

Wallis

Um die Weissmies-Kette

PYRENÄEN Im Nationalpark Aiguestortes
LECHTAL Geierwally & Königin Marie
BRIANÇON Klettern im Durancetal
MENSCHEN Trainieren für Olympia
HÜTTENTOUR Vom Oberalp- zum Lukmanierpass

LOWA
simply more...

Wenn ihr
mich sucht, ich
gehe die Welt
entdecken ...



LADY LIGHT GTX® | Trekking www.lowa.com   

Gemeinsam

Die Entwicklungen und Ereignisse der letzten Zeit säen einige Zweifel, ob die Richtung, die wir einschlagen, eine gute ist. Im Großen wie im Kleinen, global, in Europa, im Land, auch im näheren Umfeld. Krisenhafte Szenarien zerran an gewachsenen Überzeugungen und für gesetzt gehaltenen Werten. Unsicherheit, tatsächliche wie empfundene, wächst, wird von populistischer Seite instrumentalisiert, was Menschen auseinandertreibt.

Mit über 1,2 Millionen Mitgliedern ist der DAV ein großer zivilgesellschaftlicher Akteur und setzt sich für **vielfältige Themen** ein. Diese werden vorangetrieben

Foto: Georg Hohenester



von seinen Menschen, die mit außerordentlichem **Engagement** und großer Begeisterung für ihre Sache eintreten, egal ob es um Bergsport, Naturschutz, alpine Infrastruktur, Kultur oder Kommunikation geht. Die Aktiven im DAV arbeiten gemeinsam. Sie klären **zivilisiert miteinander**, wie es wohin gehen soll in Zukunft, in der Ortsgruppe, der Sektion, im Landesverband, im Bundesverband. Und wirken aufeinander ein und in die Gesellschaft hinein. Wo es keine vollständige Einigkeit geben kann, ist ein **wohlwollendes Nebeneinander** die Option, getragen von Empathie und Toleranz.

Auch DAV Panorama lebt vom Nebeneinander, vom Miteinander. Viele Beiträge stehen für sich, ergeben aber in Summe ein Ganzes, das Sie, unsere Leserinnen und Leser, hoffentlich immer wieder anspricht. Dies kann nur gelingen, weil auch das Magazin Teil einer aktiven, von **Leidenschaft** getragenen Gemeinschaft ist. Von Autorinnen und Autoren mit ganz unterschiedlichen Orientierungen und Schwerpunkten. Von ehrenamtlichen und hauptberuflichen Kolleginnen und Kollegen, freien Alpinjournalistinnen und -journalisten, Bergsportprofis und Athletinnen, die ihre Ziele mit großem Einsatz verfolgen. Von guten Dienstleistern und Verbandsgründern, die hinter dem Heft stehen. Ihnen allen sei einmal für ihr Engagement, ihre Arbeit, Unterstützung und **Rückendeckung** herzlich gedankt. Nur miteinander können wir die Zukunft gewinnen. Zum Wohle möglichst vieler, nicht bloß zum persönlichen Vorteil. **Arbeiten wir dafür.** Das wünscht sich

Ihr



Georg Hohenester
Redaktion DAV Panorama

Räumungs- verkauf

ALLES MUSS RAUS!
VOM 18.07. BIS 01.09.2018

BIS ZU
-70%*

Freuen Sie sich auf Rabatte
von mindestens -20%*
und bis zu -70%*
auf das komplette Sortiment.
Bei uns im Haus oder
Online unter:

WWW.SPORT-SCHUSTER.DE



*Gilt nicht für Gutscheine,
Literatur und Karten.
Aktion ist nicht kombinierbar
mit anderen Vorteilen.

ONLINE
VERKAUF GEHT
WEITER.
WIEDERERÖFFNUNG
NACH UMBAU
10.10.2018

SPORTHAUS SCHUSTER
MÜNCHEN – DIREKT AM MARIENPLATZ
ROSENSTRASSE 3–5

schuster 
1913



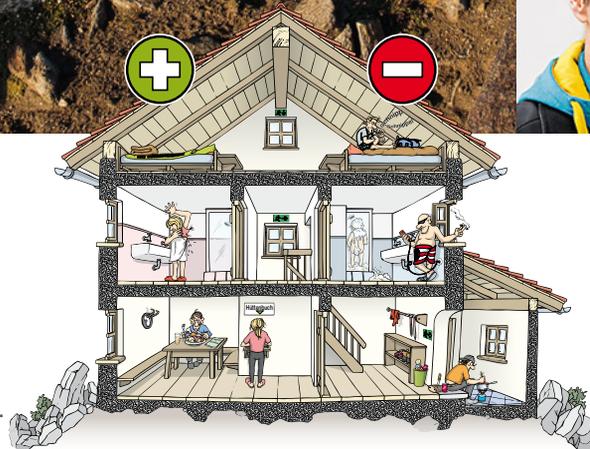
DAV **Panorama** app
 Im App Store und bei Google Play
 alpenverein.de/panorama-app

16

46
 Trainieren für Olympia



Titelthema: Alpines
 Mehrtageswandern mit
 Viertausenderblick



Wallis – Um die Weissmies-Kette:
 Unter Gletschern trekken

Mountainbiken auf Mallorca –
 Trans-Tramuntana per Bike

Katalanische Pyrenäen – Unbekannte
 Schönheit voller Stille

Menschen – Auf dem Weg nach Tokio:
 Urs Stöcker, Hannah Meul und Jan Hojer

Briançon – Klettern wie
 Gott in Frankreich

Wie funktioniert das? – Hütten-
 technologie auf Alpenvereinshütten

16

24

36

46

52

60

So geht das! –

Hüttenübernachtung

Sicherheitsforschung –

Sensorhanddynamik

Fitness & Gesundheit –

Bergsport im Alter

Knotenpunkt – Die Alp-Familie
 und andere spannende Themen

Kulturwandern im Lechtal – Mit Königin
 Marie und Geierwally auf Tour

Tessiner Alpen – Vom Oberalp- zum
 Lukmanierpass

62

64

68

71

80

96



Pyrenäen **36**
96



Tessiner Alpen **96**



Mit reiner Energie nach oben!

Edelweiß-Strom unterstützt den Boulder Worldcup 2018. Wir freuen uns auf ein tolles Kletter-Event!

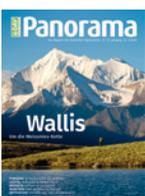


- ▶ 100% Ökostrom aus Deutschland
- ▶ Prämierter Kundenservice
- ▶ Förderung von DAV-Klimaschutzprojekten
- ▶ Finanzielle Unterstützung deiner Sektion

Erfahre mehr über uns am Infostand auf dem Boulder Worldcup in München

Standards

Editorial: Gemeinsam	3
Augenblicke	6
Berg & Tal	8
Bergsport heute	26
Leserpost	79
Promotion: Reisenews	85
Promotion: Produktnews	89
Outdoorworld	90
Alpenverein aktuell	102
Vorschau und Impressum	106



Titelbild: Iris Kürschner. Am Gibidumsee unterhalb des Gibidumpasses, hinten das Weißhorn



walking on fire

Was zieht Menschen in die Berge? Für einige ist es der Reiz der Wildheit, der zur Wildnis gehört. Schwierigkeiten sind für sie Spiegel, in denen sie ihre Schwächen und Stärken erforschen. Hitze und Kälte, Schnee und Sturm zeigen ihnen, wie klein und verletzlich der Mensch ist – und welche Energie in uns steckt, solchen Widrigkeiten zu trotzen. Und immer wieder ist es die schiere Schönheit der Natur, die uns sprachlos macht. Einen solchen Moment hat Marko Prezelj an einem Winternachmittag beim Abstieg von der Planjava in den Slowenischen Alpen eingefangen; „die Atmosphäre war magisch“, sagt er dazu. Im Interview auf S. 26 erzählt er mehr von seinen Motivationen.



Kriegen wir die Kurve?

Die Menschheit fährt mit Vollgas auf die Wand zu. „Dass so etwas jetzt geschieht, in diesem Tempo, auf einem überbevölkerten, übernutzten Planeten, gleicht einem kollektiven Suizidversuch“, sagte der international renommierte Klimaforscher Hans-Joachim Schellnhuber in einem Interview der „Süddeutschen Zeitung“ zu dem Thema, dass Politik, Wirtschaft und Gesellschaft nicht annähernd ausreichende Maßnahmen ergreifen, um den Klimawandel zu bremsen.

Dass für den Anstieg der Welt-Temperaturen das Treibhausgas Kohlendioxid (CO₂) eine wichtige Rolle spielt, erkannte um 1860 ein britischer Bergsteiger: John Tyndall, Erstbesteiger des Weißhorns und Physikprofessor. Zu seiner Zeit lag die Konzentration des Gases in der Atmosphäre bei ungefähr 280 ppm (Teile pro Million) – und die 800.000 Jahre zuvor war sie nie höher als 300 ppm. Heute liegt sie fast 50 Prozent höher als zu Tyndalls Zeiten: 406 ppm maß das Mauna Loa Observatorium im Februar 2017.

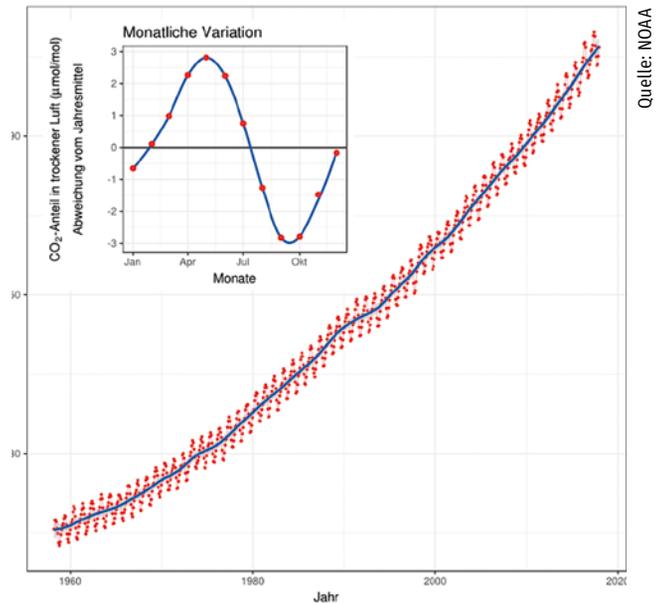
Die CO₂-Messung in der Forschungsanlage auf Hawaii wurde 1958 auf Initiative von

Charles David Keeling gestartet; nach ihm ist die „Keeling-Kurve“ benannt, die in diesem Jahr also ihren 60. Geburtstag feiert und unter Fachleuten als wichtigster Datensatz zu Umweltbelastungen gilt. Keeling konnte erstmals zeigen, dass der CO₂-Anstieg durch die Verbrennung fossiler Brennstoffe wie Kohle und Öl angetrieben wird; heute ist nachgewiesen, dass dies der wesentliche Faktor ist.

Fünfmal zu viel Treibhausgase

Trotzdem bläst beispielsweise Deutschland pro Kopf jährlich zehn Tonnen des Treibhausgases in die Atmosphäre, fünfmal so viel, wie höchstens zu tolerieren wäre, wenn das Klima um nicht mehr als zwei Grad wärmer

Monatliche durchschnittliche CO₂-Konzentration Mauna Loa 1958-2017



Eine der wichtigsten Kurven der Umweltforschung: Die Keeling-Kurve dokumentiert die Zunahme des Treibhausgases Kohlendioxid in der Atmosphäre.

8%

GUTE FAHRT - DU HAST DIE WAHL!

der weltweiten CO₂-Emissionen sind dem Tourismus zuzurechnen. Das ergab eine aktuelle Studie der Universität Sydney – und die Deutschen erzeugen nach den USA und China den dritthöchsten durch Reisen bedingten Treibhausgas-Ausstoß. Das vom Bundesumweltministerium geförderte Projekt „Katzensprung“ sammelt deshalb alternative Angebote für „nachhaltiges Reisen“ in einigen deutschen Naturparks.

Transportmittel	CO ₂ -Ausstoß (g/km)
FLUGZEUG	210
ZUG/FERNVERKEHR	41
REISEBUS	32
AUTO	142

Illustration: katzensprung-deutschland.de

werden soll. Eine Verantwortung der Politik wie für jeden Menschen und unser Verhalten: „Ja, wir müssen alle Kohlekraftwerke schließen, ja, Deutschland muss auf 100 Prozent erneuerbare Energien gehen, aber Sie und ich können von heute auf morgen beschließen, kein Fleisch mehr zu essen und keine Langstreckenflüge mehr zu machen“, sagt Schellnhuber, der die Situation mit einem angeschlagenen Kreuzfahrtschiff vergleicht: „Natürlich gibt es auch neben dieser Havarie Probleme: Das Essen in der dritten Klasse ist miserabel, die Matrosen werden ausgebeutet, die Musikkapelle spielt deutsche Schlager, aber wenn das Schiff untergeht, ist all das irrelevant. Wenn wir den Klimawandel nicht in den Griff bekommen, wenn wir das Schiff nicht über Wasser halten können, brauchen wir über Einkommensverteilung, Rassismus und guten Geschmack nicht mehr nachzudenken.“

Mountainbiken im DAV

IN DIE PEDALE!

Der DAV hat den Ruf der Zeit gehört: Wenn rund die Hälfte der über 1,2 Millionen Mitglieder mountainbiken, muss man sich um sie kümmern. Und zwar so, dass Bergradler auch in den Alpen interessante Strecken finden – aber auch so, dass dabei keine Konflikte mit der Natur und anderen Bergbesuchern und -nutzern entstehen. Dazu hat die Bundesgeschäftsstelle personelle Verstärkung erhalten: Seit Mitte Juni kümmert sich ein neuer Kollege um das Thema. Eine konkrete Aktion zur Ansprache vor allem neuer radelnder Bergbesucher hat der DAV zusammen mit dem Mountainbike Tourismusforum Deutschland (MTD) und dem Zweirad-Industrie-Verband (ZIV) realisiert: Auf dem vierten deutschen Mountainbike-Tourismuskongress in Oberstaufen präsentierten sie gemeinsam das 36-seitige „Bike Booklet“ für angehende und aktive Mountainbikerinnen und Mountainbiker. Ob mit oder ohne E-Motor: Das handliche Heft enthält die wichtigsten Infos zum Mountainbiken und klärt gleichzeitig darüber auf, wie man diesen Sport sozialverträglich und naturschonend ausüben kann. „Wir wollen mit gemeinsamer Kraft Hintergrundwissen und Verständnis vermitteln“, erklärt Roland Stierle, DAV-Vizepräsident. Deshalb enthält das Booklet Basis-Informationen zu Ausrüstung, Planung und Verhalten im Notfall, gibt aber auch Tipps zu ressourcenschonender Anreise, zu bodenschonender Fahrtechnik, rücksichtsvollem Verhalten und zur Rechtslage.

red



Interessierte Sportlerinnen und Sportler werden das Bike-Booklet überall dort erhalten, wo es ums Mountainbiken geht: im Fachhandel beim Kauf eines Mountainbikes, in Tourismusinformationen und Guiding-Unternehmen zwischen Elbe und Zugspitze sowie bei den Sektionen und auf den Hütten des Deutschen Alpenvereins. Oder einfach direkt zum Download unter: bike-booklet.de



Fotos: Andi Dick

★★★★
PITZTALER BERGSOMMER

TOP-TIPP

Genießen Sie den schönsten 4-Sterne-Bergsommer im Hotel-Sportalm.
4 geführte Erlebniswanderungen mit Hausherrn Sepp!
www.sportalm.net



GRATIS-E-BIKE-Verleih für die ersten 10 Buchungen!

Die Sportalm-Inklusive-Extras

- **4 geführte Wanderungen:** Sportalmchef Sepp führt Sie zu den schönsten Almen und die Welt der Eisriesen
- 1 x pro Woche Tour zur Wildspitze dem höchsten Berg Tirols (Unkostenbeitrag € 99,00)
- 3/4 Verwöhnspension mit 4-Gang-Feinschmecker-Wahlmenü
- Begrüßungscocktail am Sonntag
- köstliches Frühstücksbuffet & Nachmittagsjause ab 15 Uhr
- Sportalm-Gala-Diner und Freitags herzhafter Grillabend
- Dienstag herrliches Dessertbuffet
- Freie Nutzung der Bade- und Saunalandschaft
- Sport- und Vitalpackung small, 1 x Teilmassage
- Mountain-Bike, Walkingstöcke, Klettergurte und Steigeisen werden kostenlos verliehen
- **NEU: E-BIKE-Verleih** gegen Gebühr, direkt im Hotel. Mit dem E-Bike können Sie mühelos zu den Almen gelangen, oder auch den Pitztal-Bike Weg hin und retour fahren.

Verwöhntage: 4 Tage* € 380,--
Bergfestwoche 7.7.-8.9.: 7 Tage ab** € 536,--
Vorteilswoche 9.9.-29.9.: 7 Tage ab** € 420,--

*Zimmertyp DZ Bergliebe | **Zimmertyp DZ Alpenglühn: Preise pro Person

Familie Schwarz
A-6481 Plangeroß · Pitztal
Tel.: +43(0)54 13/86203
info@sportalm.net

Der Schrecksee

„Helft mir, ein Paradies zu bleiben“

Es ist wieder Sommer, und wieder stehen wahrscheinlich Zelte am Ufer des Schrecksees, eines der schönsten Allgäuer Bergseen. Deshalb lassen wir ihn hier zu Wort kommen.

Hallo, liebe Bergfreunde! Denn das seid ihr ja, so hoffe ich, wenn ich euer Motto „Wir lieben die Berge!“ lese. Und Begeisterung

Dass ihr mich und meine Umgebung zum „Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen“ geadelt habt, hat mich auch sehr gefreut. Nicht dass ich eingebildet wäre und eine Bestätigung für meine Besonderheit bräuchte. Sondern weil es zeigt, dass für euch Natur etwas Schützenswertes ist, weil sie eben einen tieferen Wert für euch hat.

les Risiko für sie. Von den Abgasen bei der Anfahrt will ich gar nicht reden; und auch die Verdauung gehört zur Natur, Kühe düngen ja auch die Almwiesen.

Aber manchmal läuft es auf gröbere Art schief. So hat es vor etlichen Jahren angefangen, dass jemandem die Gegend hier oben anscheinend so gut gefallen hat, dass er sein Zelt mit heraufgebracht und übernachtet hat. Klar: Sonnenunter- und aufgang gehören zu den schönsten Momenten im Gebirge, und eine Nacht unter Sternen kann unvergesslich sein. Doch mittlerweile komme ich mir an schönen Wochenenden fast schon vor wie ein Campingplatz, nicht wie ein Naturschutzgebiet. Da stehen zehn oder zwanzig Zelte an meinem Ufer und in den Wiesen. Da waschen sich manche mit Shampoo den Wanderschweiß in mir ab. Oder sie machen ein Lagerfeuer – dafür hat sogar schon einmal jemand die Pfähle vom Weidezaun verbrannt. Und einige lassen die Verpackungen ihres Abendessens und Frühstücks einfach in der Wiese liegen.

Deswegen möchte ich euch heute um etwas bitten: Ihr dürft gerne in mir baden. Ihr dürft gerne den einzigartigen Ausblick genießen. Ihr dürft gerne zu mir kommen, um den Stress und die Sorgen um euch herum zu vergessen.

Aber bitte: Lasst eure Zelte daheim und verbringt die Nacht zu Hause oder am Campingplatz. Macht kein Feuer in der Natur. Wascht euch nicht mit Shampoo in mir. Lasst nicht euren Müll bei mir liegen.

Und: Wenn ihr bei eurem Besuch Fotos macht und sie auf Facebook, Instagram, Twitter oder Snapchat postet, um andere zu inspirieren und dafür zu begeistern, wie schön es bei mir hier oben ist – dann setzt bitte diese Hashtags dazu: #savetheplanet #nofire #nocamping #nowaste #schrecksee Bitte helft mir, ein Paradies zu bleiben. Vielen Dank.

Euer Schrecksee



Foto: W. Kleiner/Bad Hindelang Tourismus

Der Schrecksee (1813 m) liegt im Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen oberhalb Bad Hindelang. Obwohl dort Zelten, Biwakieren und Feuermachen verboten ist, wurden an Spitzentagen bis zu 80 übernachtende Personen gezählt. Um den „Schrecksee für nachfolgende Generationen zu schützen“, bemühen sich Gemeinde, Landratsamt, Naturschützer und Alpenverein um Information der Besucher – gegen Vandalismus und Umweltverschmutzung wollen sie aber auch mit Polizeikontrollen und hohen Bußgeldern vorgehen.

für die Bergnatur muss euch wohl antreiben, wenn ihr mich als „einen der schönsten Bergseen der Alpen“ rühmt und die stundenlange Wanderung aus dem Hintersteiner Tal zu mir herauf auf euch nehmt. Begeisterung sehe ich in euren Augen, wenn ihr an meinem Ufer sitzt. Wenn ihr die Ruhe genießt, wenn euer Geist frei ist und ihr tief durchatmet. Es ist ein wunderbares Gefühl für mich, wenn ihr euch von meiner Schönheit inspirieren lasst; dafür bin ich gerne für euch da.

„Manchmal komme ich mir vor wie ein Campingplatz, nicht wie ein Naturschutzgebiet.“

Zu diesem Schutz tragt ihr als Alpenvereinsmitglieder auch aktiv bei. Obwohl: Da steht ihr in einem gewissen Interessenkonflikt. Nehmt nur die Sektion Allgäu-Immenstadt, die mich und die Landschaft um mich herum als ihr „Arbeitsgebiet“ betreut. So eine Sektion hat einerseits traditionell die Aufgabe, den Menschen das Erlebnis Berge nahezubringen, zum Beispiel indem sie die Wege hier herauf vor vielen Jahren angelegt hat und seither regelmäßig pflegt. Gleichzeitig ist jeder Mensch, der in die Natur kommt, auch ein potenziel-

WENDEPUNKTE Ron Kauk in „Separate Reality“ (1977)

Vom Steigen zur Bewegungskunst

An verklemmten Fingern die Decke entlang: Kaum eine andere Route hat die sportliche und gedankliche Entwicklung des Freikletterns so angeschoben wie ein Rissdach im Yosemite Valley.

Als der 1958 geborene Tiroler Heinz Zak im Herbst 1977 das legendäre Titelbild von „Mountain Magazine“ mit „Separate Reality“ erblickte, veränderte sich sein Leben für immer. Der 19-Jährige war ein gestandener Kletterer, aber jetzt musste der Tiroler Bua unbedingt ins Yosemite Valley, wo dieses unglaubliche Foto entstanden war. Bei dieser Route war wie so oft die schiere Vorstellungskraft, dass sie überhaupt möglich sein könnte, weit entscheidender als die Armkraft. Für diese Vorstellungskraft gab es keinen besseren Nährboden als das Yosemite Valley der 1970er Jahre. Nirgendwo sonst auf der Welt existierte eine Szene, die ihr gesamtes Leben aufs Klettern ausrichtete und jegliche bürgerliche Sicherheiten zugunsten dieses Lifestyles aufgab – beflügelt oft auch von Drogenerlebnissen, wie sie Carlos Castaneda in seinen Büchern verarbeitet.

In den Bigwalls am El Capitan war technisch klettern noch angesagt, an den kurzen Routen im Tal war es out. Wer hier nicht frei kletternd weiterkam, der grübelte und versuchte so lange, bis es eben doch ging. Bis Ron Kauk (* 1957) den Rissüberhang von „Separate Reality“ (benannt nach einem Castaneda-Titel) entdeckte, galt das alles freilich nur bis zu einer Steilheit von ziemlich genau 90 Grad. Und meistens kletterte man noch im Rahmen der Dreipunkt-Regel, bewegte also aus Sicherheitsgründen immer nur eine

Fotos: Heinz Zak, Flickr/Don Endicott



Ron Kauk (l.) machte das Unmögliche möglich – Wolfgang Güllich machte es 1986 free solo.

Hand oder einen Fuß auf einmal. Klassisches Steigen eben. Mit diesem Konzept ging an dieser Route so wenig wie mit Rollschuhen beim Eisschnelllauf. Kauk aber fand eine Lösung: Er *turnte* dort hinaus, in einer Akrobatik, wie die Welt es noch nicht gesehen hatte. Er erfand Klettern in diesem Moment neu, es wurde zur Bewegungskunst, die es heute noch ist. Speziell Foothooks und Dynamos lassen sich auf diese Route zurückführen. Diese Bewegungen zu ersinnen und umzusetzen, war ein künstlerischer, schöpferischer Akt – wie die Melodien eines Giuseppe Verdi, die Ballettfiguren eines Rudolf Nurejew. Diese Kletterzüge liegen ganz oben in den Regalböden mit den Lebenswerken der Unsterblichen. Mit dem Schwierigkeitsgrad VIII+ war „Separate Reality“, läppische sechs Meter kurz, keinesfalls die schwierigste Route ihrer Zeit, ist aber unangefochten die wichtigste Erstbegehung in der Geschichte des Felskletterns.

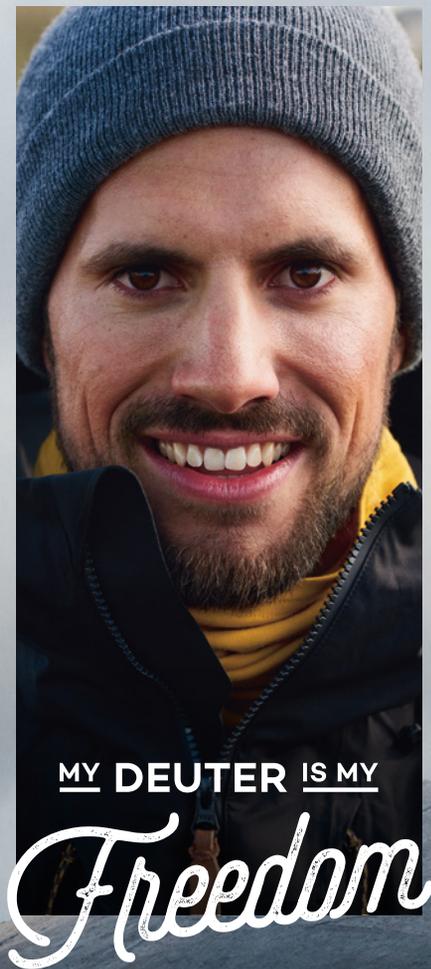
Heinz Zak war vom freien Leben im Yosemite so begeistert, dass er immer wieder kam und später seine Beamtenstelle als Lehrer aufgab. Stets kehrte er auch zurück zu „Separate Reality“: 1986 fotografierte er Wolfgang Güllich bei der ersten Free-Solo-Begehung, das zweite Solo gelang ihm 2005 selbst.



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

Nächster Wendepunkt: **Der siebte Grad!**

Pumpresse: Theorie und Praxis der Grenzerweiterung (1977)



MY DEUTER IS MY

Freedom

„Ich mache im Leben eigentlich nur das, wozu ich auch stehen kann. Beim Sport und auch beruflich. Und genau deswegen mag ich Deuter. Mit Herzblut, Erfahrung und Fachwissen – das spürt man einfach in den Produkten.“

DANIEL BÜRKLE, MIT DEM NEUEN FUTURA PRO 36



+ ticker +

Alpen-Community Ein neues Internetforum bietet die Möglichkeit zum Austausch zu allen Themen rund um Berge und Bergsport: gemeinsame Outdooraktivitäten planen, ob Wandern, Klettern, Ski, Schneeschuh oder Mountainbike. Erlebnisse erzählen, über Ausrüstungs- und Sicherheitsthemen diskutieren, Tipps zu familienfreundlichen Hütten und Touren austauschen. Kurz: Begeisterung teilen!

alpen-community.de

Outdoor-Filmfestival Schon zum 20. Mal veranstaltet die DAV-Sektion Leipzig ihr „DAV-Bergfilm-Open-Air“: vom 24.-26. August im Steinbruch Gaudlitzberg. Mit Bernd Arnold als Ehrengast, einer Musiktheater-Weltaufführung, einem „Best of“ aus 20 Jahren, großem Filmwettbewerb, Bouldercup und kulinarischer Versorgung aus der Region.

bergfilmmacht.de

Südtirol-Umweltfilm Wie die Einwohner des Ortes Mals versuchen, dem scheinbar unvermeidlichen Pestizid-Wahnsinn der Südtiroler Apfelwirtschaft eine umwelt- und menschenverträgliche Alternative entgegenzusetzen, schildert das Buch „Das Wunder von Mals“ – und nun ist auch der crowdfinanzierte gleichnamige Film zu sehen:

wundervonmals.com/kino-termine

Nachhaltigkeits-Preise Wieder wurde der DAV-Ausrüstungspartner Vaude für sein Engagement zum Thema „Nachhaltigkeit“ durch Auszeichnungen bestätigt: Beim Green Tec Award 2018 gewann die Vaude Green Shape Core Collection in der Kategorie „Sports by Jack Wolfskin“ den ersten Preis. Und beim jährlichen Audit der Fair Wear Foundation für faire Arbeitsbedingungen erreichte Vaude als „Leader“-Marke das beste Ergebnis.

alpenverein.de/buecherberg – Auslese

Lange Strecken, tiefe Gedanken?

Beim Gehen rütteln sich die Gedanken zurecht, heißt es. Was haben uns Menschen zu erzählen, die sich auf weite Wanderungen eingelassen haben?

Stadtleben mit Beruf und Routine ist fad: Raus aus dem Hamsterrad – das ist ein Motiv, das viele Weitwanderer eint. „Ich suchte Ruhe und authentische Erlebnisse – aber letztlich suchte ich mich selbst“, so das Fazit von Nina Ruhland; sie tauschte ihre Festanstellung gegen die Freiberuflichkeit. Als Bergwanderführerin führte sie oft Gäste auf dem E5 von Oberstdorf nach Bozen, der erst ihren Freiheitsbedarf geweckt hatte. Nun widmet sie diesem Prototypen der Alpenüberquerungen eine großformatige Hommage, opulent bebildert vom Fotografen Christoph Jorda. Ob aus dem „Traum und Abenteuer“ eher ein Albtraum in abenteuerlich überfüllten Hütten wird, dazu mag dieses Sehnsuchtsbuch durchaus beitragen. **1** Wer eine stillere Alternative sucht, kann sich von Rainer Barth inspirieren lassen. Der wollte sich zu seinem 60. Geburtstag „ein besonderes Geschenk machen“ und wanderte vom Bodensee durch seine Lieblingsberge Dolomiten nach Venedig. 600 Kilometer, ein Monat, wetterbedingt auch gelegentlich die „Freuden des Talwanderns“ kostend – sehr persönlich und mit kulturellen Anmerkungen erzählt. **2** Gleich drei Monate lang war Jörg Wunram auf seiner Auszeit unterwegs, von Maribor nach Monaco. Der Journalist berichtete per Blog von seinen Begegnungen und (Selbst-)Erfahrungen – im Buch lässt er seinen Rucksack, den „blauen Tiger“, zu Wort kommen, was dem Tun am Berg manch humorvolle Facette abgewinnt. **3** 143 Tage und 3800 Kilometer waren Gertrude Reinisch und Christine Eberl auf ihren „Grenzgängen“ unterwegs: rund um Österreich, zu Fuß und per Rad. Großformatige Bilder feiern die Schönheit des Landes, Kästen klären Geschichte und Politik, und die lebendigen Texte offenbaren Liebe zu Heimat und Menschen. **4** Die Alpen waren nur ein kleiner Abschnitt von Clemens Bleyls Wanderung „In Freiheit zu Fuß durch Europa“: Zwischen Istanbul und Nordkap suchte er nach seiner Pensionierung einen neuen Lebensrhythmus. Die 6500 Kilometer waren angefüllt mit Überraschungen und Begegnungen, die er ausführlich beschreibt. **5** Welcher Weg der persönlich richtige ist, mag jeder Leser selbst entscheiden – klar wird aus allen Büchern, dass man von einer langen Wanderung als anderer Mensch zurückkommt.

red



1 Nina Ruhland, Christoph Jorda: **Traum und Abenteuer – der E5**, Bruckmann Verlag, 2018, 192 S., € 39,99



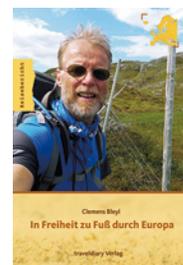
2 Rainer Barth: **Blaue Berge – fernes Meer**, Biberacher Verlagsdruckerei, 2018, 168 S., € 19,80



3 Jörg Wunram: **Der blaue Tiger**, Selbstverlag, 2017, 252 S., € 19,40



4 Gertrude Reinisch, Christine Eberl: **Grenzgänge**, Schall Verlag, 2017, 336 S., € 35,-



5 Clemens Bleyl: **In Freiheit zu Fuß durch Europa**, traveldiary verlag, 2017, 264 S., € 16,80

Foto: Lutz



Everest-Express-Wellness-Exzess

Ein österreichischer Bergreiseveranstalter redet von einer „Revolution“ nach „fast 40 Jahren Stillstand im kommerziellen Höhenbergsteigen“: Alle Teilnehmer seiner „Flash-Expedition“ erreichten den Mount Everest nur 21 Tage nach Abreise. Die Akklimatisation hatten sie zu Hause in Hypoxiezelten verkürzt, die eine Höhe von 7100 Metern simulieren. Doch auch den Basislager-Komfort hat Furtenbach optimiert: Gemeinsam mit einem Saunahersteller ließ er eine ausrangierte Seilbahngondel aus dem Zillertal dorthin transportieren. Mit Tiroler Zirbenholz und wärmenden Infrarotelementen, geheizt mit einer Brennstoffzelle, wirkte sie dort „Wunder für die Regeneration“.

red

alpenverein.de/buecherberg – Auslese

Lebens- und andere Wege

Biografien und Erlebnisberichte werden dann interessant, wenn die Protagonisten sich öffnen, die Leser an ihrer Gefühlswelt teilhaben lassen. Hier sind drei aktuelle gelungene Beispiele. ad



Der alternde Mann und die Wände

Hans Kammerlander hat einiges durchgemacht. Er stand auf zwölf Achttausendern, an einem von ihnen verlor er seinen besten Freund und einen weiteren Partner. Er lernte als Vater eine neue Lebensqualität kennen, auch wenn die Beziehung scheiterte. Und er hat den Tod eines Menschen durch eine alkoholisierte Autofahrt zu verantworten. Über all dies redet er offen und selbstkritisch. Das aus mehreren Interviews mit den Journalisten Verena Duregger und Mario Vigl entstandene Buch, in Gesprächsform geschrieben, enthält einiges an Redundanzen, manche Aussagen und Anspielungen klären sich erst an späterer Stelle. Aber so ist er wohl, „der Hans“, locker und hemdsärmelig. Und so kommt er rüber, als sympathischer Tischnachbar, der seine Lebensgeschichte(n) erzählt und dabei auch einiges über eine große Zeit des Höhenbergsteigens.

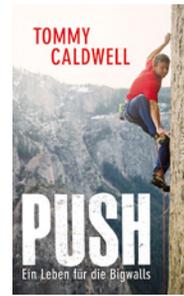
Verena Duregger, Mario Vigl: **Hans Kammerlander – Höhen und Tiefen meines Lebens**, Malik Verlag, 2018, 256 S., € 20,-



Tage der Pioniere

„Lass sie nur reden – nimmer rührt's den Berg. Doch schauen sollt ich weiter als ich greife. Wozu ein Himmel sonst?“ Das poetische Zitat von Robert Browning gibt den „Erinnerungen an meine Zeit im Himalaya“ von Norman G. Dyhrenfurth den Titel. Zu seinem 100. Geburtstag gibt der Tyrolia Verlag die „schönsten unveröffentlichten Texte aus dem Nachlass dieses großen Bergsteigers und Filmemachers“ heraus. Mit wachem Blick, stillem Humor und Interesse an den Menschen beschreibt er darin Erlebnisse und Abenteuer, Katastrophen und Glücksmomente von vier Everest-Expeditionen zwischen 1952 und 1963. Und zwischen den oft nüchternen Zeilen spürt man eine romantische Seele, brennende Leidenschaft und Liebe zu Nepal.

Norman G. Dyhrenfurth, **Wozu ein Himmel sonst?**, Tyrolia Verlag, 2018, 144 S., € 19,95



Reportage? Krimi? Leben!

Es ist sicher eines der besten Bergbücher der letzten Jahre. Schonungslos ehrlich analysiert Tommy Caldwell seine psychischen und körperlichen Achterbahnfahrten durchs Leben, die ihn zum prägenden Bigwallkletterer gemacht haben – und zu einem Familienvater. Der 40-Jährige hat viel zu erzählen: Von einem sportfanatischen Vater, der das Wunderkind fordert und fördert. Von einer Entführung in Kirgisistan, bei der er den Entführer eine Felswand hinunterstoßen musste. Vom abgesägten Zeigefinger und dem Weg zurück zu den höchsten Schwierigkeitsgraden. Von härtesten Freikletter-Bigwalls, der vogelwildten Fitz-Roy-Überschreitung und der epochemachenden „Dawn Wall“. Von Problemen und Glück mit Frauen, vom Scheitern der Beziehung und einer Familienkrise, bis hin zu seinem schönsten „Erfolg“: seinen zwei Kindern. Alles ist mit wachen Augen beobachtet, mit heißem Herzen gefühlt und in bestem angelsächsischem Reportagestil hautnah und anschaulich geschrieben. Ein Highlight des Lesesommers.

Tommy Caldwell: **Push. Ein Leben für die Bigwalls**, Malik Verlag, 2018, 448 S., € 22,-

➤ **Thule AllTrail** New

THULE
SWEDEN



Für alle Aktivitäten und jede Jahreszeit

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



Bring your life
thule.com

Wie wär's?

Die normale Route: Der Tivanweg (KS B, I, 4-5 Std., 800 Hm) führt vom Val di Zoldo aus über die Südostflanke auf die Civetta. Weite Strecken sind gesichert, Klettersteigset und Helm empfehlenswert, Trittsicherheit und Erfahrung in alpinem Gelände unabdingbar. – *Der Weg vom Val Zoldana zur Coldaihütte, vorbei am Coldaisee zur Tissihütte und zum Rifugio Vazzoler bis hin zum Passo Duran ist einer der schönsten Abschnitte des Dolomiten-Höhenwegs 1.* – **Die schöne Route:** Die Ferrata Alleghesi (KS C, II, 6-7 Std., 900 Hm) ist eine lohnende und abwechslungsreiche Klettersteigtour in klassischem Stil. Im unteren Teil, am Ostsporn der Punta Civetta, führen steile Drahtseilpassagen durch kompakten Fels. Später wird das Gelände gegliedert und erfreut teils mit leichter Kletterei ohne Absicherung; zuletzt über den Nordgrat zum Gipfel. Länge, Anspruch und Höhenlage erfordern sehr gute Kondition, Trittsicherheit und absolute Schwindelfreiheit. – *Eine besonders wilde Civetta-Überschreitung ergibt sich durch Abstieg über die Via ferrata Attilio Tissi (KS D) zum Rifugio Vazzoler.* – **Die berühmte Route:** Die „Solleder“ (1000 Hm; 10-12 Stunden; VI-, Stellen A1 und A0) in der Nordwestwand gilt als Klassiker der Alpingeschichte – wird aber nur hartgesotenen Alpinkletterern mit Erfahrung in Bruch, Nässe und eigenständigem Absichern gefallen. Die gefürchtete Nässe kann gegen Ende heißer Sommer weniger stören; bei Vereisung oder Gewitter gab es auch schon Tote. – *Der Alleingang in der „Philipp-Flamm“ (VI, A1) zur Punta Tissi war eine der großen Leistungen Reinhold Messners in seinem „annus mirabilis“ 1969.*

Daten und Fakten

Höhe: 3220 m
Prominenz: 1447 m (-> Staulanzapass)
Dominanz: 15,6 km (-> Punta Rocca)
Erstbesteigung: Simeone De Silvestro
Normalweg: Tivanweg
Talort: Malga di Vescovà oder Pecol di Zoldo Alto
Hütten: Rifugio A. Sonino al Coldai (2132 m); Rif. Torrani (2984 m), Rif. Vazzoler (1714 m)

Charaktercheck



Königreich des sechsten Grades

Die Civetta (italienisch für „Kauz“, aber auch „Verführerin“) ist einer der höchsten Dreitausender der Dolomiten und hat Starpotenzial: In der tausend Meter hohen Nordwand wurde Alpingeschichte geschrieben, als Emil Solleder und Gustl Lettenbauer in 15 Stunden und mit zwölf Haken die erste alpine Route des sechsten Grades eröffneten. Mehr Spaß als die Extremrouten in der oft brüchigen, nassen Schattentmauer versprechen diverse aussichtsreiche Klettersteige auf den anderen, sanfteren Seiten. nr



Foto: DAV-Archiv

Der Mensch am Berg

„Noch nie hatte ich in den Alpen eine Wand geschaut wie diese!“

Emil Solleder (1899-1931), Erstdurchsteiger der Nordwestwand.

„Der Paukenschlag, mit dem Emil Solleder und Gustl Lettenbauer 1925 die Civetta zum weltläufigen Begriff für alle Kletterfreunde machten, hallt heute noch nach.“

Walter Pause im Kultbuch „Im extremen Fels“

#missingtype



Foto: DAV/Edu Koch

Erst wenn's fehlt, fällt's auf.

Damit auch zukünftig die Versorgung der Patienten mit Blut gesichert werden kann, unterstützt der DAV die Kampagne #missingtype – erst wenn's fehlt, fällt's auf. Jetzt Spender werden! Alle Infos und Termine unter www.missingtype.de

Blutspendedienst
des Bayerischen Roten Kreuzes



**D_V**
Deutscher Alpenverein



Zwischen Saastal und Simplon gibt die Weissmies-Kette eine unvergleichliche Panoramarunde her. Im Bann einiger Walliser Viertausender verheißen vergessene Täler einsame Bergabenteuer.

Text und Fotos:
Iris Kürschner, Dieter Haas

Um die
Weissmies-
Kette

Unter Gletsch trekken



Über Italien geht die Sonne auf – frühmorgendliche Impressionen am Zwischbergenpass

ern



Einsam und wild sollte es werden, mit Blick auf eisgepanzer-te Viertausender. Im Wallis lässt sich das selbst an so bekannten Orten wie Saas Fee finden. Während die Tour Monte Rosa mit berühmtem Namen lockt und entsprechend gut begangen wird, scheint das Simplon-Fletschhorn-Trekking niemanden zu interessieren. Die neuntägige Tour schlägt einen Bogen um das Gipfeltrio Fletschhorn, Lagginhorn und Weissmies, mit ausladendem Schwenk ins Piemont durch die Täler von Antrona und Bognanco. Eine aufregende Partie auf uralten Schmuggler- und Grenzpfaden und etwas für Hartgesottene, denn einige Etappen sind aufgrund mangelnder Unterkünfte sehr lang. Leicht lässt sich aber auch eine kürzere Variante herauspicken, indem man über den Zwischbergenpass den Kreis um das Gipfeltrio enger schließt. Schon der Auftakt dieser fünftägigen Runde um die Weissmies-Kette beschert Augenschmaus auf die Saaser Riesen. Gewinnt man von

Ein Vorhang geht auf für alle Sinne

Saas Almagell an Höhe, verdecken erst Täschhorn, Dom und Lenzspitze den Taleinschnitt der Almageller Alp. Mit jedem Meter bergwärts schieben sich weitere Viertausender ins Bild: Alphubel, Allalinhorn, Rimpfischhorn, Strahlhorn. Als würde ein Vorhang aufgehen – für alle Sinne. Es lässt sich freier atmen, weiter denken, intensiver schmecken über den Schluchten des Alltags. Knallrote Himbeeren und pralle Heidelbeeren säumen im August den Wegesrand. Ulli schiebt sich Hände voll des süßen Früchteangebots in den Mund. Wir sind zu viert und haben keine Eile. Dreieinhalb Stunden Eingehmarsch zur Almageller Hütte. Erst die nächste Etappe wird fordern.

Damit einem beim Warten auf das Abendessen nicht langweilig wird, hat Hugo Anthamatten vor der Hütte Slacklines aufgespannt. Hugos Balanceakt findet in der Küche statt: Schnitzel panieren, Risotto sämig rühren ... Alfred Anthamat-

ten – mehr leidenschaftlicher Bergführer denn Koch – wusste schon, warum er dem Sohn die Bewirtschaftung überließ. „34 Jahre ist das nun her“, schmunzelt Hugo. Und er erzählt vom Vater, der hier mit seinem Gast, dem Visper Arzt Donat Jäger, noch in den 1970er Jahren von einer Hütte träumte. Die beiden Bergsteiger liebten das Hochtal mit seinem reizvollen Tourenpotenzial,





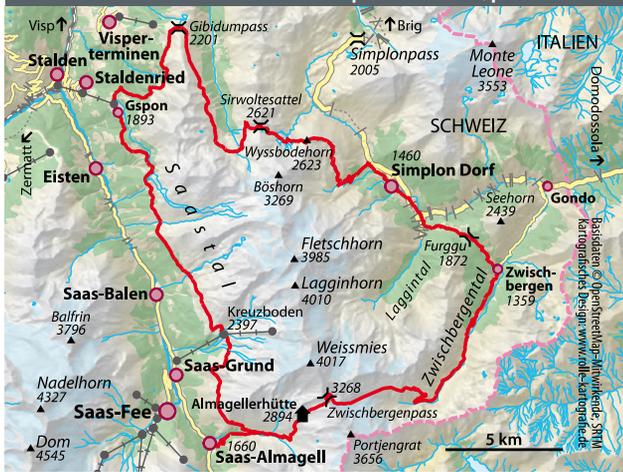
Gletscherschau vom Zwischbergenpass auf Monte Rosa, Strahlhorn, Rimpfischhorn, Allalinhorn und Alphubel (o.); beim Aufstieg zum Wyssbodehorn imponiert die eindrucksvolle Nordflanke des Fletschorns (ganz l.); über letzte Gletscherreste zieht die Route ins Zwischbergental (l.).

aber weniger die langen Zustiege. Dank ihrer Initiative kam es zu der in der Hütten-geschichte recht späten Erschließung – der SAC realisierte 1984 seine jüngste Hütte.

