anspruchsvoll und daher mit Stahlseilen gesichert. Wind und Wetter setzen diesen Abschnitten über das Jahr ganz gewaltig zu, Felsblöcke verändern durch Lawinen ihre Lage, Steine geraten ins Rutschen und Geröll verschüttet die Pfade. Über die Jahre verbiegen die Naturgewalten sogar dicke Stahlstangen und reißen die Verankerungen der Stahlseile aus den Felsen. Deshalb stand 2017 die General-

sanierung des Riemannsteigs an. Eine schwere Bohrmaschine musste dafür mit Muskelkraft an Ort und Stelle gebracht werden, ebenso wie 450 Meter Stahlseil und Dutzende Haken und Befestigungsteile – eine echte Herkulesarbeit für die Helfer der Sektion.

Die genannten Arbeitseinsätze sind nur drei gute Beispiele des großen Engagements der vielen Helferinnen und Helfer in den DAV-Sektionen bei der Instandhaltung von Alpenvereinswegen im Gebirge. Pro Jahr werden rund 50.000 meist ehrenamtliche Arbeitsstunden fällig, damit die Wege rund um die DAV-Hütten sicher begehbar bleiben.

red

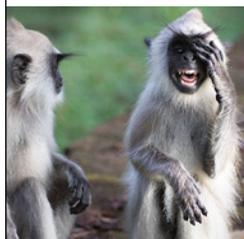
Fotos: DAV Mülheim, Wolfratshausen, Ingolstadt



Kräftig zupacken in schwerem Gelände ist die Devise bei den regelmäßig anfallenden Wegearbeiten – die meisten tun das ehrenamtlich.

MOUNTAINBIKE-ABENTEUER SRI LANKA

JETZT BUCHEN!



- ▶ Von der West- zur Ostküste
- ▶ Tropische Natur, reichhaltige Tier- und Pflanzenwelt
- ▶ Herzliche und gastfreundliche Menschen
- ▶ Teeplantagen, mystische Tempelanlagen
- ▶ Der älteste Baum der Welt
- ▶ Die Felsen von Sigiriya
- ▶ Kulturelle Hauptstadt Kandy mit dem Tooth Temple
- ▶ Die Höhlentempel von Dambulla
- ▶ Facettenreiche Küche
- ▶ Gemütlicher Ausklang am Strand von Passikuda
- ▶ 350 Kilometer, 7 Fahrtage

LEISTUNGEN

Lokaler Deutsch sprechender Bike Guide • Flug ab/bis Frankfurt • Hotel/Gästehaus mit HP • Leih-Mountainbike • Besichtigungen lt. Programm • Transfers • Mechaniker während der Tour • Versicherungen • u.v.m.

15 Tage ab/bis Frankfurt ab € 2795,-

Termine: 13.10. bis 27.10. und 17.11. bis 01.12.2018

Detailliertes Tagesprogramm unter

www.davsc.de/RAMSRI



Alpines Museum und DAV-Bibliothek

Sonderausstellung „Hoch hinaus. Wege und Hütten in den Alpen.“ Bis 8. April 2018

„Frauen und Hütten“ – Führung durch die Sonderausstellung am Samstag, 25. November, 15 Uhr, € 7,- inkl. Museumseintritt

Familienführung durch die Sonderausstellung am Donnerstag, 28. Dezember, 15 Uhr, € 7,- inkl. Museumseintritt

„Einmal unsterblich“ – musikalisch-philosophisches Kletter-Kabarett und Live-Act-Zeichnen mit Erbse am Internationalen Tag der Berge am 11. Dezember. Seit über 15 Jahren hält Erbse der Kletter- und Bergsteigerszene mit seinen Comics und Kabarettprogrammen den Spiegel vor. Ab 15 Uhr schwingt er für Besucherinnen und Besucher den Zeichentisch, ab 19.30 Uhr liefert er dann in seinem musikalisch-philosophischen Kletter-Kabarett den Nachweis, dass Klettern zu tiefgehender Weisheit, absoluter Glückseligkeit und nicht zuletzt Unsterblichkeit führt.

