

DAV



# Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 76. Jahrgang /// 1/2024

## Hoch hinaus

Skitourenrunde Ortler-Alpen



**ÖZTALER ALPEN** Mit Ski  
über vier Gletscher

**WINTERWUNDER** Auf  
dem Harzer Hexenstieg

**EISKLETTERN** Selbst-  
versuch am Wasserfall

**ZYKLUS UND SPORT**  
Mehr als „Hormone“

**Bergader**

# So viel Alpengenuss. So viel Bergader.



• Seit über 120 Jahren •  
AUS FRISCHER  
ALPEN- UND  
BERGBAUERNMILCH  
HERGESTELLT.  
• Nur aus der Region •



Entdecke Deine Bergader.

# Jedem Anfang wohnt ...

... oh nein, bitte nicht dieser abgedroschene Spruch! Und überhaupt: Die Freude über den Winterbeginn hielt sich mal wieder in Grenzen. Wenn grauer Matsch die Hosenbeine ziert, beißende Kälte heimtückisch unter den Jackensaum kriecht und man rundherum in verkniffene Gesichter blickt, dann geht einem der Zauber irgendwie ab. Und doch machte sich Vorfreude breit, als die ersten Flocken durch die klare Luft tanzten und im Nu einen halben Meter weiße Pracht vor der Tür auftürmten. Kein schlechter Start. Zeit für Pläne!

Dass diese nicht immer aufgehen, kann überraschen. Dort, wo zuvor alle Bilder im Netz einen weißen Traumhang zeigten, fand Stefan Herbke in der **Ortlergruppe** zur Skitouren-Hochsaison im Frühjahr 2023 ausgeblasenen Fels vor (S. 10). Auch um **Sappada**, auf der italienischen Seite des Karnischen Hauptkamms gelegen, musste sich Claus Lochbihler im Februar mal die „Schneeflecken slalomartig zusammenpuzzeln“ (S. 76). Wenn der Winter an Zuverlässigkeit verliert, ist Flexibilität gefragt.



Foto: DAV/Klaus List

Touren fallen ins Wasser oder müssen in Plan B umgemünzt werden, allein schon der eigenen Sicherheit wegen. Und wenn Träume nicht auf einer Kunstschneepiste enden sollen, ist zuweilen das Freizeitvergnügen neu zu wählen.

Auch deshalb möchten wir nun zu vielen unserer Geschichten Alternativen für den Bergurlaub empfehlen – ob weitere Sportmöglichkeiten oder Tipps für Kultur und Kulinarik. Zahlreiche Orte in den Alpen laden zu Entdeckungstouren ein. Dazu gehören Bergsteigerdörfer wie das **Lesachtal** in Kärnten (S. 24). Dass die Jahreszeit für viele Geschmäcker etwas zu bieten hat, zeigt unsere Collage „**Wege im Schnee**“ (S. 38). Auch in den Wäldern der Mittelgebirge wie dem **Harz** lässt sich im Winter vorzüglich wandern, wie Romy Robst feststellte (S. 60). Vielleicht verspüren wir Lust, Neues auszuprobieren? Janina Stilper berichtet von ihrem Einstiegs-Skitourenkurs in der **Silvretta** (S. 18). Und Elena Blume schlug zum ersten Mal Steigeisen und Eisgeräte in einen **gefrorenen Wasserfall** (S. 58). Wer weiß – vielleicht wohnt all solchen Erlebnissen doch jener Zauber inne, den die oben zitierte Zeile beschwört?



*Jonas Kassner*

Jonas Kassner  
Redaktion DAV Panorama + alpenverein.de

## Better together.



 **MOOBLY**  
Gemeinsam in die Berge



Deine Mitfahrzentrale für die Berge



**Schützen, was wir lieben**

Durch den Zusammenschluss zu Fahrgemeinschaften schützen wir gemeinsam den Naturraum Alpen. Eine Reduktion des Verkehrs und der damit verbundenen CO<sub>2</sub>-Ausstöße ist das Ergebnis.



**Gemeinsam mehr erreichen**

Zusammen macht es einfach mehr Spaß - egal, ob bei der Einsparung von CO<sub>2</sub> oder dem Erreichen eines Gipfels! Connectet euch über unsere Chat-Funktion, schließt neue Freundschaften oder findet Bergsport Partner\*innen.