Die Kletterrouten am Portjengrat und den Dri Horlini, die Besteigung des Weissmiesgipfels über den Südgrat benötigen seither kein Expeditionslager mehr. Ein strikter Zeitplan bleibt dennoch. Zum Frühstück wird um vier und um sieben

Uhr geweckt. „Steht mit den Weissmies-Aspiranten auf“, gibt uns Hugo den Tipp. „Es gibt nichts Schöneres, als den Sonnenaufgang am Zwischbergenpass zu erleben.“ Stirnlampen huschen durch die Dunkelheit. Mit der Dämmerung verschwindet auch die Müdigkeit. Im Westen leuchtet das weiße Diadem der Viertausender, und

dort, wo der steinige Boden jäh nach Osten abbricht, kitzeln die ersten Sonnenstrahlen die Berge Italiens. Die Weissmies-Aspiranten sind längst abgebogen, und der Zwischbergenpass gehört uns alleine. Eine mit Felstrümmern übersäte wilde Furche zieht durch die Steiflanken von Portjengrat und Tällihorn über letzte Gletscherreste talwärts. Aus den himmelhohen Mauern lösen sich immer wieder Gesteinsbrocken und kollern in den Höllenschlund. Gottlob in gebührendem Abstand, doch der dumpfe Aufprall lässt uns die Haare zu Berge stehen. Unglaublich, dass hier einst ein rege genutzter Saumweg zwischen Gondo, Zwischbergen und Saas Almagell hindurch-



UM DIE WEISSMIES-KETTE

Anspruchsvolle Trekkingrunde bis auf knapp 3300 Meter Höhe für konditionsstarke und routinierte Bergwanderer. Entsprechende Erfahrung und adäquate Ausrüstung für hochalpines Ambiente sind neben guten Verhältnissen Voraussetzung für diese vergleichsweise wenig begangene Mehrtagestour, die auch als Tour Fletschhorn beschrieben ist.

Anreise

Zuganfahrt über Visp nach Stalden und per Postauto zum Ausgangspunkt nach Saas Almagell.

Etappen

- 1. Tag** (Eingehetappe): Saas Almagell (1660 m) – Almageller Hütte (2894 m), \nearrow 1220 Hm, 3 ½ Std.
- 2. Tag:** Almageller Hütte – Zwischbergenpass (3268 m) – Zwischbergen (1359 m), \nearrow 400 Hm, \searrow 1940 Hm, 7 ½ Std.
- 3. Tag:** Zwischbergen – Furggu (1872 m) – Simplon Dorf (1460 m), \nearrow 740 Hm, \searrow 630 Hm, 4 Std.; lohnende Variante: Furggu – Laggintal – Simplon Dorf, 1 Std. länger.
- 4. Tag:** Simplon Dorf – Sirwoltesattel (2621 m) – Gbidumpass (2201 m) – Gspion (1893 m), \nearrow 1350 Hm, \searrow 930 Hm, 9 Std.
- 5. Tag:** Gspion – Kreuzboden (2397 m) – Almageller Alp (2194 m) – Saas Almagell, \nearrow 1000 Hm, \searrow 1230 Hm, 8 Std.

Unterkünfte

- › Almageller Hütte, almagellerhuette.ch
- › Pension Zwischbergen, Tel.: 0041/27/979 13 79
- › Simplon Dorf: Restaurant Mountain Café Simplon, mountaincafe-simplon.ch; Hotel Post, hotel-post.ch; Hotel Grina, hotelgrina.ch; Hotel Fletschhorn, hotelfletschhorn.ch
- › Gspion: Hotel Alpenblick, alpenblick-gspion.ch; Berghotel Almageller Alp, almagelleralp.ch
- › Saas Almagell: Hotel Kristall Saphir, kristall.ch

Karten

Swisstopo 1:50.000, Blätter 274T Visp und 284T Mischabel.

Literatur

Bernhard Rudolf Banzhaf: Alpinwandern Wallis, SAC Verlag 2003. Hier als Tour Fletschhorn beschrieben.

Remo Nanzer: Simplon-Fletschhorn-Trekking, Rotten Verlag 2004. Das Büchlein stellt die große Runde vor.

Information

Wallis Promotion: valais.ch; Saas Fee Tourismus: saas-fee.ch; Brig-Simplon Tourismus: brig-simplon.ch; Gspion Tourismus: staldenried-gspion.ch





Im unbewohnten Nanztal ist Genusswandern entlang der Suone Heido angesagt – der historische Wasserkanal geht bis ins 14. Jahrhundert zurück; die zotteligen Schwarzhalsziegen am Sirwoltesattel sind gut an das Leben in den Bergen angepasst.

umzuhauen. Der stattliche Dorfplatz träumt vor sich hin. Melancholisch plätschert der Steinbrunnen, um den sich einst Säumer mit ihren Packtieren scharten. Im Eco-Museum gleich daneben hängen die Bilder aus jener Zeit, als der Transithandel die Bewohner ernährte. Aber immer noch wird das Roggenbrot gebacken, seit über hundert Jahren nach dem überlieferten Rezept der Bäckerei Arnold. Ein Sauerteigbrot ohne Zusätze, ewig haltbar und heute als Slow Food zelebriert. Und immer noch dient das Hotel Post, unter Napoleon 1810 als Kaserne erbaut, dann lange Zeit Pferdewechselstation für Postkutschen, als Herberge. Auf der Speisekarte macht die „Cholera“ neugierig. Sie entpuppt sich als Walliser Spezialität: ein herzhafter Gemüsekuchen aus Kartoffeln, Lauch, Äpfeln und Käse. Der etwas abschreckende Name wird gerne auf die Cholera-Epidemie von 1830 zurückgeführt, als die Walliser ihre Häuser nicht verlassen sollten und kochen mussten, was Speisekammer und Garten hergaben. „Doch das taten die Bäuerinnen ja ohnehin“, bemerkt

das „Schweizerische Idiotikon“ dazu. Andere vermuten eine Wortabstammung von der Kohle (Chole, Cholära), mit der die Pfanne zum Garen überdeckt wurde.

Sehr, sehr früh raus heißt es anderntags. Die Etappe ins Vispental lässt

bei einem Blick auf die Landkarte Endlosigkeit vermuten, und die Zeitangabe am Hotel Post von drei Stunden zum Sirwoltesee gilt wohl eher für Trailrunner. Auf je-

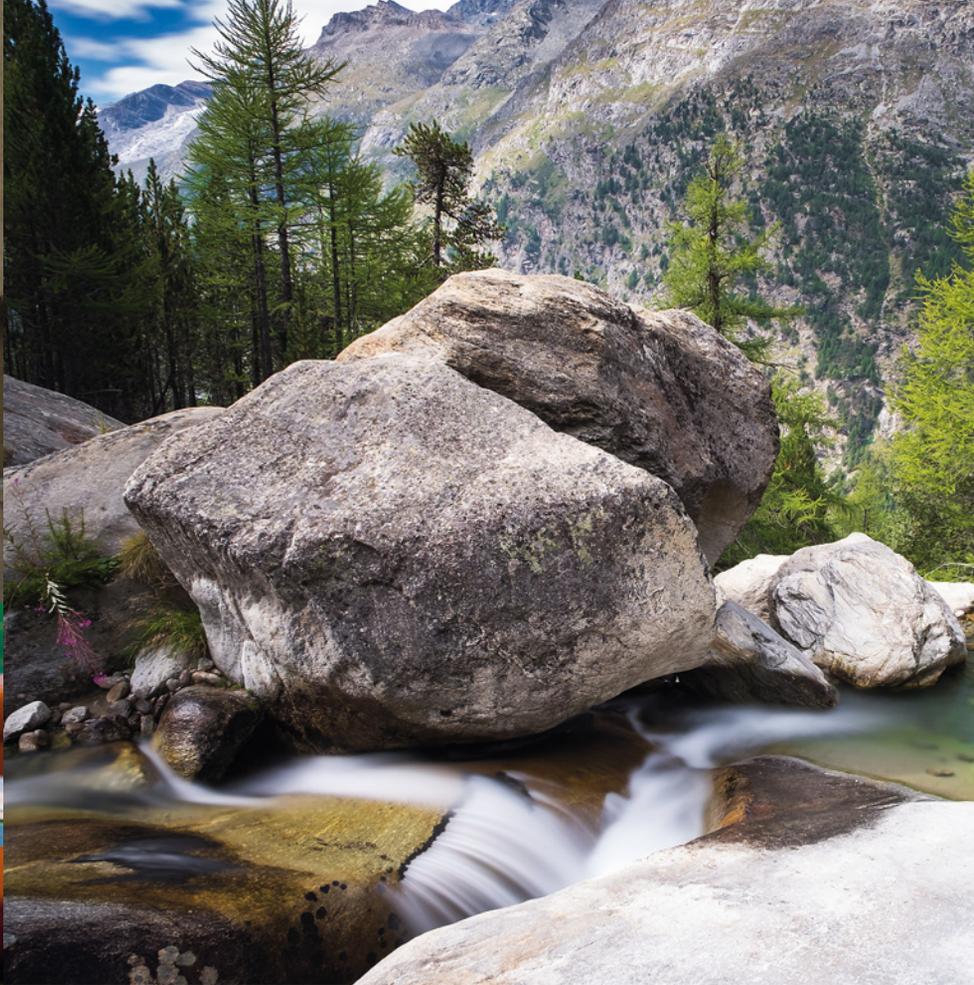
Die „Cholera“ entpuppt sich als **Walliser Spezialität**

geführt haben soll. An ein schnelles Vorwärtskommen durch das chaotische Blockwerk ist nicht zu denken. Man fühlt sich klein und zerbrechlich – wie Ameisen, die über Mammutsteine kraxeln. Die Urlandschaft beängstigt und fasziniert zugleich.

Der Schlauch öffnet sich zu einer Terrasse, wo man wie auf einem Sprungbrett über dem Zwischbergental steht. Alternativ zum alten Weg, der über eine steile und bröckelnde Moräne in den Talboden führt, hat man eine neue, sichere Route durch die Flanken der Sonnenseite angelegt. Schafe blöken über uns. Erst in der Siedlung Bord weit unten begegnen uns wieder Menschen. „Nur noch vier ganzjährige Bewohner zählt das Zwischbergental“, weiß Lukas Escher, der die einzige Pension be-

treibt. „Die Landflucht setzte hier in den 1970er Jahren ein. Von einst zwölf Vollerwerbsbauern ist nur noch einer geblieben.“

Die nächste Etappe wäre eigentlich eine kurze, würde da nicht ein Höhenweg zu einem Schwenk durch das unbewohnte Laggental verlocken. Jede Ecke des gewundenen Pfades gibt neue Perspektiven preis: mal auf die Simplon-Passstraße und die Monte-Leone-Gruppe, mal in den wilden Talschluss, wo rauschende Wasserfälle in Silberfäden vom Lagginhorn ziehen. Dann Simplon Dorf, das, von der Passstraße längst weit umfahren, in sich selbst ruht. Die mit Granitplatten gedeckten Häuser mit dicken Mauern scheint nichts



den Fall ein landschaftliches Highlight, für das es passables Wetter braucht. Felsrümmer beim Aufstieg zum Rossbodenstafel erinnern an eine der größten Katastrophen der Alpen. Am frühen Morgen des 19. März 1901 erschütterte nach tagelangem Schneefall und Föhnsturm eine gewaltige Detonation das Land. Mächtige Felsbrocken hatten sich unter dem Gipfel des Fletschhorns gelöst und einen Teil des Rossbodengletschers mitgerissen – eine Masse von etwa drei Millionen Kubikmetern, vergleichbar mit dem Volumen von 5000 Einfamilienhäusern, ließ eine Schneise der Verwüstung zurück. Mit der Klimaerwärmung werden solche Ereignisse keine Seltenheit bleiben. Wir steigen, die jüngsten Schlagzeilen vom Bergsturz in Bondo im Bergell im Kopf, nachdenklich dem Wyssbodehorn

Zwischen Gletschermoränen liegen türkisblaue Seen

entgegen. Ein frei stehender Gipfel, bei dem nichts von oben kommen kann und der mit kontrastreicher Schau in die vergletscherte Nordflanke des Fletschhorns wie auf die weite Höckerlandschaft des Simplonpasses alle Bedenken vergessen lässt. Zwischen Gletschermoränen eingebettet

liegen auf dem Weiterweg zum Sirwoltesattel türkisblaue Seen. Man fühlte sich in den Himalaya versetzt, wären da nicht die Schwarzhalsziegen, die uns über den Pass ins Nantztal begleiten. Wie

Freake sehen sie aus mit ihren langen, zotteligen Haaren, aus denen uns freche Augen mustern. Eine uralte Walliser Gebirgsziegenrasse, halb schwarz, halb weiß.

Den hochalpinen Part haben wir hinter uns, es folgt bequemes Dahinschlendern entlang eines historischen Wasserkanals, hier Suone genannt. Die Suone Heido durch das Nantztal, um 1305 erstmals urkundlich erwähnt, zählt zu den ältesten

Der Dorfplatz von Simplon Dorf hat einen ganz besonderen Charme; am besten schmecken die lokalen Alpprodukte; der Almagellerbach bildet malerische Kaskaden – hier führt der schönste Abstieg zum Ausgangspunkt Saas Almagell zurück.

Wasserführen jenes ausgeklügelten Bewässerungssystems, das sich die Menschen im niederschlagsarmen Wallis ausdenken mussten, um das kostbare Nass von den Gletscherbächen an die trockenen Hänge zu leiten. In sanftem Gefälle zieht der Wasserweg dem Gibidumpass entgegen, der Blick schweift dabei frei über Nanz- und Rhonetal zum Berner Alpenkamm, auf die mächtige Pyramide des Bietschhorns, auf Nest- und Aletschhorn. Tumult am Gibidumpass, wo Schäfer gerade ihre Tiere in Sicherheit bringen. Ein Wolf hat mehrere Schafe gerissen. Zwi-

Weissmies-Trek



schen aufgebrachtem Stimmgefecht und Blöken wird uns der Weg nach Gspon gewiesen. Noch anderthalb Stunden. Die Füße wollen nur eins: endlich ankommen. Wo das Wasser der Suone Heido zu den Weinreben von Visperterminen hinunterperlt, geht es für uns auf der Höhenlinie erneut talein. Der Rückweg ins Saastal, nun auf der Westseite der Weissmies-Kette, fädelt sich durch knorrige Lärchenhaine. Das Erste, was man vom Bergnest Gspon sieht, ist unerwartet. In einem Gelände, wo es kaum einen ebenen Winkel gibt: ein brettflaches Stück Kunstrasen. Zum Training auf Europas höchstem Fußballplatz müssen die Spieler mit der Seilbahn kommen, denn Gspon ist autofrei. Auch sonst gelten hier besondere Regeln, Flach spielen zum Beispiel. Dennoch verschwinden pro Jahr an die 30 Bälle im Abgrund, erzählt Lisa, die mit ihrem Partner das Hotel Alpenblick betreibt. Die Terrasse balanciert über dem tiefsten Einschnitt der Schweiz. Die Differenz zwischen der

Talsole und der Mischabelgruppe, mit dem Dom als höchstem Punkt, beträgt 3822 Höhenmeter. Jetzt verdeckt eine Wolke, aus der Gletscherströme wie Haarstrahlen fließen, den Gipfelkamm. Am Gsponer Höhenweg werden sie morgen Spalier stehen: die Saaser Riesen. Wie schrieb Maurice Chappaz, der Walliser Poet der Berge, so treffend? „Was jedoch bei den Leuten zählt, sind die Augen. Wie klar sie doch nach den Bergtouren sind! So durchsichtig, wie heißes Wasser oder Eis; die Iris verblasst: Das Unendliche der Erde oder des Himmels tritt in sie ein. Man liest in ihnen die Entfernungen.“



Iris Kürschner und **Dieter Haas** sind als Alpinjournalisten und Fotografen rund die Hälfte des Jahres in den Alpen unterwegs, gerne auch auf weniger bekannten Runden.

VON HIER. VON UNS.

Gelingt bei 170° C.



Schmeckt bei 11° C.

Wahre Grillmeister.

Wenn draußen der Sommer erwacht, freut man sich auf Leckeren vom Grill. Am besten mit frischen Produkten von hier. Von uns kommen dazu die Roséweine, die das Grillvergnügen auf frische und fruchtige Weise perfekt abrunden. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.

Württembergischer Weingärtnergenossenschaften
wein-heimat-wuerttemberg.de



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





Trans- Tramuntana per Bike

Mountainbiken
auf Mallorca

Wanderer können das Tramuntana-Gebirge in Mallorca seit Längerem durchqueren. Inzwischen ist das auch mit dem Bike möglich, wie Traian Grigorian (Text und Fotos) erfuh.

Wer ist schon einmal auf einem Singletrail adliger Herkunft geradelt? Die Reitwege, die der Erzherzog Ludwig Salvator vor über hundert Jahren zwischen Valldemossa und Deia auf Mallorca zu seiner persönlichen Erbauung in der Serra de Tramuntana anlegen ließ, sind für fortgeschrittene Biker die Mühe des Aufstiegs wert. Allerdings sollte man „trittsicher und schwindelfrei“ auch auf dem Rad sein. Denn anschließend geht's nahezu im Sturzflug aus 1000 Meter Höhe wieder hinunter an die Küste.

Das Tramuntana-Gebirge im Nordwesten der beliebten Urlaubsinsel mit dem Mountainbike zu über-

queren, war zunächst nur eine Idee, genährt durch mehrere Aufenthalte zu Fuß. Mit einigen Reiseanbietern hatten wir das vielfältige Wanderwegenetz entdeckt und sensationelle Panoramen von den Gipfeln des Teix, Massanella, Tomir und Galatzo bewundert.

Fürs Biken aber schien uns das schroffe, scharfkantige Karstgebirge immer zu abweisend. Auch noch, als der von den lokalen Wandervereinigungen in Zusammenarbeit mit dem Inselrat ins Leben gerufene Weitwanderweg GR221 sich als abwechslungsreiches Mehrtagesangebot für erfahrene Bergwanderer zu etablieren begann. Als Stollenradler stellt man ja recht schnell fest: Geröllige Wege mit scharfkantigem Karstgestein verzeihen wenig Fahrfehler. Will man länger Freude an seinen teuren Gummipneus haben, wählt man besser die „gute“ Linie und meidet grobe Brocken. Stürzen ist ebenfalls

Inselcross im
mediterranen
**Karst-
gebirge**



Auf den Reitwegen des Erzherzogs Ludwig Salvator: Die luftigen Pfade des adligen Aussteigers erfreuen heute Wanderer und sportliche Mountainbiker.

keine Option, weil man weichen Waldboden, Moos, Gras vergebens sucht – das wenige Grün füttern die verwilderten Ziegen regelmäßig weg.

Allein sollte man niemals losziehen und ansonsten gut vorbereitet und informiert sein. Abseits des öffentlichen Straßennetzes befährt man fast ausschließlich Privatgrund. Was in gedruckten Tourenführern und neuerdings auch im Internet als lohnende Tour angepriesen wird, kann in der Realität das unerlaubte Betreten von Privatbesitz sein. Selbst auf dem nunmehr offiziellen GR221 werden private Ländereien überquert, mit mühsam abgerungener Zustimmung der Eigentümer. Nicht überall klappte das problemlos. Bei Banyalbufar musste die Gemeinde einen jahrelangen Rechtsstreit mit einem uneinsichtigen Fincabesitzer durchstehen, ehe höchst-richterlich entschieden wurde, dass der Neubürger die Passage über seinen Grund dulden muss.

Wir ziehen es daher vor, Otto hinterherzufahren. Unser Guide hat in jahrelanger Trailsucher-Arbeit eine schöne und anspruchsvolle Mehrtagestour durchs Tramuntana-Gebirge zusammengestellt. Tagelang treffen wir in der Schönheit der Berge niemanden, bis uns dann doch plötzlich ein Landbauer in einem Pick-up begegnet und durchs geöffnete Fahrerfenster wissen will, ob wir eine Genehmigung zum Befahren der Straße hätten. Schlagfertig entgegnet Otto: „Nein, aber wo bekommt man die?“ – „Eben“, meint der Fahrer. „Es gibt keine! Also seht zu, dass ihr weiterkommt.“



INFO

alpenverein.de/panorama

MALLORCA FÜR RADLER

Neben trainingswilligen Rennradfahrern finden auch Mountainbiker gute geografische Voraussetzungen, erschwert allerdings durch eingeschränkte Wegerechte auf Privatbesitz. Das historische Betretungsrecht, das den Mallorquinern über alle Ländereien hinweg freien Zugang zur Küste gewährte, ist heute zunehmend gefährdet.

Tourenangebote/Info: Es gibt mehrere geführte MTB-Angebote in der Serra de Tramuntana, darunter von megatrails.com oder von vamos24.com. An erfahrene Mountainbiker richtet sich der private Streckenvorschlag auf gpsies.com/map.do?fileid=pjtlouyyomgrollc

In den erschlossenen Gegenden abseits der Serra de Tramuntana gibt es mehrere lokale Bikestationen, die Tagestouren anbieten.

- › Informationen zum Fernwanderweg GR221 auf gr221.info, serratramuntana.de/mallorca-fernwanderweg-gr-221/, mallorca-erleben.info. Den GPS-Track des GR221 findet man auf Outdooractive, <http://out.ac/IsCbA>
- › Infos zu öffentlichen Verkehrsmitteln bietet die Webseite tib.org
- › Weitere Infos auf alpenverein.de/panorama

Die Tour, die uns Otto zeigt, ist für Einzelfahrer in kleinen Gruppen gedacht. Sanftes Biken, ohne einen zerstörerischen touristischen Fußabdruck zu hinterlassen. Wer Interesse hat, erwirbt für wenig Geld ein ausführliches Roadbook und einen genauen GPS-Track, organisiert sich seine Unterkünfte und entscheidet selbst über die Etappenlängen. Wir lernen: Kondition sollte man haben und gutes fahrrisches Können. Ansonsten schiebt man viel. Und ausreichend zu trinken sollte man auch mitnehmen im Karstgebirge, in dem Niederschlag in jeder Steinritze verdunstet. Wenn man also richtig vorbereitet ist, dann kann man sich an den Naturschönheiten Mallorcas kaum sattsehen: an den Wehrtürmen, den zahlreichen Aussichtspunkten über der Küste, den liebevoll instand gesetzten Trockensteinmauern, den Sandstränden, der Farbe des Meeres ...

Nach drei Tagen verlässt Ottos Tour den GR und kehrt auf Nebenwegen zurück an den Ausgangspunkt Paguera im Westen. Wir wären gerne im Gebirge weitergefahren: über das Kloster Lluch und die alte Steineichenstraße nach Pollença, dem Endpunkt des GR. Also werden wir wohl wiederkommen müssen. Damit die Trans-Tramuntana perfekt wird.



Traian Grigorian ist als Reisejournalist vor allem mit dem Mountainbike und in den Alpen unterwegs, war aber auch von Mallorcas MTB-Qualitäten beeindruckt.



Interview Marko Prezelj

Klettern und leben sind dasselbe.

Was bringt Extrembergsteiger dazu, sich Strapazen und Gefahren aussetzen? Andi Dick erhielt dazu spannende Antworten vom slowenischen Spitzenalpinisten Marko Prezelj.



„Schau auf die Füße, die Griffe hast du eh vor Augen – und jetzt schieb aus dem linken Bein!“ Der Mann, der vier Piolets d’or gewonnen hat, macht seinen Bergführerjob bei einer Patagonia-Pressveranstaltung. Später sitzen wir in seinem neu ausgebauten Bus; jedes Brettchen, jede Aluleiste ist perfekt eingepasst und geschliffen. Seine intensiven blauen Augen blitzen auf, als der englische Ausdruck „super alpinism“ für seinen Bergsport fällt – so präzise wie seine Kletter-Anweisungen kommen die Antworten auf die Fragen nach dem, was ihn in die großen Wände der Welt treibt.

Wie bist du zum Klettern und Bergsteigen gekommen?

Ich bin in der Stadt Kamnik aufgewachsen, nahe den Bergen. Wäre ich am Meer geboren, hätte ich vielleicht

Segeln oder Fischen als Sport meines Lebens gewählt. In Slowenien haben wir ein sehr gutes System von alpinen und Kletterclubs; der in Kamnik ist einer der stärksten, so bekam ich einen sehr guten Start.

Was daran lässt dich nicht mehr los?

Nun, es ist meine Leidenschaft. Ich war ja ein Glückspilz, meine Jugendzeit war die goldene Zeit des Freikletterns. Die heutige Generation lebt theoretisch in der goldenen Zeit des großen Alpinismus. Aber die Sozialen Medien machen es nicht leicht für junge Leute, eine gesunde Beziehung zum Alpinismus zu bewahren.

Du meinst, durch den Liveblog aus dem Basislager geht die „Ausgesetztheit am Berg“ verloren?

Am Berg musst du unbeeinflusst und authentisch sein. Wenn du Druck von außen spürst, wird es schwierig. Trotzdem denke ich, dass der Alpinismus überleben wird. All die jungen Leute, mit denen ich als Mentor arbeite, sie wissen, dass es in den Bergen kein Posing gibt.

Was treibt dich zum alpinen Spiel mit all seinen Härten und Gefahren?

Vor allem ist es Neugier. Ich liebe die Ungewissheit, das Unbekannte, je komplexer, je besser. Das fängt schon beim Sportklettern an; da ist mir on sight am liebsten: Du hast nur eine einzige Chance, das Puzzle zu lösen. In den Bergen ist alles noch größer und kom-

plexer: Logistik, die beste Linie am Berg, die nächste Passage – und die Konsequenzen sind viel ernster. Ich mag die Ehrlichkeit dieser Situation: Wenn ich am Berg einen Fehler mache, ist es meine eigene Schuld und nicht die Verantwortung von irgend jemand anderem.

Wie schaffst du es, dass das Risiko verantwortbar bleibt?

„Die Form des Cerro Kishtwar hat unsere Motivation in Brand gesteckt“, berichtet Marko Prezelj von diesem Biwak am Akklimatisationsgipfel Chomochior.

Fotos: Marko Prezelj, Claudia Ziegler



Ich versuche gerne, mich an meine Grenze zu treiben. Je mehr Fähigkeiten ich einsetzen muss, um den Erfolg zu erreichen, umso interessanter wird das Spiel. Aber es ist wichtig, nie zu weit zu gehen – und diese Balance ist nicht immer einfach. Wenn ich mich auf eine Tour vorbereite, spiele ich sie im Kopf durch. Ich versuche, alle möglichen Situationen vorab zu visualisieren, ich checke unterschiedliche Optionen, Alternativen und Back-up-Pläne. Ich habe Chemie-Ingenieur studiert und denke wie ein Ingenieur: einen guten Plan haben, aber auch mehrerlei Alternativen. Entscheidend ist, dich selbst gut zu kennen, ein realistisches Bewusstsein deiner Erfahrungen und Kenntnisse zu haben. Sie sind die Grundlagen für möglichst gute Entscheidungen. Als Verbindung zwischen Wissen und Erfahrung brauchst du zudem Intuition. Wenn ich ängstlich oder besorgt bin, wechsele ich in den Intuition-Modus; wenn es sich nicht gut anfühlt, drehe ich um. Die Basis für Intuition ist eine breite Erfahrung und ein offener Geist. Und manchmal brauchst du auch einfach – sagen wir: Glück. Ich bin nicht religiös, deshalb habe ich keine Erklärung dafür, warum ich manche Situationen überlebt habe, wo andere vielleicht gestorben wären. Glück gehört nicht zur Kalkulation. Aber ohne eine gewisse Portion Glück im richtigen Moment wäre wohl keiner von uns noch am Leben.

Du bist verheiratet und hast zwei Kinder. Hat das deine Einstellung zum Risiko verändert?

Ich bin noch nie unsinnige Risiken eingegangen. Dass ich Kinder hatte, hat nichts in meinem Verhalten verändert. Die wesentliche Auswirkung ist, dass ich mein Leben besser strukturiert habe: Arbeit – Familie – Alpinismus; durch diese Fokussierung wurde ich sogar ein noch besserer Alpinist.

Was inspiriert und motiviert dich für deine Bergziele?

Der Faktor Mensch wird mir zunehmend wichtig: An einen interessanten Berg gehen, mit jemandem, den ich mag, mit dem ich gut zusammenarbeite, dem ich vertraue und der mich vielleicht inspiriert oder von dem ich etwas lernen kann. Und natürlich sollten der Berg und die Linie selbst sicher sein und attraktiv: Ich suche nach Zielen, die eine sportliche Herausforderung versprechen – und eine gewisse Ästhetik haben.

Du bist 52 – ändert sich etwas mit den Jahren?

Natürlich spüre ich, dass ich weniger Kraft habe, nicht mehr so schnell bin. Ich brauche mehr Ruhetage, und

in den letzten Jahren hatte ich einige Verletzungsprobleme. Aber im Kopf geht's immer noch bergauf, ich lerne dazu und bin flexibel. Allerdings, tja, es ist wie mit einem Smartphone: Du kannst Updates aufspielen, aber die Hardware wird schwächer.

Du arbeitest als Coach für junge slowenische Alpinisten – schließt sich da ein Kreis der Wissens-Weitergabe?

Ich persönlich habe viel von den erfahrenen Alpinisten gelernt, als ich jung war; dann habe ich einige persönliche Erfahrungen dazugewonnen. Und es wäre dumm, das nicht mit den Jüngeren zu teilen – die ihre eigenen Sachen dazufügen werden. So sollte es normal sein im Leben; es ist kein Kreis, ich sehe es als Straße in die Zukunft. Allerdings sollen die jungen Leute bei uns so viel wie möglich selber machen; einmal macht der eine den Führer und Organisator, beim nächsten Mal ein anderer. Als Mentor begleite ich sie nur – und solange sie nicht zu gefährlich unterwegs sind, lasse ich sie machen, auch wenn mal was schiefgeht. In Lebensgefahr möchte ich sie nicht geraten lassen, aber sie müssen ihre eigenen Fehler machen, um daraus lernen zu können.

Und welche Werte des Alpinismus möchtest du ihnen überbringen?

Neben dem Austausch mit anderen Ländern, anderen Leuten hat ein alter Freund von mir einen wichtigen Wert so beschrieben: Mies klettern ist mies leben. Klettern und Leben sind dasselbe, die Werte sind dieselben. Dein Fokus und deine Entschlossenheit entscheiden darüber, ob dein Leben gelingt oder nicht. Wenn du andere für deine Fehler verantwortlich machst, wirst du am Berg keinen Stich machen – und du wirst in deinem Leben nicht glücklich werden.



MARCO PREZELJ (* 13.10.1965)
Chemie-Ingenieur, UIAGM-Bergführer und Fotograf

lebt in Kamnik (SLO). 1991, 2006, 2014 und 2015 erhielt er den Piolet d'or für seine alpinistischen Leistungen.

Befragt nach seinen persönlichen Highlights im Alpinismus antwortet er: „Ich betrachte es als Erfolg, dass ich immer noch Spaß am Alpinismus habe und viele Freunde als Partner. Das Leben geht weiter. Ich bin immer noch neugierig darauf.“

Auf seiner Website steht der Satz von Marie von Ebner-Eschenbach: „Man bleibt jung, solange man noch lernen, neue Gewohnheiten annehmen und Widerspruch ertragen kann.“

Vollständiger Text: alpenverein.de/panorama

+ ticker +

Expedkader Männer: Die Jungs haben ihr Ziel
Eine Art Kreis schließt sich beim Männerteam des Expedkaders: Ihre Abschlussexpedition soll sie zum Shivling (6543 m) in Indien führen; dort war 1985 die zweite DAV-Trainingsexpedition unterwegs. Geführt von Günther Härter,

Foto: Wikimedia Commons/Atudu



waren damals unter anderem Ralf Dujmovits, Thomas Hochholzer und Rainer Bolesch erfolgreich. Im August startet nun das Team unter Leitung von Michi Wärthl zu dem formschönen Sechstausender, auf den es keinen leichten Anstieg gibt. Nach ihrer Rückkehr werden sie in DAV Panorama berichten. Wir wünschen alles Gute!

termine

Deutsche Meisterschaft Speed (DMS)

21.7. Hilden, Bergstation (Speed – Record Format)

Deutscher Jugendcup (DJC)

Insgesamt sechs Termine mit Gesamtwertung, aus der die Deutschen Jugendmeister Klettern hervorgehen:

21.7. Hilden (Speed)
29.9. Frankenthal (Lead)

Klettern international

27.7. Weltcup Lead & Speed, Arco (ITA)
18.8. Weltcup Bouldern, München
6.-16.9. World Championships, Innsbruck (AUT)
29.9. Weltcup Lead, Kranj (SLO)
6.-18.10. Youth Olympic Games, Buenos Aires (ARG)
20.10. Weltcup Lead & Speed, Wujiang (CHI)
27.10. Weltcup Lead & Speed, Xiamen (CHI)

Deutsche Meisterschaft Bouldern

Was für eine Schau!

Die Outdoor Messe in Friedrichshafen war ein idealer Austragungsort für die Deutsche Bouldermeisterschaft: beste Technik, top Organisation, eine volle Halle. Und das Publikum bekam höchste Kletter-Kunst zu sehen: Das Schrauberteam um Dirk Uhlig hatte spektakuläre Probleme auf internationalem Niveau kreiert. Harte Aufgaben also für die starken Mädels und Jungs. Kaum jedoch für die Gewinnerin Alma Bestvater (Weimar): Sie gewann Quali, Halbfinale und Finale souverän, von den insgesamt dreizehn Bouldern löste sie sechs im ersten Versuch, und nur einen konnte sie nicht klettern. Die Vorjahressiegerin Frederike Fell (Freising) dagegen, in der Quali noch zweite, schaffte es nicht ins Finale; dort



Souverän zum Sieg: Alma Bestvater und Yannick Flohé zeigten sich im Finale überlegen.

gingen die Plätze zwei und drei an Johanna Holfeld (Sächsischer Bergsteigerbund) und Lili Kiesgen (Darmstadt-Starkenburg). Ähnlich souverän gewann Yannick Flohé (Aachen) die Männerwertung: acht der dreizehn Probleme konnte er flashen, nur eines gar nicht lösen, und nach dem zweiten Platz in der Quali gewann er Halbfinale und Finale. Dort war der Felsspezialist Stephan Vogt (Berlin) die einzige Überraschung neben fünf Jungs, die alle schon in Weltcup-Halbfinalen geklettert waren. Silber

und Gold gingen an Alexander Averdunk (München-Oberland) und Christoph Schweiger (Ringsee); der Titelverteidiger David Firnenburg (Rheinland-Köln) landete knapp auf Platz vier.

red

Boulderweltcup München

Bald geht's los!

Nicht mehr lange dauert es bis zum traditionellen Saison-Highlight: Am 17./18. August steigt der Boulderweltcup im Münchner Olympiastadion. In der letzten Runde der Wettkampfsrie entscheidet sich der Gesamtsieg, und es ist knapp: Bei den Herren liegt Jernej Kruder (SLO) um genau vier Punkte vor Tomoa Narasaki (JPN), fünf Punkte trennen die Japanerinnen Miho Nonaka und Akiyo Noguchi. Alma Bestvater (Weimar) tritt an, ihren zehnten Platz in der Gesamtwertung vielleicht noch zu verbessern, und auch Jan Hojer (Frankfurt/M.) wird sich von Rang zwölf noch nach vorne schieben wollen. Doch vor allem wird es großartigen Sport zu sehen geben unter dem Olympiadach und mit dem Münchner Publikum. Da bleibt kein Finger trocken!

red

Partner: Landeshauptstadt München, Lichtblick/Edelweiß-Strom



Fotos: DAV/Vertical Axis

EINFACH RAUF!

Foto: Susanne Schätzle



Eine gelungene Veranstaltung, für Zuschauer wie Aktive, ob mit oder ohne Behinderung, organisierte die Sektion Karlsruhe – hoffentlich nicht zum letzten Mal.

Blind, Beinprothese, zwei deformierte Hände? Klettern geht trotzdem! Und zwar auf einem Niveau, über das manche Freizeitsportler nur staunen können. Das zeigte sich beim nationalen Paraclimbing-Kletterwettbewerb Anfang Juni in Karlsruhe. 75 Frauen und Männer mit körperlichen und geistigen Behinderungen waren ins Rheintal gekommen, um sich in motivierter Atmosphäre untereinander und mit der Wand zu messen – und bescherten dem faszinierten Publikum manchen Gänsehautmoment am schwülen Frühsommertag. Die DAV-Sektion Karlsruhe hat mit ihren Behinderten-Klettergruppen eine Vorbildfunktion im Bundesverband – ein deutschlandweiter Wettbewerb war nun die logische Folge des Engagements. Erwartungsgemäß platzierten sich die Mitglieder des Nationalteams auf den Podiumsplätzen ihrer Klassen – der Bundestrainer Christoph Reichert hatte aber beste Möglichkeiten, weitere Talente zu entdecken. Gerade rechtzeitig, denn bei der Kletter-WM im September in Innsbruck gehört das Paraclimbing zum Programm. *ah/red*

Sicherheit am Klettersteig

Alles was ihr für den Drahtseilakt braucht!

Neu!

Cable Kit Ultralight
€ 80,-
Mitglieder € 73,-

Klettergurt Huascarán
€ 60,-
Mitglieder € 55,-

Kletterhelm Zodiac
€ 55,-
Mitglieder € 50,-

Klettersteigset Jester
€ 150,-
Mitglieder € 138,-

Klettersteig-Handschuh
€ 34,90
Mitglieder € 29,90

Informationen im Shop

Helm, Klettersteigset, Klettergurt und Handschuhe

Klettersteiggehen boomt. Auch viele Berg-Einsteiger suchen hier die ersten Abenteuer. Die faszinierenden Eisenwege dürfen aber nicht unterschätzt werden. Viele Unfälle können mit guter Kondition, realistischer Selbsteinschätzung und natürlich passender Ausrüstung verhindert werden. Wir beim DAV haben euch ein neues, qualitativ hochwertiges Sortiment zusammengestellt, mit dem ihr bestens für die anstehende Saison gerüstet seid. Wie das Klettersteigset Jester von EDELRID mit unübertroffenem Handlingkomfort oder den robusten Klettersteig-Handschuh Extreme von CHIBA. Egal ob Einsteiger oder fortgeschritten, so läuft am Drahtseil alles glatt. Weitere Produktinformationen findet ihr unter dav-shop.de

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

SPIESER (1651 M), Allgäuer Alpen Auf der Sonnenseite

Ausgangspunkt: Bushaltestelle Oberjoch, Großparkplatz (1151 m).

Einkehrmöglichkeiten: Evtl. Abstecher zur Hirsch-Alpe (1493 m).

Gezeit: 630 Hm, auf 1 ½ - 2 Std., ab 1 - 1 ½ Std.

Charakter: Im Wald auf Fahrweg, dann über sonnseitige freie Wiesenhänge; am Gipfelkamm evtl. Kinder an der Hand führen. Die Abstiegsvariante nach Westen fordert oben etwas Trittsicherheit. Maximal T2.

Allein wird man hier kaum sein, denn ab dem Frühling lockt der aussichtsreiche, früh schneefreie Südanstieg mit Blick auf den Allgäuer Hauptkamm. Im Sommer kann man sich nach der Wanderung im Moorbad erfrischen.



Gemütlich wandern mit schönem Blick

Fotos: Michael Prötzel (2), Dieter Gerschwitz

NOTKARSPITZE (1889 M), Ammergauer Alpen Durch die Schattenflanke

Ausgangspunkt: Ettaler Mühle (839 m) im Graswangtal, kostenpflichtiger Parkplatz.

Einkehrmöglichkeit: Die Ettaler Mühle ist ein echter Traditionsgasthof.

Gezeiten: 1130 Hm, auf 3 - 4 Std., ab 2 - 2 ½ Std.

Charakter: Steiler Waldaufstieg mit kurzen gesicherten Stellen (T3), auch der Abstieg ist eindrucksvoll steil, aber praktisch ohne Absturzgefahr (T2).

Der Tiefblick aufs Kloster Ettal ist einer der Höhepunkte an der Notkarspitze; am schönsten ist er beim Abstieg. Der steile, aber schön schattige Direktaufstieg von der Ettaler Mühle ist ideal für heiße Sommertage; der einfachere Normalweg geht auch im Frühling und Herbst.



Durch steiles Waldgelände geht's nach oben.

HOHER GÖLL (2522 M), Berchtesgadener Alpen Über zackige „Mandln“

Ausgangspunkt: Kehlsteinhaus (1815 m, Bus von Berchtesgaden), Endpunkt Bushaltestelle Hinterbrand (1092 m).

Einkehrmöglichkeit: Carl-von-Stahl-Haus (1736 m).

Gezeiten: auf 1090 Hm, 3 Std., ab 1780 Hm, 5 Std.

Charakter: Mittelschwerer Klettersteig (B/C, T4) bis zum Göll, die Überschreitung des Hohen Bretts macht aus dem Abstieg eine ernsthafte, lange Unternehmung (T4, II).

In stetem Auf und Ab führen die Drahtseile über die „Mandln“ zum Gipfelbereich des Berchtesgadener Paradebergs. Der Brett-Kamm bietet anregendes alpines Gelände, alternativ zum Abstieg über die zachen Karstfelder des Alpeittals; Erschöpfte können den letzten Abstieg vom Stahlhaus mit der Jennerbahn verkürzen.



Aussicht genießen? Erst nach den Schwierigkeiten!

Der EXPERTENTIPP
zu alpenvereinaktiv.com

ÜBERALL AKTIV / TOURENPLANER

Zu Hause auf dem Rechner planen und per Smartphone auf Tour dabei: Auf Smartphone -> Favoriten -> Tour offline speichern; Phone auf Flugmodus stellen.

Kurioses Alpen-Klein-Klein

Der Knüller im Kellerwald

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

Ich erzähle Ihnen von einem Gebirge mitten in Deutschland, das Eingeweihte einfach nur den Knüll nennen. Der Knüll liegt in Nordhessen, sozusagen im touristischen Schatten des Nationalparks Kellerwald-Edersee. Sie erkunden ihn am besten mit dem Fahrrad: Schieben Sie es am Bahnhof Vöhl-Herzhausen aus dem Zug, planen Sie am Edersee zwei bis vier Tage ein – Vorschläge im Internet. Wenn Sie dann an der Eder-Talsperre aufbrechen, brauchen Sie eine 50-Cent-Münze im Portemonnaie und Aufmerksamkeit für die Schilder der Radrouten R5 und R17. Die leiten Sie über die Dom- und Kaiserstadt Fritzlar und das burgbewehrte Homberg/Efze bis Oberaula; aber halt! Einen halben Kilometer vor dem letzten Bergsattel der Landstraße, auf 550 Meter Höhe, kurbeln Sie nach links auf das Dach des Knüll: den Eisenberg (636 m). Dort entriegeln Sie mit 50 Cent das Drehkreuz des Borgmanturms mit seinem



Foto: Martin Roos

360-Grad-Rundblick. Danach sausen Sie, knapp 700 Höhenmeter in den Beinen, hinunter nach Oberaula (326 m) und überlassen ihre Oberschenkel den Wasserdüsen im Hotel zum Stern. H₂O könnte anderntags Ihr Ausflugsthema sein, beim Wasserfall von Christerode sowie an Efze-Quelle und Knüllteich. Von dort fehlt per Rad nur ein Viertelstündchen auf den zweithöchsten Gipfel, das Knüllköpfchen. Das klingt eher niedlich? Stimmt: Knüll bedeutet auf Niederdeutsch lediglich „Hügel“.

Stützpunkt: Oberaula (326 m), als Ziel per Pedal: radroutenplaner.hessen.de

Gipfel-Knüller im Knüll: Eisenstein (636 m), Knüllköpfchen (634 m)

Rad- & Wanderkarte 1:35.000, erhältlich, auch per Post, bei Knüll Touristik, Hauptstraße 34, 34593 Knüllwald, knuelltouristik.de

CARBON-WEIL JEDES GRAMM ZÄHLT

Alexander Huber
Komperdell Botschafter
Extrembergsteiger

Alexander Huber

PREMIUM CARBON STÖCKE

Je weniger Gewicht, umso mehr Ausdauer am Berg. Spüren Sie Sicherheit durch die extraleichten Carbonstöcke von Komperdell.