Das Alpine Museum, das Café Isarlust und die Bibliothek sind am Internationalen Tag der Berge von 13.00 bis 19.30 Uhr geöffnet. Eintrittskarten gibt es an der Kasse des Alpines Museums und über München Ticket: an allen Vorverkaufsstellen, telefonisch unter 089/54 81 81 81 oder muenchenticket.de

Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr.

Praterinsel 5, 80538 München
alpines.museum@alpenverein.de
bibliothek@alpenverein.de

SIND SIE

- > umgezogen?
- > Mitglied einer anderen Sektion geworden?

HABEN SIE

- > Probleme bei der Zustellung von DAV Panorama?
- > eine neue Kontonummer?
- > eine neue E-Mail-Adresse?

Teilen Sie bitte alle Änderungen umgehend Ihrer Sektion (siehe Mitgliedsausweis) mit, die sich um alles Weitere kümmert.

BEI ANRUF HILFE

Bei Bergnot erhalten DAV-Mitglieder Hilfe durch die ASS-Notfallzentrale der Würzburger Versicherung unter: **0049/(0)89/306 75 70 91**

Mehr Infos zu den Leistungen des Alpines Sicherheits-Service (ASS):
alpenverein.de/DAV-Services/Versicherungen

130.000

Euro haben Mitglieder für das DAV-Hilfsprojekt in Nepal gespendet. Damit konnten 25 Kilometer Trekking- und Versorgungsweg im Langtang-Tal wiederhergestellt werden, die durch das verheerende Erdbeben von 2015 zerstört worden waren. Mehr dazu in Ausgabe 1/2018 und unter alpenverein.de/nepal

A.L.M. und Vaude für geflüchtete Menschen

Zusammenhalt und sozialer Einstieg

Das Integrationsprojekt Alpen.Leben.Menschen (A.L.M.) von DAV und Malteser Hilfsdienst wurde im September von der UN beim Sonderwettbewerb „Soziale Natur – Natur für alle“ ausgezeichnet. Der Preis wird an vorbildliche Projekte verliehen, die mit ihren Aktivitäten auf die Chancen aufmerksam machen, die Natur und biologische Vielfalt für den sozialen Zusammenhalt bieten. Die Laudatorin Antje von Dewitz, Vaude-Geschäftsführerin und Kuratoriumsmitglied der Deutschen Bundesstiftung Umwelt, würdigte als Beauftragte der deutschen Geschäftsstelle UN-Dekade Biologische Vielfalt das Projekt und das Engagement der zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer. Mittlerweile fanden über 50 A.L.M.-Aktionen in den Bayerischen Alpen statt. Ziel der UN-Dekade Biologische Vielfalt 2011-2020 in Deutschland ist es, möglichst viele Menschen für den Schutz und den Erhalt der Biodiversität zu begeistern. Am Ende des



Foto: DAV/Marco Kost

Jahrzehnts sollen mehr Menschen wissen, was biologische Vielfalt ist, warum wir sie brauchen und wie jeder etwas dazu beitragen kann, sie zu erhalten.

Antje von Dewitz nahm kurz davor aber auch selbst einen weiteren Preis für das Engagement ihres Unternehmens für Flüchtlinge entgegen: den Demografie Exzellenz Award in der Kategorie „fremd & heimisch“. Die Auszeichnung wird für nachahmenswerte Projekte im Personalmanagement und demografieorientierte Produkte und Dienstleistungen verliehen. Seit Jahren setzt sich der DAV-Ausrüstungspartner für die Integration geflüchteter Menschen ins Arbeitsleben ein und bietet ihnen eine berufliche Perspektive.

red

Natur und Berge gemeinsam erleben: Chance für sozialen Zusammenhalt.

Chronik und Interessengemeinschaft

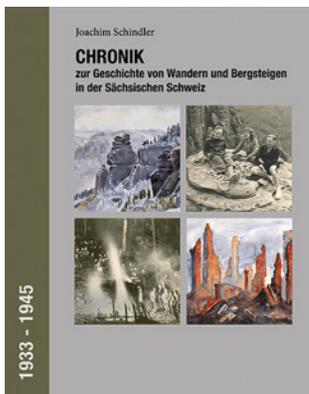
Sachsen schreiben Bergsteiger- geschichte

1993 hat sich in Dresden die „Interessengemeinschaft Sächsische Bergsteiger-geschichte“ gegründet, 40 Aktive haben eine derart ausführliche Dokumentation der Historie des Wanderns und Bergsteigens in Sachsen zusammengestellt, wie es nur in wenigen Sektionen und deren Region der Fall sein dürfte.