**Einfach, digital, sicher**

Wir machen es leicht eine Fahrt in die Berge zu finden – ganz einfach auf dem digitalen Weg. Unser Support Team ist stets für Fragen verfügbar und prüft Bewertungen sowie Beschwerden.

Am besten gleich anmelden und gemeinsam losfahren.

[www.moobly.de](http://www.moobly.de)

# Inhalt

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Augenblicke</b>	<b>6</b>
<b>Klassiker</b> Sextener Dolomiten – Kleine Zinne	<b>8</b>
<b>Silvretta</b> Skitourenwoche	<b>18</b>
<b>Berg &amp; Tal</b>	<b>20</b>
<b>Auf einen Blick</b> Wege im Schnee	<b>38</b>
<b>Wie funktioniert das?</b> Skitourenbindungen in der Abfahrt	<b>40</b>
<b>So geht das!</b> Schritt für Schritt zur Traumtour	<b>42</b>
<b>Fitness &amp; Gesundheit</b> Zyklus und Sport	<b>44</b>
<b>Knotenpunkt</b> Du kommst hier nicht rein	<b>47</b>
<b>Posteingang</b>	<b>55</b>
<b>Mach's einfach</b> 17 Ziele für „Tu Du's!“	<b>56</b>
<b>Eisklettern</b> Wände aus Wasser	<b>58</b>
<b>Promotion</b> Reisenews	<b>65</b>
Produktnews	<b>69</b>
Outdoorworld	<b>70</b>
<b>Karnische Alpen</b> Skitouren in Sappada	<b>76</b>
<b>Alpenverein aktuell</b>	<b>82</b>
<b>Vorschau und Impressum</b>	<b>90</b>

Titelbild: **Stefan Herbke**. Wenig Schnee, viel Wind: Das Hasenöhl ist der erste Dreitausender auf der Runde durch die Ortler-Alpen.



## **10** Ortler-Alpen:

Hohe Berge und einsame Touren zwischen Ulten, Martell und Sulden.



**28** Öztaler Alpen – Anspruchsvolle Skihochtourenrunde über Gletscher und auf Dreitausender, steile Abfahrten inklusive.

**34** Philipp Reiter – Der ehemalige Skitouren-Wettkämpfer gibt als Trailrunner und Marketingprofi Vollgas am Berg.



alpenverein.de



**Graubünden** – Raus aus dem Alltag, rein ins Tourenparadies Val Maighels südlich des Oberalp-passes. [alpenverein.de/241-11](https://alpenverein.de/241-11)



**Lebenswege** – Bergführer Hanspeter Eisendle, Jaqueline Fritz und Nicholas Perreth (beide DAV-Paraclimbingteam). [youtube.com/alpenverein](https://youtube.com/alpenverein)



**60 Harz** – Mittelgebirgstour auf dem Weitwanderweg „Hexenstieg“ durch ein tief verschneites Winterwunderland.



**Mitglieder auf Tour** – Außergewöhnliche Erlebnisse und besondere Erinnerungen. [alpenverein.de/geschichten-von-draussen](https://alpenverein.de/geschichten-von-draussen)

Fotos: Alix von Melle, Nadja Birkenmeier, DAV

# Kleine Schritte, große Freude



Deutschlands größte nachhaltige Bank bringt die Zukunft in Dein Portemonnaie: die GLS BankCard. 100 Prozent Holz, 100 Prozent Innovation. Denn auch kleine Schritte führen zum Ziel.

Neugierig?  
Infos zum nachhaltigen GLS Konto unter [gls.de](https://gls.de)



**GLS Bank**



# Kontraste

Gletscher trifft auf heiße Quellen: beeindruckend schöne Gegensätze, wie sie (fast) nur auf Island vorkommen. Mitten in den Kerlingarfjöll, einem vulkanischen Gebirgszug, brodelt es aus Schlammflöchern und dampft es aus Fumarolen. Die Hveradalir gehören zu den schönsten Hochtemperaturgebieten Islands.

Südwestlich der Hauptstadt Reykjavik brodelt es ebenfalls – allerdings mit drastischeren Folgen. Unter der Halbinsel Reykjanes hat sich ein großer Magmastrom gebildet, kurz vor Weihnachten kam es nach wochenlanger seismischer Aktivität zum Vulkanausbruch.