3 YEARS SERVICE
NO QUESTIONS ASKED

www.komperdell.com

KOMPERDELL

Biologische Vielfalt – Wildflüsse und -bäche

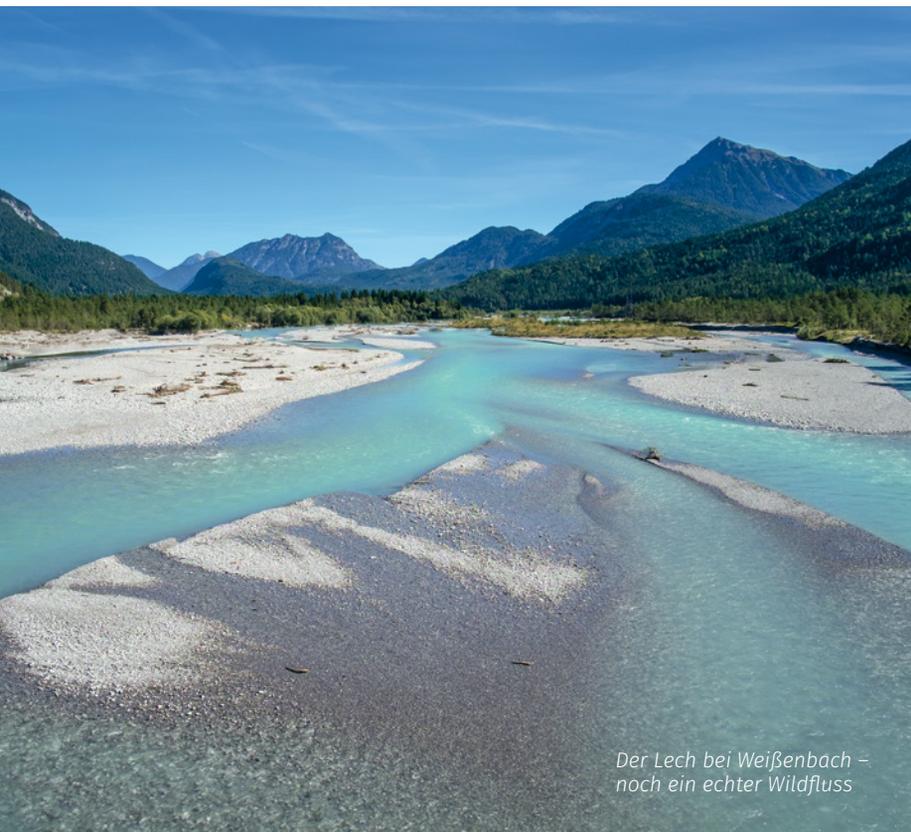
Alles im Fluss

Vom Rinnsal zum reißenden Strom: Zwischen Trockenheit und Überschwemmung wandeln sich die Lebensbedingungen für Vögel, Fische und Pflanzen an Alpenflüssen drastisch. Ein Lebensraum für Spezialisten.

Der Sommer ist da! Egal, ob bei Wanderung, Radausflug oder einer Bootstour – die Rast an einem Fluss oder Bach gehört für viele zu einem perfekten Sommertag. Entspanntes Picknick am Wasser, die verschwitzten Füße ins kühle Nass halten, ein Mittagsschläfchen im Schatten einer großen Weide oder mit

diesen speziellen Lebensraum angepasst: Der Flussuferläufer tarnt seine Nester auf den Kiesbänken so clever in angeschwemmten Ästen und Grasbüscheln, dass sie kaum zu entdecken sind. Der Flussregenpfeifer verlässt sich dagegen ganz auf das kiesähnliche Aussehen seiner Eier und legt sie ohne Nest direkt auf den Kiesflächen ab. Im seichten Wasser davor laichen Fische wie Barbe, Äsche oder Huchen.

Charakteristisch für naturnahe Wildbäche und -flüsse ist ihre Gestaltungskraft und Veränderlichkeit. Sie transportieren Schotter, Kies und Sand aus den Gebir-



Der Lech bei Weißenbach – noch ein echter Wildfluss

Mit Vernunft den Bach hinunter

- > Nur bei ausreichendem Wasserstand Kajak, Kanu und Schlauchboot fahren.
- > Flachwasserbereiche meiden und Abstand zu Totholzansammlungen halten. Hier könnten Fischeier und Brutfische geschädigt werden.
- > Kiesbänke zwischen Mitte März und Mitte August nur dann betreten, wenn dort keine Vögel brüten. Schilder auf betroffenen Kiesbänken und die kostenlose App „Kiesbank Checker“ geben Auskunft.
- > Lärm vermeiden, Müll mitnehmen, nicht grillen, kein Feuer machen und nicht übernachten.
- > **Details und weitere Tipps:**
alpenflusslandschaften.de/Freizeitnutzung.html

„gerade wild. Alpenflüsse“

Die Sonderausstellung im Alpinen Museum des DAV in München informiert noch bis 17. März 2019 über den Lebensraum Alpenflüsse, über Gefährdungen und gutes Verhalten – erstellt im Rahmen des Hotspot-Projekts „Alpenflusslandschaften“.
alpenflusslandschaften.de

Foto: Detlef Fiebrandt

den Kindern einen Staudamm bauen. Je wilder und naturnäher der Flusslauf, desto besser.

Die Uferbereiche, Kiesbänke und Inseln der Wildbäche und -flüsse im Vorland der Alpen sind nicht nur für uns der perfekte Rast- und Kinderspielplatz. Auch viele Vögel, Fische und Insekten nutzen die Wildflusslandschaften, um hier Nahrung zu suchen und ihren Nachwuchs aufzuziehen. Geschickt haben sie sich an

gen und lagern das Material flussabwärts als Kiesbänke oder -inseln wieder ab. Während der Schneeschmelze oder bei großen Sommergewittern können kleine Rinnsale zu tosenden Flüssen werden, zuvor abgelagertes Gesteinsmaterial mitreißen und andernorts wieder anschwemmen.

Viele Tier- und Pflanzenarten sind an diese hochdynamischen Lebensräume angepasst: etwa die Deut-

sche Tamariske, ein in Bayern vom Aussterben bedrohter Strauch, der auf regelmäßig überspülten Kiesbänken Fuß fassen kann. Im ständigen Wettlauf mit der Zeit treiben seine Samen innerhalb von 24 Stunden aus. Hat sich seine Pfahlwurzel erst einmal im Boden verankert, ist er auch durch Hochwasser nicht so schnell wieder zu vertreiben. Wird die Dynamik des Flusses jedoch durch Begradigung oder Wehre behindert, bleiben Überschwemmungen und Kiesumlagerungen aus. Die Überlebenstricks der Deutschen Tamariske und anderer Arten der Wildflüsse sind dann nicht mehr nötig – die Kiesbänke werden von „Allerweltsarten“ besiedelt und die Spezialisten verdrängt. Ein enormer Verlust einer ganz besonderen Arten- und Lebensraumvielfalt!

Hotspots der Vielfalt

Die bayerischen Alpenflusslandschaften an Lech, Wertach, Isar, Loisach und Ammer gehören zu den 30 „Hotspots der biologischen Vielfalt“ in Deutschland. Seit 2014 läuft in dieser Region das Hotspot-Projekt „Alpenflusslandschaften – Vielfalt leben von Ammersee bis Zugspitze“. In diesem Projekt setzen sich der DAV und weitere 17 Organisationen aus Naturschutz, Verwaltung, Wirtschaft und Gesellschaft gemeinsam für die Wildflüsse und ihre herausragende biologische Vielfalt ein. Neben praktischen Naturschutzaktivitäten geht es dabei um Kontakt und Austausch mit Erholungsuchenden und Sportlern. Infotafeln, Plakate, Apps und Exkursionsangebote vermitteln ihnen, wie sensibel Pflanzen und Tiere auf ihre Anwesenheit reagieren. Die Menschen sollen dabei nicht ausgeschlossen werden. Aber wer die Naturschätze der Alpenflüsse als solche wahrnimmt, wird sie als Lebensraum und Kinderstube der dort heimischen Arten auch gerne respektieren und schützen.



NaturVielfaltBayern

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

[alpenverein.de/
buecherberg](http://alpenverein.de/buecherberg) – Auslese

So weit die Füße tragen

Trekking oder Weitwandern? Hauptsache zu Fuß. Jede Menge Kilometer bieten neue Führer für edle Ritter auf Schusters Rappen.

Von der Quelle bis zum See:

Jürgen Plogmann: **Lechweg mit Lechschleifen**, Rother Verlag, 2017, 128 S., € 14,90

Quer durch Tirol:

Anne Haertel: **Adlerweg vom Wilden Kaiser zum Arlberg**, Rother Verlag, 2017, 184 S., € 14,90

Grenzgang mit Gipfelzielen:

Christian Starke: **Tiroler Höhenweg Mayrhofen – Meran**, Rother Verlag, 2018, 224 S., € 14,90

Fünf Trips, vierzig Etappen:

Mark Zahel: **Trekking im Zillertal**, Rother Verlag, 2017, 192 S., € 14,90

Dem weißen Gold hinterher:

Renate Florl: **SalzAlpenSteig Chiemsee – Königssee – Hallstätter See**, Rother Verlag, 2017, 160 S., € 14,90

Langer Gang dem Kamm entlang:

Martin Markt: **Alpenüberquerung Wien – Lago Maggiore**, Rother Verlag, 2017, 280 S., € 18,90

Einmal quer drüberweg:

A. und A. Strauß: **Alpenüberquerung Garmisch-Brixen**, Rother Verlag, 2018, 160 S., € 14,90

Nordalpine Dauerläufer:

Mark Zahel: **Hüttentreks Ostalpen – Bayern und Österreich**, Bruckmann Verlag, 2016, 320 S., € 29,99

Auf der Sonnenseite:

Mark Zahel: **Hüttentreks Ostalpen – Südtirol und Trentino**, Bruckmann Verlag, 2017, 288 S., € 29,99

Naturerlebnis Ardennen:

Astrid Holler: **Luxemburg/Belgien – Lee Trail und Eislek Trail**, Conrad Stein Verlag, 2018, 160 S., € 12,90

Bis zum nördlichsten Zipfel:

Sara Anna Danielsson: **E1 Kautokeino – Nordkap**, Conrad Stein Verlag, 2017, 128 S., € 10,90

Vom Atlantik zum Mittelmeer:

Annika Müller: **Pyrenäen – GR 11**, Rother Verlag, 2017, 208 S., € 14,90

Im wilden Westen:

Jens-Uwe Krage: **TopTrails Nordamerika West**, Rother Verlag, 2018, 288 S., € 26,90



Neues Leben für altes Schuhwerk



Nikwax Reinigungsgel für Schuhe

Effektives und sicheres Reinigungsmittel

Nikwax Imprägniermittel für Schuhe

Leistungsstarke Imprägnierung



NIKWAX
EASIER | SAFER | DRIER

NIKWAX GRATISPROBEN!
Spielen Sie mit bei unserem WebQuiz:
nikwax.de/DAV1807



Ob die „Wiege des Freikletterns“ in Wien oder England stand oder womöglich doch im Elbsandsteingebirge, darüber dürfen sich Historiker streiten. Jedenfalls waren die Sandsteingipfel nahe Dresden eine wunderbare Aufzuchtstation für diese alpine Kunstform. **MAYAN SMITH-GOBAT**, die die Route „Riders on the storm“ der Sachsenlegende Bernd Arnold in Patagonien fast frei klettern konnte, ließ sich im „Elbi“ inspirieren zu einer optischen Hommage an die Alpingeschichte.



Alpingeschichte schrieb im Elbsandstein unter anderem Emanuel Strubich: Am 9. Mai 1918, also vor hundert Jahren, eröffnete er mit der Westkante (VIIIa) am Wilden Kopf die erste Route, die den siebten UIAA-Grad touchierte – völlig ohne Sicherungsringe. Ihm zu Ehren wiederholte **PETER KUNZE** am Jubiläumstag den Klassiker. Nichts besonderes heutzutage? Nun: Peter leidet seit etwa 13 Jahren an einer speziellen Variante von Parkinson – aber immerhin, so sagt er: „Klettern funktioniert fast besser als Laufen.“

IM KINDERHORT DES FREIKLETTERNS

Mehr Fels – Die zweite Frau, die einen 8C-Boulder klettern konnte, ist Katrin „Kaddi“ Lehmann (Freiburg) – mit Franz Widmers „Kryptos“ im Basler Jura. **///** Mit „Speed Integrale“ reiht sich die Alpin-Allrounderin Barbara Zangerl in den immer noch kleinen Club der Frauen ein, die 9a (XI) klettern konnten. **///** Wieder einmal Alex Megos: Gemeinsam mit Chris Sharma (USA) und Stefano Ghisolfi (ITA) hatte er Sharmas Projekt „Perfecto Mundo“ bearbeitet. Mit der erfolgreichen Begehung wurde er zum dritten Menschen, der 9b+ (XII-) klettern konnte. **///** Die schwierigste Mehrseillängenroute Kroatiens ist „Roctrip“ (220 m, XI-/XI), die Klemen Becan (SLO) vier Jahre nach der Eröffnung frei klettern konnte.

Eher eisig – Die Alpen bieten noch viel Platz für Neuentdeckungen: Dani Arnold und Stephan Ruoss fanden „Exile on Main Street“ (600 m, M7, VII+) in der Ostwand des Grünhorns (4044 m) im Berner Oberland. **///** „Das dritte Leben“ (9 SL, M8) heißt die Neutour von Thomas Bubendorfer, Max Sparber und Hans Zlöbl in der Südwand des Großglockner –

13 Monate zuvor war Bubendorfer durch einen Abseilfehler zwölf Meter abgestürzt und mit Nieren- und Milzriss und Lungenversagen fast gestorben. **///** 47:16 Stunden brauchten Simon Gietl und Vittorio Messini (ITA) für die Nordwände von Ortler, Großglockner (Mayerlrampe) und die Gelbe Kante an der Kleinen Zinne; die Distanzen dazwischen legten sie per Rad zurück. **///** Vier verschiedene Routen an der Aiguille Verte (4122 m) kombinierte der Franzose Paul Bonhomme: Aufstieg Couturiercouloir, Skiabfahrt Whympercouloir und Brèche Sud du Cardinal, Aufstieg Y-Couloir, Abfahrt Couturier.

Weiter weg – Als erste Frauenseilschaft kletterten Chantel Astorga und Anne Gilbert Chase die „Slovak Direct“ (2700 m, VI+ X, M6, WI 6+) in der Südwand des Denali (6194 m). Vier Tage brauchten sie für die insgesamt neunte Begehung der Route. **///** „Life Compass“ (980 m, TD+, VII-, M4+, 80°, 22 Std.) nannten Brette Harrington und Rose Pearson ihre Neutour am Mount Blane in Kanada – nach dem Tod ihres Freundes Marc-André Leclerc bleibt das Bergsteigen für Harrington

/// AUFGESCHNAPPT

„Berge sind die Saiten, auf denen unsere Seele Musik spielt.“ Cosmin Andron, rumänischer Bergsteiger und Autor
„Ich freue mich, wenn unsere Begehung Frauen inspiriert, ihre Träume zu verwirklichen, aber der Titel ‚erste Frauenbegehung‘ ist mir nicht wichtig.“ Anne Gilbert Chase nach der „Slovak Direct“ am Denali
„Der einzige Weg, so was sicher zu machen, ist ... alles sorgfältig zu analysieren. Danke, Alex, für deine ‚Safety first‘-Einstellung!“ Tommy Caldwell über Speedklettern an der „Nose“

die Leitlinie ihres Lebens. /// Nur zwei Klettertage brauchten die Franzosen Léo Billon, Sébastien Moatti und Sébastien Ratel für die legendäre Nordwand (1200 m) des Chagabang (6864 m) im Garhwal Himal (Indien).

Besonders flott – Gleich dreimal verbesserten Tommy Caldwell und Alex Honnold den Speedrekord an der „Nose“ (900 m, VII, A1) am El Capitan: von 2:19:44 Std. zuletzt auf 1:58:07; im Schnitt 3:48 Minuten für jede der 31 Seillängen. Nebenan in der Salathe stürzten zwei erfahrene Speedkletterer tödlich ab, die sich im leichten Gelände ohne Zwischensicherung bewegt hatten. Caldwell und Honnold dagegen entwickelten sogar für die „Boot Flake“, in der die übliche, riskante Sicherungstaktik schon zu Querschnittslähmungen geführt hatte, eine besser gesicherte Lösung und sagten deshalb zum Risiko, es habe sich „immer okay angefühlt“. Trotzdem machten sie danach keinen weiteren Versuch, die Zeit noch zu verbessern – obwohl Honnold glaubt, dass 1:30 oder gar 1:15 Stunden möglich wären. „Ich hab genug“, sagt Caldwell, der ein Signal setzen will, dass Speedklettern „gut“ gemacht werden solle. /// Ganze 8:07



Tommy und Alex unter ihrer Speed-Piste

Stunden brauchte Colin Haley (USA) für die Cassin-Ridge (2700 m, ED, VI, WI 4) am Denali. Teils profitierte er von Spuren anderer Begeher; wenn sie im unteren Teil nicht zugeschnitten gewesen wären, wäre wohl „noch eine Stunde schneller“ möglich gewesen. /// Und Neues vom Everest: Der Chinese Xia Boyu (69) ist der erste doppelt beinamputierte Mensch auf dem Gipfel; die Nepalesin Nima Jangmu Sherpa bestieg innerhalb einer Saison Everest, Lhotse und Kangchendzönga. Ihre Landsfrau Lhakpa Sherpa stand zum neunten Mal auf dem Gipfel, den Männer-Rekord übernahm Kami Rita Sherpa (48) mit seiner 22. Besteigung; die 25 will er noch vollmachen.

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!



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

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

Seit 17 Jahren die Nr.1*



Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

Der Nationalpark „Aigüestortes i Estany de Sant Maurici“ liegt in der Provinz Lleida. Hier gibt es die meisten Bergseen in den Pyrenäen, Gipfel bis über 3000 Meter Höhe und eine intakte Bergnatur.

Text und Fotos: **Annika Müller**

Katalanische Pyrenäen

Unbekannte

Schön

voller Stille



Das Vall de Gerber gehört zu den abgelegenen Regionen im Norden des Nationalparks Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

heit



Das wahre Geheimnis der Pyrenäen ist die Stille. Im Nationalpark Aigüestortes i Estany de Sant Maurici und im anliegenden Naturpark Alt Pirineu, wo die einzigen Merkmale der Zivilisation verlassene und verfallene Weiler sind, ist sie fast körperlich zu spüren. Man zuckt fast zusammen, wenn man statt den üblichen Pyrenäengämsen plötzlich doch einem Wanderer begegnet. Auf Gipfel- oder Mehrtagestouren hört man über weite Strecken nur das leise Knirschen der Stiefel und den eigenen Atem, durchbrochen von einem Adlerschrei oder dem Pfeifen der Murmeltiere, die französische Naturschützer einst aus den Alpen importiert und als zusätzliche Adlernahrung ausgesetzt haben.

Von der meditativen Stille des Hochgebirges kann ich jedoch zunächst nur träumen beim Auftakt zu einer bei Spaniern und Katalanen beliebten Rundtour durch den Nationalpark, „Carros de foc“/„Feuerwagen“ genannt. „Mäh! Mäh!“, tönt es aus allen Richtungen, und unversehens strömt eine nicht enden wollende weiß-wollige Schar an mir vorbei. Auf der angrenzenden Grasfläche, die schon zur peripheren Zone des Nationalparks gehört, entdecke ich inmitten der weißen Wogen den Schäfer. Bis zu 4500 Schafe hütet er hier jeden Sommer, sagt der gebürtige Rumäne in gebrochenem Katalanisch. Einheimische

Schäfer gibt es seit der großen Landflucht der 1960er bis 1980er Jahre kaum noch. Nach einem Abschiedsfoto mit Schäferhut dränge ich weiter, denn es steht noch ein großer Aufstieg bis zum Refugi Restanca an, einer der neun bewirtschafteten Berg-hütten im Nationalpark.

Üblicherweise bewältigt man die „Carros de Foc“-Tour in fünf bis sieben Tagen Rundwanderung. Für ambitionierte Sportler ist es eine besondere Herausforderung, die 9200 Höhenmeter und 55 Streckenkilometer an einem Tag zu schaffen. Die Idee geht zurück auf einige Hüttenwirte, die 1987 an einem Tag alle ihre Kollegen besuchten. Dies fand Nachahmer, und Jahr für Jahr sind nun auch auf Schnelligkeit fixierte Aigüestortes-Durchquerer unterwegs. Die Rundtour hat sich so zu einer Art „Autobahn“ des Nationalparks entwickelt, was aber lange nicht vergleichbar ist mit beliebten Wanderwegen in den Alpen.

Der erste und einzige Wanderer, der heute meinen Weg kreuzt, schmettert mir

Farbenpracht während der Alpenrosenblüte; vom Pic de Peguera (2980 m) blickt man auf das Vall Fosca und den südlichen Teil des Nationalparks; der Bergsee Estany de Sant Maurici mit der prägnanten Doppelspitze der Encantants liegt im Ostteil des Schutzgebiets.

Pyrenäen – Provinz Lleida



lauthals den katalanischen Gruß „Bon dia“ entgegen. Jordi macht die „Carros de foc“ bereits zum fünften Mal, „jedes Jahr möchte ich ein bisschen schneller sein“. Schnell zu sein ist attraktiv, sich Zeit zu nehmen lohnt aber noch viel mehr. Denn der Nationalpark ist eine botanische Schatzkammer, die sich nur dem aufmerksamen Wanderer öffnet. Fast 150 Pflanzenarten der Pyrenäen sind endemisch, wachsen nur hier. Bei genauem Hinsehen entdeckt man kleine Farbpunkte zwischen all dem Grau, Braun und Schwarz: eine winzige Orchidee, rot oder

150 Pflanzenarten wachsen nur hier

orange, ein kleiner Berglöwenzahn, winzige Veilchen. Kakteen von der Größe eines Fingernagels gruppieren sich zu Mini-

atur-Felsgärten.

Kaum jemand wird den Nationalpark verlassen, ohne zahlreiche Gänse- und Schmutzgeier sowie den Schlangennadler gesehen zu haben. Dem Symboltier der Region, dem Braunbären, begegne ich auf dieser Tour nicht, auch wenn er sich mir bei anderer Gelegenheit schon einmal gezeigt hat. 35 bis 40 Exemplare ziehen zwischen den Tälern Aran, Ossau und Aspe umher. Wie der rumänische Schäfer zum





Pyrenäengämsen sind etwas kleiner und dunkler als ihre Verwandten in den Alpen; vor dem anspruchsvollen Gipfelanstieg zum Pic de Subenuix (2950 m) lohnt der Ausblick in alle Richtungen.

Braunbären steht, wollte ich ihn lieber nicht fragen. Seit Ende der 1990er Jahre mit der Auswilderung slowenischer Bären begonnen wurde, kommt es immer wieder zu Abschüssen.

Beim Aufstieg zum Refugi Restanca folge ich nicht nur den gelben Markierungen der „Carros de foc“, sondern auch den rot-weißen Markierungen des Fernwanderwegs GR11, der die Pyrenäen vom Atlantik bis zum Mittelmeer überquert. Auch die

ARP, die technisch anspruchsvolle „Alta Ruta Pirinaica“, führt hier durch das Val de Conangles (auch Vall Conanglos oder Conangllos genannt). Babylonische Sprachverwirrung herrscht in dieser Region mit den drei Amtssprachen Aranesisch, Katalanisch und Spanisch.

Egal wie das Tal nun heißt, ich muss in steilen Serpentinien eine Geländestufe überwinden, um herauszukommen. Dünne Nebelschwaden steigen auf und brechen zauberhaft das Sonnenlicht. Granitblöcke, groß wie Lastwagen, zeugen von der Wucht der Gletscherzungen, die diese ambivalente Landschaft – schroff und lieblich zugleich – einst geformt haben. Wie ein Postkartenpanorama liegt der Lac de Rius vor mir, der erste der großen Bergseen, die





NATIONALPARK AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

Das kleine Schutzgebiet in der katalanischen Provinz Lleida bildet auf 40.852 Hektar (Kernzone 14.119 Hektar) mit Höhenunterschieden zwischen 1200 und 3033 Metern die Landschaftszonen der Pyrenäen ab. Über Täler aus den vier Himmelsrichtungen zugänglich, eignet sich der Nationalpark für Tageswanderungen und Gipfelbesteigungen. Als Rundwanderung verbindet die Mehrtagestour „Carros de Foc“ (carrosdefoc.com) neun bewirtschaftete Hütten in fünf bis sieben Tagen über 9200 Höhenmeter und 55 Kilometer Strecke, wobei die Tour an jedem beliebigen Punkt begonnen und beendet werden kann. Das Vall de Boi mit seinen zum Weltkulturerbe erklärten romanischen Kirchen ist den Besuch besonders wert.

Beste Jahreszeit: Vom Frühjahr bis zum Spätherbst, außerhalb der Sommermonate ist mit Schnee und Eis zu rechnen. Den genauesten Wetterbericht mit Satellitenanimation findet man auf meteocat.com (katalanisch).

Unterkunft: Berghütten buchen kann man unter lacentralderefugis.com; auf Wanderer zugeschnittene Unterkünfte gibt es bei Benvinguts (Tourismusamt der Provinz Lleida): Benvinguts, Tel.: 0034/872/02 75 67, hola@benvinguts.cat, benvinguts.cat

Karten & Literatur

- › Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, Editorial Alpina, 1:25.000 (zweiteiliges Kartenset, bestellbar über editorialalpina.com)
- › Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, Editorial Piolet, 1:30.000, bestellbar über editorialpiolet.com
- › Annika Müller: Katalonien. 31 Tageswanderungen in den Pyrenäen und Vorpyrenäen. Conrad Stein Verlag, 2018

Informationen

- › Nationalparkverwaltung:
Casa del Parque (Boi), Tel.: 0034/973/69 61 89;
Casa del Parque (Espot), 0034/973/62 40 36;
Centro Informació (Llessui), 0034/973/62 17 98
- › mapama.gob.es/es/red-parques-nacionales/nuestros-parques/aiguestortes/
(Seite der spanischen Regierung)
- › parcsnaturals.gencat.cat/ca/
(Seite der katalanischen Regierung)
- › aralleida.cat/
(Seite des Tourismusverbands der Provinz Lleida)

Weitere Infos zur Anreise, zu den Etappen und Hütten der Rundwanderung unter alpenverein.de/panorama





den besonderen Charakter des Nationalparks ausmachen.

Kurt Tucholsky schrieb einst in seinem Pyrenäenbuch: „Pyrenäen – das war so eine rostbraune Sache auf der sonst grünen und schwarzen Karte, darin ein paar Bergkleckse standen, ...“. So ganz genau hat sich Tucholsky die Landkarte aber nicht angesehen. Sonst wäre ihm wohl aufgefallen, dass sich in den Pyrenäen der Provinz Lleida zahlreiche kleine blaue Flecken häufen. Tatsächlich ist der Gebirgszug zwischen Frankreich und Spanien das europäische Massiv mit den meisten Seen – je nach Definition rund 1500 bis 2512 an der Zahl. Alles Gebirgsseen in einer Höhe von 1600 bis 2900 Metern. Die meisten dieser Pyrenäen-Gewässer befinden sich im Gebiet der „Aigüestortes“, wie die Einheimischen den

Nationalpark abgekürzt nennen, der „verzweigten Gewässer“. So trägt der einzige Nationalpark in Katalonien das Wasser, „Aigua“, schon im Namen. Was man auf der trockenen Südseite der Pyrenäen eher nicht erwarten würde.

Warum sich ausgerechnet hier die größte Dichte an Seen, Tümpeln und Teichen der Iberischen Halbinsel findet, klärt ein Blick weit in die Erdgeschichte zurück. Es waren die Gletscher der Eiszeit, die als Landschaftsarchitekten mit ihren Zungen die Mulden in den harten Granit gefräst haben. In ihnen liegen heute – mal flach und nahezu transparent, dann wieder geheimnisvoll abgründig und bis zu 70 Meter tief – die Seenaugen.

Von der Terrasse der Berghütte Refugi Restanca beobachte ich die perfekte Spiegelung der Gipfel im angrenzenden Stausee. Er ist Teil eines gigantischen Wasser-

Vom Subenuix überblickt man die Gipfelwelt der Pyrenäen bis weit nach Andorra, Frankreich und Aragón – an klaren Tagen sind selbst die küstennahen Mittelgebirge zu erkennen.

kraftprojekts aus den 1940er Jahren, wie sie der Diktator Francisco Franco überall in den Pyrenäen durchführen ließ. 19 Kilometer Kanäle und Rohre verbinden die Hochgebirgsseen um die Berghütte mit dem Tal Valarties. Riesige Stau Mauern markieren heute als betonierte Mahnmale die wichtigsten Zugangspunkte des Parks – ein gewaltiger Kontrast zu der dahinterliegenden wildromantischen und unberührten Felsenwelt. Glücklicherweise erkannte der „Generalissimo“, dass dieser Bauwahn ein Irrweg war, und ließ 1955 das Gebiet der Aigüestortes mit dem See Estany de Sant Maurici zum Nationalpark erklären.

Die meisten Seen in Europas Bergen



Tags darauf folge ich auf dem Weg vom Refugi Restanca zum Refugi de Colomers der „Carros de Foc“-Tour durch ein Gewimmel an blauen und türkisgrünen Gletscherseen und erreiche mit dem Pòrt de Rius einen ersten Höhepunkt auf 2460 Metern. Der auch Coret de Oelhacrestada genannte Pass bildet die Grenze zwischen den Landkreisen Val d’Aran und Pallars Sobirà, die Sprachgrenze zwischen Aranesisch und Katalanisch und die Wasserscheide zwischen der Nordseite und der Südseite der Pyrenäen. Ich blicke zurück zum Bergsee Estanhdeth Cap deth Pòrt und auf drei weitere Bergseen, die vor mir liegen, jetzt aber nicht mehr aranesisch „estanh“, sondern katalanisch „estany“ heißen. 50 bis 60 größere Gewässer liegen um das Etappenziel Refugi de

Namensgebend ist die griechische Göttin Pyrene

Colomers auf 2115 Meter Höhe. Eingebettet sind sie in den gewaltigen Felszirkus „Circ de Colomers“, den wohl eindrucksvollsten

Bergkessel der katalanischen Pyrenäen.

Das Pfeifen der Murmeltiere kündigt wieder mein Kommen an, als ich anderntags im Osten des Parks zum Estany de Sant Maurici oberhalb des Wintersportzen-

trums Espot absteige. Hinter dem See erhebt sich die legendenumwobene Doppelspitze der Encantats (2749 m), die ich beim Abstieg aus unterschiedlichen Sichtwinkeln bewundern kann.

Den Abschluss nach zwei weiteren Tagen im Süden und Osten des Nationalparks bildet der Besuch der namensgebenden „verzweigten Gewässer“ auf der Hochebene Llano de Aigüestortes. Die mäandrierenden Arme des Sant-Nicolau-Flusses fließen friedlich, kleine

Inseln schaffend, über den feuchten Wiesengrund hin, um dann, wieder vereint, in einem lichten Wald zu verschwinden. Hier machen die Pyrenäen ihrer Namensgeberin, der schönen, aber weitgehend unbekannt griechischen Göttin Pyrene, alle Ehre. An den Ufern wachsen zartgrüne Farne, verschiedene Moose, Trollblumen, Alpenrosen und Knabenkraut, unzählige Orchideen und Lilien. Ich lege mich in ein Moosbett, schließe die Augen, und durch die Lider hindurch lässt die warme Nachmittagssonne Lichtflecken tanzen. Die intensiven Eindrücke der letzten Tage laufen wie ein Film vor meinem inneren Auge ab. Aus diesem Erinnerungsmaterial werde ich wohl noch lange Kraft schöpfen können.



Annika Müller lebt und arbeitet als freie Journalistin in den Vorpyrenäen der katalanischen Provinz Lleida. Spezialisiert hat sie sich auf die Themen Outdoor und Reise.



Power+
€ 74,95
Mitglieder
€ 69,95



Eigener Strom für unterwegs



Power 5
€ 53,95
Mitglieder
€ 49,95

Am Berg ist die Ladestation WAKA WAKA Power+ für Handy, GPS oder Kamera immer mit dabei. Tagsüber kann die Power+ außen an den Rucksack gehängt oder in die Sonne gestellt werden und lädt sich so über ihr hocheffizientes Solarpanel in ca. 12-18 Stunden selbst wieder komplett auf. Daneben verfügt die Power+ auch noch über eine eingebaute LED-Lampe mit maximal 70 Lumen Leuchtstärke und einer Brenndauer von bis zu 200 Stunden.

Mit der neuen Powerbank Power 5 kannst du z.B. dein Smartphone bis zu zwei Mal vollständig aufladen und dank ihrer drei gleichzeitig nutzbaren USB-Ausgänge deinen Strom direkt mit anderen teilen. Mit einem (optional erhältlichen) Solarmodul lässt sich die Power 5 auch rein über Solarstrom aufladen und macht damit völlig unabhängig vom Netz – gerade auf mehrtägigen Trekkingtouren in sonnigen Gegenden eine interessante Option.

Erlebnis Hüttentouren: Genuss, Erholung, Abenteuer.
Mit passender und leichter Ausrüstung für Groß und Klein vom DAV-Shop macht Wandern mit der Familie noch mehr Spaß.



Unvergessliche Tage für

Stöcke fürs ganze Jahr:



Für Männer
140 cm
€ 80,-
Mitglieder
€ 74,-

Für Frauen
125 cm
€ 80,-
Mitglieder
€ 74,-

Für Kinder
110 cm
€ 40,-
Mitglieder
€ 37,-

Unsere 3-teiligen Trail-Trekkingstöcke von BLACK DIAMOND haben eine längere Spitze und kleinere Teller für den Sommer sowie breitere für den Einsatz im Schnee. Vom Hüttentrekking bis zur Skitour ist der Stock mit rutschfesten, ergonomischen Griffen und gepolsterter Hand-schleife ein zuverlässiger Begleiter. Die Flick-Lock-Außenklemmung kann sich unterm Gehen nicht lockern und ist auch bei Nässe oder Schnee leicht zu öffnen und zu schließen.

Für trockene Füße

Dünne Socke mit hoher Atmungsaktivität und geringem Gewicht: Eine eingestrickte Stabilisierungs-Zone im Mittelfußbereich sorgt für sicheren Halt, auch bei Seitwärtsbewegungen. Der Fußrücken der Socke ist in einer Netzstruktur gestrickt, um optimal Feuchtigkeit ableiten zu können. Die Dri-Wright- und High-Tech-Fasern in der inneren und in der äußeren Lage sorgen für trockene Füße und Schutz vor Blasenbildung.



Socken
€ 17,95
Mitglieder
€ 15,95

Für kleine Abenteurer... mit großem Durst



Kindermesser
€ 10,85
 Mitglieder
€ 9,50

Dieser schlichte Messerklassiker mit abgerundeter, rostfreier Klinge im frischen Grün bietet in seiner speziellen Kinderversion alles, was kleine Holzschnitzer benötigen. Ein Feststellring verhindert ungewolltes Zusammenklappen.

Die KLEAN KANTEEN Kids Classic ist eine leichte Kindertrinkflasche. Aus sicheren, gesunden und nachhaltigen Materialien hergestellt, fasst sie eine Füllmenge von 355 ml und liegt sehr gut in der Kinderhand.



Kinderflasche
€ 22,95
 Mitglieder
€ 19,95

Für Sterngucker



Kinderlampe WIZ
€ 22,00
 Mitglieder
€ 19,50

Die leichte Kinderlampe BLACK DIAMOND WIZ ist leistungsstark und lässt das Licht in allen Farben des Regenbogens erstrahlen.



Eltern und Kinder

Für eine gute Nacht

Der KidSack® von COCOON ist ein leichter Hütten- und Innenschlafsack für Kinder bis 155 cm Körpergröße. Durch seinen klassisch-rechteckigen Schnitt und die in einem speziellen Webverfahren hergestellte, sehr feine und atmungsaktive Baumwolle lässt er dem Kind genügend Bewegungsfreiheit. Kuschelfaktor garantiert!



KidSack
€ 19,95
 Mitglieder
€ 18,50



Rucksack
€ 99,95
 Mitglieder
€ 89,95

Der Rucksack für die Familientour

Der DAV Bergsteiger- und Wanderrucksack von DEUTER mit Aircontact-Tragesystem bietet mit seinen 32 Litern viel Stauraum und besitzt unterschiedliche Netz- und Packfächer. Perfekt für eine Wanderung mit der gesamten Familie.

mehr im DAV-Shop



Bestellen Sie im www.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.

Auf dem Weg nach Tokio



Trainieren für die Olympischen Spiele

Im Jahr 2020 gibt es bei den Olympischen Spielen in Japan erstmals auch Medaillen für Kletterer. Wie beeinflusst das olympische Format das Training? Und was brauchen Athleten, um ganz vorne mitzuspielen? Drei Porträts von Menschen, für die die Reise nach Fernost schon begonnen hat.

Text: **Eva Hammächer**

Urs Stöcker

Der Bundestrainer

Er hat für die kommenden zwei Jahre vor allem ein Ziel vor Augen: 2020 zwei Männer und eine Frau aus dem deutschen Team nach Tokio zu bringen. Angesichts des kleinen Zeitfensters eine harte Aufgabe, doch genau darin sieht Stöcker den Reiz: „Man hat keine Zeit, Grundlagen zu schaffen. Stattdessen müssen wir jetzt die richtigen Sachen machen, die auch noch realisierbar sind. Da ist das Trainer-Team extrem wichtig und das ist aktuell sehr gut, weil wir uns extrem gut ergänzen“, sagt Stöcker.

Gemeinsam mit Maxi Klaus und Friederike Kops coacht er den Perspektiv- und den Ergänzungskader. Stöcker ist dabei für die Disziplinen Bouldern und Speed zuständig und betreut die Athleten in der Schwerpunktregion Süd.

Bevor Urs Stöcker 2017 zum DAV kam, coachte er als Schweizer SAC-Nationaltrainer unter anderem die Boulder-Weltmeisterin 2016, Petra Klingler. Er selbst ist in allen Bergsportdisziplinen zu Hause: 2001 gelang ihm mit Thomas Huber und Iwan Wolf die zweite Besteigung des Ogre im Karakorum, außerdem war er am Trango Tower, an der Baghirathi-Westwand und in



Foto: Thomas Schermer

Perspektive nach oben:
Hannah Meul bei der
Deutschen Meisterschaft
Bouldern 2017 in Berlin.

Alaska. „Bei Expeditionen musst du in allen Disziplinen gut sein, sonst kannst du technisch anspruchsvolle Touren nicht meistern“, so Stöcker. Zu seinen besten Zeiten kletterte er bis X am Seil und bis M10 im Eis.

Für Alpinismus bleibt dem gebürtigen Graubündner allerdings keine Zeit, denn als Trainer ist er viel unterwegs. „Wir versuchen, jeden Athleten ein bis zwei Mal pro Woche zu sehen“, sagt er. Herauszufinden, was jemand individuell braucht, und die Leistung aus jedem herauszukitzeln, darin liegt seine Motivation. Um ganz nach oben zu kommen, brauchen die Athleten mitt-

lerweile extrem viel: „Technik- und Bewegungstalent sind die Basis. Extrem viel Wille und Commitment, im physischen Bereich zu arbeiten und die Schwächen aufzutrainieren, bringt einen vielleicht in die Top 30. Und ganz oben raus entscheidet dann die mentale Einstellung: Wie fokussiere ich mich, wie selbstbewusst und wie abgeklärt bin ich.“ Deshalb ist es für Stöcker wichtig, auch mit den Stärken zu arbeiten, um ein gutes Selbstvertrauen zu bekommen.

Der promovierte Physiker hat seine Doktorarbeit über Muskelmechanik geschrie-

ben; das hilft ihm bei der Bewegungsanalyse im Training. Es reicht aber nicht, auf dem neuesten Stand der Trainingswissenschaft zu sein: „Du musst extrem gut vernetzt sein,

um auf Tendenzen im internationalen Bereich zu reagieren. Du musst ein guter Analytiker sein, um Stärken und Schwächen der Athleten zu erkennen. Und du musst ein guter Kommunikator, Motivator und Organisator sein, der die Logistik immer im Griff hat.“

Olympia hat die Rahmenbedingungen stark verändert, und die Athleten müssen

An der Spitze zählt der Kopf



Erfahrung mit großen Zielen: Urs Stöcker am Gipfelgrat des Ogre (7285 m) bei der zweiten Besteigung.

Fotos: privat (2), Marco Kost, Thomas Schermer

Olympischen Spiele eben nur alle vier Jahre statt: „Da muss man in der Qualifikation und im Finale abliefern können.“ Sich voll und ganz auf das eigene Klettern konzentrieren und sich im Wettkampf nicht mit anderen vergleichen, das ist für sie am wichtigsten und auch ihr Vorsatz für die Youth Olympic Games: „Ich möchte mein Bestes geben und in jeder Runde zeigen, was ich kann.“ Erfahrungen sammeln und sicherer werden bei den Erwachsenen-Wettkämpfen, das sind momentan ihre Hauptziele vor dem Qualifikationsjahr 2019. Denn eine Olympia-Teilnahme 2020 wäre für Hannah ein Traum.

Die Disziplin, die sie für das Training aufbringt, braucht sie auch in der Schule, um beides unter einen Hut zu bringen. „Durch das Klettern habe ich gelernt, mich auf eine Sache zu konzentrieren.“ Hannah besucht die elfte Klasse des Erzbi-

ihr Training dem neuen Combined-Format anpassen. Konkret heißt das im Schnitt drei bis fünf Stunden Training pro Woche mehr. „Es wird anders trainiert und es wird mehr trainiert“, sagt Stöcker. Grundsätzlich hält er das Ziel, zwei Herren und eine Dame nach Tokio zu bringen, für realistisch – wenn alles gut läuft. Erfolg steht für ihn jedoch nicht über allem. Persönlichkeitsentwicklung ist ihm extrem wichtig, insbesondere bei Jugendlichen. „Ich möchte den Athleten durch den Sport Sachen mitgeben, durch die sie reifen und von denen sie später im Leben auch noch profitieren.“ Die Kunst besteht im Wettkampf genau so wie im ganzen Leben darin, „hart zu arbeiten und Einsatz zu zeigen, aber trotzdem offen zu bleiben für elegante Lösungen oder geniale Wege. Denn Erfolg lässt sich nicht mit der Brechstange erzwingen.“

Hannah Meul

Das Nachwuchs-Talent

Sie darf bereits in diesem Jahr olympische Luft schnuppern, denn sie löste bei der Jugend-WM in Innsbruck 2017 eines der begehrten Tickets für die Youth Olympic Games in Buenos Aires: Hannah Meul vom

DAV Rheinland-Köln. Im Oktober 2018 wird sie in Argentinien als einzige Deutsche erstmals unter den fünf Ringen im Olympic-Combined-Format an den Start gehen. Für die 17-jährige Schülerin aus Frechen eine außergewöhnliche Erfahrung und ein Ziel, auf das sie hintrainiert: Auf fünf Einheiten mit 12 bis 15 Stunden pro Woche beläuft sich Hannahs Pensum – plus eine zusätzliche Kraft- und Athletik-Einheit am Kölner Olympiastützpunkt, wo sie als Mitglied des Perspektivkaders sämtliche Betreuungsangebote nutzen kann.

„Ich trainiere durch das neue Format schon mehr – alleine dadurch, dass die Speed-Einheit dazugekommen ist“, berichtet die amtierende Deutsche Meisterin im Lead. Wie für die meisten deutschen Kaderathleten ist Speed auch für sie die eher ungeliebte Disziplin, die nun eben dazugehört: „Das neue Format ist schon anstrengend und man muss zwischen den Runden immer unter Spannung bleiben.“ Doch vor allem der Kopf muss mitspielen. Bei den ersten Final-Einzügen hatte Hannah noch mit starker Aufregung zu kämpfen, nun hat sie die Nervosität besser im Griff: durch mehr Erfahrung, aber auch durch die Konzentration auf die Atmung und das Fokussieren auf die Dinge, die gut laufen.

Der Kopf ist für Hannah auch bei Olympia das Zünglein an der Waage, denn anders als eine Weltcupserie finden die

DR. URS STÖCKER (12.9.1976)

BERUFLICHE QUALIFIKATION:

- ▶ Dipl.-Trainer Spitzensport (DTA), BASPO, Magglingen
- ▶ Dipl.-Trainer Leistungssport (BTA), BASPO, Magglingen
- ▶ Langhanteltrainer, Kondition, BASPO, Magglingen
- ▶ Diplom-Physiker, ETH Zürich
- ▶ Dissertation in Muskelmechanik, ETH Zürich



schöllichen Berufskollegs Köln und macht im nächsten Jahr ihr Fachabitur im Sozial- und Gesundheitswesen. Die Vereinbarkeit klappt gut und die Schule unterstützt sie sehr – natürlich vorausgesetzt, dass die schulischen Leistungen stimmen. Ihr Berufswunsch: Erzieherin, denn die Arbeit mit Kindern macht ihr unglaublich viel Spaß. Ihr erstes Schülerpraktikum hat sie in einer Kletterhalle gemacht und dort auch mit Kindern trainiert. „Ich finde es toll, das Strahlen in den Augen zu sehen, wenn die Kinder über sich hinausgewachsen sind.“



HANNAH LUISA MEUL
(3.4.2001)

ERFOLGE WETTKAMPF 2017

- › 2. Platz bei der Jugend-EM im Combined in Saint-Etienne
- › 1. Platz bei der DM Lead in Hilden
- › 1. Platz beim European Youth Cup Bouldern in Sofia
- › 5. Platz bei der WM Jugend A Bouldern in Innsbruck
- › 12. Platz beim Boulder-Weltcup in Meiringen
- › Deutsche Jugendmeisterin Jugend A

Ich will mein Bestes geben

Auch wenn die Zeit zwischen Schule und Wettkämpfen knapp ist, versucht Hannah so oft wie möglich am Fels vom Wettkampfstress runterzukommen. Vor allem die Blöcke in Fontainebleau haben es ihr angetan. Hier konnte sie bereits zwei 7C-Boulder knacken. Das Klettern draußen hat für Hannah seine ganz eigenen Reize: „Man beschäftigt sich mehr mit sich selbst und dem Boulderproblem und hat keinen Druck.“ Momentan kommt das Felsklettern für Hannahs Geschmack allerdings etwas zu kurz. Nach dem Fachabitur will sie sich deshalb zwar voll auf die Wettkämpfe konzentrieren, aber zwischendurch auch die Klettergebiete bereisen, die schon lange auf ihrer Wunschliste stehen, wie zum Beispiel Hueco Tanks und Boulder in den USA sowie Spanien und Südafrika.