In den letzten 25 Jahren wurden nicht nur neue Wander- und Kletterführer, sondern auch vielfältige Publikationen zur Geschichte von Wandern und Bergsteigen im Elbsandsteingebirge veröffentlicht. Der Sächsische Bergsteigerbund (SBB) und andere Alpenvereinssektionen gaben „Rückschau und Ausblick“ ihrer Geschichte und Arbeit heraus, in einer Biografie-Reihe wurden bergsportliche Persönlichkeiten wie Fritz Wiessner, Paul Gimmel, Dr. Rudolf Fehrmann und Dr. Oscar Schuster vorgestellt.

In einer speziellen Chronik-Reihe hat der Dresdner Bergsport-Historiker und Vorsitzende der Interessengemeinschaft Joachim Schindler die Geschichte von Wandern und Bergsteigen in der Sächsischen Schweiz und die Entwicklung touristischer Organisationen in Sachsen aufbereitet. 1996 erschien der Teil I über die Jahre 1864 bis 1918, 2001 folgten mit dem Teil II die Jahre 1919 bis 1932. Jetzt ist nach Jahren intensiver Arbeit Teil III über die Jahre 1933 bis 1945 fertiggestellt. Der Band dokumentiert mit rund 2500 Einträgen detailliert die vereins- und bergsportlichen Geschehnisse in der Zeit des Nationalsozialismus im Elbsandsteingebirge. Mit dem Abdruck von rund 1100 Fotos und Dokumenten wird die gesamte Breite, Vielfalt und Widersprüchlichkeit der Zeit sowie der darin agierenden oder beteiligten über 1700 Personen in der Wander- und Bergsteigerbewegung Sachsens, insbesondere in Dresden und der Sächsisch-Böhmischen Schweiz – aber auch in den Alpen – aufgezeigt.

red/jos



Der Band (376 S.) ist für € 23,- zzgl. Porto über die Geschäftsstelle des SBB oder über den Autor erhältlich: mail@bergsteigerbund.de, Agata-Achim@t-online.de

STATT MATERIALESEILBAHN

Die Lastenseilbahn zur Hüttenversorgung der Brunnsteinhütte bei Mittenwald war die letzten schönen Tage der Saison ausgefallen – Hilfe kam von der Eishockey-Mannschaft in Mittenwald.



Foto: Hans-Peter Gallenberger

Lifta, der Treppenlift



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

Wir sind deutschlandweit persönlich für Sie da!

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Mehr als 120.000 installierte Liftas
- Lifta Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Freiwillig geprüfte Servicequalität*



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



GUTSCHEIN

Ja, schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich

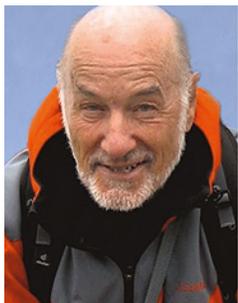
Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Lifta GmbH, Horbeller Str. 33, 50858 Köln

menschen



Die Sektion Ammersee trauert um ihren Ehrenvorsitzenden **Robert Kunschak**, der bereits im Mai 2017 verstorben ist. 1953 trat Robert Kunschak mit 15 Jahren der Sektion Ammersee bei, die er wie kaum ein anderer geprägt hat. Bereits 1960 wurde Robert zum 2. Vorsitzenden und zehn Jahre später zum 1. Vorsitzenden gewählt. Bis 2012 blieb er an der Spitze der Sektion, war also unglaubliche 52 Jahre im Vorstand. In seiner Amtszeit wuchs die Mitgliederzahl von 200 auf über 1500 Mitglieder, und neben vielen Berg- und Skitouren, die Robert Kunschak führte, lagen ihm zwei Dinge besonders am Herzen: die Dießener Hütte und die mindestens einwöchigen Sektionsfahrten, die er jedes Jahr organisierte.

red

JDAV-Bundesjugendleitertag

Die Jugend bestimmt mit!