JAN HOJER (9.2.1992)

HIGHLIGHTS WETTKAMPF

- › 1. Platz bei der EM im Bouldern und im Combined in München 2017
- › 1. Platz bei der DM Lead in Hilden 2017
- › 1. Platz beim Boulder-Weltcup in München 2017
- › 2. Platz bei den World Games im Bouldern in Wrocław 2017
- › 1. Platz bei der Europameisterschaft im Bouldern in Innsbruck 2015
- › Weltcupgesamtsieg im Bouldern 2014
- › 3. Platz bei der Boulder-Weltmeisterschaft in München 2014
- › Mehrfacher Deutscher Meister im Bouldern und im Lead



Jan Hojer

Der Favorit für Tokio

Für ihn wäre eine Olympia-Medaille die Krönung seiner Wettkampfkariere: Jan Hojer, amtierender Europameister im Bouldern und in der Kombination sowie Deutscher Meister im Leadklettern. Als einer von wenigen deutschen Kletterern kann er sich dank seiner Sponsoren Vollzeit dem Sport widmen. Die Erfolgsliste des 26-Jährigen ist lang und umfasst neben den aktuellen Titeln unter anderem einen weiteren Europameistertitel von 2015, einen dritten Platz bei der Boulder-WM 2014, einen Boulder-Weltcup-Gesamtsieg und Deutsche-Meister-Titel im Bouldern und im Lead.

Bouldern ist Hojers Spezialdisziplin, hier spielt er seit einigen Jahren konstant in der obersten Liga mit. Athletische und maximal kräftige Züge liegen ihm besonders, doch auch bei Balance und Beweglichkeit hat der gebürtige Frechener aufgeholt. Ursprünglich kommt Hojer jedoch vom Seilklettern und konnte vor einigen Jahren schon Lead-Weltcup-Erfahrungen sammeln. „Das wird mir den Übergang zum Combined-Format hoffentlich etwas erleichtern“, sagt er. „Speedklettern ist für mich zwar ein neues Pflaster, aber das geht wohl den meisten echten Kletterern so.“ Um sich auf das neue Format vorzubereiten, ging Hojer bei den Weltcups auch im vergangenen Jahr schon im Lead und im Speed an den Start. Mit einer Speed-Bestzeit von 7,28 Sekunden hält er den deutschen Rekord an der 15-Meter-Normwand. Als echter Allrounder ist er einer der deutschen Favoriten für einen der begehrten 20 Startplätze in Tokio.

Für sein Training bedeutet die Kombination der drei Disziplinen jedoch auch



Beim Wettkampf zählt der Augenblick

An der Spitze bleiben:
In München wurde Jan Hojer 2017 Boulder-Europameister.

einen deutlichen Mehraufwand: „Mein Boulder-Training bleibt einigermaßen unverändert, doch durch die beiden anderen Disziplinen werden echte Ruhetage eher selten und auch die Off-Season wird um mehrere Monate verkürzt.“ Viel Zeit fürs Felsklettern bleibt da nicht mehr – immerhin hat er eine schöne Tickliste: beispielsweise den Göllich-Klassiker „Action Directe“ (XI) oder 8C-Boulder wie „Dreamtime“, „The Story of Two Worlds“ (Tessin) und „The Big Island“ (Fontainebleau).

Fels- und Wettkampfklettern haben für Hojer unterschiedliche Reize, ergänzen sich aber hervorragend: „Die Intensität, Anspannung und (potenzielle) Zufriedenheit, die ein wichtiger Wettkampf mit sich bringt, auf den man sich monatelang vorbereitet hat, sind beim Felsklettern schwer zu finden. Selbst beim allerletzten Versuch am letzten Tag eines Klettertrips hat man im Hinterkopf immer die Gewissheit, jederzeit einen weiteren Trip planen zu können.“ Wettkämpfe werden dagegen

meist in stickigen Hallen und nach stundenlanger Wartezeit in der Isolation gewonnen – und es gibt keine zweite Chance.

Bis 2020 wird Hojers Fokus voll und ganz auf Olympia liegen. Denn: „Wie für jeden anderen Sportler wäre eine Olympiateilnahme auch für mich die Krönung meiner Wettkampfkarrriere.“ Was danach kommt, hat er noch nicht entschieden. Sicher ist jedoch, dass es einige Felstrips nachzuholen gilt, die den Wettkampfvorbereitungen zum Opfer gefallen sind.



Eva Hammächer ist freie Texterin und Kletterin. Den Weltcup verfolgt sie gerne im Livestream, was sich leider bisher nicht signifikant auf ihre Kletterleistung ausgewirkt hat.



Frauen-T-Shirt
€ 59,95
 Mitglieder
€ 49,95

Männer-T-Shirt
€ 59,95
 Mitglieder
€ 49,95

100% feinste Merinowolle

Die weiche, angenehm zu tragende Merinowolle ist besonders luftig, mit 150 g/m² leicht und auf natürliche Weise geruchshemmend. Aufgrund seiner temperatenausgleichenden Eigenschaften ist das Shirt auch ideal zum Darunterziehen geeignet und damit perfekt ganzjährig verwendbar. Das Frauenshirt hat einen hübschen runden Ausschnitt und ist leicht tailliert. Die frischen Farben passen am Berg, in der Kletterhalle und auch in der Stadt.

Leicht, vielseitig, sommerlich und bunt



Die Merino-T-Shirts mit dem Edelweiß passen immer. Egal ob auf der Almwiese, am Fels oder im Büro ...



Frauen-Tencel-T-Shirt
€ 59,95
 Mitglieder
€ 49,95

Männer-Tencel-T-Shirt
€ 59,95
 Mitglieder
€ 49,95

Merino-Tencel-T-Shirts

Der intelligente Materialmix aus weicher, geruchsunempfindlicher Merinowolle und kühlen Tencel-Fasern sorgt stets für einen optimalen Tragekomfort. Die sommerlichen Farben garantieren gute Laune!



Himmelwärts: Hoch über dem Col du Lautaret genießt Luis im Klettergebiet „Chemin du Roy“ perfekten Kalk in der Plaisir-route „Tête de cuvée“.

Kurze und
lange Routen
bei Briançon

Klettern wie Gott in Frankreich

Dauphiné, Col du Lautaret, Briançon – zugegeben, bei diesen Schlagworten möchten einem eher Skisport, Tour de France und Alpinismus in den Sinn kommen. Kaum einer, der es nicht kennt, würde das Haut Val Durance mit großartigem Sportklettern assoziieren. Dabei ist das Gebiet



Tausende von Seillängen in allen Gesteinen, Himmelsrichtungen und Höhenlagen, dazu blühende Wiesen und hohe Eisgipfel – das Durancetal bei Briançon ist ein zu Unrecht vernachlässigtes Kletter-Kleinod mit Wetterbonus.

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

wusst gewählte Anfahrt über die engen Serpentin von Col du Galibier (2674 m) und Col du Lautaret (2078 m) war ein Genuss: Von den hochgelegenen Pässen aus blickten wir auf die Hochgipfel der Dauphiné: Die Meije (3982 m), gleich gegenüber, schroff und weiß verschneit; etwas dahinter die gewaltigen Gletscher der Barre des Ecrins (4102 m), südlichster Viertausender der Alpen. Drum herum schroff gezackte Felsgipfel und liebliche Almmatten, sanft gerundete Bergrücken und tiefe, grüne Täler. Ein Kontrast, der uns die nächsten beiden Wochen begleitete und faszinierte.

Briançon (1200 m), der Hauptort des Durancetales, ist sozusagen das Epizentrum des Klettersports in der Region. Felsen finden sich weit unten im Tal, auf 800 Metern, aber auch hoch oben, bis in über 2500 Meter Höhe. Entsprechend vielseitig sind die Möglichkeiten, zu großer Sommerhitze zu entkommen, aber auch im Herbst oder Frühjahr warme Felsen zu finden. Man sollte sich durch die Höhenlage nicht täuschen lassen – Briançon liegt südlicher als Venedig oder Rijeka.

Das Tal ist touristisch wohlverschlossen, viele Ferienwohnungen, Pensionen oder Hotels empfangen die Wanderer, Klettersteiggeher und Radfahrer, die hier Ziele im Überfluss finden. Doch am besten genießt

kein brandneuer, noch unbekannter Spot, der gerade im Trend liegt. Der Klettersport im Durancetal reicht so weit zurück, dass das Gebiet bereits wieder in Vergessenheit geraten ist. In Europa dürfte es indes wenige andere Gebiete geben, die auf so kleinem Raum derart viel vertikale Abwechslung zu bieten haben. Fels von Granit über Quarzit und Konglomerat bis Kalk, von Bouldern und Baseclimbs bis zu tagesfüllenden Mehrseillängentouren, in jeder

Höhenlage und Himmelsrichtung. Jede Menge Routen, hervorragend eingerichtet, in einer Qualität und in einem Ambiente, das jedem Geschmack gerecht wird. Keine Frage, die Region rund um Briançon ist ein wahres Kletterparadies!

Auch wir wussten nicht genau, worauf wir uns einlassen, als uns eine Serie von Tiefdruckgebieten vor einigen Jahren weit in den Südwesten der Alpen vertrieb, wo für zwei Wochen trockenes, warmes Herbstwetter versprochen wurde. Schon die be-



INFO

alpenverein.de/panorama

KLETTERN IM TAL DER DURANCE

Anreise: Bern – Genf – Grenoble – Col du Lautaret – Briançon. Oder Bregenz – Chur – San Bernardino – Mailand – Turin – Oulx – Col du Montgenèvre – Briançon. Vor Ort ist ein Auto fast unabdingbar.

Beste Zeit: Fast ganzjährig möglich, richtig gut von Frühjahr bis Spätherbst, im Sommer vor allem für die höher gelegenen Klettergärten und Mehrseillängengebiete.

Führer: Yann, Martine et J.J. Rolland: Escalade en Briançonnais, Haut Val Durance, Queyras (französisch und englisch), letzte Auflage 2015. Für alpine Sport- und Abenteuerkletterer: „Oisans Nouveau, Oisans Sauvage – Livre Est“ von Jean Michel Cambon.

Tourismus-Info: Office de Tourisme de Briançon (france-voyage.com/villes-villages/Briançon-17497/office-tourisme-Briançon-5902.htm, info@ot-Briançon.fr).

Camping: L'Argentière-La-Bessé (camping-les-ecrins.com), La Roche-de-Rame (campingleverger.com), Ailefroide (ailefroide.fr), Freissinières (camping-freissinieres.fr).

man die großartige Natur beim Schlafen unter freiem Himmel. Vor allem ein Campingplatz wird von den Locals gerne mit dem kalifornischen Yosemite Valley verglichen: Ailefroide am Fuße des Mont Pelvoux, gleichzeitig eines der ältesten und größten Klettergebiete der Region. Grüne, weitläufige Wiesen im abgelegenen Hochtal, rundherum steil aufragende, schroffe Granitwände – wir fühlen uns beinahe wie auf den El Cap Meadows. Für eine geringe Tagesgebühr bekommt man freie Platzwahl, gut gepflegte Sanitärgebäude, Duschen mit heißem Wasser und die Gesellschaft einer internationalen Kletter-Community. Briten, Tschechen, Holländer, Franzosen – alle sind sie hier. Nur kaum Deutsche.

Gerade im Hochsommer ist Ailefroide höchst beliebt; vor allem auch bei Familien mit Kindern, die hier Bäche zum Baden, Wiesen zum Rasten und Wälder zum Umherstreifen finden. Viele Kletterrouten können zu Fuß erreicht werden, vor allem drei Fraktionen werden sich daran ergötzen: Boulderer, Hardmover in den obersten Schwierigkeitsgraden und Liebhaber plattiger Mehrseillängentouren. Da wir ganz sicher nicht zu ersteren beiden zählen, vergnügen wir uns in der dritten Ka-

tegorie: „Cascades Blues“ (VI+/VII-, 8 SL), benannt nach einer eigenwilligen Wasserfallquerung inmitten der Route, „Rivière Kwai“ (VI+, 14 SL) oder „Snoopy directe“ (VII, 8 SL) sind lohnende Kandidaten, die schönen Fels mit ausgeprägtem Landschaftserlebnis verbinden.

Nach getaner Arbeit sitzen wir vor „Flo's Pizzeria“, einem mit Flowerpower-Farben bemalten Wohnmobil älterer Bauart. An angegrauten Plastiktischen mitten auf der Blumenwiese genießen wir die Pizzas „Meije“ mit provenzalischen Kräutern (frisch, nicht getrocknet) und „Pelvoux“, mit Ziegenkäse (ebenfalls frisch). Dazu der Blick auf den Mont Pelvoux und ein üppi-

ger französischer Landwein – es könnte auch eine Szene aus einem französischen Kunstfilm sein.

Nach ein paar Tagen wechseln wir ins kleine, aber feine Gebiet von Les Ayes. In einem entlegenen Hochtal oberhalb von Briançon, auf 1600 Metern Meereshöhe, dominieren steile Linien im Kalk mit athletischer Ausdauerkletterei im oberen sechsten und siebten Franzosengrad. „L'eau vive“ (VIII-), „Sido“ (VII+/VIII-) oder „Chanson d'automne“ (VIII+) begeistern mit viel Schwerkraft und kräftigen Zügen. Weiter oben, im Sektor „Grand corps malade“, gibt es auch einfachere, attraktive Routen auf



Eingerastet: Alix hat die Qual der Wahl des schönsten Tropflobs in „Suspleen“ im Fournetal. Auch an Rasttagen wird's nicht langweilig – etwa bei der Rundtour von Pont de l'Alpe zum Grand Lac.

stieg einmal gefunden, eröffnen sich sieben Sektoren mit Baseclimbs von V bis IX. Plattig oder steil und überhängend, wie man es am liebsten hat. Die ältesten und aus unserer Sicht lohnendsten Sektoren der Wand, „Grand Diédre“ und „Nid d'aigle“, bieten tolle Mehrseillängenrouten mit bis zu neun Seillängen in wunderbar strukturiertem, abwechslungsreichem Fels. Alle sind saniert und gut mit Bohrhaken ausgestattet, ein paar Keile oder Klemmgeräte schaden aber nicht. Die fantastischen Tropflöcher von „Nid d'aigle“ (VI+/VII-), die luftige Mega- Traverse von „La Martine“ (VII): Jede Route hat ihr ganz eigenes Charakteristikum – und viele sind mit einem Hilfspunkt an der Schlüsselstelle nicht ganz so schwer zu meistern, wie ihre freie Bewertung glauben machen möchte. Saftig reife Mirabellen, die wir in den verwilderten Terrassenfeldern während des Abstiegs von den Bäumen pflücken, bescheren uns nach einem herrlichen Klettertag einen süßen Nachtisch.

grauen, griffigen Platten, in denen eher gute Fußarbeit als dicker Bizeps punktet. Idyllisch mäandriert ein kleines Bächlein an den Einstiegen vorbei, schattige Plätzchen unter lichten Kiefern laden zum Rasten ein. Noch ein paar Kilometer talaufwärts liegt an einem wunderbaren Bachlauf ein komplett ausgestatteter Picknick- und Grillplatz mit Holztischen und -bänken. Alix legt die gefüllte Paprika auf den Rost, ich platziere mein Steak daneben und schmecke die Salatsoße ab. Ein gelungener Tag!

Besonders angetan hat es uns das große Klettergebiet von Le Ponteil, etwas versteckt oberhalb der kleinen Ortschaft Champcella. Hat man den richtigen Zu-

Wem Le Ponteil noch zu leicht ist, der kann über eine immer rauer werdende, unbefestigte Straße durch den Bergwald hinauffahren bis zur „Paroi de Lys“ über einer tief eingeschnittenen Schlucht. Eine halbe Stunde Zustieg führt zu Mehrseillängenrouten mit bis zu acht Seillängen an begeisterndem Fels – schwieriger, anhaltender und noch exponierter als in Le Ponteil. Wer im siebten, besser achten Grad klettert, auch mit viel Luft um den Allerwertesten, wird hier voll auf seine Kosten kommen. „Le haut du gaz“ (VIII-/VIII) oder „La 3e génération“ (VII+) bieten begeisternde Kletterei auf kompaktem, strukturiertem Fels mit perfekter, moderner Absicherung. Auch einige

Routen im oberen sechsten Grad finden sich im rechten Wandteil, aber nicht ganz so schön wie die steilen Linien links.

Wenige andere Klettergebiete bieten ein so reichhaltiges Repertoire an Mehrseillängentouren wie der Großraum Briançon: im Tal von Freissinières (mit der berühmten Tête d'Aval), am Col de l'Izoard, Col de l'Echelle oder Col de Lautaret. Und meistens gibt es dort auch eine gute Auswahl an kürzeren oder härteren Routen, so dass jeder auf seine Kosten kommt.

An unserem letzten Nachmittag vor der Heimreise testen wir noch den „Rocher Baron“. Der Felsriegel thront wie eine Aus-

Saftige Mirabellen: der Nachtisch zum Klettertag

sichtsterrasse hoch über dem Durancetal, die kristallin-kantige Struktur des Quarzits mit vielen positiven Leisten und Kanten bietet ein ungewöhnliches Klettererlebnis. In den Strahlen der goldenen Abendsonne, die ein aufziehendes Gewitter auf der anderen Talseite nicht gänzlich verdeckt, klettern wir unsere letzten Linien. Immer wieder schweift der Blick über das weite, grüne Tal hinweg zu den schneebedeckten, hohen Bergen des Pelvoux-Massivs – eine elementare Kombination, die dem Durancetal seinen eigentümlichen Charme verleiht. Wenn der Abschied so schwer fällt, gibt es nur eine Lösung: Wir müssen wiederkommen!



Alix von Melle und **Luis Stitzinger** sind vor allem durch ihre oft gemeinsam durchgeführten Aichttausenderbesteigungen bekannt geworden. Aber sie wissen auch sonnigen, festen Fels zu schätzen.



HERBSTANGEBOTE ZUM SONDERPREIS



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



HERBST- UND FRÜHJAHRSWANDERUNGEN MIT MEDITERRANEM FLAIR AM GARDASEE

ITALIEN

Der Gardasee ist eine mediterrane Region, die für Wanderungen im Frühjahr und Herbst prädestiniert ist. Bei angenehmen Temperaturen erkunden wir auf genussreichen Wanderungen die Gardaseeberge vom Ledrosee bis zum 30 Kilometer langen Bergrücken des Monte Baldo. Unsere Bergwanderführerin Gabriela, die den Gardasee zu ihrer Wahlheimat gemacht hat, führt Sie mit viel Insider-Wissen zu den schönsten Gipfeln und Aussichtspunkten. Auch kulinarisch hat sie viele Geheimtipps parat – davon können Sie sich jeden Mittag überzeugen. Das Drei-Sterne-Eco-Hotel Zanella in Nago ist der gepflegte Ausgangsort. Am Privatstrand des Hotels Zanella kann nach den Wanderungen noch ein erfrischendes Bad im „Lago“ genommen werden.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführerin • 6 × Hotel*** • 6 × Frühstück mit Tourentee, 1 × Abendessen am Anreisetag, 5 × Mittagessen, 1 × Weinprobe • Busfahrten • Versicherungen*

7 Tage | 6 – 12 Teilnehmer

ab € 750,-

Termine: 02.09. | 30.09.2018 und 26.05. | 30.06. | 01.09. | 06.10.2019

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/HHGAR



WANDERUNGEN AUF UND UM DIE ZUGSPITZE MIT SEILBAHNUNTERSTÜTZUNG

ÖSTERREICH

Der kleine Ort Lermoos gehört zu Tirol und gilt als einer der ältesten Orte des Außerfern, das sich zwischen Reutte im Lechtal und dem Fernpass erstreckt. Umgeben ist Lermoos von den Lechtaler und Ammergauer Alpen sowie dem Wettersteingebirge und den Mieminger Bergen. Wandern ist in dieser Region Programm und über allem steht die Zugspitze, 2963 m. Mit Seilbahnunterstützung erklimmen wir den höchsten Berg Deutschlands und genießen die unvergleichliche Sicht von der Panoramaterasse. Den Seebensee, ein landschaftliches Kleinod, entdecken wir auf dem Weg zum Vorderen Drachkopf, 2303 m. Dies sind nur einige Beispiele dieser Wanderwoche in traumhafter Umgebung. Das Vier-Sterne-Hotel Zugspitze verwöhnt mit herzlichem Service, gutem Essen und schönen Zimmern.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 5 × Hotel**** • 5 × Halbpension mit Tourentee • Versicherungen*

6 Tage | 8 – 12 Teilnehmer

ab € 645,-

Zusatzkosten: Bergbahnen/Transfers ca. € 100,-

Termine: 09.09. | 16.09. | 23.09.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/HHZUG



AUF LEICHTEN BERGWANDERUNGEN DIE NATUR INTENSIV ERLEBEN

ÖSTERREICH

Die Berge sind gleichermaßen Entspannungs- und Erlebnisort. Gipfelbesteigen gehören auch dazu, sind aber nicht alles. Unter diesem Motto hat unser Natur- und Bergwanderführer Stefan Muigg diese Wanderwoche im Oberbergtal konzipiert. Jeden Tag steht ein anderes Thema im Mittelpunkt: „Flechten, Moose, Bäume“, „Geologie und Wasserwelten“, „Blumen und Kräuter“, „Gehen in der Stille“. Der Tag beginnt mit Qi Gong und einer kurzen Meditation für einen entspannten Start in den Tag. Im Drei-Sterne-Hotel Almis fühlen Sie sich gleich wie zu Hause und unter Anleitung von Hotel- und Küchenchef Sepp werden die gesammelten Kräuter zu einem leckeren Gericht verarbeitet.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 6 × Hotel*** • 6 × Halbpension mit Tourentee • Versicherungen*

7 Tage | 8 – 10 Teilnehmer

ab € 650,-

Termine: 23.09. | 29.09.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

www.davsc.de/SEHHALMI



HERBSTWANDERUNGEN IM NATURJUWEL WINDAUTAL IN DEN KITZBÜHELER ALPEN ÖSTERREICH

Für viele ist der Herbst die schönste Wanderzeit überhaupt. Hier erlebt man die Berge in einem besonderen Licht mit milden und bunten Farben. Gerade an den Wald- und Grashängen der Kitzbüheler Alpen kommt dieses Farbenspiel besonders zur Geltung. Im Windautal sind die Gipfel nicht ganz so hoch, aber es sind doch tagesfüllende Wanderungen auf Lodron, 1925 m, Gamsbeil, 2169 m, Steinbergstein, 2215 m, u.a. Die meisten Tagestouren starten am Gasthaus über taugetränktes Alm- und Wiesengelände. Das Gasthaus Steinberg liegt an einem herrlichen Platz im hinteren Windautal und wird in langer Tradition von Familie Grafl bewirtet. Hervorragendes Essen mit regionalen Produkten und Kräutern machen diese Wanderwoche auch zu einem kulinarischen Erlebnis.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 5 × Gasthaus • 5 × Halbpension mit Tourentee • Versicherungen*

6 Tage | 8 – 14 Teilnehmer

Termine: 16.09. | 23.09. | 30.09. | 07.10.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

ab € 590,-

www.davsc.de/HHSTEIN



HERBST- UND FRÜHJAHRSWANDERUNGEN IM SONNENVERWÖHNTEN HOCHTAL VON LIVIGNO ITALIEN

Livigno kennt man vom Skifahren. Der beliebte Wintersportort gehört zur Lombardei und wird gerahmt von den Livigno-Bergen, dem Engadin und dem Stilfserjoch Nationalpark. Lassen Sie sich davon überzeugen, dass Livigno auch ein fantastisches Wandergebiet ist mit herrlichen Aussichten auf die Gletscher von Ortler und Bernina. Rundtouren über aussichtsreiche Panoramawege führen vorbei an urigen Almen und durch farbenprächtige Wälder. Aber auch Gipfelziele gehören zum Programm, wie der Monte delle Rezze, 2858 m, oder die Punta Lago Nero, 2676 m. Das Vier-Sterne-Hotel Concordia in der Fußgängerzone von Livigno ist Ihr komfortables Basecamp mit einem großzügigen Wellnessbereich.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 5 × Hotel**** • 5 × Halbpension mit Tourentee • Transfers • Versicherungen*

6 Tage | 8 – 15 Teilnehmer

Termine: 16.09. | 23.09. | 30.09. | 07.10.2018 und 09.06.2019 | 16.06. | 23.06.2019

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

ab € 499,-

www.davsc.de/HHLIVI



WANDERUNGEN AUF SCHÖNE AUSSICHTSGIPFEL IM GASTEINER TAL ÖSTERREICH

Südlich von Salzburg erstreckt sich das Gasteiner Tal, das an den Nationalpark Hohe Tauern grenzt und umrahmt ist von Berggipfeln, die die Dreitausender-Marke übersteigen. Eine Region in der Aktivität vortrefflich mit Entspannung verbunden werden kann. Bergbahnen verkürzen die Aufstiege zu den Zweitausender-Gipfeln Schuhflicker, 2215 m, Zittauer Tisch, 2463 m, und Hüttenkogel 2231 m, die in gemütlichem Tempo und mit erholsamen Pausen bestiegen werden. Am Wegesrand liegt täglich eine schöne Alm, in der die Schmankerln der Region genossen werden können. Die Tauernüberschreitung hinüber nach Kärnten gehört zu den Highlights dieser Woche, ebenso wie die Unterbringung im Vier-Sterne-Superior-Hotel Cesta Grand in Bad Gastein.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 5 × Hotel****S • 5 × Halbpension • Transfers • Seilbahnen • Versicherungen*

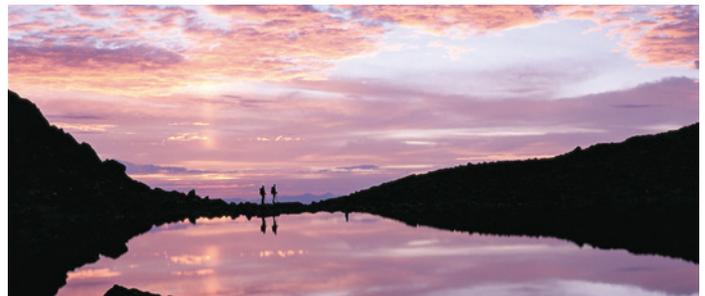
6 Tage | 8 – 15 Teilnehmer

Termine: 16.09. | 23.09. | 30.09. | 07.10. | 14.10. | 21.10.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

ab € 580,-

www.davsc.de/HHGASTEI



HERBSTLICHE TAGESWANDERUNGEN IM STUBAITAL ÖSTERREICH

Der Talschluss des Stubaitals mit dem Gletscherskigebiet hat das Tal zu großer Berühmtheit geführt. Auch mit dem Begründer des Deutschen Alpenvereins, Franz Senn, ist der Name des Stubaitals eng verbunden. Vergletscherte Dreitausender wie Zuckerhüt, Wilder Freiger und Ruderhofspitze sind viel besuchte Bergsteigerziele. Aber natürlich findet auch der Wanderer ein reiches Betätigungsfeld. Der Elfer, Hausberg von Neustift, wird am ersten Tag erkundet. Unvergleichlich ist die Aussicht vom Rinnensee, 2646 m, oberhalb der Franz-Senn-Hütte und natürlich gehört ein Gletschertag auch zu einem runden Aufenthalt im Stubaital. Das Vier-Sterne-Hotel Der Stubaiherhof verwöhnt Sie mit einem Genießer-Menü am Abend und mit einem großzügigen Wellnessbereich mit Hallenbad.

Technik ▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲

Bergwanderführer • 5 × Hotel**** • 5 × Halbpension • Seilbahnen, Busfahrten • Versicherungen*

6 Tage | 8 – 15 Teilnehmer

Termine: 16.09. | 23.09. | 30.09. | 07.10. | 14.10.2018

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194

ab € 555,-

www.davsc.de/HHSTUB



HIMALAYA: DIE GROSSE ANNAPURNA-UMRUNDUNG MIT DEM MOUNTAINBIKE

NEPAL

Das Annapurna Himal thront mächtig über den Vorbergen des Himalayas. Die Umrundung des Gebirgsmassivs zählt zu den beliebtesten Trekkingrouten weltweit. Auch Mountainbiker kommen immer mehr auf den Geschmack, sich auf diesen Rundkurs zu begeben. Wechselnde Landschaftsbilder von subtropischen Gefilden bis zu vergletscherten Hochgebirgen belohnen für manchen Schweißtropfen in dünner Luft. Von Besisahar gelangen wir in neun Fahrtappen bis nach Pokhara. Den Thorong La, 5416 m, Höhepunkt unserer Reise, bewältigen wir multisportiv: Dem Aufstieg zu Fuß folgt ein rauschender und fordernder Downhill von über 1600 Metern.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

Englisch sprechender lokaler DAV Summit Club Bike Guide • Flug ab/bis Deutschland nach Kathmandu, Flug Pokhara – Kathmandu • 4 × Hotel im DZ • 10 × Lodge im DZ • Vollpension • Transfers laut Detailprogramm • Gepäcktransport • Versicherungen*

16 Tage | 3 – 12 Teilnehmer **inkl. Flug und Transfer (ohne Radtransport) ab € 2795,—**

Termin: 06.10.2018

EZZ 140,—

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-117

www.davsc.de/RAMANA



KILIMANDSCHARO: ZELTTREKKING AUF DER LEMOSHO-ROUTE

TANSANIA

Beste Akklimatisierung, den Gipfel fast immer im Blick und absolut abwechslungsreiche Landschaft. Zudem auf den ersten Etappen sehr wenig begangen. Die Lemosho-Route empfiehlt sich allen, die sich vielleicht zum ersten Mal in solchen Höhen bewegen und Wert auf eine sehr gute Höhenanpassung legen. Die lokale, vom DAV Summit Club ausgebildete Begleitmannschaft sorgt sich um Sicherheit, Gepäcktransport und Verpflegung sodass Sie sich vollkommen auf das Wandern konzentrieren können.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Bergführer • ab/bis Hotel Moshi, Zielflughafen JRO • 2 × Hotel*** im DZ, 7 × Zweipersonenzelt • Essens- und Toilettenzelt • Vollpension • Busfahrten • Nationalparkgebühren • Gepäcktransport • Sicherheitsausrüstung • Versicherungen*

10 Tage | 2 – 12 Teilnehmer **ab € 2495,— inkl. Flug und Transfer ab € 3475,—**

Termine: 05.08. | 02.09. | 30.09. | 28.10. | 27.12.2018

EZZ 105,—

und 27.01. | 24.02.2019

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-132

www.davsc.de/TANLEB



LODGE-TREKKING IM ANNAPURNAGEBIET ZUM AUSSICHTSBERG POONHILL

NEPAL

Duftender Bergurwald, kultiviertes Bauermland, Rhododendren, Bambus, Orchideen. Vom Aussichtsberg Poonhill, 3194 m, genießen wir das Panorama der Achttausender: Es reicht vom Manaslu über die Eisdome der Annapurna bis zum Dhaulagiri. Sechs Tage Lodge-Trekking (Schlafsack erforderlich) mit Gehzeiten bis sechs, einmal bis sieben Stunden. Garniert wird die Reise von den Königsstädten im Kathmandu-Tal und Pokhara am malerischen Phewa-See. Mit Flug ab Frankfurt oder zu ausgesuchten Terminen ab Wien.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

LEISTUNGEN

Deutsch sprechender einh. Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Frankfurt oder Wien • Busfahrten • 3 × Hotel***** im DZ, 1 × Hotel** im DZ, 5 × einfache Lodge im DZ • überwiegend HP • Permit • Gepäcktransport • Sicherheitsausrüstung • Versicherungen*

12 Tage | 6 – 12 Teilnehmer

inkl. Flug und Transfer nur € 1399,—

Termine: Dezember 2018 und

EZZ 99,—

Januar | Februar | Mai | September 2019

www.davsc.de/HITOPAFR

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-117

www.davsc.de/HITOPAWI



RUNDREISE ECUADOR: ALLEE DER VULKANE UND AMAZONAS

ECUADOR

Schon für Alexander Humboldt stellte Ecuador aufgrund seiner landschaftlichen Vielfalt einen der Höhepunkte seiner Südamerikareisen da. Auf kleinsten Raum finden sich fast alle Klimazonen vom tropischen Regenwald bis hin zu den vergletscherten Eisgipfeln mächtiger Vulkane. Er prägte den Begriff der „Allee der Vulkane“, mit dem er das zentrale, von unzähligen Vulkanen flankierte Hochtal zwischen Quito und Riobamba beschrieb. Entlang dieses Tales führt auch unsere Reiseroute nach Süden. In Cuenca machen wir kehrt und gelangen über die Randgebiete des Amazonas-Regenwaldes zurück nach Quito.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

Englisch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Deutschland • 10 × Hotel/Lodge *** im DZ • 10 × Frühstück, 4 × Mittag (teilweise als Lunchpaket) • Busfahrten • Zugfahrt an der Teufelsnase • Besichtigungen laut Programm • Bei uns außerdem enthalten • Versicherungen*

12 Tage | 10 – 20 Teilnehmer

inkl. Flug und Transfer ab € 1995,—

Termine: 30.10. | 13.11. | 27.11.2018 und 08.01. | 22.01.2019

EZZ 345,—

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-132

www.davsc.de/ECTOP



INSELDURCHQUERUNG TENERIFFA: VOM NORDEN ÜBER DEN TEIDE AN DIE SÜDKÜSTE

SPANIEN

Umgeben vom tiefblauen Wasser des Atlantiks erhebt sich inmitten der größten Insel der Kanaren der höchste Berg Spaniens: der mächtige Pico del Teide. Auftakt unserer Inselfurchung ist im fruchtbaren Orotava-Tal. Vorbei an erkalteten Lavaströmen erreichen wir schließlich den Fuß des mächtigen Riesens. Wir übernachten im herrschaftlichen Parador-Hotel inmitten der Kraterlandschaft. Die Besteigung des Pico del Teide nehmen wir allerdings erst am 5. Tag in Angriff – der Sonnenaufgang von hier oben belohnt für die Mühen. Der Abstieg führt über das bezaubernde Bergdörfchen Vilaflor in zwei Tagen zurück ans Meer.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Bergwanderführer • ab Vilaflor/bis El Médano; Zielflughafen Teneriffa Süd • 6 x Hotel im DZ, 1 x Hütte im MBZ • Halbpension • Busfahrten und Transfers lt. Detailprogramm • Gepäcktransport • Versicherungen*

8 Tage | 6 – 15 Teilnehmer **ab € 1020,- inkl. Flug und Transfer ab € 1580,-**
Termine: 06.10. | 03.11.2018 und 27.04.2019 **EZZ 270,-**
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116 www.davsc.de/ESTE



WANDERN IM REICH DER NABATÄER MIT FELSENSTADT PETRA UND WADI RUM

JORDANIEN

Das hatschemitische Königreich lockt mit kulturellen Höhepunkten, abwechslungsreichen Tageswanderungen und einem leichten Wüsten-Trekking im Wadi Rum. Herzstück der Reise ist die Felsenstadt Petra, die in der Antike Hauptstadt des Nabatäer-Reiches war. Aber auch die reichen kulturellen Zeugnisse aus römischer oder osmanischer Zeit gehören heute zum Weltkulturerbe. Lassen Sie sich im extrem salzhaltigen Wasser des Toten Meeres treiben und genießen Sie ein Bad im Roten Meer. „Ahlana wa-sahlan“ – herzlich Willkommen im Königreich Jordanien!

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Frankfurt • Bus- und Jeepfahrten • 5 x Hotel*** im DZ, 3 x Hotel** im DZ, 1 x Hotel* im DZ, 2 x Komfortzelt mit Betten • Übernachtung mit Frühstück, 1 x Mittagsverpflegung, 5 x Abendessen • Besichtigung und Eintritte laut Programm • Versicherungen*

12 Tage | 6 – 15 Teilnehmer **inkl. Flug und Transfer ab € 1995,-**
Termine: 04.11. | 18.11. | 02.12.2018 und 03.02. | 17.02. | 03.03.2020 **EZZ 225,-**
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-117 www.davsc.de/JOWAN



INSEL DES EWIGEN FRÜHLINGS – MILDES KLIMA STATT WINTERFROST

MADEIRA

Fernab der portugiesischen Küste herrschen auch im Winter perfekte Reisebedingungen. Salzige Atlantikluft, duftender Eukalyptuswald. Wir haben die schönsten Schmankerl Madeiras für Sie in eine Woche gepackt - zum Energie und Sonne tanken! Ihr Wanderführer zeigt Ihnen auf ausgesuchten Wegen die schönsten Tageswanderungen der Insel. Wir besteigen den Pico Ruivo, mit 1861 Metern der höchste Berg der Insel, genießen die atemberaubende Aussicht von der Halbinsel São Lourenço und wandern durch uralten Lorbeerwald – Madeira von seiner schönsten Seite!

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Deutschland • 7 x Hotel**** im DZ • Halbpension • Flughafentransfers und Busfahrten zu den Wanderungen • Versicherungen*

8 Tage | 10 – 15 Teilnehmer **inkl. Flug und Transfer ab € 895,-**
Termine: 01.11. | 08.11. | 22.11. | 29.11. | 06.12. | 13.12.2018 und **EZZ 190,-**
 03.01. | 10.01. | 17.01. | 24.01. | 31.01. | 07.02. | 14.02. | 21.02.2019
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-116 www.davsc.de/POTOPMA

DAS DAV SUMMIT CLUB VERSICHERUNGSPAKET*

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

DAV Summit Club GmbH

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



Summit Reisebüro

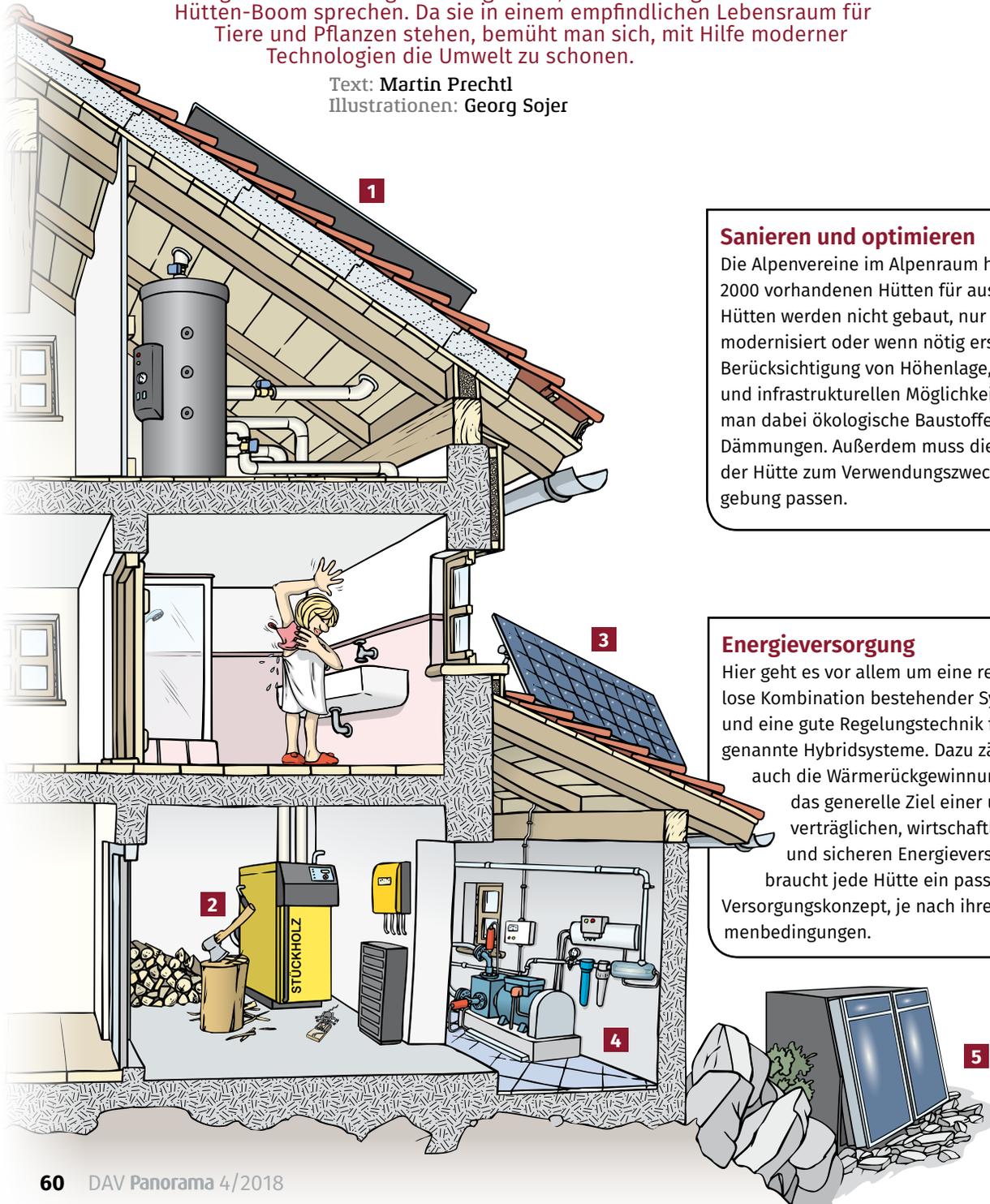
In der Globetrotter-Filiale München
 Isartorplatz 8 – 10 | 80331 München
 Telefon +49 89 23 23 97 34
 info@summit-reisebuero.de



Umweltschutz durch Technik

Rund 500 Alpenvereinshütten und das sie verbindende Netzwerk an Wegen erleichterten einst die Erschließung des Hochgebirges, heute sind sie für viele Bergfreunde auch eigenständiges Ziel; man könnte gar von einem Hütten-Boom sprechen. Da sie in einem empfindlichen Lebensraum für Tiere und Pflanzen stehen, bemüht man sich, mit Hilfe moderner Technologien die Umwelt zu schonen.

Text: Martin Prechtl
Illustrationen: Georg Sojer



Sanieren und optimieren

Die Alpenvereine im Alpenraum halten ihre rund 2000 vorhandenen Hütten für ausreichend. Neue Hütten werden nicht gebaut, nur der Bestand modernisiert oder wenn nötig ersetzt. Unter Berücksichtigung von Höhenlage, Exposition und infrastrukturellen Möglichkeiten verwendet man dabei ökologische Baustoffe und effiziente Dämmungen. Außerdem muss die Konstruktion der Hütte zum Verwendungszweck und der Umgebung passen.

Energieversorgung

Hier geht es vor allem um eine reibungslose Kombination bestehender Systeme und eine gute Regelungstechnik für so genannte Hybridsysteme. Dazu zählt auch die Wärmerückgewinnung. Für das generelle Ziel einer umweltverträglichen, wirtschaftlichen und sicheren Energieversorgung braucht jede Hütte ein passendes Versorgungskonzept, je nach ihren Rahmenbedingungen.

Strom aus ...

... Kleinwasserkraftwerk (KWKW) **4**

- + Permanente Stromversorgung ohne Emissionen
- + Hohe Lebensdauer (mehr als 30 Jahre) und geringe Betriebskosten
- + Nutzung geringer Wassermengen durch Pelton-turbine, Ausgleich von Schwankungen durch Wasserspeicher
- + Möglichkeit zur Kombination mit der Trinkwasserversorgung
- Vom Wasser abhängig; selten optimale Voraussetzungen

... Fotovoltaikanlage (PV) **3**

- + Emissionsfreie Umwandlung der Sonnenstrahlung in Strom
- + Besonders geeignet für Hochlagen mit starker Strahlung und niedrigen Temperaturen
- Schwankungen in der Stromerzeugung erfordern Batteriespeicher
- Keine „Monovalenz“: Ein zweiter Stromerzeuger ist nötig

... Blockheizkraftwerk (BHKW) mit Rapsölgenerator

- + Nutzung der Abwärme bei der Stromerzeugung bringt einen Gesamtwirkungsgrad bis 90 %
- + Weitgehend ausgeglichene CO₂-Bilanz bei der Verwendung von Rapsöl
- + Rapsöl ist nicht wassergefährdend (wie Diesel)
- Aufwendige Anlieferung des Rapsöls
- Abgase und Lärm

... Windkraftanlage (WKA)

- Sehr hoher Wartungsaufwand aller Systeme bei bisher nur wenig befriedigender Energieausbeute (wechselnde Windstärken und -richtungen im Hochgebirge)

Wasserversorgung

Viele Hütten haben Quellwasser. Bei mangelnder Qualität muss das Quellwasser aufbereitet werden; Anlagen zur Desinfektion nutzen die UV-Strahlung der Sonne. Ist keine Quelle von ausreichender Größe erschließbar, muss man Oberflächenwasser reinigen und aufbereiten. Im Notfall bleibt nur die leider sehr kostspielige Anlieferung.

Entsorgung **5**

- Müll versucht man so gut es geht zu vermeiden. Was nicht kompostiert werden kann, wird ins Tal geschafft – notfalls per Hubschrauber.
- Abwasser wird – sofern kein Anschluss an die Kanalisation besteht – vor Ort gereinigt. Dafür gibt es biologische und mechanische Reinigungssysteme. Der anfallende Klärschlamm wird kompostiert. Dabei entsteht eine Art Humus, der entweder ausgebracht oder ins Tal transportiert wird. Steht nur wenig Wasser zur Verfügung, bieten sich Trockentoiletten an. Mit Hilfe von Sieben und Einstreumaterial lassen sich Fäkalien in Erde umwandeln. Voraussetzung dafür ist eine Mindesttemperatur von +8°C.

Heizung und Warmwasser aus ...

... Holzpelletofen

- + Hoher Heizwert
- + Relativ geringe Kosten pro Kilowattstunde
- Aufwendiger Transport und Lagerung der Pellets

... Stückholzheizung **2**

- + Hoher Heizwert
- + Relativ geringe Kosten pro Kilowattstunde
- Aufwendiger Transport

... Solarkollektoren **1**

Ein thermischer Solarkollektor nutzt die Energie des Sonnenlichts zur Aufheizung von Wasser. Dieses kann direkt zur Raumheizung verwendet werden – oder über einen Wärmetauscher das Trink- und Brauchwasser aufheizen.

- + Effiziente Unterstützung der Heizung
- Schlechter Wirkungsgrad in großer Höhe bei niedrigen Außentemperaturen

... Fotovoltaikstrom

Überschüssiger Strom aus der Fotovoltaikanlage wird für die Beheizung des Pufferspeichers verwendet.

- + Nutzung von Infrastruktur
- + Technisch weniger anfällig als Solarthermie
- Teurer als Solarthermie

... Solar-Luft-Kollektoren

Bei Solar-Luft-Kollektoren ist der Wärmeträger Luft statt Heizwasser. Die im Kollektor erwärmte Luft wird per Ventilator in die Hütte eingeblasen; dieser wird durch ein im Kollektor integriertes Fotovoltaik-Modul autark mit Strom versorgt.

- + Unkomplizierte und wartungsarme Variante zum Temperieren und Lüften einer Hütte
- + Zuverlässige Funktion auch bei schlechtem Wetter (hohe Strahlungsintensität im Gebirge); schon wenig Sonne reicht, um im Winter das Auskühlen der Hütte zu verhindern.

Und jetzt wir!

Bei der technischen Ausstattung der Hütten heißt die aktuelle Devise: So viel wie nötig und so wenig wie möglich! Einer ausgewogenen Ökobilanz kommt man damit am nächsten. Analog dazu gilt für Gäste auf AV-Hütten: Lebe einfach! Das bedeutet zum Beispiel, mit der Verwendung des Mobiltelefons zu haushalten, wenn die Stromversorgung problematisch ist.



Martin Prechtl ist Gymnasiallehrer und Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer.

Gut (ein-)gecheckt?

Für viele Bergziele ist man auf Hütten angewiesen. Andere Gäste genießen alleine schon die Übernachtung hoch überm Tal – oder kommen nur als Tagesgäste. Immer gilt: Das richtige Verhalten steigert die Freude für alle Beteiligten.

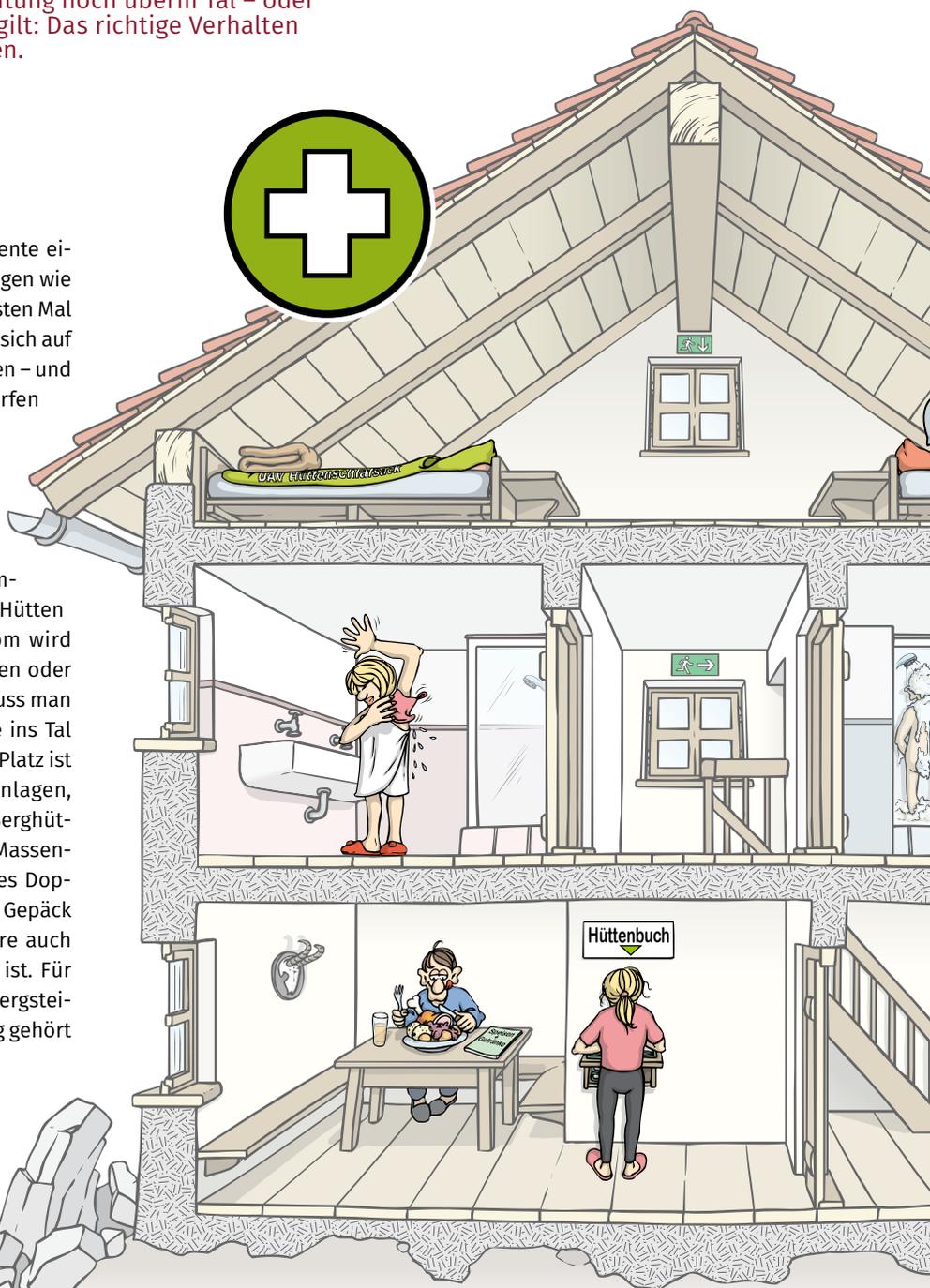
Text: Max Bolland

Illustration: Georg Sojer

Das einfache und gemütliche Ambiente einer Berghütte gehört zum Bergsteigen wie Pickel, Seil und Haken. Wer zum ersten Mal auf einer Hütte übernachtet, sollte sich auf die besonderen Gegebenheiten dort einstellen – und einlassen. Aber auch alte „Hüttenhasen“ dürfen eigenes Anspruchsdenken und Erwartungen ans „Berghotel“ überdenken.

Was ist anders? Anders als in Gasthöfen im Tal sind auf Hütten die Versorgung mit Wasser, Strom, Speis und Trank und die Entsorgung von Müll und Abwasser mit immensem Aufwand verbunden. Die meisten Hütten müssen dies autark bewerkstelligen: Strom wird selbst erzeugt, mit Generatoren, Solaranlagen oder eigenem Mini-Wasserkraftwerk. Abwasser muss man klären und entsorgen, Müll muss irgendwie ins Tal transportiert und dort entsorgt werden. Der Platz ist normalerweise sehr begrenzt. Sanitäre Anlagen, Wasch- und Duschgelegenheiten sind auf Berghütten meist Großräume. Übernachtet wird in Massenzimmern oder Mehrbettzimmern, selten gibt es Doppelzimmer – aber auch hier ist der Raum fürs Gepäck beschränkt. Man bedenke dies insbesondere auch dann, wenn ein Materialtransport möglich ist. Für Berghütten gilt, was für die Berge und das Bergsteigen generell gilt: Die bewusste Beschränkung gehört zum besonderen Erlebnis!

Was muss mit? Frisch gewaschene Bettwäsche für jeden Gast wäre ein nicht leistbarer Aufwand, deshalb bringen alle Nächtigungsgäste den eigenen Hütten schlafsack mit. Das Gleiche gilt für Handtuch oder Waschlapp-



Tipps

- > Rechtzeitig **anmelden** (und im Notfall **abmelden**)
- > Eigenen **Hüttenschlafsack** mitbringen
- > **Hüttengepflogenheiten** akzeptieren
- > **Rücksichtsvoll** verhalten
- > **Strom & Wasser** sparen
- > Das einfache Leben **genießen**



pen, Wasch- und Duschtensilien. Biologisch abbaubare Produkte schaden der Umwelt weniger – die ökologischste Variante ist es, sich statt Duschen nur mit dem Waschlappen zu waschen. Für zwei, drei Tage sollte diese Variante auch olfaktorisch zumutbar sein. AV-Mitglieder sollten ihren Ausweis mitbringen, denn nur dann können die Wirte den reduzierten Übernachtungspreis gewähren. Um beim Finanziellen zu bleiben: Auf den meisten Hütten ist nur Barzahlung möglich! Preise für Getränke und Speisen können etwas höher sein als im Tal, denn Kosten und Aufwand für den Transport – mit Helikopter, eigenem Fahrzeug oder Lastenseilbahn – sind zum Teil immens.

Was kann zu Hause bleiben? Gepäck reduzieren heißt die Devise – eine einfache Wechselgarderobe genügt meist, auch

Natürlich gibt es „Hüttenregeln“ – aber eigentlich reicht der gesunde Menschenverstand.

für den Hüttenabend braucht es nicht das kurze Schwarze. Auch bei Elektrogeräten kann der Verzicht den Reiz ausmachen. Nicht vergessen: Hüttenstrom muss autark erzeugt werden und ist knapp – es gibt kein Recht auf WLAN, zum Aufladen von Laptop, Tablet und Handy oder für den Fön. Eigenes Essen und Getränke dürfen AV-Mitglieder in AV-Hütten verzehren, dafür zahlen sie einen „Infrastrukturbeitrag“. Doch natürlich freuen sich die Wirtsleute über eine gewisse Konsumation, denn sie verdienen hauptsächlich daran. Für die Essens- und Schlafplatzplanung braucht der Wirt eine Voranmeldung – und rechtzeitige Absage bei „schlechtem“ Wetter ...

Hütten-Knigge: Mit ein paar wenigen Benimmregeln lässt sich das Miteinander von Wirtsleuten, Personal und Gästen sehr positiv gestalten – natürlich sind hier alle Seiten gefordert! Als Gast meldet man sich gleich nach Ankunft beim Wirt an und eruiert die hütteeigenen Gepflogenheiten: Wo können Schuhe, Ski und Kletterausrüstung deponiert und/oder getrocknet werden? Was sind Frühstück- und Abendessenszeiten? An diese sollte man sich auch halten – manchmal gibt es ein früheres „Thermofrühstück“. In der Regel ist das Frühstücksbuffet nicht fürs Pausenbrot unterwegs gedacht; wer ein Lunchpaket mitnehmen möchte, sollte das mit dem Wirt klären. Der Eintrag ins Hüttenbuch ist mehr als eine schöne Tradition: Er ist eine Pflicht, die im Notfall von Vorteil sein kann, weil er dokumentiert, wann man wohin aufgebrochen ist. Selbstverständlich sein sollte es für einen „anständigen“ Hüttengast, den eigenen Müll selbst wieder ins Tal zu tragen. Dem Hüttenpersonal beim Auf- und Abtischen zu helfen, ist zwar nicht Pflicht, aber immer gern gesehen. Auf DAV-Hütten gilt eine Bettruhe ab 22 Uhr, Lärm und Rumpackerei im Lager sind dann unfair den anderen gegenüber. Auch ist Rauchen auf Hütten untersagt: Wer seiner Sucht frönen will, der muss sich nach draußen begeben ... und kommt dann womöglich in den Genuss der Abermillionen Sterne des Berghimmels. So viele kann man sich im Talhotel nicht leisten!



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

Ein Arm voll Seil macht's weicher

Dank der zunehmenden Verbreitung von Halbautomaten ist die Hauptaufgabe beim Sichern erleichtert: den Sturz sicher zu halten. Nun geht es ums Detail: beispielsweise leichte Stürzende ausreichend „weich“ zu bremsen. Eine vielversprechende Option für sehr erfahrene Sicherer ist die Sensorhanddynamik.

Text: Daniel Gebel, Jörg Helfrich, Andi Dick
Illustrationen: Georg Sojer

Korrekt bedient, haben Halbautomaten eine höhere Sicherheitsreserve als dynamische Sicherungsgeräte (Tube, HMS). Daher empfiehlt sie der DAV seit 2015 als primäres Sicherungsgerät zum Sportklettern (Halle wie Fels) – und ihr Verbreitungsgrad hat seitdem stark zugenommen. Zwei Ausnahmen sieht die aktuelle Empfehlung vor:

- › Anwendungen in Mehrseillängenrouten als Allroundgeräte (Platfunktion, Abseilen, Fixpunkt- oder Körpersicherung).
- › Situationen, in denen gerätedynamisches Sichern wertvoll ist, etwa bei sehr leichten Vorsteigern, insbesondere Kindern. Bei Vorstiegssturz einer leichten Person kann ein ausreichend erfahrener Sichernder bei einem dynamischen Sicherungsgerät etwas Seil ins Gerät führen und so den Fangstoß verringern, um Anprallverletzungen zu verhindern. Bei Wettkämpfen mit Kindern und Jugendlichen beispielsweise, wo auch weite Stürze üblich sind, wird normalerweise mit Tube gesichert.

Die Option, Kinder und sehr leichte Vorsteiger mit dynamischen Geräten zu sichern, mag aber noch nicht die optimale Lösung sein: Denn nur die wenigsten Sichernden beherrschen die Gerätedynamik in ausreichendem Maß, um sie in der Praxis gewinnbringend einsetzen zu können. Andererseits kann zu hartes Sichern mit Halbautomat zu Anprallverletzungen, etwa am empfindlichen Sprunggelenk, und zu Prellungen führen.

Die Gewichtung dieser beiden Szenarien spiegelt sich auch in der jüngeren Geschichte der Sicherungsausbildung wider: Das Ziel der Halbautomaten-Empfehlung war, deutlich mehr Sicherheitsreserven beim Sichern zu haben. Nun geht es darum, dass dies nicht auf Kosten von Anprallverletzungen geschieht.

Einen harten Anprall verhindern durch „weiches“ Sichern kann man auch mit Halbautomaten, nämlich mit der Körperdynamik: Aus einer aktionsbereiten Schrittstellung lässt man sich vom Sturzzug nach oben ziehen und unterstützt diese Bewegung womöglich aktiv. Das funktioniert aber nur dann gut, wenn die Kletterpartner annähernd gleich schwer sind (bei deutlich schwereren Vorsteigern evtl. mit Reibungsclip, Ohm oder Bauer). Bei deutlich leichteren Vorsteigern dagegen wird gutes körperdynamisches Sichern extrem lehr- und übungintensiv, ab zwanzig Kilo Unterschied ist es kaum mehr gut leistbar.

Die Problematik mangelnder Sicherungsdynamik besteht übrigens nicht nur bei leichten Vorsteigern. Ein ähnlicher Effekt entsteht, wenn Reibung den Sturzzug verringert. Diese Reibung kann durch bewusste Maßnahmen entstehen, wie Vorreibungsgeräte (Ohm, Bauer) oder den Reibungsclip, aber auch durch ungewollte Faktoren in der Seilführung, wie einen Zick-Zack-Verlauf der Zwischensicherungen oder (Dach-)Kanten, um die das Seil gezogen wird. Selbst ein dickeres, raueres Seil erzeugt spürbar hö-

Ein Meter Bremsweg reicht schon, um einen Sturz merklich sanfter abzufangen. Die einfachste Methode dazu ist die Körperdynamik (Mitte), bei der sogar noch längere Bremswege realisierbar sind. Für Geratedynamik (l.) führt man dosiert Bremsseil ins Gerät ein, bei der Sensorhanddynamik (r.) bremsst man den leichten Vorsteiger mit einer knapp armlangen Seilschleufe, bevor der Halbautomat belastet wird.

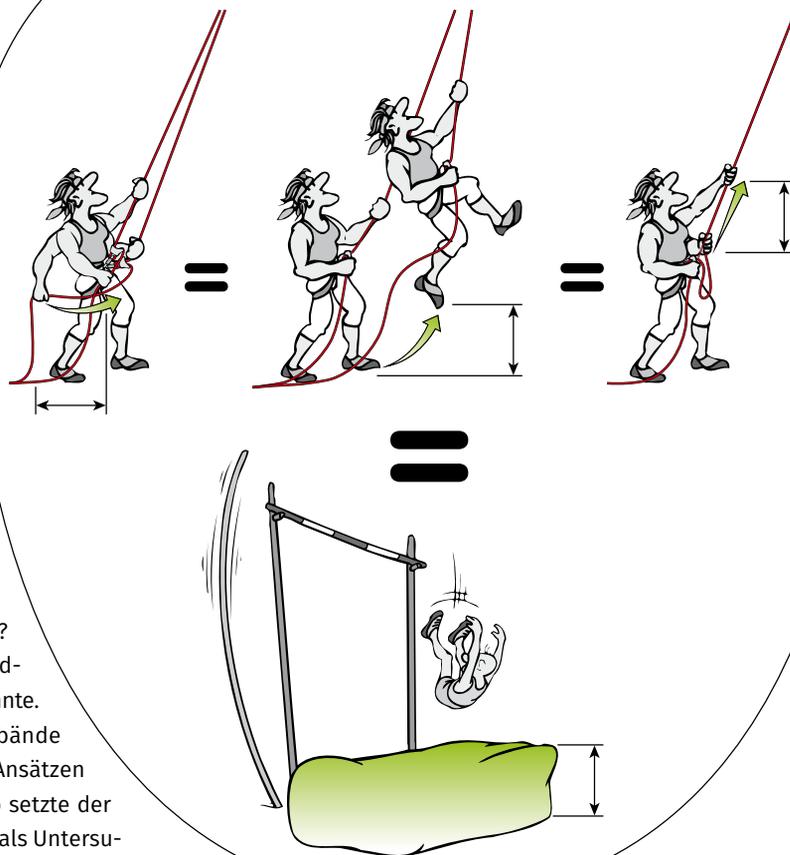


here Reibung als ein dünnes, glattes. Eine wichtige Erkenntnis: Alle Reibungsfaktoren im Seilverlauf ändern den „wirkenden Gewichtsunterschied“ – sie machen den Vorsteiger im Falle eines Sturzes aus Sicht des Sichernden „leichter“. Wenn das Seil erst um zwei Ecken und dann über eine Dachkante gezogen wird, kommt selbst beim Sturz des 90-Kilogramm-Vorsteigers nicht mehr genug Zug beim Sichernden an, um eine Körperdynamik ausreichend wirksam einzusetzen – der Sturz wird hart.

Was also tun, wenn man mit Halbautomat sichert und dennoch in jeder Gewichts- und Reibungssituation den Anprall an der Wand reduzieren möchte? Es scheint derzeit, dass die „Sensorhanddynamik“ (SHD) hier Abhilfe schaffen könnte. Verschiedene Personen und auch Verbände experimentieren seit einiger Zeit mit Ansätzen zu dieser Sicherungsmethode. Deshalb setzte der Alpenverein die „Sensorhanddynamik“ als Untersuchungsthema 2017 auf die Agenda für den Arbeitskreis Sicherungstechnik, eine Expertengruppe aus ausgewählten Mitgliedern der verschiedenen Bundeslehrteams; dort wurde sie maßgeblich von Daniel Gebel und Jörg Helfrich weiterentwickelt.

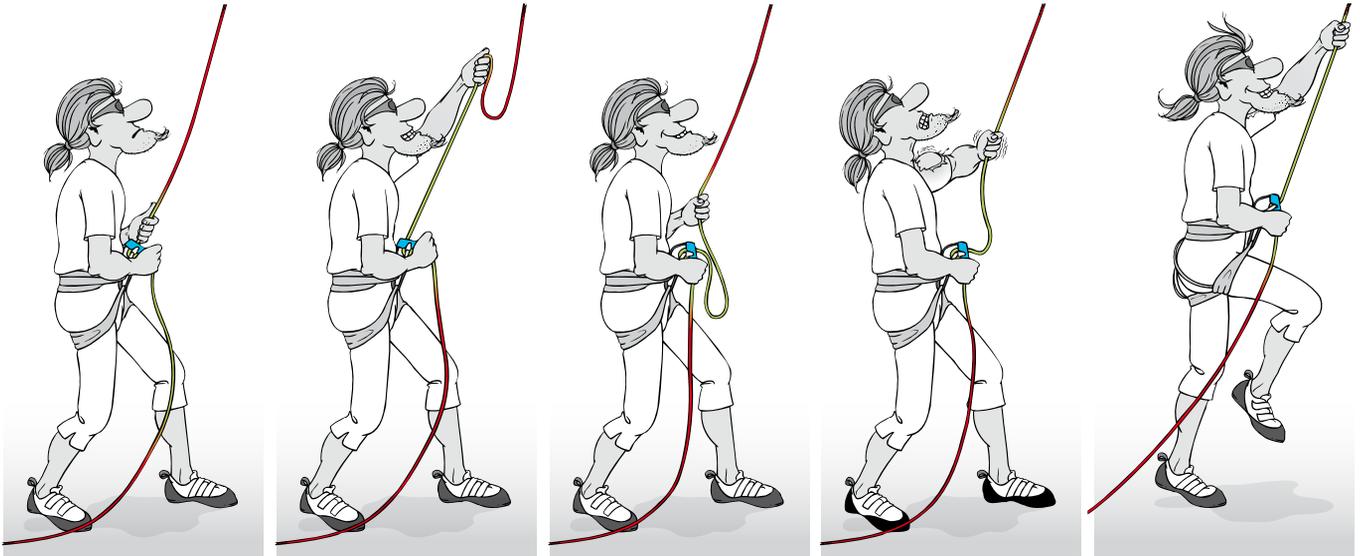
So geht die Sensorhanddynamik

Die Ausgangsposition ist die gleiche, wie sie immer für „gutes“ Sichern gilt: Der Sichernde steht maximal einen Meter außerhalb der Falllinie der ersten Sicherung, reaktionsbereit in leichter Schrittstellung rechtwinklig zur Wand hin. Das Sicherungsgerät wird oberhalb des Gurtes, etwa auf Bauchnabelhöhe gehalten, bei „Rüsselgeräten“ (Smart, Ergo, Jul, Fish,



ATC Pilot, ...) ist der Rüssel nach unten gekippt (Grundposition). Die Bremshand ist am Bremsseil, die Führungshand befindet sich knapp oberhalb des Gerätes am Führungsseil. Die Schlappseilmenge (zwischen Führungshand und Kletterer) ist der aktuellen Situation angepasst und sollte allerhöchstens 30-50 cm betragen. Aus dieser Position kann bei einem Sturz die Körperdynamik eingeleitet werden. Im bodennahen Bereich, also solange noch die Gefahr von





Grundposition: aktionsbereite Schrittstellung, Bremshand unterhalb des Halbautomaten

Die Führungshand zieht eine knappe Armlänge Seil aus dem Sicherungsgerät.

Die Führungshand kehrt zum Gerät zurück; das ausgezogene Seil bildet die „Sensorschleufe“ zwischen Hand und Gerät.

Sturz! Die Führungshand versucht gegenzuhalten und reduziert so die erste Kraftspitze.

Ist die Führungshand ganz nach oben gezogen und kommt durchs Führungsseil Zug aufs Bremsgerät, lässt man sich mitziehen in die Aufwärtsbewegung der Körperdynamik.

Bodensturz oder einer Kollision zwischen Kletterndem und Sicherndem besteht (in der Halle bis zur 4.-6. Exe), darf kein Schlappseil im Spiel sein und der Sturz sollte eher „angemessen kurz“ als zu dynamisch gebremst werden. Für die Sensorhanddynamik wird nun etwaiges Schlappseil nicht zwischen Führungshand und Kletterndem gehalten, sondern zwischen Führungshand und Sicherungsgerät – ein entscheidender Unterschied! Die Führungshand wird so zur „Sensorhand“, das Schlappseil wird zur „Sensorschleufe“ (siehe Abbildung). Zur Längeneinstellung der Sensorschleufe zieht die Sensorhand maximal eine knappe Armlänge Seil aus dem Sicherungsgerät heraus, hält es fest und geht wieder ans Sicherungsgerät. Wenn der Kletterer fällt, versucht der Sichernde den Sturz mit der Sensorhand zu halten. Der Sturzzug zieht den Arm der Sensorhand in die Streckung, bis das Seil zum Sicherungsgerät straff wird und die Kraft verzögert und verringert auf den Gurt eingeleitet wird. Deshalb darf die Sensorschleufe nicht länger sein als der Arm: Sonst drohen Verbrennungen oder Schulterverletzungen.

Die Bremsung mit der Sensorhand ist sozusagen eine „erste Bremsstufe“, die schon eine Portion Sturzenergie sanft abbaut. Ist der Kletternde doch so schwer oder der Sturz so weit, dass die SHD nicht zum Halten ausreicht, schließt sich nahtlos als zweite Bremsstufe die gewohnte Körperdynamik an – mit erleichtertem Timing: Denn die SHD-Bremsung bringt eine gewisse Verzögerung, die mehr

Reaktionszeit bedeutet, und der sich streckende Sensorarm zieht den Sichernden geradezu in das nötige „Mitgehen“ hinein.

Auch Erfahrene müssen's üben

Intensiv trainieren muss man die ständige Anpassung der Sensorschleufe. Wenn der Vorsteiger sich nach oben bewegt, gleitet das Führungsseil durch die Sensorhand, die Sensorschleufe wird kleiner. Ist sie auf etwa halbe Größe geschrumpft, zieht man Seil auf Armlänge aus dem Sicherungsgerät und stellt damit die Schleufe wieder auf die Zielgröße ein. Um zum Clip schnell Seil auszugeben, lässt man die Schleufe einfach fallen und gewinnt so Zeit, eventuell noch mehr benötigtes Seil auszugeben. Beim Einholen überschüssigen Schlappseils nach dem Clip wird die Sensorschleufe durch Einziehen des Bremsseils justiert. Wird man mit ausgestrecktem Führungsarm vom Sturz überrascht, kann man die Führungshand samt Seil schnell nach unten nehmen und dann in die Sensorhanddynamik ziehen lassen; so kann sogar der Kontraktionsreflex die bewusste Steuerung des Vorgangs ersetzen.

Die SHD als erste Bremsstufe kann man auch situativ „zuschalten“, wenn man erkennt, dass viel Reibung im Seilverlauf zusätzliche Dynamik über die Körperdynamik hinaus nötig macht. Generell ist sie nur dann sinnvoll, wenn der Sicherer den im Gurt hängenden Vorsteiger allein mit der Sensorhand halten kann (evtl. hintersichert auspro-

Geheimwaffe für Sicherungsköner

Grundsätzlich

- › Da die Sensorschleife Schlappseil bedeutet, ist sie erst erlaubt, wenn ein Bodensturz oder der Aufprall auf ein Hindernis ausgeschlossen werden kann.
- › Voraussetzungen: viel Reibung im System oder großer Gewichtsunterschied (leichter Vorsteiger), ausreichend Handkraft des Sichernden.
- › Wenn wenig Seilreibung im System ist, liegt die wirksame Obergrenze der SHD bei etwa 60 kg Vorsteigergewicht, unabhängig vom Gewichtsunterschied.

Vorteile

- › Die SHD ermöglicht ein weiches Abbremsen von deutlich leichteren Personen oder in Situationen mit viel Reibung auch beim Sichern mit Halbautomaten.
- › Anders als bei der Gerätedynamik haben potenzielle Fehler, wie etwas zu große oder zu kleine Sensorschleife, keine fatalen Folgen für den Stürzenden.
- › Schon eine kleine Sensorschleife führt zu einer deutlich präziser getimten Einleitung der Körperdynamik.

- › Die Sensorschleife ermöglicht präzises Sichern mit wenig Schlappseil, auch ohne Blickkontakt zum Vorsteiger.
 - › Durch Fallenlassen der Sensorschleife kann der Sichernde extrem schnell Seil ins System bringen, der Vorsteiger wird nicht in der Bewegung behindert oder bekommt beim Clippen sehr schnell Seil zur Verfügung.
- ### Voraussetzungen und Grenzen
- › Änderungen der Reibung im System und potenzielle Sturzenergie (Abstand des Vorsteigers zur letzten Zwischen-sicherung) müssen vom Sichernden fortlaufend erkannt, interpretiert und durch korrekte Reaktion kompensiert werden.
 - › Diese Fähigkeit setzt eine routinierte Bedienung des Sicherungsgeräts auch unter Störeinfluss und große Erfahrung im Halten von Stürzen in unterschiedlichsten Gewichts- und Reibungssituationen voraus.
 - › Daher ist die SHD derzeit frühestens in der Sicherungskompetenzstufe Advanced (siehe Panorama 2/2018) anzudenken.

bieren!). Ist er zu schwer, die Reibung zu gering oder misslingt aus anderen Gründen das Bremsen mit der Sensorhand, dann bedeutet zwar die Sensorschleife mehr Schlappseil – das sichere Halten des Sturzes steht trotzdem außer Frage, weil sich Bremshand und Sicherungsgerät in der sicheren Grundposition befinden.

Die Sensorhanddynamik wird seit zwei Jahren getestet, vor allem in der Trainerausbildung. Ausgebildete wie Ausbilder stehen der SHD bisher mehrheitlich respektvoll aber begeistert gegenüber. Da es sich oberflächlich betrachtet um einen Paradigmenwechsel beim Thema Schlappseil und Hand am Seil handelt, soll die Methode zuerst ausgiebig erprobt werden, um zu evaluieren, wo sie ihren Platz hat. Fest steht, dass die Sicherungskompetenz der Nutzer mindestens auf der Stufe Advanced, besser Expert liegen sollte (vgl. DAV Panorama 2/2018, S. 64ff).



Jörg Helfrich und **Daniel Gebel** sind Staatlich geprüfte Berg- und Skiführer, Mitglieder im DAV-Lehrteam Sportklettern und haben an der Entwicklung der Sensorhanddynamik maßgeblich mitgearbeitet. Der Panorama-Redakteur **Andi Dick** hat den Text in Zusammenarbeit mit der DAV-Sicherheitsforschung überarbeitet.

NEUES entdecken mit dem Bergverlag Rother



- Aktuell und genau
- Von Kennern geschrieben
- Zuverlässige GPS-Daten zum Download



ROTHER TOUREN APP:
zuverlässig & genau
e-shop.rother.de



Alle Ziele:



www.rother.de

Bergverlag Rother

Angepasst aktiv

Bergsport ist auch für ältere Semester in vielerlei Hinsicht gesundheitsförderlich. Vorausgesetzt, sie beachten einige grundlegende Dinge.

Text: Dominik von Hayek

Grundsätzlich sind normale, alterstypische Organveränderungen von speziellen Erkrankungen wie Herzinfarkt, Arthrose, Diabetes oder anderen chronischen Erkrankungen zu unterscheiden, die einen im Alter mit zunehmender Wahrscheinlichkeit treffen können. Wenn es überhaupt „Bergsport-Verbote“ gibt, dann sind sie in letzteren Fällen berechtigt, also beispielsweise keine Höhen über 2000 Meter bei einer schweren chronisch obstruktiven Lungenerkrankung. Ansonsten gibt es aus medizinischer Sicht keine generellen Altersbeschränkungen für die verschiedenen Spielarten am Berg, die meisten Senioren verlegen sich allerdings mit zunehmendem Alter auf das Bergwandern. Es ist deshalb wenig verwunderlich, dass dies die einzige Bergsport-Disziplin ist, bei der die über 60-Jährigen mit Abstand ganz vorne in der alpinen Unfallstatistik liegen. Rund ein Viertel aller Unfälle und über die Hälfte aller Todesfälle beim Wandern sind durch Herz-Kreislauf-Probleme verursacht! Leider wird dadurch der in allen anderen Bergsportarten bestehende positive Effekt der bergsteigerischen Erfahrung auf das Unfallrisiko beim Wandern völlig relativiert.

Nachlassende Organ- und Muskelleistung

Generell sind alle Organe von altersspezifischen Veränderungen und der damit ein-



Wer regelmäßig etwas für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit tut, kann am Berg lang Freude haben.

hergehenden Abnahme der Leistungsfähigkeit betroffen: Zwischen dem 20. und 70. Lebensjahr sinkt das Lungenvolumen durchschnittlich um ca. 40 Prozent, die maximale Sauerstoffaufnahme des Blutes um etwa die Hälfte, die Zahl der Nierenkörperchen um rund ein Drittel. Die bedeutendste Veränderung für Bergsportler ist allerdings die nachlassende Muskelkraft: Die Muskelmasse nimmt in diesem Zeitraum

um nahezu die Hälfte ab, die Knochenmasse in etwas geringerem Maße.

Dass gegen den Muskelschwund nur regelmäßige Bewegung hilft, ist nichts Neues; weniger bekannt ist allerdings, dass dafür reines Ausdauertraining wie Joggen oder Walken nicht ausreicht. Man muss schon echtes Krafttraining betreiben, ob im Fitnessstudio oder in der Kletterhalle, um die Muskulatur zu erhalten oder eine Zunahme

zu bewirken – optimalerweise in Kombination mit Beweglichkeitsübungen und Ausdauertraining. Häufig wird bei Letzterem nach der Puls-Obergrenze gefragt, insbesondere im Zeitalter von Pulsuhren und Fitness-Apps; selbstverständlich lässt sich der Puls auch ganz altmodisch ertasten. Für den maximalen Puls gelten folgende Richtwerte, von denen man jeweils das Lebensalter abzieht: 180/Minute für Untrainierte, 200/Minute für Trainierte; die häufig angegebenen 220/Minute gelten nur für Belastungsspitzen. Bei neu auftretenden Pulsunregelmäßigkeiten oder Herzstolpern sollte man allerdings die Tour oder das Training beenden und einen Arzt konsultieren.



Fit im Alltag und auf Tour

- › **Regelmäßig einen Gesundheits-Check durchführen lassen**
- › **Pulsunregelmäßigkeiten abklären lassen**
- › **Regelmäßig Krafttraining absolvieren und mit Beweglichkeitsübungen und Ausdauersport kombinieren**
- › **Auf eine ausreichende und ausgewogene Eiweißzufuhr achten und ausreichend trinken**
- › **Touren sorgfältig und der Leistungsfähigkeit angepasst planen – Zeitreserven einplanen**
- › **Auf Tour alle ein bis zwei Stunden kleine Mahlzeiten zu sich nehmen und genügend trinken – auch ohne Durstgefühl**

Tourenplanung

Es klingt banal und gilt am Berg eigentlich nicht nur im Alter: Entscheidend ist eine sorgfältige und an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasste Tourenplanung. Welche Höhendifferenz und Entfernung ist zu bewältigen? Wie viel Zeit brauche ich oder das schwächste Gruppenmitglied dafür normalerweise? Außerdem sollte man regelmäßig Pausen in ausreichender Länge

VORSORGLICHER RÜCKRUF LVS-GERÄT 3+ MIT SOFTWAREVERSION 2.1



Einzelne Rückmeldungen unserer SAFETY ACADEMY PARTNER haben ergeben, dass es beim LVS-Gerät 3+ mit der Software Version 2.1 in sehr seltenen Situationen zu einer vorübergehenden Störung der Sendefunktion kommen kann. Grund für die Störung ist ein Softwarefehler. Durch die neue Software Version 2.2 wird die Störung ausgeschlossen.

Es sind keinerlei Unfälle, die durch den Softwarefehler entstanden sein könnten, bekannt. Doch um jegliches Risiko für unsere Kunden auszuschließen, rufen wir vorsorglich das 3+ mit der Software Version 2.1 zurück.

DIE VOM RÜCKRUF BETROFFENEN GERÄTE DÜRFEN OHNE DAS ERFORDERLICHE SOFTWARE-UPDATE NICHT MEHR EINGESETZT WERDEN.

Wie du überprüfen kannst, ob dein Gerät betroffen ist und wie die neue Software auf dein Gerät gespielt werden kann, erfährst du auf ortovox.com



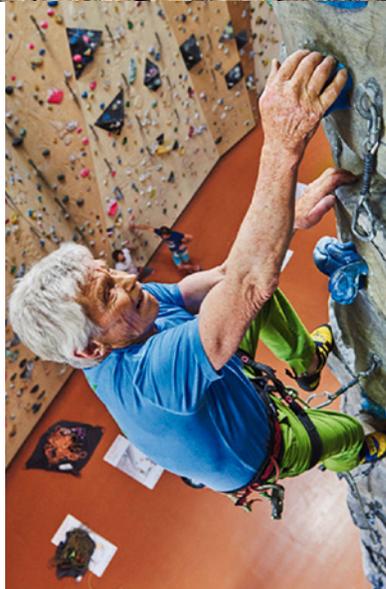
Fotos: Christian Pfanzelt, Orgasport

Bei Bergtouren können die Leistungsreserven schnell verbraucht sein; Klettertraining erhält und steigert die Muskelkraft.

(mindestens 10-20 Minuten) und einen großzügigen zeitlichen „Sicherheitszuschlag“ einplanen, denn es sind tückischerweise die Leistungsreserven, die als Erstes nachlassen. Bei jüngeren Senioren betrifft das hauptsächlich die muskuläre Leistungsfähigkeit: Im niederschweligen Ausdauerbereich ist sie ungebrochen, Probleme treten wegen fehlender Reserven erst bei Spitzenbelastungen auf. Im höheren Alter kann es zu abnehmender Koordinations- und Orientierungsfähigkeit oder nachlassender Sehschärfe kommen, so dass schlechte Sicht- oder Wegverhältnisse die Zeitplanung unvorhergesehen durcheinanderbringen können. Nach größeren Touren und vor allem bei Mehrtagesunternehmungen sind ausreichende Erholungszeiten oder Pausentage einzuplanen.

Richtig essen und trinken

Grundsätzlich ist der Energiebedarf im Alter vermindert, paradoxerweise gilt aber für die Ernährung am Berg keineswegs Zurückhaltung: Aufgrund der geringeren Speicher in Leber und Muskeln hat der Körper den wichtigen Brennstoff Glykogen nur beschränkt zur Verfügung; bei Belastung kommt es dadurch schneller zum Leistungsabfall (umgangssprachlich Unterzucker).



Dazu kommt, dass das Hungerempfinden im Alter generell abnimmt. Deshalb sollten ältere Bergsportler während der Belastung regelmäßig, etwa alle ein bis zwei Stunden, kleine, kohlenhydratreiche Mahlzeiten wie Fruchteriegel, Trockenfrüchte oder Getreideprodukte zu sich nehmen.

Wer unter Muskelschwund leidet oder generell regelmäßig Krafttraining betreibt, sollte auf eine ausreichende Versorgung mit hochwertigem Eiweiß achten: Am besten dreimal täglich jeweils etwa 25 bis 30 Gramm in Form von Milch und Milchprodukten, magerem Fleisch, Fisch, Eiern oder Hülsenfrüchten. Energieriegel mit hohem Eiweißanteil sind überflüssig bis kontraproduktiv. Auch wenn uns in den Medien ein völlig anderer Eindruck ver-

mittelt wird, sind bei ausgewogener Ernährung für ältere Bergsportler keine zusätzlichen Nahrungsergänzungsmittel erforderlich. Die einzige Ausnahme sind nach dem derzeitigen ernährungsmedizinischen Stand Vitamin D3, in höherem Alter gegebenenfalls noch Vitamin B12 und Folsäure – im Zweifelsfall den Hausarzt konsultieren! Da im Alter die Nierenfunktion abnimmt, sinkt ihre Entgiftungsfunktion, erschwert wird das Ganze durch das ebenfalls bei älteren Menschen deutlich reduzierte Durstempfinden. Flüssigkeitsverluste bei Hitze, Schwitzen oder trockener Luft können deshalb schlechter ausgeglichen werden, was sehr schnell zu Überhitzung, Blutverdickung oder Elektrolytstörungen führen kann. Typische Zeichen sind Leistungsabfall, Überhitzung, erhöhter Puls und dunkler Urin. Deshalb immer genug Trinkvorräte auf die Tour mitnehmen und unabhängig vom Durstgefühl regelmäßig trinken. Auch wenn die benötigte Trinkmenge individuell variiert und sehr von den äußeren Bedingungen abhängt, muss man bei Ausdauerbelastung ohne sichtbaren Schweiß von einem viertel bis halben Liter Verlust pro Stunde ausgehen, der auszugleichen ist. Dafür sind alle herkömmlichen Getränke wie Saftschorle, Tee oder Mineralwasser geeignet – isotonische Sportlergetränke sind nicht notwendig.

Alter ist kein Schicksal

Der weitverbreitete Eindruck, dass man im Alter der Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit schicksalhaft ausgeliefert ist, täuscht: Wer regelmäßig Ausdauer, Muskelkraft und Beweglichkeit trainiert, kann seine Fitness nicht nur erhalten, sondern im Idealfall sogar verbessern. Natürlich sind die individuellen Unterschiede groß und auf lange Sicht gesehen lassen sich die physiologischen Alterungsprozesse nicht aufhalten. Aber den Bergsport aufgeben muss deshalb niemand.



Dr. Dominik von Hayek ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Geriatrie, Berg- und Höhenmedizin in München. hadern-docs.de

THEMEN DIESER AUSGABE Editorial; Wortschatz; Off Mountain S. 72 Leben am Steilhang S. 73 Nord-Süd-Vergleich S. 74 Bind dich ein! S. 76 Kinderseite, Gämschenklein S. 77 Unkenrufe aus der Gletscherspalte; Erbe; Vorschau S. 78

jdav KNOTENPUNKT.

MAGAZIN DER JUGEND DES DEUTSCHEN ALPENVEREINS 2018/4



DIE ALP-FAMILIE

JD AV IN NORD UND SÜD
„STANDPLATZ“ IN DER JUBI
TRINKEN AM BERG

MOIN MOIN,

wohin treibt euch die schöne Jahreszeit? In diesem Heft schauen wir uns um: Johannes nimmt uns mit zu ausgewählten Felsen der deutschen Mittelgebirge. Auch das Hügelland bietet Wände, für die man die Kletterschuhe richtig zuschnüren muss. Wanderstiefel statt Stiefeletten und Kuhglocken als Wecker: Vroni stellt uns eine Familie vor, die auf einer Alm zu Hause ist. Beim Gedanken an ein Bergpanorama nach dem Aufwachen kann man sehnsüchtig werden, wenn die eigene Umgebung nur wenig topografische Höhepunkte bietet. Sepp hat das Fernweh in der JDAV erforscht: Wie viele Fahrten unternehmen Jugendgruppen und wohin? Diese Fragen stellt er Jugendleiter*innen in München und Hamburg und zeigt dabei: Die Jugend ist auf spannende Weise vielfältig. Sie reicht von Fischköpfen zu Lederhosen, von Sport zu Kulinarik und von Kindern zu Junggebliebenen. Wer auch mal über den Tellerrand seiner Jugendgruppe schauen und mitreden will, ist im September eingeladen in die Jubi in Bad Hindelang. Da können dann wichtige Fragen diskutiert werden, etwa warum man eigentlich mit dem Fahrrad steil bergauf fährt. Warum trägt man das Ding nicht einfach?



Viel Spaß beim Lesen!

PIA WEILBACH

OFF MOUNTAIN



Auch abseits der Alpen kommen Kletter*innen in den heimischen Mittelgebirgen durchaus auf ihre Kosten. Eine kurze Sammlung bedeutender Gebiete und Besonderheiten haben wir für euch zusammengestellt. (jbr)

Die Höchsten: Die höchste Steilwand zwischen den Alpen und Skandinavien ist die Wand des Rotenfels in Rheinland-Pfalz (202 m). Besseren Kletterfels bei ähnlich eindrucksvoller Höhe findet man am Schaufels im Donautal (120 m).

Die Wildesten: Das Klettergebiet mit den meisten Routen ist das Elbsandsteingebirge. Im deutschen Teil, der „Sächsischen Schweiz“, wird aber nicht geklettert, sondern „sächsisch berggestiegen“. In der „Wiege des Freikletterns“ gelten strenge Regeln (kein Chalk, keine Klemmkeile, Gipfelbuch-Eintrag).

Die Beliebtesten: Gemessen an der Routenanzahl das zweitgrößte Gebiet Deutschlands ist der Nördliche Frankenjura – im Moment einer der angesagtesten und hippen „Places to Climb“. Aushängeschild-Route ist die „Action Directe“, die weltweit erste Route im elften Grad.