Drei neue Gesichter in der Bundesjugendleitung: Das ist das offensichtlichste Ergebnis des Bundesjugendleitertags in Darmstadt. Viel wichtiger aber wird in den nächsten Jahren die neue Struktur zur vereinspolitischen Mitbestimmung werden, die das höchste Gremium der JDAV beschlossen hat. Die formale Bestätigung durch die DAV-Hauptversammlung in Siegen am 10./11. November stand zu Redaktionsschluss noch aus. Künftig soll in jeder Sektion mindestens einmal pro Jahr eine Vollversammlung der Jugend stattfinden. Diese Versammlung wählt dann die Jugendreferenten und den Jugendausschuss, der die Jugendarbeit in der Sektion koordiniert. Und sie wählt Delegierte, die die



Zum Saisonstart 2018 (ab ca. Ende Mai) ist das **Kärlingerhaus** (1638 m, Schutzhütte Kategorie I) in den **Berchtesgadener Alpen** neu zu verpachten.

Hüttenneuverpachtung

Die Hütte liegt am Funtensee in der Kernzone des Nationalparks Berchtesgaden, ist von Ende Mai bis Mitte Oktober geöffnet und bietet mit 40 Betten und 160 Matratzenlagern Platz für 200 Personen. Gesucht wird ein(e) engagierte(r) und bergerfahrene(r) Hüttenwirt/Hüttenwirtin bzw. idealerweise ein Hüttenwirtspaar, das in Zusammenarbeit mit der Sektion einen modernen, serviceorientierten Betrieb im Rahmen der Hüttenordnung des Deutschen Alpenvereins umsetzt.

Ausschreibungsdetails:
alpenverein.de/jobs, Bewerbungen an:
info@dav-berchtesgaden.de



Foto: JDAV

Die neue Bundesjugendleitung (v.l.): Johanna Niermann, Hanna Glaeser, Richard Kempert, Sunny Mews, Kathrin Weber, Stefan Minnich, Simon Keller

Sektionsjugend auf Landes- und Bundesebene bei Jugendleitertagen vertreten. Dieses politische Engagement soll durch ein Konzept, das bis 2019 ausgearbeitet wird, auch Jugendlichen ohne fachliche (Jugendleiter-) Ausbildung möglich gemacht werden.

Dass die DAV-Jugend vereinspolitisch Wertvolles beizutragen hat, hat sie in der Diskussion um ein Sponsoring- und Nachhaltigkeitskonzept für den DAV gezeigt – und sie will es auch als kritische Begleiterin der Leistungssportentwicklung mit Blick auf Olympia beweisen. Die Teilnehmerzahl von 450 Personen belegt, dass „die Jungen“ nicht nur an Sport und Spaß denken. *jdav/red*

Wir sind DAV Summit Club!

60 Jahre Bergsteigerschule /// über 600 Reiseangebote, davon über 400 in den Alpen /// über 80 Ausbildungskurse /// ca. 12.400 Reisende jährlich /// 240 Führer und Guides /// aktiv in 55 Ländern

Früher Bergfahrtendienst des DAV, heute weltweit tätige Bergsteigerschule und Spezialreiseveranstalter.



Der Bergführer Aldo Guerrero

Aldo Guerrero kommt aus Huaraz im Herzen der Cordillera Blanca Perus und wohnt seit 2007 im westfälischen Münster. Von hier aus geht es für den Bergführer regelmäßig in die Anden, die Alpen oder den Himalaya. Dabei steht die einander verbindende Sprache der Berge immer im Mittelpunkt.

„Der DAV Summit Club gibt mir die Gelegenheit, an zwei Orten der Welt zu Hause zu sein.“



Der Buchhalter Niroshan Danwatta

Aufgewachsen südöstlich von Sri Lankas Hauptstadt Colombo, wusste Niroshan Danwatta bereits mit 13 Jahren, dass er eines Tages in Deutschland leben würde. Er lernte als Jugendlicher Deutsch am Goethe-Institut und studierte später BWL in Augsburg. Seit 2010 arbeitet der Diplom-Betriebswirt für den DAV Summit Club.