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Johannes Branke (jbr), Daniela Erhard (der), Josef Hell, Silvan Metz (sme), Tina Sehringer (tse), Stefanus Stahl (sst), Vroni Tafertshofer, Pia Weilbach (pwe). Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Sunnyi 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*innen, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, sensit.de
Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem * möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden. Mehr dazu unter jdav.de/gender

WORTSCHATZ

Elektrolyte

... setzen unser Nervensystem unter Strom: Wie der Name verrät, sind das elektrisch geladene Teilchen („Mineralstoffe“), die wir mit Getränken (und Essen) ins Blut aufnehmen. Wenn ihre Konzentration auf der Innen- und Außenseite von Nervenzellen unterschiedlich groß ist, entsteht eine kleine elektrische Spannung. Diese ermöglicht zum Beispiel, dass elektrische Impulse auf den Nervenbahnen weitergeleitet werden. (pwe)

Drei Tage in der Schule, den Rest der Woche Stallarbeit und Hausaufgaben – man muss sich das Alp-Leben organisieren.
© Vroni Tafertshofer



Idylle, Klischee oder harte Arbeit? Das Leben auf der Alp ist Geschmackssache.
Titelbild: Vroni Tafertshofer

DIE ALP-FAMILIE

LEBEN AM STEILHANG

Wie wachsen Kinder auf, deren Eltern jedes Jahr den Sommer über eine Alpe in den Bergen bewirtschaften? Diese Frage stellte sich VRONI TAFERTSHOFER und war im Sommer 2016 für ein paar Tage bei einer Senner-Familie zu Gast.

Um die Familie von Siebenthal auf ihrer Alpe besuchen zu können, braucht es entweder viel Puste oder starke Nerven, falls man mit dem Auto unterwegs ist. In langgezogenen Serpentinstraßen schraubt sich die schmale Straße hoch – nach Querung von gefühlt hundert Viehrosten und Gegenverkehr an den engsten Stellen steht man endlich vor dem Sommerzuhaus der Schweizer Familie. Die Alpe besteht aus einer Ansammlung mehrerer kleiner Hütten. Hier werden von Mai bis September etwa zwanzig Milchkühe, Jungvieh sowie ein paar Hühner und Schweine versorgt. Die Arbeitsroutine besteht aus Melken, Ausmisten, Zäune-Instandhalten, Heuen und Käseherstellen. Im Herbst wird das gesamte Vieh wieder hinunter ins Tal zum Hof der Familie gebracht.

Der vierjährige Dario steht an der Viehtränke und planscht mit den Händen im eiskalten Wasser. Gerade war er noch

im Stall, zwei seiner Schwestern melken dort die Kühe. Eine große Hilfe ist der Jüngste der Familie noch nicht, dafür bekommen die Tiere viele Streicheleinheiten von ihm. Nach dem Melken wird das Vieh wieder auf die Bergwiesen getrieben. Aus der Milch stellt die Familie selbst Käse her und verkauft ihn beispielsweise an Urlauber, die auf den nahe gelegenen Pic Chaussy wandern und an der Hütte vorbeikommen.

Im Frühjahr zog die Familie von Siebenthal mit vier der insgesamt sieben Kinder auf die Alp Marnex in den Waadtländer Alpen. Neben Dario kamen die drei Schwestern Sina (6), Sabine (15) und Nathalie (22) mit. Die älteren Kinder haben schon verschiedene Berufe ergriffen, eine Tochter bewirtschaftet selbst eine Alp. Sina wird in diesem Jahr eingeschult. Damit die Kinder der Bergbauernfamilien den wei-



ten Weg zur Schule nicht jeden Tag auf sich nehmen müssen, gibt es eine besondere Regelung. Sina geht pro Woche drei Tage am Stück zur Schule und wohnt während dieser Zeit bei ihrer Tante im Tal. Die restliche Woche darf sie zu ihren Eltern auf die Alpe zurück und bekommt für diese Zeit Hausaufgaben.

Den Tag verbringen die Kinder auf über 1700 Metern überwiegend draußen. Einen Fernseher gibt es nicht. Ihrer Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt – sie fahren Hennen im Schubkarren spazieren oder funktionieren eine einfache Holzlatte zur Wippe um.

Um die Arbeit rund um die Alp stemmen zu können, sucht sich die Familie regelmäßig eine Hilfskraft. Das sind in den meisten Fällen junge Frauen, die im gleichen Alter sind wie die Anfang zwanzigjährige Nathalie. Sie absolvierte ihre landwirtschaftliche Ausbildung auf dem elterlichen Hof. Nebenbei ist sie auch Mitglied der Schweizer Langlauf-Nationalmannschaft. Das tägliche Training lässt sich gut in ihren Arbeitsalltag integrieren. Mit den Skirollern fährt sie die geteerten Serpentinafen bis zur Alp hoch oder startet direkt von der Hütte weg einen Berglauf. Auf dem Hof im Tal hat Nathalies Papa einen Krafraum eingerichtet. Die ganze Familie unterstützt die Sportlerin, im Winter findet sie Zeit, auf Rennen mitzufahren. Auch die Dopingkontrolle lässt sich von dem abgelegenen Sommerwohnsitz nicht abschrecken, die steht wie auch bei allen anderen Mitgliedern der Schweizer Nationalmannschaft unangemeldet vor der Tür.

Als kleinen „Marketing-Gag“ schweißen die von Siebenthals ihren selbst gemachten Käse in eine Folie mit einem Foto von Na-



thalie drauf. „So verkauft er sich besonders gut an den Fanclub“, sagt der Vater. Zu diesem Zeitpunkt wussten alle noch nicht, dass Nathalies großer Traum in Erfüllung gehen würde: 2018 konnte sie an den Olympischen Winterspielen teilnehmen. 

Prächtige Lage: Die Alpe der Familie von Siebenthal in den Westschweizer Alpen
 Vroni Tafertshofer

ZWEI JDAV-GRUPPEN UNTERWEGS

NORD-SÜD



Die Aussicht ist anders, aber sonst? JDAV-Feeling auf nord- (o., Marienwand im Harz) und süddeutsche Art (überm Inntal)
 JDAV Hamburg, Ines Primpke

-VERGLEICH

Was unterscheidet JDAV-Gruppen im Süden und im Norden Deutschlands? Und was haben sie gemeinsam? JOSEF HELL hat nachgefragt bei den Hamburger Jugendleiter*innen Niklas Fechner, Stephanie Richter und Janosch Koch und bei Sabrina Keller, Jugendreferentin der Sektion Oberland (Raum München).

WIE VIELE JUGENDFAHRTEN UNTERNEHMT IHR PRO JAHR?

 **Oberland:** Wir haben circa 14 Jugendgruppen, die sieben bis neun Wochenendtouren pro Jahr machen. Außerdem werden Ferientouren unternommen, also eine größere Sommertour, ein paar Tage im Herbst und über Ostern oder Pfingsten.

 **Hamburg:** Bei uns gibt es 19 Jugendgruppen. Jede macht meistens eine größere Fahrt und ein bis zwei Kletternächte im Jahr. Häufiger werden gruppenübergreifende Fahrten angeboten, auch über den Landesverband Nord, in dem zum Beispiel die Sektionen Bremen, Kiel oder Hannover sind.

WAS MACHT IHR BEI EUREN JUGENDFAHRTEN?

 **Hamburg:** Wir veranstalten Kletternächte, wo wir in der Kletterhalle zu Abend essen, frühstücken, übernachten und verschiedene Kletterspiele machen. Im Sommer fahren wir an den Ith oder in den Harz zum Klettern am Fels und für Höhlentouren. In die Alpen organisieren wir circa drei gruppenübergreifende Jugendfahrten pro Jahr. Außerdem gehen wir wandern, Mountainbike fahren, Kanu oder Kajak fahren, im Winter Ski fahren in Norwegen oder auf Weihnachtsfahrt in die Lüneburger Heide. Lange Zeit lief auch der Wegebau bei uns über die Jugend.

 **Oberland:** Die Kinder unserer jüngsten Gruppen sind zwischen sechs und zehn Jahre alt und bleiben in ihrer Gruppe, bis sie 18 sind. Danach gibt es noch die Jungmannschaften bis zum Alter von 27 Jahren. Dem Alter entsprechend strukturieren sich die Aktivitäten: Mit den jungen Gruppen werden Hüttenspaßtouren ins nähere Alpenland gemacht, mit Mottos wie „Kopfstandtour“ oder „Nikolaustour“. Wenn sie älter sind, gehen wir Skifahren und Sportklettern, mit 12 bis 13 dann das erste Mal auf Skitour, Hochtour und auf Mehrseillängenrouten. Beliebte sind vor allem der warme europäische Süden. Wobei unsere Gruppen auch überall hinfahren, was in bis zu zehn Stunden Fahrt erreicht werden kann. Punktuell bieten wir zudem Höhlentouren, Canyoning, Kajakfahren oder Eisklettern an.

WAS MACHT IHR BEI SCHLECHTEM WETTER?

 **Oberland:** Für Klettertouren übernachten wir auf Campingplätzen, meist ohne reservieren zu müssen, damit wir morgens spontan entscheiden können, wo wir abends hinfahren. Ist eine Hütte reserviert, fahren wir trotz Schlechtwetter auf Tour. Kinder stört das nicht so, die freuen sich zu sehr, mit ihren Freunden unterwegs zu sein. Ich könnte wahrscheinlich an einer Hand abzählen, wie viele Touren wir in den letzten acht Jahren wegen schlechtem Wetter abge sagt haben, ohne dass es ein Alternativprogramm gab.

 **Hamburg:** Wir versuchen immer ein Alternativprogramm zu finden, wie ins Schwimmbad zu gehen oder auch einmal eine Seilbahn über eine Schlucht zu bauen. Man kann das Abseilen an der Mauer von frei stehenden Türmen üben oder Gänge in Höhlen erforschen.

WIE ERFOLGT DIE ANREISE – BAHN, BUS, PKW?

 **Hamburg:** Meistens nutzen wir den JDAV-Bus, den wir hier besitzen und mit dem man einfach in Gebiete kommt, die schlecht mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind. Teilweise fahren wir auch mit der Bahn oder mit Pkws.

 **Oberland:** Für die Wochenendtouren mit jüngeren Gruppen ist die Anreise per Bahn üblich. Je mehr man auf die Art der Ziele achtet, beispielsweise bei Hochtouren, desto öfter wird mit Autos gefahren. Wir können uns dafür relativ günstig 9-Sitzer-Busse ausleihen.

JDAV-STANDPLATZ: VOM 28.-30.9. – IN DER JUBI HINDELANG

BIND DICH EIN!



© Simon Toplak

Wasser und mehr CLEVER TANKEN

Wasser ist ein wahrer Alleskönner: Es löscht schnell den Durst und ist absolut kalorienfrei. Ideal für die Gesundheit also. Unser Körper besteht zu fast zwei Drittel aus Wasser. Es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, transportiert Nährstoffe und Abbauprodukte und reguliert die Körpertemperatur. Beim Schwitzen und Atmen geht ständig Wasser verloren, das regelmäßig ersetzt werden muss. Denn wer zu wenig trinkt, bekommt Kopfschmerzen, Verstopfung, wird schnell müde und unkonzentriert. Der Grund: Durch den Flüssigkeitsmangel wird das Blut „dicker“, Abfallstoffe sammeln sich an, Muskeln und Gehirnzellen werden schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Schon nach wenigen Tagen kann Flüssigkeitsmangel zu lebensbedrohlichem Kreislauf- und Nierenversagen führen. Am besten ist es, gleichmäßig über den Tag verteilt kleinere Mengen zu trinken. Beim Wandern, Biken, Klettern schwitzt man pro Stunde 0,5 bis 1 Liter aus. Deshalb solltest du nicht mit einem Defizit starten: Etwa 15 bis 30 Minuten vorher 300 bis 500 ml trinken. Unterwegs dann alle Stunde nachtanken. Saftschorlen aus einem Teil Saft und ein bis zwei Teilen Wasser bringen Flüssigkeit, Mineralstoffe (Elektrolyte) und schnell verfügbare Kohlenhydrate mit.



**Tipps von der
AOK Bayern – dem
Gesundheitspartner
der JDAV**

Du willst neue Leute kennenlernen, echte Freundschaften schließen, das Abenteuer JDAV so richtig erleben? Dann komm Ende September in die Jubi Hindelang zum „Standplatz“ – der neuen Vernetzungsveranstaltung für alle engagierten und interessierten Jugendlichen über 14.

Bei bestem Herbstwetter locken die Allgäuer Berge zum Wandern, Biken, Klettern ... aber auch rund um die Jubi gibt es eine Menge zu entdecken. Von der Burma Bridge bis zur Kletterwand gehört das ganze Haus an diesem Wochenende euch – der Jugend im Deutschen Alpenverein.

Und vor allem: „Wir wollen einen Raum schaffen, in dem man sich kennenlernen und austauschen kann. Dabei beschäftigen wir uns mit JDAV-Themen und zeigen Möglichkeiten, diese auch praktisch zu vermitteln. Wir freuen uns auf ein spannendes Wochenende mit allen interessierten JDAVler*innen aus ganz Deutsch-

land“, sagt Johanna Niermann von der Bundesjugendleitung.

Die Bundesjugendleitung möchte an diesem Wochenende mit dir über aktuelle Themen in der JDAV diskutieren – aber ohne staubige Papiere und Langeweile. Und natürlich kannst du auch einfach auf der schönsten Terrasse Hindelangs chillen und neue Kontakte knüpfen.

Nutze die Chance und binde dich ins JDAV-Seil ein. Werde ein Mitglied in der Seilschaft und baue gemeinsam einen Sicherungsplatz in der Kletterroute der JDAV. (tse)

Infos: jdav.de/standplatz

+++ FAKE-NEWS DURCHSCHAUT! +++

Na, das war gar nicht so einfach, oder? Im letzten Heft haben wir euch vier Kurznachrichten präsentiert, von denen nur eine real war. Allerdings waren alle so abstrus, dass selbst wir in der Redaktion schwer rätseln mussten.

Mit ein bisschen Recherche habt ihr sicher herausgefunden, dass weder Oberleitungen für E-Bikes gebaut werden, noch Blockabfertigungen durchgesetzt oder Wanderwege vierspurig ausgebaut werden. Richtig ist aber, dass das

Schweizer Skigebiet Lagalb tatsächlich die erste „Safe-Selfie-Station“ eröffnet hat – damit man beim Selfieposen nicht die schwarze Piste hinabpurzelt ... (sme)
Die Gewinner*innen wurden direkt benachrichtigt.



TRINKEN AM BERG

Sport macht hungrig, aber auch ganz schön durstig. Kein Wunder: Dein Körper braucht zur Bewegung mehr Energie und auch mehr Wasser. Schon an einem ganz normalen Schultag musst du etwa einen Liter trinken. Dass es beim Sport mehr ist, liegt vor allem am Schwitzen. Doch auch beim Atmen verlierst du Wasser(-dampf), das siehst du an den „Rauchwolken“ im Winter. In den Bergen gilt das aus zwei Gründen besonders: Die Luft enthält weniger Sauerstoff, du musst schneller atmen; und weil sie auch trockener ist, verlierst du mit jedem Ausatmen noch mehr Wasser.

Umso wichtiger ist es, regelmäßig zu trinken – am besten, wenn der Durst noch gar nicht da ist. Denn den spürst du erst, wenn du schon deutlich im Minus bist. Spezielle Sportgetränke sind übrigens nicht nötig. Mineralwasser oder Apfelschorle sind die idealen Durstlöcher. Und wer sagt, dass Flüssigkeit nur aus Flaschen kommen muss? Auch Gemüse wie Gurke oder Paprika liefern ganz nebenbei einiges an Flüssigkeit. (der)

DEIN BEITRAG!

Wasser, Schorle oder etwas ganz anderes? Womit löschst du auf einer Tour deinen Durst?

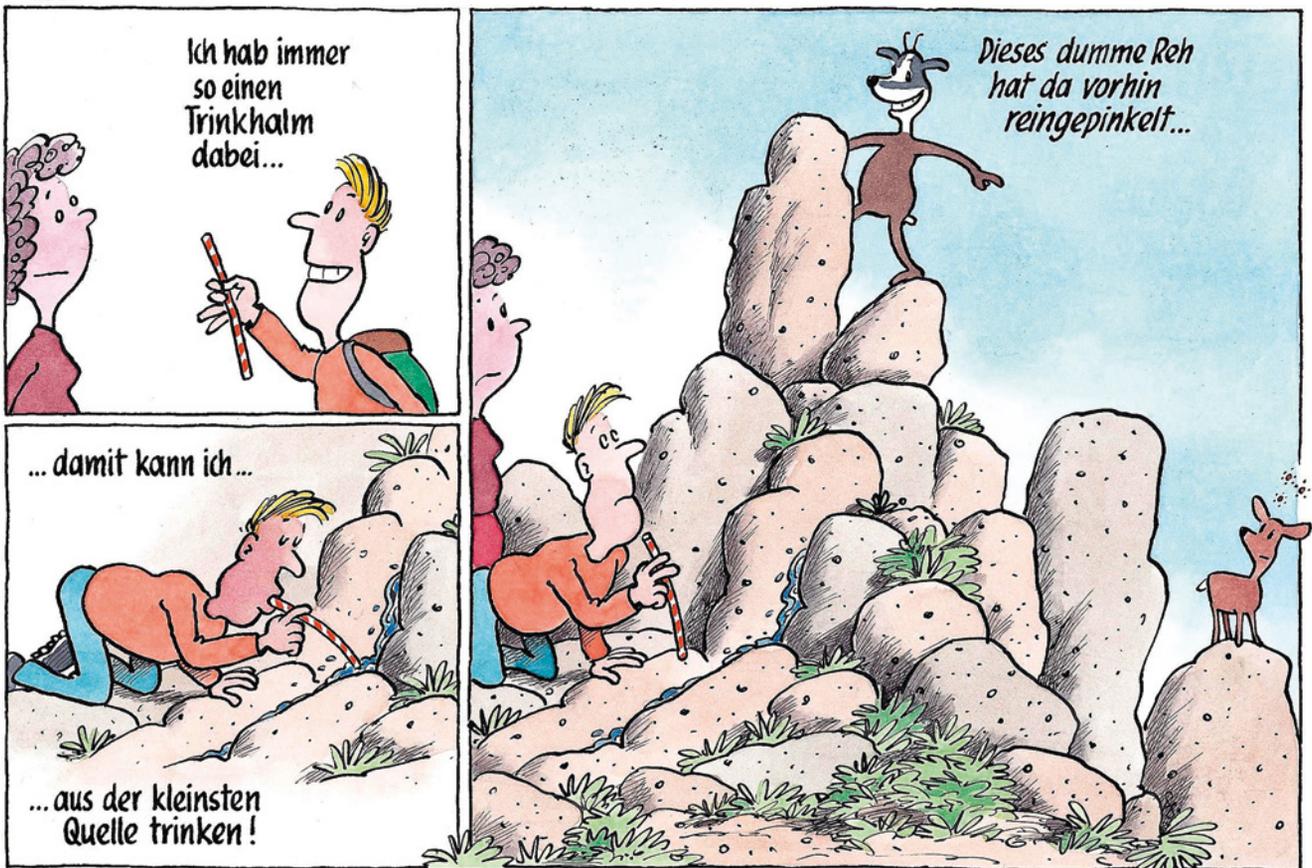
Schreib uns an
alpinks@alpenverein.de

WIR STELLEN EINE GETRÄNKELISTE AUS
EUREN BEITRÄGEN ZUSAMMEN AUF:
jdav.de/knotenpunkt



GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank





UNKENRUFE AUS DER GLETSCHERSPALTE

FALSCHER RICHTUNG?

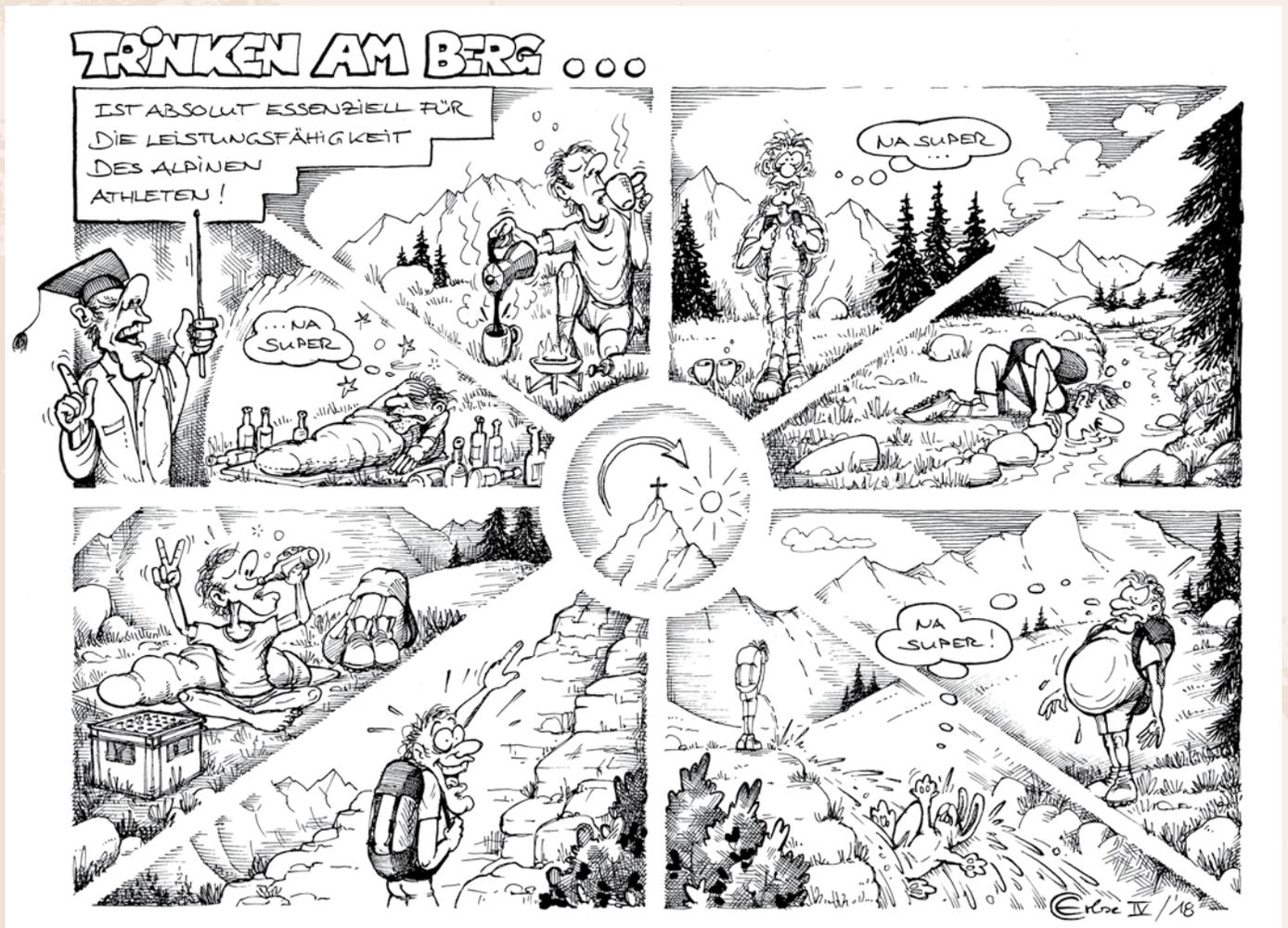
Je anspruchsvoller der Sport, desto einbahniger die Bewegungsrichtung.
Oder man erfindet neuartige Hilfsmittel. (sst)

Wenn ich mir die Menschen so anschau, fühle ich mich gleich ein Stückchen besser – schließlich bin ich ihnen in meinen Bergauf-Bergab-Fähigkeiten deutlich überlegen: Hochspringen, runterspringen, rauf-unken, herabunken; all das gelingt mir gleichermaßen gut, und völlig unabhängig von der Richtung. Der Mensch dagegen: Klettert hoch, wo er ohne Hilfsmittel nicht mehr hinunterkommt. Und auch mit technischen Hilfsmitteln ändert sich nichts an seiner Könnens-Asymmetrie.

Auf dem Mountainbike zum Beispiel fährt er selbst steile, enge, lose Steige bergab – bergauf aber: geradezu mitleiderweckend. Neulich aber habe ich gesehen, dass damit fortan Schluss sein soll. Mit dem Hilfsmittel zum Hilfsmittel will er bergauf die gleichen Wege nutzen können wie bergab: Mountainbike-Tragesysteme erlauben es, ein Fahrrad am Rucksack zu fixieren und damit dann bergauf zu wandern. So erreichen Biker*innen selbst entlegene Gipfel und die entsprechenden Pfade, laufen den Gleit-

schirm-Fans den Rang um den schwersten Rucksack ab.

Auf meiner Flughöhe juckt mich das insgesamt wenig, aber als gemeiner Wandersmann würde ich mich schon fragen, wie ich auf alpinem Steig an jemandem vorbeikomme, der sein Fahrrad quer auf Kopfhöhe balanciert? Sei's drum, ich schaue weiter zu, wie sie sich mühen, die werten Sportler*innen – und fühle mich dabei gleich ein wenig besser.



Im nächsten Knotenpunkt: Die Jubi. Allerlei Wissenswertes und Unbekanntes über das Haus der JDAV im Allgäu, wo es niemandem langweilig wird.

Themenwahl – Unser Vereinsmagazin wird leider mehr und mehr zum Magazin für professionelle Bergsteiger und vergisst dabei die wohl schweigende Mehrheit der Normalos, die sich an einfachen leichten Wanderungen im näheren Umfeld erfreuen, ohne große, umweltbelastende Anreisen. Schade.

Thomas Hellmuth

Begeisterung – Ich möchte Ihnen mitteilen, dass wir uns sehr über die Zeitschrift freuen und total begeistert sind. Bitte weiter so.

Dietmar und Susanne Mischke

Vorbildlich entschieden

DAV Panorama 3/2018, S. 12

Glückwunsch – Ich habe mich sehr über die Randnotiz gefreut und möchte die Sektion München zu der Entscheidung „Keine Ladestationen für E-Bike-Akkus“ auf ihren Hütten beglückwünschen. Ich bin kein E-Bike- bzw. Pedelec-Gegner. Aber in den Bergen, da passe ich meine Ziele doch einfach meiner körperlichen Fitness an. Ich hoffe sehr, dass andere Sektionen diesem Beispiel folgen. *Beate Kirchner*

Nachhaltigkeit: Bergsport-Hartware

DAV Panorama 3/2018, S. 84ff.

Ersatzlos – Nun, der unterste Teil des Teleskopstocks ist verbogen. Der Gang ins Fachgeschäft und die Frage nach dem Lieferrücklauf und die Frage nach dem Lieferrücklauf verläuft negativ. Also: Etwa 400 Gramm funktionstüchtiges, ca. fünf Jahre altes und noch viele Jahre gebrauchstaugliches Aluminium muss ich wegschmeißen, weil 40 Gramm nicht als Ersatzteil lieferbar sind. Die „Nichtlieferwilligkeit“ – oder ist es Unfähigkeit – eines „klassischen“ Ersatzteils durch den Hersteller ist eine Variante der „geplanten Obsoleszenz“. Was bleibt mir übrig: Neue Stöcke des Wettbewerbers kaufen und, trotz seiner geschwollenen Nachhaltigkeitsergüsse, um alle Produkte des Skistocklieferanten einen weiten Bogen machen. *Andreas Loebner*

Berichtigung:

- › In DAV Panorama 2/2018, S. 39ff. haben wir im Beitrag „Wanderland Asturien“ eine fehlerhafte URL angegeben. Richtig muss sie heißen: asturiaswalks.com
- › Die Titelbildbeschreibung in DAV Panorama 3/2018, S. 5 war falsch: Der Gitzgrat befindet sich am Balmhorn, nicht am Breithorn.



Dem Hochzeitsgeschenk von Bianca und Kevin haben die Freunde den speziellen Berg-Schliff verpasst. Und wie kann es anders sein: Den Heiratsantrag hat Kevin seiner Frau natürlich auf einem Gipfel gemacht.

Marlene Weiß

Gipfeltreffen

DAV Panorama 3/2018, S. 18ff.

Weitblick – Lieber Herr Gantzhorn, mit Respekt und Bewunderung lese ich regelmäßig Ihre Beiträge, so auch „Gipfeltreffen“ in den Berner Alpen. Wenn Sie sich neben Bergsteigern auch ein bisschen für die Weltpolitik interessieren würden, dann hätten Sie vielleicht mitbekommen, um was es den protestierenden G20-Gegnern im Juli 2017 gegangen ist. Und dass es sich nicht nur um „Spinner“ und aggressive Autonome gehandelt hat. Weitblick gibt es nämlich nicht nur in den Bergen – nichts für ungut. *Doris Neumayr*

Anmerkung des Autors: Da mein Text leider von einigen missverstanden wurde, stelle ich hiermit klar: Ich wollte mit keiner Zeile den legitimen Protest gegen den G20-Gipfel diskreditieren. Wohl halte ich jedoch die im Schatten der friedlichen Demonstrationen stattgefundenen Ausschreitungen insbesondere in der Schanze – ich wohnte damals neben dem geplünderten Supermarkt – für nicht sinnvoll im Sinne einer konstruktiven Auseinandersetzung mit der bestehenden Wirtschaftsordnung.

Felsen, Sonne, Meer

DAV Panorama 3/2018, S. 26f.

Frage der Haltung – Ich lese das Panorama immer wieder gern und auch die aktuelle Ausgabe war voller Sehnsucht machender Beiträge. Gestolpert bin ich aber über den

Einstieg zum (ansonsten recht interessanten) Text über Klettern auf Kreta. Es mag eine Kleinigkeit sein, aber ist der April in Mitteleuropa wirklich so eine Zumutung? „Zeit, dem Winter zu entfliehen“, aber bitte nicht schon wieder Sizilien oder wo man sich sonst eben herumtreibt zwischen Winter-, Sommer-, Dritt-, Viert- und Fünfturlaub? Natürlich will ich niemandem Ferien auf Kreta verleidern, aber mich stört die Haltung – auf die ich gefühlt immer häufiger treffe –, dass ein paar schnelle Flugreisen so zwischendurch völlig normal sind, quasi ein Grundrecht der arbeitenden Bevölkerung. Ich würde mich freuen, wenn das Panorama als Alpenvereins-Organ noch konsequenter zum Nachdenken darüber anregen würde, was wirklich nötig ist (auch in der Hüttenausstattung), und was eher nicht.

Jetzt kommt was ins Rollen

DAV Panorama 3/2018, S. 8f.

Kein Alleingang – Der Ausbau bestehender und die Entwicklung weiterer und neuer Aufstiegshilfen wird leider nicht aufzuhalten sein. Insofern ist es sehr zu begrüßen, wenn die „E-Bike“-Problematik möglichst breit dis-

gesucht/gefunden



Ab sofort unter:
alpenverein.de/gesucht-gefunden

kutiert wird und Lösungen gesucht werden. Allerdings muss der DAV nicht immer alles im Alleingang versuchen. Seit Jahren gibt es die DIMB (Dt. Initiative Mountain Bike e.V.), sie wird aber in dem o.g. Artikel mit keiner Silbe erwähnt. Im Schlußsatz ist oft mehr zu erreichen. *Hans von Fintel*

Free Solo – der perfekte Moment

DAV Panorama 3/2018, S. 28f.

Richtigstellung – Heinz Grill hat die erste Alleinbegehung der Pumprisse hakentechnisch unter Verwendung zahlreicher Klemmkeile zur Fortbewegung erledigt; er wurde von diversen Zeugen bei seiner Begehung beobachtet. Die erste „free solo“-Begehung gelang Anfang der 1980er Jahre Claus Gehrke. *Andreas Kubin*

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



Die Saxenalm ist eine von neun Stationen des Anna Stainer-Knittel Gedenkwegs.

Sie waren emanzipierte Frauen des 19. Jahrhunderts und stiegen auf hohe Gipfel und in steile Wände: Königin Marie, die Mutter von Ludwig II., und Anna Stainer-Knittel, die als „Geierwally“ berühmt wurde. Im Tiroler Lechtal kann man heute ihren Spuren folgen.

Text und Fotos: [Christian Rauch](#)

Einst stand Königin Marie von Bayern vor dem Jagdhaus ihres Gatten Max II. auf dem Tegelberg. Dort soll sie einen Einheimischen gefragt haben, wie der felsige Dreikant dort drüben im Westen heiße. „Nun, eigentlich Metzenarsch“, hätte der Mann sagen müssen, ein inoffizieller derber Name der damaligen Zeit, der für den „Allerwertesten einer Prostituierten“ stand. Doch für die Königin erfand man schnell einen neuen Gipfelnamen: Kellenspitze (heute Köllenspitze), nach einem „in der Kelle“ benannten benachbarten Kar. Der

Berg mit seinen schön geformten Felsflanken, höchster Gipfel der Tannheimer Berge, muss die Königin jedenfalls fasziniert haben. Und so ließ sie sich eines Tages von einem einheimischen Holzarbeiter einfach hinaufführen. Vermutlich haben sie den Steig gewählt, der wohl schon damals von Norden aus dem Reintal durch die so genannte „Wanne“ in die Nesselwängler Scharte führte.

Heute wählen Bergsteiger lieber den kürzeren südseitigen Zustieg von Nessel-

wängle über das Gimpelhaus. Doch egal von welcher Seite man kommt, ab der Scharte beginnt der heikle Schlusanstieg. Der Holzarbeiter führte die Königin in den – heute gut markierten – „Schluf“, eine von steilen Felswänden begrenzte Geröllkluft. Diese bietet stellenweise „bedeutendste Schwierigkeiten“. So schrieb es später der große Kalkalpenerschließer Hermann von Barth, der 1869 mit dem Holzarbeiter, der auch Marie geführt hatte, auf die Köllenspitze gestiegen war. Die Schlüsselstelle, ein steil abbrechender

Kulturwandern
im Lechtal

Mit Königin und ierwally auf Tour

Klemmblock mitten in der Kluft, ist heute mit mehreren Eisenklammern und einem Drahtseil gesichert. Zu Marias und von Barths Zeiten gab es diese Hilfe nicht – die Passage war ein glatter „Zweier“. Dafür dürfte man vor rund 150 Jahren auch allein auf dem Gipfel gestanden haben. Heute bevölkern die Köllenspitze an schönen Tagen zur Mittagszeit Dutzende Bergsteiger. Der Blick ist freilich gleich schön geblieben: hinab ins Tannheimer Tal auf den Haldensee und auf die steil aufragenden

Nachbargipfel, die Gehrenspitze im Osten, Gimpel und Rote Flüh im Westen sowie die breitschultrige Große Schlicke im Norden. Bis auf den Gimpel soll Marie auch diese Berge bestiegen haben.

Dabei kannte die gebürtige Berlinerin die Berge bis in ihre späte Jugendzeit kaum. Erst als sie 1842 mit 16 Jahren an der Seite ihres frisch vermählten Ehemanns Kronprinz Maximilian nach Bayern gekommen war, lernte sie Schloss Hohen Schwangau und seine Bergwelt kennen. Zwei Jahre später hatte sie bereits manche Wanderung gemacht, etwa auf den

1150 Meter hohen Achsel, eine kleine felsige Aussichtskanzel über dem Dörfchen Musau am Tiroler Lech. Die 18-jährige Kronprinzessin gründete den „Alpenrosenorden“, um mehr Frauen und Männer aus ihrem Gefolge für das Bergsteigen zu begeistern. Wer mit ihr dreimal auf den Achsel stieg, bekam den Orden verliehen. Bald darauf brachte Marie ihre Söhne Otto und Ludwig, den späteren Märchenkönig, zur Welt, und ihr Gatte Max wurde bayerischer König. Das Bergsteigen wurde der Königin, die sich dafür eine eigene „Berg-

TOURENTIPPS

1. Touren ab Musau

- **Musau** (Bhf. Musau, Linie Kempten-Reutte, südl. vom Bhf.) – Achsel – Musauer Alm – **Otto-Mayr-Hütte**: 3 ½-4 Std, 700 Hm. Nur bis Achsel und zurück 1 ½ Std, 320 Hm. Jeweils leicht (blau).
- **Köllenspitze (2238 m)** Wegabzweig unterhalb der Otto-Mayr-Hütte – Nesselwängler Scharte – Köllenspitze (Mark. 421) – Nesselwängler Scharte – Sabachjoch – Musauer Alm – Achsel – Musau. Ab/bis Musau 8-8 ½ Std, 1500 Hm, markiert, anspruchsvolle Kletterstellen I-II, Helm empfehlenswert. Alternativ kürzerer, gleich schwerer Südanstieg von Nesselwängle über Gimpelhaus, 6-6 ½ Std., 1150 Hm.
- **Große Schlicke (2059 m)** von der Musauer Alm, zurück über Otto-Mayr-Hütte. Ab/bis Musau 6-6 ½ Std, 1250 Hm. Mittelschwerer Bergweg (rot).
- AV-Karte: BY 5 Tannheimer Berge, Köllenspitze, Gaishorn

2. Anna Stainer-Knittel Gedenkweg

- Station 1 ist am Dorfplatz im Ortszentrum von Bach im Lechtal. Die eigentliche Bergrunde (Stationen 2-9) beginnt aber sieben Kilometer taleinwärts im Seitental Richtung Madau. Dorthin fahrradtaugliche Straße oder Linientaxi (feuersteinbus.at/linienverkehr), Gehzeit für die Bergrunde: 4 ½-5 Std., 800 Hm, Trittsicherheit erforderlich.
- Wer von Bach ins Tal zu Fuß wandert und nur am Ende von Station 9 in Madau mit dem Linientaxi zurückfährt, plus 1 ½-2 Std. Gehzeit, 200 Hm mehr, super mit MTB.
- AV-Karte 3/3 Lechtaler Alpen/Parseierspitze

3. Ruitelspitze (2580 m)

- Von der Jausenstation Wasen (dort hin verschiedene Wege von Bach) die Forststraße rechts bergauf weiter, dann immer links halten. Ab der Materialseilbahn eindeutiger, aber spärlich markierter Steig. (Im Abstieg den Gipfelgrat bei dem Steinkreuz am Boden links verlassen!)
- Gehzeit: 7 ½-8 Std, 1600 Hm, anspruchsvoll (rot). Keine Kletterei, aber Trittsicherheit, Kondition, Orientierungserfahrung und aktuelle Karte erforderlich!
- Übergang zum Kreuzgipfel: plus 45 Min., plus 60 Hm. Kletterstellen. I-II, z. T. versichert.
- AV-Karte: 2/2 Allgäuer-Lechtaler Alpen Ost; AV-Karte 3/3 Lechtaler Alpen/Parseierspitze



steigertracht“ mit Lodenrock und Lodenhose hatte anfertigen lassen – nun noch lieber. 1854 erklomm sie den Watzmann – eine Besteigung der Zugspitze hatte Max untersagt. 1857 stieg sie mit Otto und Ludwig auf den Säuling, den quasi königlichen Hausberg direkt über Schloss Hohenschwangau. In diesen Jahren nahm sie sich auch die Köllenspitze und die Tannheimer Berge vor. Und 1869, der Alpenrosenorden war 25 Jahre alt geworden, spendierte sie dem Achsel ein Gipfelkreuz. Danach wurde in einer nahen Hütte bis in den Abend gefeiert, mit Kaffee, Münchner Bier, Wein und Champagner.

1867, Ludwig hatte nach dem Tod von Max II. den Thron bestiegen, entdeckte die Königin-Mutter das Dörfchen Elbigenalp tief hinten im Lechtal. Nun begann eine gut zwanzigjährige Liebe zu diesem Ort. Bis zu ihrem Tod 1889 besuchte Marie Elbigenalp regelmäßig, oft mehrmals im Jahr. Eine bekannte Elbigenalperin, ähnlich emanzipiert und bergliebend wie Marie,

hatte ihrer Heimat zu jener Zeit schon den Rücken gekehrt. Anna Stainer-Knittel, geboren 1841 als Tochter eines Büchsenmachers, begann als 18-Jährige, gegen alle Konventionen, an einer privaten Kunstakademie in München zu studieren. Später heiratete sie gegen den Willen ihrer Eltern einen Gipsformer und eröffnete in Innsbruck eine „Zeichen- und Malschule für Damen“.

Berühmt aber wurde Anna, als sie in jungen Jahren in ihrer Heimat zweimal einen Adlerhorst

aushob. Da Steinadler zu jener Zeit den Bestand von Schafherden bedrohten, nahm man Jungadler aus dem Nest und verkaufte sie an Falknerien und Tiermenagerien. Als Anna 17 Jahre alt war, entdeckte ihr Vater einen Adlerhorst in der senkrechten Saxerwand tief hinten im Lechtaler Seitental über Madau. Da sich kein Bursch traute, zu dem Nest abzuseilen, erklärte Anna, sie sei „der Mann dazu“. Sie erledigte ihre Aufgabe und wurde fünf Jahre später

**Emanzipiert
und bergliebend
wie Marie**

Lechtal



Beim Aufstieg zur Köllenspitze kommen Rote Flüh und Gimpel in den Blick (L); der Gipfelblick mit Haldensee belohnt für den anspruchsvollen Aufstieg, den auch schon Königin Marie unternommen hatte; einfacher geht es auf dem Anna Steiner-Knittel Gedenkweg zu, der den Spuren der „Geierwally“ folgt.

geröstet,
ohne Salz



KERNIGE FREUNDE FÜR
KNACKIGE MOMENTE.





Im Revier der Geierwally: Für den Anstieg zur Ruitelspitze ist keine Kletterei nötig, aber Trittsicherheit und eine gute Orientierung.

erneut gebeten. Dieses zweite Adlererlebnis 1863 in der Saxerwand schrieb sie selbst nieder. Wie sie in einer Sennhütte „mit allen Röcken“ in die Hosen ihres Bruders gesprungen war und am zusammengeknüpften Seil langsam in die Wand hinabgelassen wurde. Dabei pflückte sie noch eine Steinnelke aus der Wand, ehe sie am Horst ankam, das Jungtier nahm, kurz „liebteste“ und dann in ihren Rucksack beförderte. Nach einem Juchzer und Jodler ließ sie sich wieder nach oben ziehen. Ein Jahr später hielt Anna die Adlerszene auch bildlich in Öl fest. Als die Münchner Schriftstellerin Wilhelmine von Hillern das Gemälde in Innsbruck sah, war sie von den Erlebnissen Anna Stainer-Knittels so fasziniert, dass sie sie kurzerhand als Romanfigur verewigte – als „Geierwally“. Allerdings „peppte“ Hillern die Geschichte etwas auf: Aus dem Lechtal machte sie das touristisch bekanntere

Der Roman wurde in **elf Sprachen übersetzt**

Ötztal, aus dem Adler einen noch größeren Geier, und sie inszenierte eine verzweifelte Liebesgeschichte der emanzipierten „Walburga Stromminger“. Das Ergebnis: Bis heute wurde der Roman in elf Sprachen übersetzt, im Theater, in Filmen und sogar als Oper inszeniert.

Heute führt der Anna Stainer-Knittel Gedenkweg den Bergwanderer durch das Gebiet der „echten“ Geierwally. Aus dem ruhig gebliebenen Alperschontal geht es durch historische Almreviere bergauf, überragt von den mächtigen Wänden der Freispitze und des Dreischartkopfs. Dann erreicht man die Saxer Alm, von der die legendäre Wand abfällt, und schließlich das Berggasthaus Hermine in Madau. Tafeln am Weg erläutern unter anderem, wo Anna Stainer-Knittel Landschaftsbilder im Lechtal malte, und wies sie später eine bedeutende Porträtmalerin und schließlich Blumenmalerin wurde. Auch die Geschichte der Almen und die einstige Bedeutung der Jöcher als Übergänge für Händler und Vieh in den Lechtaler Alpen werden an den Stationen thematisiert.

Wer höher hinauf möchte, findet auf der Ruitelspitze den idealen Über-

blick über Anna Stainer-Knittels einstiges „Revier“. Über 1600 Höhenmeter auf teils spärlichen und niemals überbevölkerten Steigen durchquert man Wälder, Hochalmen, Latschen und Schrofen bis zum 2580 Meter hohen Hauptgipfel. Kraxeln muss man nur, wenn man auch den kreuzgeschmückten, aber sechs Meter niedrigeren Mittelgipfel mitnehmen will. An diesem brüchigen und ausgesetzten Übergang helfen seit einigen Jahren Markierungen und Drahtseile. Von der Ruitelspitze fällt der Blick tief hinab ins Madauer Tal, von der die legendäre Saxerwand aufsteigt. Man blickt auf die vielen Grasflanken, die in den Lechtaler Alpen in große Höhen steigen und zu denen auch Anna Stainer-Knittel hinaufgestiegen war, um Skizzen für ihre Landschaftsbilder und ihr bekanntes „Selbstportrait“ von 1869 anzufertigen. Und man blickt noch tiefer hinab auf die Talorte am Lech, darunter Anna Stainer-Knittels Geburtsort Elbigenalp, der ihre berühmte Tochter heute mit einer „Geierwally-Freilichtbühne“ und einem – allerdings sehr gemütlichen und wenig alpinistischen – „Geierwally-Rundwanderweg“ ehrt.



Christian Rauch befasst sich als freier Autor besonders gerne mit der Kultur und der Geschichte in den Bergen.

Panorama promotion

Westliches Mittelmeer

Türkisblaue Buchten, lebhaftes Plazas und unberührte Natur

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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



Auszeit vom Alltag

Eine Alpenüberquerung zu Fuß ist ein absolutes Highlight. Rother empfiehlt neue Touren.



Mountain Trainer 25

Idealer Rucksack für Tagestouren – dank Luftkanalsystem bleibt der Rücken trocken.



Berg(Er)leben

Mit erfahrenen Alpinisten die schönsten Plätze der Dorf Tiroler Bergwelt erkunden.

Mit nicko cruises durch das westliche Mittelmeer

Türkisblaue Buchten, lebhaftige Plazas und unberührte Natur



Exklusiv für
DAV-PANORAMA-
Leserinnen und -leser
mit 3 Touren
im Wert von
ca. € 300

Von Porto im Norden Portugals bis nach Palma de Mallorca führt diese völlig neue Kreuzfahrt. Auf der von Phöniziern, Römern und Mauren geprägten Route wechseln sich traumhafte Inseln mit pittoresken Häfen und geschichtsträchtigen Städten ab.