„Es macht mir Freude, mit meinen weltoffenen und an meiner Kultur interessierten Kollegen zusammenzuarbeiten.“



Die Bergwanderführerin Alex Robl

Zehn Jahre lang hat Alexandra Robl als Stammkundin an DAV-Summit-Club-Expeditionen teilgenommen, bis sie die Rollen getauscht hat und jetzt selbst Gruppen führt. Seitdem wechselt die hauptberufliche Fachkranken Schwester zwischen OP und den Alpen. Ihr besonderes Engagement gilt Alpinen Erste-Hilfe-Kursen.

„Die Erste-Hilfe-Kurse sind mein Beitrag, die Berge ein kleines Stück sicherer zu machen.“



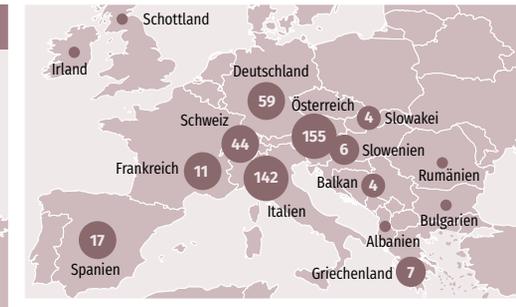
Der Geschäftsführer Manfred Lorenz

Im Tiroler Galtür und auf der Jamtalhütte wuchs Manfred Lorenz auf und bestieg schwere Berge weltweit, unter anderem Cho Oyu, Denali und Cerro Torre. Seit 2006 leitet der ehemalige 2. Vorsitzende des Internationalen Bergführerverbands die Bergführerabteilung des Summit Clubs. Seit 2014 ist er Geschäftsführer.

„Wir sind für tausende Menschen die Kompetenz am Berg. Daran gilt es festzuhalten.“

DAV Summit Club – 60 Jahre Erfahrung in den Alpen und in den Bergen der Welt

Der Schwerpunkt der Reiseangebote liegt mit über 400 Reisen in den Alpen. Die 100-prozentige Tochter des DAV ist das führende Bergreiseunternehmen im deutschsprachigen Raum und beteiligt sich an diversen Umweltprojekten. Mehr Infos: dav-summit-club.de



Fotos: Peter Neusser, Birgit Aschenbrenner, Bernd Ritschel

Im nächsten DAV Panorama ab 23. Januar:



Skihochtour in der Venedigergruppe

Riesige Gletscher, unberührte Hänge: Neben dem Großvenediger warten auf der abwechslungsreichen Runde viele weitere Gipfel auf Skitourengerher.



Fotos: Stefan Herbke, Christof Herrmann

Über die Alpen von Salzburg nach Triest

Eine lohnende Alternative zu den bekannten Alpenüberquerungen sind diese 500 Kilometer durch drei Nationalparks, vier Länder und über sieben Gebirgsgruppen.

Weitere Themen:

Reportage: Nepal – Wiederaufbau im Langtang-Tal

Sicherheitsforschung: Wie entstehen Lawinen?

Menschen: Fotograf Lois Hechenblaikner

Hüttentour: Im Toten Gebirge

DAV **Panorama**

Magazin des Deutschen Alpenvereins
69. Jahrgang, Nr. 6, Dezember 2017/Januar 2018
ISSN 1437-5923

Inhaber und Verleger

Deutscher Alpenverein e.V.
Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München
Tel.: 089/140 03-0
Fax: 089/140 03-98
dav-panorama@alpenverein.de
alpenverein.de/panorama

Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.

Redaktion

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Unterwegs, Thema, Reportage, Knotenpunkt)
Andi Dick – ad (Berg & Tal, Bergsport heute, Thema, Reportage, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt)
Christine Frühholz – cf (Reportage, Menschen, Fitness & Gesundheit, Leserpost, Alpenverein aktuell)
Jonas Kassner – jk (Panorama online auf alpenverein.de)
Die Redaktion des DAV redigiert und produziert DAV Panorama. Inhalt, Layout und Themenauswahl von „Knotenpunkt.“ obliegen dem JDAV-Redaktionsteam in Zusammenarbeit mit der Redaktion des DAV (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser, nicht des Deutschen Alpenvereins wieder. Die Zeitschrift und alle in

ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Verlags ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Leserbriefen vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger oder Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Rücksendung erfolgt nur gegen Beilage eines frankierten Rückkuverts.

Alle in DAV Panorama vorgestellten Touren sind nach bestem Wissen recherchiert, es wird jedoch keinerlei Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen. Die Beiträge ersetzen nicht eine korrekte Tourenplanung mit Karte, Führer und aktuellen Informationsquellen.

Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe

Michael Bückers (mb), Joachim Chwaszcza, Norbert Eisele-Hein, Dr. Tanja Ganz (tg), Dr. Stephanie Geiger, Dieter Haas, Michaela Hirsch (mh), Elias Hitthaler (eh), Julia Janotte (jj), Matthias Keller (mk), Christine Kopp, Iris Kürschner, Martin Prechtl, Michael Prötzel, Nadine Regel (nr), Malte Roeser, Manfred Scheuermann, Joachim Schindler (js), Martin Schlageter, Frank Techel, Kurt Winkler, Stefan Winter (sw)

Gestaltung und Produktion von DAV Panorama

Sensit Communication GmbH, 81543 München, sensit.de
Gestaltung und Layout des JDAV-Magazins „Knotenpunkt.“ sind eine Eigenentwicklung der JDAV; es wird getrennt von DAV Panorama produziert (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

Verantwortlich für Anzeigen

Daniela Krebs
Director Brand Solutions
G+J e|MS, Direct Sales
Brieffach 11, 20444 Hamburg
Tel.: 040/37 03-55 17
Executive Director Brand Solutions und
Direct Sales: Heiko Hager
Key Account Manager:
Beate Feldmann, Silvia Viereg, Tel.: 040/37 03-64 48
Anzeigentarif Nr. 51 (ab 1.1.2017)

Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter gujmedia.de

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 3/17: 707.765
Erscheinungsweise: Sechsmal jährlich
Innteil 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.

AWA



Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.

Tolle Geschenke, um Berge und Himmel zu entdecken...

€ 99,95

Mitglieder
€ 89,95



Und so schön rücken- freundlich verpackt!

DAV Bergsteiger- und Wanderrucksack von Deuter, mit Aircontakt Rückensystem aus atmungsaktivem Hohlkammer-Funtionsschaum für gleichmäßige Lastenverteilung und angenehme Rückenbelüftung.

Spüren statt frieren

CHIBA Tour+ Skitourenhandschuh „Edition DAV“

Der multifunktionelle Softshell-Handsuh für sie und ihn eignet sich ideal für Ski- und Bergtouren vom Spätherbst bis zum Frühjahr.



€ 39,90

Mitglieder
€ 34,50

Wieder mehr fernsehen!

Swarovski Fernglas CL Pocket Mountain 8x25 „DAV“

Mit dem Swarovski Fernglas in der exklusiven DAV-Edition wird jeder Augenblick zum Erlebnis. Es begeistert durch sein brillantes, gestochen scharfes Bild, die perfekte Verarbeitung sowie seinen intuitiven Bedienkomfort.

Leichte 345 Gramm und kompakte 11 x 6,5 cm sind perfekte Maße für den Rucksack am Berg. Durch die individuell einstellbaren Drehaugenmuscheln profitieren auch Brillenträger zu 100% vom großen Sehfeld (119 m).



€ 699,00

Mitglieder
€ 675,00

0,75 Liter

€ 19,95

Mitglieder

€ 16,95



0,5 Liter

€ 17,95

Mitglieder

€ 14,95

Heiss-kalt-bunt

DAV Vakuum Isolierflasche aus doppelwandigem, lackiertem Edelstahl. Hält den Inhalt heiß oder kalt.

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

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer, zzgl. Versandkosten. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des DAV. Irrtümer, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.

Jack
Wolfskin

DRAUSSEN ZU HAUSE

ABENTEUER beginnt hier



SKYLAND CROSSING

leistungsstarker Hybrid / schnell
trocknende Wattierung / vorne wind-
dicht / hohe Bewegungsfreiheit

STORMLOCK

CANUK
DYNAMIC

MICROGUARD
MAXLOFT OMC

Outdoor Performance mit Style.
jack-wolfskin.com