Ein verheißungsvolles Glitzern liegt auf dem Wasser, weich unterstreicht das Abendlicht die malerische Kulisse der Stadt Porto. Ein Anblick, auf den sich die zukünftigen Gäste des Neubaus „World Explorer“ freuen können: Sie werden die Ersten sein, die acht erlebnisreiche Tage im Mittelmeer auf dem kleinen, feinen Kreuzfahrtschiff von nicko cruises genießen können. Nach mehreren Jahren Forschung und Investition in modernste Motorentechnik mit möglichst umweltschonendem Antrieb befindet es sich gerade im Bau und wird ab 2019 kleine Häfen und Buchten ansteuern, die für die „Großen“ unerreichbar sind. Gleichzeitig bietet es hohen Komfort und, dank der übersichtlichen Passagierzahl, eine persönliche Atmosphäre. Und wie herrlich ist es, in einem ganz neuen, gemütlichen Bett einzuschlafen!

Leinen los und Kurs nach Süden!

Das erste Ziel der Reise: das quirlige Lissabon. Eine Stadtrundfahrt führt zu den beliebtesten Punkten der portugiesischen Haupt-

stadt, wie der längsten Hängebrücke der Welt, dem Seefahrer-Turm von Belém und dem historischen Viertel Alfama. Zurück an Bord geht es weiter südwärts durch die Straße von Gibraltar bis zum Yachthafen Puerto Banús in Spanien. Von hier aus lässt sich bequem das mondäne Flair Marbellas erkunden. Üppige Natur verspricht die geführte Wanderung am nächsten Tag. Es geht in die bergige Sierra de las Nieves mit ihren kalten Quellen und dann zu den romantischen Ruinen von Fuenfría. Der von Pinsapo- und Eichenwäldern umgebene Ort lag einst auf einer von Fischern genutzten Eselsroute. Der erste Höhepunkt des nächsten Tages ist die spektakuläre Einfahrt in die tiefe Bucht von Cartagena. Die heutige Küstentour mit Guide führt vorbei an den Festungen Castillo de Galeras und Baterías de Fajardo bis zum Roten Leuchtturm. In einer typischen Bar gibt es Stärkung, ganz nach Landesart, mit andalusischen Tapas, Bier und Wein. Grün und entspannt liegt am nächsten Morgen die Baleareninsel Formentera da. Auf

einer geführten Wanderung geht es vom Hafen in La Savina an den Stränden Cavall d'en Borrás und Illetas entlang – mit feinem Sand und kristallklarem Wasser – bis ins pulsierende Es Pujols. Auf dem beschaulichen Rückweg bieten Reiher, Schnepfen und Fischadler an der Salzlagune Estany Pudent ausgezeichnete Fotomotive. „Menorca sehen und genießen“, heißt es am siebten Reiseziel, denn heute haben alle Gäste die Gelegenheit, bei einer Verkostung den ausgezeichneten Wein der Insel und den berühmten würzigen Mahón-Menorca-Käse zu probieren. Am nächsten Morgen ist der letzte Ort der Schiffsreise erreicht: Palma de Mallorca. Von fern grüßt La Seu, die imposante Kathedrale. Gibt es einen schöneren Reiseabschluss?

Tolle Sonderkonditionen von nicko cruises und DAV Panorama

Speziell für die Leserschaft von DAV Panorama wurde für die Kreuzfahrt vom 2. bis 9. Mai 2019 ein Komplettpaket zum Spezialpreis zusammengestellt. Darin enthalten ist auch ein Gratis-Wanderpass für drei abwechslungsreiche Wanderungen mit erfahrenen Tour-Guides.

Fahrt um die Iberische Halbinsel

8-tägige Seereise

Die Anmeldung erfolgt ganz unkompliziert per Telefon oder über nicko-cruises.de. Nennen Sie einfach das Stichwort „DAV Panorama“ und Ihre persönlichen Daten. Das Besondere – Sie reisen im Komplettpaket inkl. Flug mit einem Gratis-Wanderpass im Wert von ca. 300 Euro, gültig für drei Wandertouren.

Inklusivleistungen:

- > Linienflug ab/bis Frankfurt mit Rail & Fly (2. Klasse) und Transfer Flughafen – Schiff – Flughafen (weitere deutsche Flughäfen: Aufpreis ab 80 Euro pro Person auf Anfrage und nach Verfügbarkeit)
- > 8-tägige Kreuzfahrt in einer Außenkabine der gebuchten Kategorie
- > Exklusiv für DAV-Mitglieder: 3 geführte Wandertouren im Wert von ca. 300 Euro
- > nicko-cruises-Vollpension:
 - Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Kaffee/ Tee und Säften
 - Abwechslungsreiches Mittagsbuffet, wahlweise leichtes Mittagessen, z. B. im Lido Café
 - Zum Abendessen 5-Gänge-Menü, am Tisch serviert
 - Kaffee-/Tee-Stationen zur Selbstbedienung
 - Kaffee/Kuchen oder Mitternachtssnack je nach Tagesprogramm
 - Gala-Dinner mit Kapitäns-Empfang
 - Begrüßungs- und Abschiedsempfang
- > nicko-cruises-Kreuzfahrtleitung und deutschsprachige örtliche Reiseleitung

- > Deutschsprachiger Service an Bord
- > Komfortables Sennheiser-Audiosystem bei allen Ausflügen
- > Nutzung des Fitnessbereichs, Swimmingpools und Wellnessbereichs mit Sauna (Massage gegen Gebühr)
- > Unterhaltungsprogramm und landeskundliche Vorträge an Bord
- > Persönliche Reiseunterlagen
- > Kofferservice zwischen Anlegestelle und Kabine bei Ein- und Ausschiffung
- > Alle Hafen- und Passagiergebühren

Weitere Infos zum Neubau „World Explorer“:
nicko-cruises.de/flotte

Wichtige Einreisebestimmungen:

Für diese Reise benötigen deutsche Staatsbürger einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Ohne gültige Ausweisdokumente kann die Reise nicht angetreten werden. Bis 30 Tage vor Reisebeginn zu erreichende Mindestteilnehmerzahl für diese Reise: 180 Personen (s. Ziff. 71. der nicko-cruises-Reisebedingungen).



JETZT BUCHEN!

Bei Ihrem nicko-cruises-Experten-Team:

0711/24 89 80-10

(Stichwort: DAV Panorama)

Mo-Fr.: 9-20, Sa und So: 10-17 Uhr

nicko-cruises.de/angebote/dav-panorama

Veranstalter dieser Reise ist die nicko cruises Flussreisen GmbH, Mittlerer Pfad 2, 70499 Stuttgart.



8 Tage Portugal – Spanien – Balearn vom 2.-9. Mai 2019 mit dem Neubau „World Explorer“ ab € 2.579 pro Person

Tag	Ort	Wandertour
Do	Porto	Einschiffung ab 15 Uhr
Fr	Lissabon	Vormittags Stadtrundfahrt/-gang Lissabon*
Sa	Gibraltar Puerto Banús (Marbella)	Zeit für eigene Erkundungen. Entdecken Sie das mondäne Marbella.
So	Puerto Banús (Marbella)	Für DAV-Panorama-Leser inklusive: geführte Wandertour in der Sierra Nieves und zu den geheimnisumwobenen Ruinen von Fuenfria. Ausflug nach Ronda*
Mo	Cartagena	Für DAV-Panorama-Leser inklusive: geführte Wandertour zu den Festungen Castillo de Galeras und Baterías de Fajardo. Anschließend Besuch einer typischen Tapas-Bar. Cartagena entdecken*
Di	St. Francesc de Formentera	Für DAV-Panorama-Leser inklusive: geführte Wandertour entlang ruhiger Sandstrände und zur vogelreichen Salzlagune Estany Pudent
Mi	Mahón (Menorca)	Verkostung von Wein- und Käse-Spezialitäten*. Möglichkeit zu einer Wandertour nach S'Albufera und La Mola**
Do	Palma de Mallorca	Ausschiffung bis 9 Uhr

Mit * markierte Ausflüge können vorab oder an Bord gebucht werden. Der mit ** gekennzeichnete Ausflug kann nur an Bord gebucht werden. Änderungen der Reiseverläufe und Ausflugsprogramme vorbehalten.

Kabinenbeschreibung	Deck	Preis p.P./€
Expeditionskabine (kl. Fenster)	3	2.579
Infinity Kabine (absenkbare Fenster)	5	3.279
Veranda Kabine (Balkon)	5	3.479
Navigator Suite (Balkon)	5	4.379
VIP Suite (Balkon)	5	5.079
Explorer Suite (Balkon)	5	5.379
Infinity Kabine (absenkbare Fenster)	6	3.479
Veranda Kabine (Balkon)	6	3.779
Junior Suite (Balkon)	6	3.879
Navigator Suite (Balkon)	6	4.679
Explorer Suite (Balkon)	6	5.679

Zuschlag 2-Bett-Kabine zur Alleinbenutzung (nicht in den Suiten) auf Anfrage, Zuschlag 2-Bett-Suite zur Alleinbenutzung auf Anfrage.

Sportlich aktiv zum kleinen Preis

Trendige Basislager für Alpen-Entdecker

Wandern, Klettern, Mountainbiken oder einfach die Natur genießen – in den Explorer Hotels startet das Outdoor-Abenteuer direkt vor der Haustür. Mitten in den Alpen gelegen, sind die Explorer Hotels nicht nur die passende, sondern auch preiswerte Location, um aktiv in die Berge zu starten. Die lockere Atmosphäre, das moderne Design und die sportlich-aktiven Gäste versprechen Urlaubsfeeling für Entdecker. Übernachtet wird im trendigen Design-Zimmer mit jeder Menge Stauraum für das Sport-Equipment sowie einer gemütlichen Sitznische mit Bergblick. Wer mag, brutzelt sich am Frühstücksbuffet sein Rührei selbst und informiert sich an den interaktiven Touchwalls über die besten Touren. Im Explorer Bike-Testcenter werden



neben den neuesten Bikes zum Ausleihen auch geführte MTB-Touren angeboten. An der Werkbank und am Bike-Waschplatz findet man alles, um sein Equipment wieder bereit für die nächste Entdeckertour zu machen. Die funktionalen und beheizbaren Sportlocker bieten Platz für das gesamte Sport-Equipment. Zurück aus den Bergen entspannt man im Sport Spa mit Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine und Fitnessraum. Unkompliziert, trendig und sportlich übernachten – schon ab 39,80 Euro pro Person.

Info: explorer-hotels.com/sommer, Tel.: 08322/94 07 94 45, Explorer Hotels Entwicklungs GmbH, An der Breitach 3, 87538 Fischen, GF: K. Leveringhaus

Alpenüberquerungen

Auszeit vom Alltag

Den Sommer oben verbringen, auf einer Alpenüberquerung oder spannenden Hüttentour – jetzt ist die ideale Zeit dafür. Wer mehrere Tage zu Fuß unterwegs ist, erlebt sich und die Natur auf besondere Art und Weise. Schon die Übernachtung auf der Hütte ist ein einzigartiges Erlebnis: Bei einem Glas Wein auf der Terrasse über den Gipfeln den Sonnenuntergang genießen ... und morgens früh bei den ersten goldenen Strahlen oben sein – was will man mehr fürs Wanderglück! – Ein absolutes Highlight ist eine Alpenüberquerung zu Fuß. Dabei muss es nicht der E5 von Oberstdorf nach Meran sein. Autoren des Bergverlags Rother haben neue Routen erkundet und in ihren Wanderführern detailliert beschrieben. So findet man stille Alternativen ohne überfüllte Wege und Hütten. Die als Rother Wanderführer erstmals erschienene „Alpenüberquerung Salzburg – Triest“ ist ein unvergessliches Weitwander-Abenteuer abseits der Massen. Vor atemberaubender Bergkulisse geht es in 28 Etappen bis ans Meer. Ebenso ruhig und für eine kurze Auszeit ideal sind die 12 Etappen der „Alpenüberquerung Garmisch – Brixen“. Für alle Gipfel-Aspiranten sind in den Rother Weitwanderführern zusätzlich die entsprechenden Abstecher beschrieben.



Info: rother.de, wanderglueck.rother.de/weitwandern

Berg(Er)leben in Dorf Tirol

Alpin-mediterran unterwegs mit Südtiroler Bergsteigern

Auf einem sonnigen Panoramahügel über der Kurstadt Meran erstreckt sich zwischen 600 und 2500 Metern ein Wanderparadies, das an landschaftlicher Vielfalt kaum zu überbieten ist. Dorf Tirol, die Sonnenterrasse des Meraner Lands, liegt privilegiert am Eingang zu Südtirols größtem Naturpark und begeistert mit einer faszinierenden alpin-mediterranen Kulisse. Zwischen den Weingärten im Tal und den luftigen Höhen der Texelgruppe laden rund 70 Kilometer markierte Wanderpfade und Themenwege zur Erkundung einer mannigfaltigen Natur ein. Bergfreunde, die in dieser einmaligen Kulisse ein Wanderabenteuer der besonderen Art erleben wollen, dürfen sich im Juli und August auf ein außergewöhnliches Date mit Südtiroler Bergsteigern freuen. Unter dem Motto „Berg(Er)Leben“ geht es in Begleitung erfahrener Alpinisten wie Hans Kammerlander, Simon Gietl und Ulrich Reiterer zu den schönsten Plätzen der Dorf Tiroler Bergwelt – aber auch zu namhaften Wanderzielen in ganz Südtirol. Die aufregenden Sonnenaufgänge ebenso wie die ungeahnten Einblicke in die Erfahrungen und Erlebnisse der Südtiroler Bergproffis machen diese Touren unvergesslich. Am 2. August geht es in Sulden mit Simon Gietl zu den höchsten Bergen Südtirols. Abends zeigt er eine Multivisionsshow. Am 29. August führt Hans Kammerlander vom Grödner Joch zur Puez-Hütte und zurück über das Langental.



Info: dorf-tirol.it

Foto: Tourismusverein Dorf Tirol/Harald Wisthaler

Salewa

MOUNTAIN TRAINER 25

Ob beim Wandern oder im Klettersteig – dieser Rucksack ist ideal für Tagestouren. Mit dem patentierten Contact-Flow-Fit-Tragesystem liegt der Salewa Trainer 25 dicht am Körper. Dank minimaler Kontaktfläche und eingearbeiteter 3D-Luftkanäle bleibt der Rücken trocken. Da mehr Feuchtigkeit abgegeben wird, ist die Temperatur am Rücken spürbar niedriger. Zur Stabilisierung und zur Volumen Anpassung lässt sich der Rucksack oben und unten mit dem intelligenten Twin-Compression-System (TCS) komprimieren. Ein weiteres Plus: Die geteilten Schultergurte vergrößern den Bewegungsradius der Arme. Alles in allem ein Rucksack mit cleveren Lösungen für mehr Komfort und Leistung.

PREISEMPFEHLUNG: € 130,-, salewa.de



Thule AllTrail 35L

DER VIELSEITIGE WANDERRUCKSACK

Bestens ausgestattet mit dem Thule-AllTrail-Hiking-Rucksack – zu jeder Jahreszeit und bei allen Aktivitäten: Auch bei stürmischem Wetter bleibt das Gepäck durch den abnehmbaren Regenschutz trocken. Dank speziellem Trinkblasenfach mit Trinkschlauchöffnung und zwei seitlichen Taschen für Wasserflaschen ist immer ausreichend zu trinken dabei. Eine um zehn Zentimeter verstellbare Rückenlänge sorgt für optimale Passform. Trekking-Stöcke oder Eispickel werden bequem am Hüftgurt oder an Schlaufen befestigt. Ein atmungsaktives Design an Schultergurten, Hüftgurtpolsterung und Rückenteil verhindert den Hitzestau.

PREISEMPFEHLUNG: € 139,95, thule.com



NOVA

UNKOMPLIZIERTER BEGLEITER AUF LANGEN TREKKING-TOUREN

Schlafsäcke mit Kunstfaserfüllung müssen weder schwer noch unförmig sein! Der warme Nova III mit geringem Packmaß bringt nur 1400 Gramm auf die Waage. Die innovative Konstruktion aus Polarloft®-Füllung und leichtem, atmungsaktivem Helium™-Außenmaterial und integriertem Wärmekragen mit Lode-Lock™-Verschluss hält zuverlässig warm. Der etwas weitere Mountainschnitt ist besonders komfortabel. Inklusive leichtem Packsack. Erhältlich in zwei Längen und als Damen-Version. „Good Night's Sleep“-Garantie: -8 Grad Celsius.

PREISEMPFEHLUNG: € 189,90 (Regular), € 209,90 (Long), mountain-equipment.de



Sorglos schlafen wie zu Hause

EVONELL-WECHSELKOPFKISSEN-ENCASING

Der neue Evonell-Wechselkopfkissenbezug ist ein unentbehrlicher Reisebegleiter. Denn der hautfreundliche Wechselkopfkissenbezug hält unangenehme Gerüche, Fremdfaserpartikel und gesundheitsschädliche Allergene fern. Mit nur 200 Gramm ist der Kopfkissenbezug ultraleicht und lässt sich so klein machen, dass er in jede Tasche passt. Einfach das fremde Kopfkissen komplett in den Wechselkopfkissenbezug stecken, den Reißverschluss schließen und sorglos schlafen wie zu Hause. Bis zum 31. August 2018 20 Prozent Rabatt auf alle Produkte aus dem Programm. Beim Kauf bitte Gutscheincode eingeben: DAV1850030.

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



Black Series

DER MICRO VARIO CARBON

Für Minimalisten: ein starker Auftritt, vollgepackt mit technischen Details. Der faltstock aus 100 Prozent Carbon ist dank der speziellen ELD-Konstruktion noch stabiler und lässt sich per Knopfdruck kinderleicht und in Sekundenschnelle auf- und abbauen. Der Aergon-Griff bietet eine komfortable Stütze. Unterschiedliche Längen- und Höhenanforderungen meistert er dank Speed Lock 2 mit links.

PREISEMPFEHLUNG: € 179,95 (Paar), leki.com



HÄNDLERVERZEICHNIS

PLZ 00000-09999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

PLZ 50000-59999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

PLZ 90000-99999

Active Peru Travel www.activeperu.com



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

WWW.LAUFUNDBERG.DE

PLZ 20000-29999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

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

PLZ 60000-69999



**MCTREK
OUTDOOR SPORTS**

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

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



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

Der Bergsportexperte

PLZ 40000-49999



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

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

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe

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

Wredestraße 10
Ludwigshafen am Rhein
Tel. 0800 / 51 12233
bergschuh-keller.de



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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

INTERNET



An der Hansalinie 17
48163 Münster
Tel. 71 93 66
- große Zeltausstellung -
Aegidlimarkt 4+7
48143 Münster
Tel. 45 777
- Bergsportspezialist -
www.terracamp.de

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/Katalog ordern:
www.Frosch-Ferienhaus.de

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

Pension Maria**** Antermoia im **Gadertal**; ruhig & romantisch
im Naturpark Puez Geisler, für Naturliebhaber und Wanderer ein
Paradies, wunderschöne Ausblicke in die unberührte Natur der
Dolomitenwelt! **Winter:** Skifahren & Schneeschuhwandern.
Sommer: Wandern, MTB & Motorrad. HP ab € 51,- Fam. Erlacher.
Tel. +39 0474 520 115 - E-Mail: info@pension-maria.it www.pension-maria.it



**Unvergesslicher Wanderurlaub
im Herzen der Dolomiten**
Familiales Berghotel an der **HP ab € 55,- p.P.**
inkl. **BRIXEN CARD**
Grenze zum Naturpark Puez
Geisler auf 1.890 m. Kulinarische Köstlichkeiten
und Überraschungen. Traumhaftes Panorama,
Whirlpool, Sauna. Spannende Touren auch für
Mountainbiker. *Wir freuen uns auf Sie!*
BERGHOTEL SCHLEMMER *** I-39042 PLOSE/
BRIXEN - SÜDTIROL - Tel. 0039 047 521 306
www.berghotel-schlemmer.com
info@berghotel-schlemmer.com
Hotel Schlemmer KG
d. Stimmer Alex & Co.

www.berghuetten.com



ÖZTALER BERGFÜHLING
ab € 55,00 p.P.
inkl. HP **HOTEL
TAUFERBERG**
A-6441 Niederthal 12a +435255/5509
WWW.TAUFRBERG.COM

Wo es am schönsten ist: Dolomiten - Südtirol,
I-39050 Eggen/Deutschnofen, **Hotel Latemar** ★★★ Pichler Arnold & Co.KG, Dorf 39
HP mit Frühst.-buffet, 4-Gänge-Abendessen, DZ, **pro Pers. u. Tag € 52,00**
(4.8.-1.9. € 57,00). 6.10.-14.10. "Goldener Herbst" **7 Tage HP € 327,00.**
Kinder im Elternzim. stark ermäßigt/umsonst. Gemütlicher Familienbetrieb,
große Zimmer, jeder Komfort, Sauna, Wellness.
Mehr Info: www.hotel-latemar.it, Tel. 0039/0471-615 740, Fax -618 054

Wandern im Herbst
in **Rofan am Achensee**
Das Kletter- und Wandergebiet in Tirol mit dem
5-Gipfel Klettersteig
Doppel- & Vierbettzimmer ab € 35,-
Mehrbettzimmer ab € 25,-
bis 5. November geöffnet
Berggasthof Rofan
Telefon 0043-5243/5058
E-Mail: info@berggasthof-rofan.com
www.berggasthof-rofan.com

Pension Fahrenkamm

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

REISEVERANSTALTER

Einzigartige Bergtouren und Trekkings in Südamerika & den Pyrenäen  www.pyreneen-berge.de

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

WIN TOURISTIC 
www.wintouristic.com

Gipfelbesteigungen im Ruwenzori
Maraherita-Peak * Mt Sneke * Mt Baker
www.rutara-tours.com

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

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

Nepals Osten max. 6 TN
nepalwelt-trekking.com
Trek & Teegärten Ilams
Jeep-Trekking-Sightseeing
27.10. - 12.11.2018

Antihydral®
Gegen starke Schweißabsonderung zur Anwendung auf der Haut

GEMEINSAM UNTERWEGS ALPIN TREKKING EXPEDITION
AMICAL alpin
KATALOG ANFORDERN:
Walsersstr. 5 - 87561 Oberstdorf
Tel.: 08322.9874788
www.amical-alpin.com

Im Netz surfen oder an der Küste wandern?
Aktiv Urlaub erleben
info@Natours.de

Individuelle Reisen in Bhutan
Info: 0043 664 2429748
web1@kjcconsult.net
Molay Travels ist eine von Frauen gegründete und geleitete Agentur für Trekking-, Kultur- und Abenteuerreisen in Bhutan's Himalaya
www.bhutanmolay.com

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

Wandern mit den Profis!
150 Touren in den Alpen
alpenschule-oberstdorf.de

KORODIN 
Herz-Kreislauf-Tropfen®

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona
ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN
Bergschule Oberallgäu
www.alpenschule.de ☎083 21/4953

 Erlebnis Dachzeltbus
außergewöhnliche Aktivreisen

www.DALTUS.de
Tel: 04123 8543218

Bitte vormerken:
Anzeigenschluss für die am 18.9.2018 erscheinende Panorama 5/2018 ist der 10. August 2018.

Mit dem Fahrrad von den Alpen ans Meer

GRATIS KATALOG ANFORDERN!
+43 677 62642760 • office@alps2adria.info
www.alps2adria.info

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

VERSCHIEDENES

Sie möchten in der Outdoorworld inserieren?

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

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL
ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!
www.bergschule.at

Räer AUSRÜSTUNGEN
MOLESKINHOSE BW
Zum Top-Preis: 25,88€ + 4,95€ Versand
www.raer.de

 **Venter Tage**
IM HERZEN DER ÖTZTALER ALPEN
Das Berg- und Skidorf Tirols
ÖTZTAL VENT
www.ventertage.at  @ventertage

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama
Einfach und schnell selber buchen unter kleinanzeigen.guj.de

KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

IT Nähe L.Magg. DHH 145m² Garten möbl
ZH Panor. gepfl.125 T u.wilk@gmx.net

VERMIETUNGEN

INSEL ELBA Ferienwohnung *casalido.de*

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

BGL, uriges 7 Bett FeH, nahe Inzell/Salzb/
Chiemgau, Waldrand. 0171 473 53 92

TOSKANA-MEER Naturstein-FeHs, Blick
aufs Meer und die Inseln Elba+Korsika
www.toskana-urlaub.com/ / 08662/9913

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

Chalet auf 1800m, 12 P, Sauna, Whirlpool,
See-Nähe. www.chalet-charlotte.de

Berchtesgaden, Ferienwohnungen
mit *traumhaften Panorama-Bergblick*,
Wanderparadies www.sappenlehen.de
Tel. 08652/5234 info@sappenlehen.de

Weihnachten/ Silvester 2018/ 2019 im
Kaunertal: Uriges Selbstversorgerhaus
bis 25 Personen, ideal zum Skifahren:
www.sunna-huette.de

Schliersee: FeWo 2Pers, Wandern &
Skifahren, www.obermayer-schliersee.de

Klettern & Wandern am Königssee!
Kurzübernachtung: www.myKingslake.de

INSEL ELBA Ferienwohnung *casalido.de*

Allgäu: 2 FeWo's (je 130qm)
in ehemaliger Berghütte.
www.kuckucksnest-allgaeu.de

VERSCHIEDENES

"Verlängertes Gipfelglück mit Gipfelshirts"
www.bergmaenne.de *** bio & fair ***

BEKANNTSCHAFTEN

Rm99/07/04: Welche Sie *tanzt* mit mir
(48/176/80) auf der Seiser Alm die Nacht
durch bei einem der tradit. *Hüttenfeste?*
Sommers u. Winters bin ich gern in den
Dolomiten! Mail: dirk-post@alpenjodel.de

Rm S: Sie, 71 (gefühlte 6), 1,72, studiert,
attraktiv, sucht ihn in Stuttgart +/- 20km
als Freizeitbegleiter für Wandern, Berg-
wandern, Tanzen, Radeln (Pedale), Reisen.
Du solltest naturverbunden, lebenslustig
und kultiviert sein. BmB: futur10@gmx.de

Lebensfroher Chiemgauer, 72, ver-
witwet, sucht ausgeglichene Freundin aus
der Region für Berg-, Tal-, Rad-Touren,
Kino und klassische Musik, Muße und
Garten. Freue mich auf Ihre Nachricht:
hebekoma4@web.de

Rm 83: W (49) sucht Mädels zum Biken
und Wandern, gerne auch mit Töchtern.
Bitte Kontakt unter: simba.1968@web.de

REISEPARTNER/IN

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

Wanderreisen in kleinen Gruppen:
Kanada, Sikkim, Tansania, Kilimanjaro,
GR5 und andere Ziele. Weitere Details:
07443-91163 - www.toms-reisen.de

Zugspitze über Stopselzieher im Sept.
M, 65, gute Kondition. kimates@web.de

Sportl., schlanke Frau, 56, su.
Wanderbegl. für Bergtouren Mittelgebirge,
Alpen. sonnenaufgang62@gmx.de

Kapverden, 06.11.18, traumhafte Wander-
ungen auf 4 Vulkaninseln m.Pico Fogo
16Tg, kl.Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

Athiopien, 28.12.2018, Trekking Ras
Dashes 4550 m u. viel Kultur 16 Tg, kl.
Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

Traumtour **Kilimanjaro 5895 m**, 18.01.19
4 Tg Akklimatis. am Mt.Meru 4566 m 6
Tg Kibo auf sehr einsamer Umbwe Route 3
Tg NP Manyara, Tarangiere, Ngorongoro 16
Tg, kl. Grp, priv. orga, Tel. 08586-2905

Kilimanjaro, Jan.19, 16 Tage, privat mit
Meru und 3 Safaris, weltberge@gmx.de

Wir, Mutter und Sohn (11) suchen für
07/2018 Reisepartner zum Wandern und
Klettern, Klettersteige; nur Mutter oder
Vater mit Kind gesucht. 0172/ 7207318

SIE SUCHT IHN

Allgäu/Außerfern: Ich (48, schlank)
suche „a gscheits Mannsbild“ (schlank,
empathisch) für's Aktive (Klettern, Radln,
B/H/S-Touren ...) und für's Herz. BmB an
ra-us70@web.de

Rm BA/N: Entdeckerin, 59J, herzlich
und geistreich, sucht für bewegte und
bewegende Genusstouren liebevollen
Weggefährten. meer-und-berge@gmx.de

Kieler Sprotte, 48, NR, quirlig und
hübsch, z.Zt. im Bremischen, potentiell
mit Rückschwimmtendenz, wünscht sich
humorvollen Lebenspartner etwa gleichen
Alters für Berg- und Wassersport und sonst
so. unibunni2@ewe.net

Sport verbindet - vielleicht fürs Leben!

Sie sind neugierig, männlich und
suchen DIE LIEBE? Bei uns suchen
attraktive, sportbegeisterte Frauen
mit Niveau das passende Pendant.
Ein unverbindliches, kostenloses
Gespräch mit PV Christine Stegmann
kann ihr Leben positiv verändern. MUC
089/32635867 oder 0176/20371708
info@cs-partnervermittlung.com

Rm 87: Ich, 41, genieße das Leben und
liebe es, die Welt zu entdecken. Zu Zweit
macht es aber mehr Spaß. Wenn Du das
auch so siehst, melde Dich BmB:
weltenbummlerin1977@gmail.com

Nepalesin, 37, 158, engl.spr., aus
dem hohen Himalaya sucht männl.
Bergliebhaber aus D/A/CH für ein aktives
Leben zu zweit in Nepal od. Europa. Infos
(dt.) unter: nepalesin@web.de

Rm Sachsen/Berlin: Sportliche, viel-
seitige, herzliche Sie (53,165, NR), sucht
Dich mit Herz und Verstand. Ich mag Wald,
Klettern, Berge, Reisen, Ski, Humor und
Genuß. BmB: naturundmeer@gmail.com

Rm8: attraktive, sportliche Witwe, 59,
sucht niveauvollen Goldschatz/Witwer,
+/-60, um gemeinsam die schönen Dinge
zu erleben und zu teilen. Vielleicht auch
mehr? BmB: tesaro@habmalnefrage.de

ALLGÄU(er) Gluecklee@gmx.de sucht
4.Blatt aufm Berg. **Sportl/w/33/NR/BmB**

RM8, 57/1,61/schlk; unterwegs im
MiniCamper; Wandern, Klettersteige,
Radln, Ski. Abends am Feuer ist es zu
zweit schöner; Berghexe09@gmx.de

Rm70 (29,175) Reisefreudige Akad. sucht
Gleichgesinnten für Unternehmungen &
Alltag. BmB: gosa89@web.de

Tübingen, 31/170, humorvoll, sport- &
naturbegeistert sucht bewegungsfreudigen
NR fürs Leben. BmB: swim31@web.de

Rm 83: mit Bergschuhen tanzen,
Radlschua Gipfel, barfuß am
Lagerfeuer/ Du auch? 52/170/60.
bergseetanz@web.de

Rm7: Ich 42/162/akad./Chr/vielseitig
interessiert/Outdoor- u. Natur-begeistert,
suche humorvoll-verrückten Chr für 2.
Lebenshälft voll Freude u. Abenteuer.
walk2gether@web.de

Rhein-Main: Zu zweit macht das Leben
einfach mehr Spaß, finde ich (52 J/ sportl.,
aktiv, Akad.). Wenn du (48 -58 J) das
genauso siehst, sollten wir uns kennen
lernen. BmB: hapega@gmx.net

MUC, 43, attraktiv, blond, schlank,
sportlich findet Venusmuschel. BmB
venusmuschel75@web.de

RM85+ Ich, 48/175, vielseitig, sportlich
(Bergwandern, MTB, Skif., etc.) &
naturverbunden suche DICH für's Leben
im Flow! BmB antje69@wolke7.net

Rm M: dynamische Bergfee (52/165/60)
sucht Dich nicht nur zum Verzaubern.
Gerne auch für Berg- u. Skitouren, RR,
Schwimmen, Kultur u. mehr. BmB an
bergfee2018@web.de

MUC/32/183 Ich liebe die wilde Seefahrt,
gechillte Bergabenteuer & tr. Humor! Like?
seeadlerBY@outlook.de

Gibt es den junggebliebenen
Naturburschen (NR), der die Zweisamkeit
im Leben genießen möchte? Findest du
auch Freude, Glück und Entspannung
beim aktiven Draußensein und teilst das
gern? Ich (50, 174, NR, schlank und
attraktiv) mag Natur, Berge, Reisen, Sport,
gutes Essen, Lachen... und die Liebe. Bin
neugierig auf dich! gipfelkuss@t-online.de

RM Franken: Attraktive, jugendliche,
sympathische 51-jährige freut sich
auf Dich, fröhlich, netter Typ mit Herz
und Verstand um gemeinsam zu
wandern, radeln, genießen, erzählen.
anschba76@gmail.com

LKR IN/EI/KEL: Witwe, 61J, schlank,
sportlich, sucht als Partner für MTB,
Berg, Reisen gepflegten, sportlichen
und gebildeten Herrn passenden
Alters. Bei Interesse evtl. mehr. BmB:
tilde-we@t-online.de

Rm 68: aktive Frau (60/162/60) humorvoll,
mag barfuß am Strand, Gipfelglück,
Lagerfeuer, Ruhe & Geselligkeit,
essen & trinken, ganz viel Natur und
vielleicht auch bald DICH.
namaste98@arcor.de

RM82/München: Warmherzige, im Geist
bewegliche und nicht unansehnliche
Sie (49/170/NR), die energievoll am Berg
mit MTB, RR, Ski, kletternd und zu Fuß
unterwegs ist, sucht: Einen attraktiven
und sportlichen Partner, der wie sie der
sanften Droge „Berge“ verfallen ist
und deren positive Nebenwirkungen zu
schätzen weiß. Ich würde gerne mit Dir
die Berge und die Welt erkunden. BmB an:
bergmarion13@gmail.com

KLEINANZEIGEN

Flotte Bergfex hätte gerne einen sportlichen Gipfelstürmer an ihrer Seite. Welcher nette, vielseitig interessierte Kerl mit Hirn und Humor, zw. 46-58, möchte m. mir, attraktiv, charmant, lebensfroh, kultur- u. weltoffen, auf Trails u. LL-Pisten unterwegs (157/46/50+/0BB) wieder mit Herzklopfen durchs Leben laufen? BmB: spurenatur@gmail.com

Wo bist Du? Ich (36) habe beim Wandern, an der Isar, beim Reisen, am Strand, auf Konzerten, im Kino und beim Sport vergeblich nach Dir gesucht. Finde ich Dich hier? sb1982@gmx.de

Rm 3: Miteinander wohlfühlen, Wandern, Ski- und Radfahren und Kleinkunsthöfen besuchen. Ich (46/ 174/ NR), humorvoll, aktiv und mutig (lerne mit meiner Tochter Mathe). Suche einen ehrlichen Mann mit Lachfalten. naturbegeistert2018@gmx.de

Mit allen Sinnen das Leben genießen und sinnlose Dinge tun, feinfühlig und großzügig sein, Midsommar feiern und Feuer machen, sich ins Fäustchen lachen und im Kino weinen, auf gleicher Wellenlänge sein und gemeinsam auf der Welle reiten, in den Bergen ruhen und auf das Echo warten, nichts suchen, sondern finden: heute dich im Süden (Rm BaWü 45-55 J.) midsommar2018@gmx.de

Raum 90 Gipfelglück gemeinsam genießen. Attraktive Mit-Fünfgigerin sucht Partner für Sommer wie Winter, Ski, Berg und Hochtouren, vielleicht auch mehr. im Nachstiege folge ich dir überall hin. BmB Bergsonne12@gmail.com

Rm 791: Wanderer 53-60J. gesucht, der sich nicht nur bergauf und talwärts, sondern auch auf der Yogamatte und Tanzfläche bewegt. BmB: durchraum.undzeit@web.de

OALIOA: Sie (39J/157/49kg/NR) sucht naturverbundenen Ihn. Meine Sportarten: joggen, radeln, Berge/ Skitouren gehen. BmB an thea.oswald@gmx.de

Rm 9: (52, schlank, Akad.), attraktive kletter- und skitourenbegeisterte, empathische Sie sucht passendes Gegenstück für alles Schöne im Leben. BmB: glueck-teilen777@web.de

Rm S: Sind Deine Falten überwiegend vom Lachen, bist Du beim Thema Intelligenz nicht ganz unbeteiligt, sportlich, gerne in der Natur? Trekking? Schreibe mir (58) unter: bergemeerwandern@web.de

Ulm+: Bist Du starklar um mit mir (41J., 1,54m, sportlich) gemeinsam Gipfel zu erklimmen? Mich begeistern Authentizität, tiefe Gespräche sowie Deine Mail! belilame@gmx.de

RM 91... ich, sportlich, spontane Frohnatur (51,162,55), MTB,WKS, SSW, sucht den Mann, für den Gipfelglück, Lebenslust, Humor, aber auch Kultur u. Tiefgang keine Fremdwörter sind. Liebe mich u. das Leben, meine Kinder (24,23,17), meinen Optimismus. Hast du Mum u. Power mein Fixstern am Horizont zu werden? BmB: gluelxrausch.2018@gmx.de

Freiburg Sportliches, humorvolles Mädels (30,165,50,NR) sucht liebevollen Partner für Klettern, Hochtouren und ein Leben voll gemeinsamen Abenteuern uqi@gmx.de

Rm DAH/FFB/M-West: Ich liebe die Berge und Seen, Bewegung in der Natur (Bergtouren, Radeln, Ski) und auch Kultur. Ein Traum: segeln lernen. Charmante, schlanke Akademikerin (45/165/NR) sucht herzlichen festen Partner. BmB: roessler.sami@gmail.com

Rm 87/88: Flotte Fünfgigerin, Akad., mit bewegungsfreudigem Körper und Geist sowie Humor und vielseitigen Interessen (Bergwandern, Joggen, Ski, Musik, Reisen uvm) wünscht sich einen passenden Partner - gerne mit Kindern. dolcevita67@gmx.de

Ich (37) wünsche mir Verbundenheit und Freiheit, Sinnlichkeit und Genuss, Mut zur Wahrheit, intelligenten Witz, Augenhöhe, Begeisterung für seelische Tiefe und alpine Höhen. Bist Du dabei? johanniswurm@gmx.de

Rm 89: Sie, 63, 161, schlank, humorvoll, naturverbunden, spontan und offen für Neues, sucht ihn mit Herz und Humor für Freizeit und Meer...BmB: db-54@gmx.de

München: Du magst wie ich Sport, Natur, Kultur und vielleicht bald mich!? Ich, 60/172/ attraktiv, warmherzig, freue mich auf Dich. BmB: sternzeit_1@web.de

RODD: 54/170/78/NR warmherzig sucht liebevollen, zuverlässigen Kletterpartner mit Interesse an Ski, Rad, Paddeln ua Outdooraktivitäten. **Urlaub Nepal:** gipfelsport.siggi@web.de

Rm Franken: 77/160, lebensfroh, sportlich, schlank, möchte mit Dir wandern, radeln, reisen, skilaufen, plaudern, genießen. bergherbst@web.de

Rm 68/69: w, Baujahr 63, sportlich, wünscht Mann mit Hirn, Humor, gepflegt und sportlich, für alles, was gemeinsam mehr Spaß macht. Reisen, Klettern uvm: allesstabil63@web.de

Rm 1: Junggebliebene, aktive Frau 56/ 158/ 53/ NR sucht schlanken Mann auf dem gemeins. Weg. Wandern/ Radfahren/ Leben. gipfel.der.welt@t-online.de

Allgäu: Hinter der Linse steht humorvolle Frau 55/168/NR. Fokussiert leidenschaftlich alles rund um die Natur: Wandern, Reisen, Radeln. Aktuell ist mein Bild noch unscharf. BmB: bergzoom@t-online.de

Rm 89: Sie, 63, 161, schlank, humorvoll, naturverbunden, spontan und offen für Neues, sucht ihn mit Herz und Humor für Freizeit und Meer...BmB: db-54@gmx.de

OA 29/172 reiselustig, kreativ, kommunikativ suchte Dich für MB/Skitour/ Klettern u.mehr! fjells@gmbx.de

RM 71 +/- Schwäbin 55/165/55/NR sehr sportlich, schlagfertig, hübsch und natürlich sucht trainierten, wanderfreudigen und entspannten Mann (50-60). BmB gaemle@gmx.de

RM90: Sportliche, zierliche Sie, attraktiv (59/153) möchte mit DIR - sportlich, humorvoll, empathisch - wandern, Rad- und Skifahren, Tennis, Kultur, Reisen und das Leben gemeinsam genießen. BmB: ratewa@gmx.de

Chiemgau: Träume mit 67! 172, sportlich, schlank, Beziehung auf Augenhöhe, Vertrauen, Natur, Humor, Kultur: tba.momo@t-online.de

Sommer, Sonne, Sternenschein - da ist es schön, zu zweit zu sein...

RM 71 od. RM 87: Begnadete Lyrikerin, 55/172 attraktiv, jungebl.+unkompl. sucht ungeb. männlichen Mann für einen tollen sommer, (Herbst,Wint...?) Aktiv + gechillt, drinnen + draußen, Berge + Meer. BmB. lecapricorne@web.de

SIE SUCHT SIE

wandern radeln reisen lachen lieben leben ... junge end50gerin sucht partnerin, gerne lebenspartnerin kiaora433@gmail.com

ER SUCHT SIE

Rm 74: Du kannst dich fürs Wandern, Mountainbiken, Skifahren, die Berge und einfach fürs Draußensein begeistern? Dann sollten wir uns unbedingt kennen lernen! Ich bin 30 Jahre alt und freue mich von Dir zu hören. amliebstdraussen@gmail.com

AÖ/MÜ/TS/PAN - sportlicher Bengel 41/188 sucht Engel für gemeinsame Touren - BmB, 14m03@gmx.de

RM:88,37J, liebevoll, freudig, tiefsinnig, sportlich, bergauf und -runter im Sommer und Winter, Campingbus,echt und beständig sucht Dich mit viel Herz dazu.BmB an zusammenistschoener@gmail.com

RM 83-85, 93-94: Sportl. u. naturverb. Er (45/172/74) sucht gleichgesinnte Gipfelstürmerin mit Familiensinn zum Wandern und mehr. BmB. huettenzauber24-10@yahoo.com

PLZ 88: 52J., 174cm. Berge, Skitouren, Bike&Hike, Reisen ... und noch mehr? outdoor2018@gmx.de

Rm 9: Naturverbundener Er 47/177/78 sucht nette Begleitung für Berg und Tal. w.michl@t-online.de

nichts muss,alles kann,Rm 5,gerne üb. lernfähiger Kulturbanause,62,170,62 mit Ski,Paddel,Seil sucht Dich. Leben, Lieben,Lachen,Empathie,Achtsamkeit kein Fremdwort? dann los: alleskann56@web.de

RM78&8 (NR,189, schlank,49) Wenn Du dich auf TSKI und mit MTB sowie Touren/Reisen in den Bergen identifizieren kannst,Genuss gepaart m. Klassik,Oper/Theater,Du leben,lieben&Gefühle teilen magst,dann melde dich zimbaost@gmx.ch.BmB

Überall: Naturbursch, 45, 180, selbst., sucht weltoffene, natürliche Sie für längere Wohnmobilreisen, Überwintern im Süden, Baden an einsamen Stränden, Küstenwanderungen, Kuschneln am Lagerfeuer, etc. Trau Dich und schreib mir bitte mit Bild an: womo@gmx.eu

RM7 Suche humorvolle Sie mit/ohne Kind für MTB, Alpen, Biergarten, Kultur, Camping, Outdoor... eine tolle Zeit zusammen - vielleicht wird ja mehr draus. M/39/186+Kind / SZ 260667 / strom-post@web.de

Rm K / BN: Attraktiver, sportlicher, Outdoor erprobter Akademiker 58/180/78, NR mit emotionaler Intelligenz und südländischem Temperament sucht unkomplizierte, welt- und kulturoffene, vielseitig interessierte schlanke sie bis 55 zum Wandern, Trekking und Tanzen. Danach kochen wir VIELLEICHT zusammen und genießen den Rotwien mit klassischer Musik. pera12@web.de

RM8: vielfältiger, sportlicher 42er, 1.80 m, NR, aus gutem Hause sucht dich, sportlich, ehrlich und sympathisch zum kennen lernen und verlieben. BmB an mail-an-schoeneswetter@web.de

Regensburg + 100 km:Lebenssäulen 2018: Forsting. 34 J. + Sport + Reisen + Berge + Haus + Garten + Eltern.

KLEINANZEIGEN

Kommst du
hinzu? tobiloh@t-online.de 0175 5951950

Rm S/ES/RT/UL/TÜ: Respektvoll, zuverlässig, ehrlich, humorvoll, bergsportfasziniert sind meine (29/174/NR) Eigenschaften. Du (25-32 J.) stehst für dieselben Werte und könntest dir eine Beziehung vorstellen? Gerne mit Bild an: berge.reisen.mehr@web.de

RM8: Du liebst Berge, Sport und Reisen? Bist unkompliziert und entdeckst gerne Neues? Ich - 184, 79, NR, sportl., Mi 30, Akad. - suche Partnerin auf Augenhöhe. BmB: all_seasons@gmx.de

BERLIN Natur & Kultur: Aktiver + attrakt. Mann (180,55, Akad.) sucht weibl. Pendant mit Humor für Touren durch Stadt & Land (Berge, Seen) touren@online.ms

RM Chiemgau, 45, NR, sportlich, weltoffen, reiseerfahren, spontan, zeitl. flexibel sucht naturverbundene, eloquente Sie mit Herz u. Verstand. BmB anlandlor07@web.de

Rm 9: 43/169/70 Wo ist das sportliche Mädel das gerne mit einem liebevollen, natürlichen Naturburschen die schönen freien Minuten des Lebens draußen in der Natur und in den Bergen verbringen möchte Naturburschi75@web.de

Rm M+südl.Oberb. Vielseitiger u. bodenständiger Er (39, 183, schlank, NR, Akad.) mit Wanderschuhen, Ski und Anzug sucht natürliche Sie mit Spaß an Natur, Kultur und vielem mehr und für eine gemeinsamen und vertrauensvollen Zukunft. MehrAlsBerge@fn.de

Rm87: Er, 71/170, sportlich, naturverb., sucht nette, humorvolle Sie für Berge, Reisen, Camping und Lagerfeuer mit Sternenhimmel. Den Herbst des Lebens lachend gestalten. derwegist-47@web.de

Rm Allgäu Bodensee
Attr., sportlich charmanter Mittvierziger m.K. sucht für Spass, Sport & Liebe sportliche und lebensfreudige Partnerin (30-40J, gerne m.K.) für gemeinsame Zukunft!
BmB LetsGoDreams2018@gmail.com

Raum 87: Sportlicher ER, Ende 40, 1,96, NR, ungebunden, sucht liebe Sie für die Freizeit in den Bergen, das Leben im Tal und den Urlaub am Meer. Email BmB an: kemptner87435@gmx.de

Rm 86: Ich 50/174, ohne Herz, Hirn und Humor, dominant, emotionslos und frustriert. Ich liebe sinnloses Wandern, schlechtes Wetter. Ich spreche zweideutig und suche Dich, humorvolle, positiv denkende Sie (46-54J.) mit wachem Geist für gemeinsame Wanderungen und gute Gespräche. rakiura@web.de

Rm 93: Ich, 40, suche bergbegeisterte Sie für Glücksgefühle in den Bergen und daheim! BmB anmusic19@freenet.de

Rm 8: Attr., sportl., humorv., vielseitig interes. Akad., 51, sucht weibl. Pendant zum Reden, Reisen, Leben und Lieben. Auf meiner Bucket List steht einiges, das zu zweit mehr Spaß macht. Wenn du dich bei Ski- und Bergtouren genauso wohl fühlst wie im Theater und evtl. Interesse am Segeln hast, freue ich mich über eine Mail. bucketlist67@web.de

Rm S: Ich, 38/174 suche bergbegeisterte, lebensfrohe und herzliche Partnerin für gemeinsame Zukunft, u.a. beim Wandern, Skifahren, Leben+Natur genießen: berge-2018@gmx.de

Bist Du zwischen 40 und 48, attraktiv, liebevoll leicht sportlich und magst Wandern, Berge, Radeln Baden und Natur, gerne aus dem Osten DE? Ich 52, 188 normal mit kleiner Tochter (7) die ab und zu bei mir ist wohne in RO und freue mich auf deine Zuschrift BmB. mm@muellersanchez.de

Rm58. Du und ich(49/182/85) leben, lachen, kuscheln. Berge, reisen, wandern uvm. Freue ich auf dich. urmel@gmx.org

Rm82/M Ich 50/183/82 NR suche Dich als Partnerin für die Berge (Wandern, MTB) uvm. und gerne eine gemeinsame Zukunft. BmB. BuvmZ@gmx.de

Rm 87: Ich schlank 32/176/NR gerne von Hütte zu Hütte unterwegs sowie dem MTB. fühl mich auch in Kletterschuhen wohl. Suche Partnerin für alle das was zu zweit einfach schöner ist. Freu mich auf deine Nachricht f.heidl@gmx.de

BB/CW/TÜ/FDS: Humorvoller, sportlicher Er (35/178/73), tageslichttauglich, sucht Dich für Berg, Tal, Natur und mehr. frank82-82@web.de

RM 83. Du bist ca. zwischen 40 und 50? Vorzeigbarer sportlich aktiver und lustiger Mann sucht passendes Gegenstück.

Liebe MTB, Ski(touren) und Reisen. Wäre schön, wenn wir uns hier treffen. BMB an ah_68@web.de

Rm 9 Sportl. attraktiver, lebensfroher Bursch 51/178 sucht Mädel zum Klettern, Berge u. erfüllte Tage. fichtel15@web.de

Geistig und körperlich beweglich bleiben als Genuss, Eigenständigkeit und Gemeinschaft als Ergänzung, dazu etwas Kultur und Fröhlichkeit. 69 J., 180 cm. Suche Frau zum Gernhaben, **Memmingen und drumherum.** sonnemonad49@online.de

Rm01: Suche ich 39/190/75, NR, Akad. attr., 2K dich? Sportlich, naturverb. humorvoll mit Leidenschaft für Klettern, Kultur, Ski. BmB bergtal18@gmx.de

Ich (RM86/48/179/NR/akad. attr. junggeblieben, schlank) möchte gerne mit dir die Seele baumeln lassen - in den Bergen wie auch in Stadt und Land. Bin vielseitig interessiert und suche das passende Pendant zwischen 40 und 48, BmB, AlexCapus@gmx.de

Er, 45/1,70/71NR, Sportlich, Humorvoll, Natürlich u. Reisebegeistert. Sucht Sie zwischen 30-45 Jahre für gemeinsame Unternehmungen u. mehr... Bitte mit Bild k.jorgo36@yahoo.de

Oberschwaben: Unternehmer (66, 168 cm) mit großer Leidenschaft für Berge, radeln, wandern, Ski fahren, Garten, gutes Essen und Trinken, arbeite noch gerne, sucht nach gleichgesinnter aktiver Sie. ka-1-@web.de

Obb. Schwarzer Humor und breite Schulter 47/186/85 suchen Dich mit Gespür und Geschick für ein buntes Leben, Abenteuer und Alltag! rainbowfinder@web.de

Rm 8: Du, sportlich, lebens-lustig, klug, ca. 40-50, findest auch, daß zu zweit alles schöner ist? Dann melde Dich BmB: bergwandern@mairock.de

Rm 8: 53/177/75 jünger aussehend, sehr sportlich, sucht sportliche Freundin für die schönen Aktivitäten an Berg/See und mehr? sralnuk@web.de

M+ED. Du hörst auch gern die Ruhe, liebst die Natur und schätzt Langsamkeit? Wandern, Klettern (4-6), See +Rad ist was ich z.B. mag. 55/176/65
Wie wär's? Calicarpa62@web.de

Rm. Nordbay.: Ortsgebundener Bergfan su. für Berg- und Gipfelwanderungen und Fernreisen bergbegeisterte nichtakad. Sie bis ca. 59 J./ 160 ebenso wie für das gemeinsame restlich Leben die ehel. Gemeinschaft, möglichst ohne Altlasten. kanaski@t-online.de

Rm87: Sportlicher, ortskundiger und selbstbewusster Fahrer (38/184, dunkelh., ohne Altlasten) sucht heißen Allgäuer Sportschlitten in frischem Design. Ausstattung: genug Platz für unsere Familie, intelligentes Navi mit direkter Zielführung, Sicherheitsassistent und zuverlässiges Sportfahrzeug. Gerne nehme ich das Steuer auch selbst in die Hand. NR-Fahrzeug. Kein Zweitwagen. BmB an: griasddi123@gmx.de

Bayern/Tirol: Liebst du das kulturelle Angebot der Stadt aber auch die Erdung durch die Natur? Bist ca. 45, auch alleine glücklich, spürst jedoch den Wunsch nach wohlthuender Partnerin? Dann sollten wir uns auf einen Kaffee verabreden. Ich bin 1.88 NR, Akademiker schlank, sportlich, familientauglich, garantiert nicht langweilig, ungebunden und bestens vorzeigbar. Jede Zuschrift wird beantwortet. by21@arcor.de

Unser humorvoller, jugendlicher, attraktiv. Papa (77 J./1.85/75/ Witwer/10-fach Opa), aktiv, liebt Natur u. klass. Musik, wäre m. Partnerin noch glücklicher. BmB an christlicherpapa@gmail.com

Attraktiver Er, 63/180/78, sportlich, schlank, sucht gleiche Sie zum Wandern, Radeln, Reisen und für's Leben. BmB: caminocan2018@gmail.com

Suche engagierte Sportlerin für Unternehmungen zu Fuß, per Rad, Ski und Kanu/Kajak. Geistig lebendig, aufgeschlossen und weltoffen, um die 60. Mein Kontakt: bergundtal@web.de

ER SUCHT IHN

Rm 7/8: Sportlicher, musikalischer Er (43, 170, NR) mit viel Spaß an Bergen, Bewegung und Reisen sucht Dich -45 für die schönen Dinge des Lebens. BmB: abn3@gmx.net

FLOHMARKT

MTB Spezialized Enduro FSM, XT- Ausstattung, techn. u. opt. top €200,- Tel. 089/ 617041, Standort Unterhaching

Meindl Hr, UK 10, 1 x getragen, € 180,- VB, Marmot Schlafsack CWM Long, zweimal benutzt am Aconcagua, VB €450,- gawlowski.sofia@gmail.com

Meindl Island Schuh Gr. 7,5; einmal getr., NP € 260,-; FP € 160,- 0172/5927127

Einfach und schnell selber buchen unter kleinanzeigen.guj.de



Sie wollen Kleinanzeigen in einem geeigneten Umfeld schalten oder Ihren Katalog bewerben?

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen.

Registrieren Sie sich jetzt unter kleinanzeigen.guj.de

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter kleinanzeigen@guj.de oder rufen Sie an. Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie unter der Telefonnummer:

(040) 37 03-53 26

BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2018: bitte ankreuzen

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

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

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

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

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

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

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

Anzeigenannahme-
schluss ist am
10.8.2018
PANORAMA 4/18
erscheint am
18.9.2018

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



Passender könnte der Name nicht gewählt sein: Der Pizzo Centrale (2999 m) liegt mitten in der Zentralschweiz.

Es gibt Ereignisse der Zeitgeschichte, die sich unwiderruflich in unser Gedächtnis einbrennen, wie der Mauerfall oder 9/11, der Anschlag auf das World Trade Center. Jeder von uns weiß noch genau, wann und wo er davon erfahren hat.

Ähnlich verhält es sich mit der letzten totalen Sonnenfinsternis in Europa: Den 11. August 1999 verbrachte ich mit einem

Freund in einem kleinen Klettergarten unterhalb der Maighelshütte im Herzen der Schweiz. Hier im Quellgebiet des Rheins waren wir einige Tage auf Hütten-tour unterwegs. Damals verdunkelte nicht nur der Mond den Himmel; fast täglich war die Sonne auch hinter grauen Wolken verborgen. 17 Jahre später schien mir die Zeit reif für einen neuen Versuch in diesen Bergen: nun als Gemeinschaftstour mit meiner Chemnitzer DAV-Sektion. Wir

hatten das Glück des Tüchtigen und wurden auf unserer achttägigen Tour vom Oberalp- zum Lukmanierpass mit Kaiserwetter belohnt. Kaum ein Wölkchen und erst recht kein Mond waren den Sonnenstrahlen im Weg.

Acht Tage für 15 Kilometer Luftlinie, wie kann das sein? Die Lösung ist einfach: Das Netz der Hütten ist in diesem Teil der Zentralschweiz erstaunlich dicht. Die Über-



Durch die Schweizer Kantone Uri, Graubünden und Tessin führt diese hochalpine Hüttenwanderung durch Blumenwiesen und Steinwelten – die meist kurzen Etappen bieten kraxelfreudigen Bergsteigern vielerlei Möglichkeiten zu anregenden Gipfelausflügen.

Text und Fotos: [Ingo Röger](#)

Vom Oberalp-
zum Lukmanierpass

In der Kinderstube des Rhheins

gänge sind moderat, sowohl was Entfernungen als auch Höhenunterschiede betrifft. Dafür gibt es eine enorme Zahl an abwechslungsreichen Bergzielen beidseits des Weges – und in den gemütlichen Hütten bleibt man gerne länger als eine Nacht. Kulinarisch scheinen sich die Wirte einen wahren Wettlauf um die Gunst hungriger Bergfreunde zu liefern.

Unsere Route ist alles andere als der kürzeste Weg. Von der erwähnten Maighels-

hütte, zwei Wegstunden südlich des Oberalppasses gelegen, geht es zunächst über den Lolenpass gen Westen zur Vermigelhütte. Via Maighelspass führt die Route dann wieder zurück in das obere Becken des Val di Maighels, wo Hunderte Steinmänner auf einer Schwemmebene voller Wollgras das Auge erfreuen. Über den Passo Bornengo führt der Weg mit einem finalen Gegenanstieg – oder auf neu einge-

richteter und an kurzen Stellen gesicherter, spektakulärer Route – weiter zur Capanna Cadlimo, der höchstgelegenen Unterkunft der Tour. Von dort steigen wir nach Süden an mehreren fotogenen Bergseen vorbei zur umgebauten Capanna Cadagno (1987 m) hinab, deren Architektur Tradition und Moderne kongenial verbindet; gefolgt vom blumenreichen Finale durch die Piora-Region zum Lukmanierpass. Ähnlich verschlungen wie unser Weg

Welche Art Freude auch immer man sucht im Gebirge, hier findet man sie: Ob spannende Blumen wie im Val Maighels, lustige Kraxelei wie am Piz Borel oder großzügige Panoramablicke: Die Piora (mit Tom- und Ritomsee) gilt als eine der schönsten Tessiner Landschaften, dahinter leuchten die Walliser, Berner und Urner Eisgipfel.



verlaufen hier oben die kontinentalen Wasserscheiden. Die Cadlimohütte steht direkt auf jener imaginären Grenze, kurioserweise entwässert das Tal nördlich der Hütte südwärts via Ticino in den Po und das Becken südlich unter der Hüttenterrasse via Rhein in die Nordsee.

Eine an sich schon genussreiche Route also, die wir gerne anreicherten mit Besuchen der lohnendsten Gipfel, allesamt um die 3000 Meter hoch – luftige Grate, kleinere Schneefelder und Gletscher, meist mit leichtem Tagesgepäck von den Stützpunkten aus. Das erste Gipfelziel, der Piz Badus (2928 m), ist von der Maighelshütte mit sechshundert Metern Aufstieg recht schnell erreicht, dennoch kommt außer uns an diesem Tag niemand auf die Idee, über den Südostgrat mit einigen Stellen im zweiten Grad aufzusteigen. Anfangs machen uns letzte Nebelfetzen das

Leben – sprich die Orientierung – schwer, und so haben wir einige Probleme, aus einem Geröllkessel den besten Weg über Schrofen und Grashänge hinauf zum luftigen, aber dafür vor Steinschlag sicheren Kamm zu finden. Im rechten Moment lichten sich die Nebel und ein munteres Auf und Ab über den blockigen Grat bringt uns zum höchsten Punkt, während links von uns der Gemsstock herübergrüßt, der Hausberg von Andermatt, im Winter ein Mekka der Freerider. Wenngleich der Piz Badus nur ein „kleines Licht“ unter den

Schweizer Bergen darstellt, ist er doch etwas ganz Besonderes: Der kleine Tomasee, der sich ostseitig schüchtern in eine Senke unterhalb der urgemütlichen Badushütte schmiegt, gilt als die offizielle Quelle des Rheins.

War am Badus schon wenig los, so sind wir bei unserer Tour zum Piz Ravetsch (3007 m) am Tag darauf mutterseelen-

allein unterwegs. Der einzige Gletscher dieser Woche ist leider viel zu schnell überquert, dann geht es von der Ravetschlücke, teils über heikle Geröllbänder, immer knapp östlich der Gratschneide hinauf zum Gipfel. Mit unserer großen Gruppe ist höchste Vorsicht geboten, viele Steine liegen „startklar“ auf der Kippe. An Stellen, wo der Fels fest und griffig ist, macht die Kraxelei richtig Spaß. Unterm Gipfel haben wir eine merkwürdige Begegnung: Der einzige Bergsteiger, den wir heute treffen, ist von der Cadlimohütte aufgebrochen und wollte eigentlich auf den viel weiter östlich gelegenen Piz Blas. Zurück in der Ravetschlücke, erwartet uns auf der anderen Seite am Piz Borel (2951 m) ein kurzer Grat mit ein paar Seilversicherungen. Die Aussicht auf die Urner Alpen, auf Berge jenseits des Nufenenpasses und auf das markante Rheinwaldhorn im Osten ist genauso beeindruckend wie am Piz Ravetsch. Die Kletterei ist exponiert, aber lange nicht so heikel wie zwei Stunden zuvor am höheren Nachbarberg. ▶

Nördlich fließt das Wasser zum Po südwärts zum Rhein



INFO

mehr: alpenverein.de/panorama



QUER DURCH DIE TESSINER ALPEN

Die Tour vom Oberalp- zum Lukmanierpass kann in beide Richtungen begangen werden. Die Wege sind markiert und meist mittelschwere bis schwere Bergwege (T3-T4); evtl. Restschneefelder im Frühsommer. Besser ab Juli, bis Ende September. Die diversen Gipfelmöglichkeiten fordern teilweise ähnliche Schwierigkeiten, teils aber auch leichte Kletterei (Bergtour L, II).

Anfahrt

Gute Zugverbindung durch das Rheintal bis Disentis, von hier zum Lukmanierpass per Postbus (ca. 30 Min.) oder zum Oberalp- (37 Min.) per Zahnstangenbahn. PKW-Anreise über Bregenz und die Rheintalautobahn via Chur ins Vorderrheintal.

Karten, Führer

- › Schweizer Landeskarte 1:25.000, Blatt 1232 Oberalp- pass. Evtl. Kümmerly+Frei 1:50.000, St. Gotthard
- › Hunziker/Brandt/Brenna: SAC-Clubführer Gotthard, Von der Furka zum Lukmanier, Bern 1995

Tourismus-Info

Sedrun Disentis Tourismus, Via Alpsu 64a, CH-7188 Sedrun, Tel.: 0041/(0)81/920 40 30, info@disentis-sedrun.ch, disentis-sedrun.graubuenden.ch

Hütten

- › Maighelshütte (2314 m), maighelshuette.ch, Tel.: 0041/(0)81/949 15 51
- › Vermigelhütte (2042 m), sac-zofingen.ch/huetten/vermigelhuette, vermigel@sac-zofingen.ch, Tel.: 0041/(0)887/17 73, 0041/(0)62/534 00 35 (Reservierung)
- › Cadlimohütte (2570 m), cadlimohuette.ch, Tel.: 0041/(0)91/869 18 33
- › Capanna Cadagno (1986 m), capannacadagno.ch, Tel. Mobil: 0041/(0)79/630 52 18

Etappen

- 1) Oberalp- (2044 m) – Maighelshütte (2314 m), 1 ½ Std., ↗ 330 Hm
- 2) Maighelshütte – Lolenpass (2399 m) – Vermigelhütte (2042 m), 2-2 ½ Std., ↗ 290 Hm, ↘ 560 Hm
- 3) Vermigelhütte – Maighelsspass (2421 m) – Val di Maighels (2374 m) – Passo Bornengo (2631 m) – P. 2872 – Capanna Cadlino (2570 m), 4-5 Std., ↗ 940 Hm, ↘ 410 Hm
- 4) Capanna Cadlino – Capanna Cadagno (1987 m), 2 Std., ↗ 70 Hm, ↘ 650 Hm
- 5) Capanna Cadagno – Passo dell'Uomo (2218 m) – Lukmanierpass (1917 m), 2 ½ Std., ↗ 230 Hm, ↘ 300 Hm



alpenvereinaktiv.com

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



Der Paradeberg schlechthin über der Vermigelhütte ist der Pizzo Centrale (2999 m). Sein Gipfelpanorama gilt als eines der schönsten der Schweiz. Die Tour via Rotstocklücke und den einen Kilometer langen Ostgrat bietet alles, was das Herz eines klassischen Bergsteigers schneller schlagen lässt: ein wenig Nervenkitzel im steilen Hartschnee unter der Scharte und ein

Partner im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz



Deutscher Alpenverein

VER SICHER KAMMER UNGS
BAYERN

teils luftiger Gratübergang mit ein paar schönen Kletterstellen in gutem Fels. All das bei wolkenlosem Wetter und Windstille. Keiner aus unserer Gruppe hätte am Morgen geahnt, dass wir heute eine Hubschrauberbergung auslösen würden, zum Glück mit gutem Ausgang.

Den Gipfel erreichen wir in der Mittagszeit bei traumhaften Bedingungen. Alle sind begeistert von den Fernblicken. Nur ein Teilnehmer hat sich hinter einen Fels gesetzt und atmet hastig. Erst nach einigen Minuten erkennen wir, dass es ihm nicht gut geht: Kreislaufprobleme! Sofort spenden wir ihm Schatten, geben ihm von unseren Getränken, öffnen Helm, Gurt und Jacke. Die enge Kleidung ist ihm nicht bekommen. Dabei hat er zu wenig getrunken und die luftige Gratüberschreitung hat ihm mehr zugesetzt, als er sich und uns eingestehen will. Allmählich geht es ihm etwas besser. Guter Rat ist teuer. Können wir ihn sicher und in vernünftiger Zeit entlang der Aufstiegsroute zurückgleiten? Wir sind skeptisch. Nach einigem Zögern stimmt er zu, die Bergrettung zu rufen. Zwanzig Minuten braucht der feuerrote Hubschrauber vom REGA-Standort in Erstfeld. Beeindruckend, was dann passiert: Der Heli schwebt für einige Sekunden nur wenige Zentimeter über dem Gip-



Die Hütten, wie die Cadlimohütte mit ihrem kleinen See, sind bestens geführt und bieten Erholung, wenn man die relativ kurzen Etappen mit bergsteigerischen Fleißaufgaben anreichert, wie am Pizzo Centrale (L.) oder am Piz Blas.



felgrat, während ein Retter aussteigt – und nach einem kurzen Check hilft er unserem Freund später in die wieder über dem Fels schwebende Maschine. An der Vermigelhütte abgesetzt, ist der „Patient“ schon bald wieder bei Kräften.

Zwei Tage danach brechen wir von der Cadlimohütte zum Piz Blas (3018 m) auf,

dem höchsten Punkt dieser Tourenwoche. Ein aussichtsreicher Steig führt auf grasigen Bändern und Terrassen zum Fuß des Berges. Dann unterlaufen wir den Gipfel quasi, um über Schrofen den Pass Nalps zu erreichen und die schönste Route am Gipfel: den Südostgrat. Wir turnen über griffige Platten und überklettern gestufte Grataufschwünge mit ein paar beherzten Zügen. Die letzten achtzig

Meter der Gipfelanke fordern behutsames Steigen, denn nicht alle Steine sind fest. Schon einmal stand ich hier: vor 17 Jahren bei einigen Zentimetern pappigem Sommerschnee im dicksten Nebel. Wie viele Gipfel mögen es sein, die wir heute hier sehen können? Einige hundert bestimmt. Wir machen uns nicht die Mühe,

Wie viele Gipfel mögen das sein? Wohl einige hundert

sie zu zählen. Die Wolken hingegen können wir an einer Hand abzählen. Der schattenlose Rückweg zur Hütte wird in der Nachmittagssonne zur schweißtreibenden Angelegenheit. Ein winziger Bergsee hinter der Hütte bietet willkommene Abkühlung.

Auf der Cadlimohütte erleben wir einen selten schönen Abend im Gebirge. Erstmals am Ende eines unbeständigen Sommers ist es warm genug – und windstill dazu –, um das Abendessen an den steinernen Tischen draußen auf der Terrasse zu servieren. Während wir uns Suppe und Braten schmecken lassen, kommt in der Abendsonne ein kapitaler Steinbock vor die Hütte stolziert. Nicht ganz zufällig: Der Wirt verrät uns, dass an einem fotogenen Felsbrocken ein Leckstein versteckt ist. Wir lehnen uns entspannt zurück und genießen den milden Abend. Langsam versinkt die Sonne hinter den Bergkämmen drüben am Gotthardpass. Während dort noch die Motoren dröhnen, wird die Stille hier nur durch gedämpfte Gespräche und das gelegentliche Klappern des Geschirrs unterbrochen. Allen steht das Glück des Augenblicks ins Gesicht geschrieben.



Ingo Röger sucht das besondere Erleben in den Bergen: abseits namhafter Ziele, mit guter Begleitung in schöner Landschaft – ob auf Sektionstour oder Expedition.

+ ticker +

Bundesfachtagung Ausbildung 2018 Fortbildungsveranstaltung für Ausbildungsreferentinnen und Ausbildungsreferenten, Sektionsvorsitzende, Referentinnen und Referenten für Sport und Tourenwesen sowie Familienbeauftragte der Sektionen. Termin: 28./29. September in Frankfurt/Main. Programm und Anmeldung: alpenverein.de/Bundesfachtagung-Ausbildung

DAV Schwaben: Servicestelle bei Globetrotter Nach München gibt es jetzt auch in Stuttgart eine Sektions-Servicestelle in einer Globetrotter-Filiale. Seit Mitte Mai hat sie geöffnet, die Resonanz von Mitgliedern und Kunden ist groß.

+ Hüttenmeldungen +

Wormser Hütte (Montafon). Wegen einer Sektionsveranstaltung vom 26. bis 29. Juli stark eingeschränkte Übernachtungsmöglichkeit.

Die DAV Summit Club GmbH in München ist eine 100-prozentige Tochter des Deutschen Alpenvereins und der nachhaltige Spezialreiseveranstalter für aktive Berg- und Kulturerlebnisse weltweit.



Für unseren Verkauf suchen wir ab sofort

einen Reisespezialisten Alpen (m/w) in Vollzeit/Teilzeit

IHRE AUFGABEN:

- > Kundenberatung am Telefon und per E-Mail
- > Buchungsabwicklung

IHR PROFIL:

- > Begeisterung für alpine Themen
- > gute geografische Kenntnisse des Alpenraums
- > breit gefächerte Erfahrung im Bergsport
- > Freude an Beratung und Verkauf
- > touristische/kaufmännische Ausbildung vorteilhaft
- > selbstständige Arbeitsweise, Organisationstalent und Sorgfalt
- > Stress bewältigen Sie mit Ruhe und Gelassenheit
- > mündliche und schriftliche Kompetenz
- > sicherer Umgang mit gängigen Office-Anwendungen
- > Englischkenntnisse von Vorteil

WIR BIETEN:

- > junges, motiviertes Team
- > langfristige Anstellung
- > verantwortungsvolle Aufgaben
- > attraktiven Arbeitsbereich
- > Schulungs- und Inspektionsreisen
- > interessantes Vergütungspaket

Bewerbungen bitte an schnurr@dav-summit-club.de,
Tel.: 089/64 24 01 44
DAV Summit Club GmbH, Am Perlacher Forst 186,
81545 München

10 Jahre Bergsteigerdörfer der Alpenvereine

Tourismus ohne Schnickschnack

Seit 2008 gibt es das Projekt Bergsteigerdörfer im Ostalpenraum – mit einem Ziel: unberührte Alpenräume erhalten und sanften Tourismus fördern.

Vor zehn Jahren wurde das Leuchtturmprojekt „Bergsteigerdörfer“ vom Österreichischen Alpenverein ins Leben gerufen – 17 österreichische Dörfer abseits von Tourismushochburgen hatten sich in einem ersten Schritt zusammengeschlossen. Mittlerweile gibt es 26 Bergsteigerdörfer in vier Ländern, von Vorarlberg bis Niederösterreich, vom Watzmann bis zu den Karawanken. Im Mai schloss sich das slowenische Jezersko an, im Juli Kreuth in Oberbayern, im August wird Lungiarü in den Südtiroler Dolomiten folgen.

Die Philosophie ist dieselbe geblieben: Zurückhaltung bei der touristischen Erschließung, die Wahrung des ortstypischen Erscheinungsbildes, der Erhalt der traditionellen Berglandwirtschaft und Bewirtschaftung des Gebirgswaldes und die Erhaltung und Neueinrichtung von Schutzgebieten. Als alpine Kompetenzzentren setzen Bergsteigerdörfer aber auch auf die Eigenverantwortung und ein verantwortungsvolles Verhalten der Gäste am Berg.



Foto: Urs Golling

Blick vom Leonhardstein auf Kreuth, das neue Bergsteigerdorf

Wenn sich ein Ort Bergsteigerdorf nennen will, muss er einiges vorweisen können. Zum Beispiel einen Höhenunterschied von 1000 Metern zwischen höchstem und niedrigstem Punkt im Gemeindegebiet, Alpenvereinshütten oder vergleichbare Schutzhütten, die nur zu Fuß erreichbar sind, ein laufend gut betreutes und regelmäßig kontrolliertes Alpinwegenetz und eine kompetente örtliche Alpinberatung. Beste Voraussetzungen also für einen echten Bergurlaub. Und in Zeiten von Groß-Skigebieten oder Mega-Berg-Events eine attraktive Alternative für Bergurlauber, die den Erholungswert einer vergleichsweise intakten Kulturlandschaft und Natur zu schätzen wissen. Ob Wanderungen, Hochtouren, Skitouren oder Sportklettereien – die Urlaubsaktivitäten in den Bergsteigerdörfern sind so vielfältig wie die Orte selbst. *red* bergsteigerdoerfer.org

Gastkommentar: Flüsse schützen!

„Finger weg von der Wasserrahmenrichtlinie“

Flüsse sind Lebensadern für Mensch und Natur – und Teil unseres kulturellen Erbes. So begründen Ritter, Drachen und Jungfrauen den Mythos Rhein. Seiner kleinen Schwester Mosel setzt bereits der römische Dichter Ausonius ein literarisches Denkmal. Wahrhaft göttlicher Natur ist die Donau – ihr Name leitet sich von einem antiken Flussgott ab. Naturnahe Flusslandschaften sind Schatzkammern der Artenvielfalt. Leider liegen viele Seen und Flüsse inzwischen auf der Intensivstation. Nur sieben Prozent gelten als ökologisch intakt. Schuld sind vielfältige Nutzungsansprüche und eine Verschleppungstaktik der Politik. Zu lange wurde weggesehen, wenn Industrie und Landwirtschaft auf Kosten unseres Wassers und der Artenvielfalt wirtschafteten.

Die europäische Wasserrahmenrichtlinie soll Flüsse, Seen und Grundwasser europaweit schützen und deren Zustand verbessern. Beispiel obere Isar: Durch den Bau des Sylvensteinspeichers wurde das natürliche Abflussregime der Isar empfindlich gestört. Aktuell versucht das Wasserwirtschaftsamt Weilheim, durch Uferrückbau und Kieszugaben den von der Wasserrahmenrichtlinie geforderten „guten ökologischen

Zustand“ zwischen Sylvensteinspeicher und Bad Tölz wiederherzustellen.

Aktuell wird die Richtlinie allerdings auf den Prüfstein der EU-Kommission gelegt. Es ist zu befürchten, dass die Überprüfung für eine Verlängerung der Fristen und Aufweichung der Ziele genutzt wird. Der WWF fordert: Finger weg von der Wasserrahmenrichtlinie! Statt einer Aufweichung braucht es mehr Geld und

Beatrice Claus ist WWF-Referentin für Fluss- und Wasserpolitik. Sie koordiniert für den WWF die Kampagne für eine Beibehaltung der Wasserrahmenrichtlinie. Weitere Infos zur Kampagne: wwf.de/livingrivers

Personal sowie den politischen Willen, unsere Flüsse wieder lebendiger zu machen und auf Verstöße zu reagieren. Eine breite Allianz verschiedener Organisationen will die Bevölkerung für den Wert naturnaher Flüsse sensibilisieren und in ganz Europa für die Teilnahme an der öffentlichen Befragung zur Wasserrahmenrichtlinie ab September mobilisieren. Die EU-Gesetzgebung ist ein wichtiger Motor für den Schutz unserer Flüsse. Daher ist entscheidend, dass sich möglichst viele EU-Bürger daran beteiligen.

Beatrice Claus



Foto: WWF Deutschland/Sigrun Lange

Die obere Isar gehört zu den bedeutendsten Wildflusslandschaften Deutschlands.

gerade wild. Alpenflüsse

Sonderausstellung im Alpinen Museum München

Die Ausstellung in ungewöhnlichem Design lädt zum Entdecken ein und spielt mit dem Kontrast zwischen einem Wildfluss und einem begradigten, genutzten Fluss.

alpenverein.de/Kultur/Gerade-Wild-Ausstellung



Die „Kreuth-Karte“ ist neu im AV-Sortiment.

Special Edition: Neue Alpenvereinskarte zum Bergsteigerdorf

Kreuth im Fokus

Um die Gebirgsregion rund um das neue Bergsteigerdorf Kreuth so abzubilden, dass alle von dort aus gut erreichbaren attraktiven Wander-, Kletter-, Ski- und Schneeschuhtourenziele, Badeplätze und vieles mehr auf einer Karte zu finden sind, gibt es seit Mitte Juli 2018 die neue topaktuelle AV-Karte BY 13a „Mangfallgebirge, Kreuth und Umgebung“ 1:25.000. Sie ist die erste Karte einer Sonderedition der BY-Karten zu den Bergsteigerdörfern: Spezielle AV-Karten zu Ramsau, Schleching & Sachrang werden folgen.

ms

Sachsen & Silvretta

HÜTTENJUBILÄEN

200 Jahre Saupsdorfer Hütte

Im Mai hatte der Sächsische Bergsteigerbund (SBB) das 200. Jubiläum seiner Saupsdorfer Hütte in der hinteren Sächsischen Schweiz. Die Selbstversorgerhütte mit 44 Übernachtungsplätzen ist damit vom Gebäude her die älteste DAV-Hütte. Sie steht allen DAV-Mitgliedern, aber auch anderen Wander- und Bergfreunden offen.



25 Jahre Klostertaler Umwelthütte

Sie ist neben dem DAV-Haus Obertauern und der Neuen Prager Hütte die dritte Alpenvereinshütte des Bundesverbands (ohne Sektionszugehörigkeit) und hat eine bewegte Baugeschichte: In den 1970er Jahren startete die Sektion Wiesbaden mit dem Hüttenbau, der 1980 von der Sektion Stuttgart übernommen wurde. Bereits zu dieser Zeit gab es die ersten Ansätze des Grundsatzprogramms des DAV zur umwelt- und sozialverträglichen Entwicklung und zum Schutz des Alpenraums. Eine weitere große Hütte in der Silvretta war bei Umweltschützern umstritten. Der Streit gipfelte in der DAV-Hauptversammlung 1983, wo der Abriss



beschlossen wurde. Gegen diesen Beschluss kämpften die Talgemeinden mit einer großen Unterschriftenaktion, das Ergebnis war ein Kompromiss: Die Hütte wurde 1993 als Selbstversorgerhütte und Stützpunkt für die örtliche Bergrettung fertiggestellt.

red

menschen

Fotos: DAV



Seinen 85. Geburtstag feiert **Karl-Heinz Hesse** im August. 1970 trat er in die Sektion Göttingen ein und ist dort seit 1991 Naturschutzreferent. Seit 2004 ist er Sprecher der 1977 von elf Sektionen gegründeten Arbeitsgemeinschaft Tauernhöhenweg. Im Bundesverband war er im Bundesausschuss Natur- und Umweltschutz und auch bei den Initiativen „So schmecken die Berge“ und „Bergsteigerdörfer“ engagiert.

Seit seiner Jugend ist **Klaus Umbach** im DAV ehrenamtlich aktiv. Begonnen hat er als Jugendleiter in der Alpenvereinsjugend seiner Sektion Bochum, wurde dann Mitglied der JDAV-Landesleitung NRW. Von 1984 bis 1988 fungierte er als Bundesjugendleiter. Seit fast dreißig Jahren ist Klaus Umbach unermüdlich im Einsatz für das Familienbergsteigen im DAV, seit 1995 ist er Mitglied im Bundeslehrteam Familienbergsteigen. Innerhalb des Vereins hat er die Jugend- und Familienarbeit ganz entscheidend geprägt, seit 2010 ist er Vorsitzender der Kommission Ehrenamt. Wir gratulieren herzlich zum 60. Geburtstag Ende Juli.



Raimund Zehetmeier wurde 1979 zum Zweiten Vorsitzenden des DAV und damit zum Vorsitzenden des damaligen Verwaltungsausschusses gewählt. Er leitete die Vereinsgeschäfte bis 1985, von 1994 bis 1998 ließ er sich von Freunden und Kollegen zu einer weiteren Amtszeit motivieren. Neben den verbandsinternen Weiterentwicklungen galt sein Augenmerk auch der guten Beziehung zu alpinen Verbänden. Wir gratulieren herzlich zum 80. Geburtstag im August.

Im April ist **Christof Stiebler**, langjähriges Mitglied und Fachübungsleiter der Sektion Oberland, im Alter von 84 Jahren gestorben. Der Autor mehrerer Bergbücher und ehemalige Redakteur des Magazins „Bergsteiger“ hatte eine Vorliebe für klassische Hochtouren; sechzig Mal stand er auf einem Viertausender. Auf Bundesebene war Christof Stiebler zwölf Jahre lang als Referent für Öffentlichkeitsarbeit Mitglied des DAV-Vorstandes.



red

Wir sind DAV!

1 Verband /// 6 Mitglieder in der Nationalmannschaft Skibergsteigen ///
57 Mitglieder im Nationalkader Klettern

Viele Menschen treffen sich im Zeichen des Edelweiß, vereint im Motto: „Wir lieben die Berge!“



Der Erfahrene

Reinhard Frühholz

Landsberger Hütte (1810 m), DAV Landsberg

Zwei Sommer auf der Kemptner Hütte und acht Saisons auf der Fiderepasshütte – diese umfangreiche gastronomische Erfahrung bringt Reinhard Frühholz als neuer Hüttenpächter mit ins Tannheimer Tal. Aufgewachsen auf einem Bauernhof in Stötten am Auerberg,

ist es für ihn eine Selbstverständlichkeit, dass in der Küche Rindfleisch vom Hof seines Bruders und Schwagers verarbeitet wird. Auch sonst ist das Angebot regional, bodenständig und „hausgemacht“. „Die Landsberger Hütte soll in den Bergen eine gute Stube für alle unsere Gäste werden, unabhängig von deren Herkunft, Bildung und Beruf“, sagt der 43-jährige Ostallgäuer, „und am meisten freue ich mich, wenn die Gäste wiederkommen!“ In den kommenden Jahren wird die Hütte auf einen der Zeit angemessenen, neuen Stand gebracht. Ihren einfachen Charakter soll sie natürlich beibehalten. Es gibt also genug zu tun für den neuen Wirt!

„Was uns alle verbindet, ist die Liebe zu den Bergen und zur Natur.“



Der Aktive

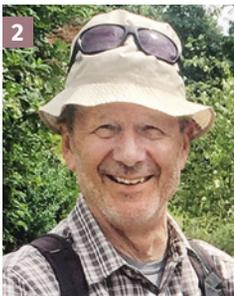
Arno Behr

AlpinClub Berlin

70 Jahre und kein bisschen DAV-müde ist Arno Behr, seit 23 Jahren Erster Vorsitzender der Sektion AlpinClub Berlin und seit 1984 Mitglied im DAV. In den Jahren seines Wirkens steigerte sich die Mitgliederzahl der Sektion von knapp 700 auf knapp 4000 – ein Zuwachs

von über 500 Prozent! Damit nicht genug: Seit 2005 ist er Vorsitzender des DAV-Landesverbands Berlin, hält LSB-Kontakte und organisiert Meisterschaften. Zusätzlich betreut er mehrmals wöchentlich vorwiegend ältere Kletterinnen und Kletterer in der vereinseigenen Kletterhalle und nimmt aktiv am Vereinsleben teil. Wenn Arno Behr ausnahmsweise einmal nicht für den DAV aktiv ist, ist er leidenschaftlich gern gemeinsam mit seiner Frau auf zwei Rädern unterwegs – mit dem Rennrad oder Trekking-Bike, von der Spree übers Nordkap bis Neuseeland und Südamerika. *red*

„Mit uns nach oben!“



Der Verdiente

Ulrich Reichert

Sektion Altdorf b. Nürnberg

Seit 44 Jahren Mitglied des DAV, davon 35 Jahre als ehrenamtlicher Mitarbeiter. Der begeisterte Skisportler war unter anderem Leiter der Skiabteilung.

1984 hatte er die Idee, zur

Skigymnastik im Winter auch ein sportliches Sommerprogramm anzubieten, und organisierte mit dem örtlichen Sportverein den Sportabzeichen-Treff, der bis heute läuft. Ab 1987 14 Jahre als Zweiter Vorsitzender und bis März 2018 12 Jahre als Erster Vorsitzender hielt er den Verein lebendig und attraktiv für alle Generationen: vom abwechslungsreichen Tourenprogramm über die gute Kontaktpflege zu den Nachbarsektionen bis zu den Abläufen in der Geschäftsstelle. 2014 bekam Ulrich Reichert für seine Verdienste im Ehrenamt das Ehrenzeichen des Bayerischen Ministerpräsidenten. Außerhalb des DAV hat er mittlerweile fast alle Kontinente bereist, um andere Gebirge und andere Kulturen kennenzulernen.

„Immer auch über den Tellerrand hinausblicken und bereit für Neues sein.“



4 Sektion Bayreuth

130-jähriges
Sektionsjubiläum

5 Sektion Ludwigshafen

130-jähriges
Sektionsjubiläum

6 Sektion Kaufbeuren-
Gablonz

10 Jahre Zusammen-
schluss der Sektionen

189 DAV-Arbeitsgebiete gibt es in den Alpen, die Sektionen haben dort ihre Hütten und kümmern sich um Bergwege und alpine Steige.

Im nächsten DAV Panorama ab 18. September:



Durch die Brenta

Der Klettersteig-Klassiker Bocchette-Weg führt Papa und Sohn durch faszinierende Dolomitenberge.



Vorschau & Impressum

Sportklettern in NRW

Im von Kletterverboten gebeutelten Nordrhein-Westfalen lässt eine engagierte Szene den Mut nicht sinken.

Weitere Themen:

Thema: Bewegung wagen

Reportage: Mountainbiken im Bregenzerwald

Menschen: Die Brüder Remy

Sicherheit: Fehler ansprechen

Fotos: Ralf Gantzhorn, Matthias Weck

DAV **Panorama**

Magazin des Deutschen Alpenvereins
70. Jahrgang, Nr. 4, August/September 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, Knotenpunkt)
Andi Dick – ad (Berg & Tal, Bergsport heute, Reportage, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt)
Christine Frühholz – cf (Reportage, Fitness & Gesundheit, Leserpost, Alpenverein aktuell)
Jonas Kassner – jk (Panorama online auf alpenverein.de)
Die Redaktion des DAV redigiert und produziert DAV Panorama. Inhalt, Layout und Themenauswahl von „Knotenpunkt.“ obliegen dem JDAV-Redaktionsteam in Zusammenarbeit mit der Redaktion des DAV (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser, nicht des Deutschen Alpenvereins wieder. Die Zeitschrift und alle in

ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Verlags ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Leserbriefen vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger oder Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Rücksendung erfolgt nur gegen Beilage eines frankierten Rückkuverts. Alle in DAV Panorama vorgestellten Touren sind nach bestem Wissen recherchiert, es wird jedoch keinerlei Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen. Die Beiträge ersetzen nicht eine korrekte Tourenplanung mit Karte, Führer und aktuellen Informationsquellen.

Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe

Max Bolland, Daniel Gebel, Trajan Grigorian, Eva Hammächer, Dieter Haas, Dominik von Hayek, Jörg Helfrich, Beatrice Klaus, Iris Kürschner, Alix von Melle, Annika Müller, Martin Prechtl, Christian Rauch, Nadine Regel, Malte Roeper, Ingo Röger, Martin Roos, Manfred Scheuermann (ms), Luis Stitzinger



**Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt
möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.**

Gestaltung und Produktion von DAV Panorama

Sensit Communication GmbH, 81543 München, sensit.de
Gestaltung und Layout des JDAV-Magazins „Knotenpunkt.“ sind eine Eigenentwicklung der JDAV; es wird getrennt von DAV Panorama produziert (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

Verantwortlich für Anzeigen

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 Vieregg, Tel.: 040/37 03-64 48
Anzeigentarif Nr. 52 (ab 1.1.2018)
Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter
gujmedia.de

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 1/18: 692.420
Erscheinungsweise: Sechsmal jährlich
Innenteil gedruckt auf 100-Prozent-Recycling-Papier
Steinbeis Charisma Silk

Der Bezugspreis ist für A-Mitglieder, Kinder/Jugendliche mit Einzelmitgliedschaft, Junioren und bestimmte B-Mitglieder durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.



News & Infos



Bergwetter



Hütten &
Kletteranlagen



Panorama
online



Kartengestützte
Tourenplanung



Aktuelle
Bedingungen



Hütten



Bergwetter

Die Welt der Berge online



Foto: Hans Herbig



Gefördert durch den Europäischen
Fond für regionale Entwicklung

Globetrotter



<< NEUE HORIZONTE >>

LAUFEN MUSST DU — SELBST



DIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG BEKOMMST DU VON UNS



Offizieller
Handelspartner

<< DU HAST NOCH KEINE DAV-GLOBETROTTERCARD?

JETZT INFORMIEREN UND KOSTENFREI ANMELDEN UNTER: WWW.GLOBETROTTER.DE/DAV >>