Michael Gutsche hat Island bereits viele Male bereist – seit dreißig Jahren setzt er sich fotografisch mit einer der außergewöhnlichsten Landschaften der Erde auseinander. [michaelgutsche.com](http://michaelgutsche.com)





## Zentrale Infos

### Kleine Zinne

Ein rund 300 Meter hohes Felsmassiv (2857 m) aus Dolomitgestein in den Sextener Dolomiten mit den Nebengipfeln Punta di Frída (2792 m) und dem Preußturm (2700 m).

### NORMALWEG

**Schwierigkeit:** IV/IV+ (UIAA)

**Länge:** 13 Seillängen, 420 Klettermeter.

### Absicherung:

 Alpine

Absicherung mit teilweise gebohrten bzw. geklebten Standhaken sowie einigen Sanduhren. Mobile Sicherungsmittel können optional eingesetzt werden.

**Zustieg:** 1 Std. von der Auronzohütte (2326 m)

**Abstieg:** Abseilen über sehr gut eingerichtete Abseilpiste, 2 ¾ Std. für Abseilen und Fußweg zurück zur Auronzohütte.

**Kletterzeit:** 4 Std.

**Gesamtzeit:** 7 ¾ Std.

**Ausrichtung:** Südwest

## Datencheck

**Talort:** Misurina (1754 m)

**Startpunkt:** Auronzohütte (2326 m)

**Übernachtung:** Auronzohütte (2326 m), Dreizinnenhütte (2405 m) oder Albergo Dolomiti des Alpes (1760 m) in Misurina

**Führer:** Drei Zinnen, Verlag Versante Sud

**Karte:** Tabacco 010 – Sextener Dolomiten Wanderkarte 1:25.000

**Beste Zeit:** Mai - Oktober

### Besondere Ausrüstung:

Alpine Kletterausrüstung inklusive 6 Exen, 60-m-Einfachseil, Schlingen. Mobile Sicherungsmittel sind zusätzlich hilfreich.

**Frequenzierung:** Mittel – im Vergleich zur Großen und Westlichen Zinne weniger häufig begangen.

**Erstbegehung:** Am 27. August 1881 durch die Sextener Führer Michael und Johann Jakob Innerkofler.

### Film zur Tour:

[alpenverein.de/241-7](http://alpenverein.de/241-7)

## Sextener Dolomiten – Kleine Zinne Normalweg

# Auf eine Zacke der Dolomitenkrone

**Sie sind das Wahrzeichen der Dolomiten und einer der bekanntesten Gebirgsstöcke der Alpen – die Drei Zinnen. Vor gut 140 Jahren galt der Normalweg auf die Kleine Zinne als Meilenstein in der Entwicklung des Kletterns im steilen Fels und war eine der bedeutendsten Touren ihrer Zeit. Bis heute hat sie an Faszination nichts eingebüßt und ihre Besteigung ist noch immer eine beeindruckende Unternehmung in grandiosem Ambiente.**

Die Kleine Zinne steht etwas im Schatten der beiden großen Schwestern, die sich in Richtung Westen aneinanderreihen. Sie wurde als letzte der drei erstbestiegen und wird auch heute noch wesentlich seltener begangen. Zu Unrecht, denn die anhaltend anspruchsvolle Kletterei im soliden und griffigen Dolomitgestein ist ein Hochgenuss und die Ausblicke auf die gewaltige Ostwand der Großen Zinne und die umliegenden Gipfel der Sextener Dolomiten sind grandios – ein echter Klassiker eben. Hinzu kommt die bestens mit Bohrhaken eingerichtete Abseilpiste, die nach dem Gipfelglück einen angenehmen und zügigen Abstieg ermöglicht. Wenn gleich die beiden größeren Schwestern wegen ihrer Berühmtheit und wegen der einfachen Zugänglichkeit (die Zustiege von der Auronzohütte zu den Ausgangspunkten der Normalwege betragen in der Regel gerade einmal 45 Minuten) hin und wieder unter „Überbesteigung“ leiden, so findet sich mit der Kleinen Zinne ein eher ruhiger und weniger stark frequentierter Weg hinauf zu einem der drei Gipfel.

Von den Drei Zinnen ist der Normalweg der Kleinen Zinne der anspruchsvollste, insgesamt 13 teils sehr ausgesetzte Seillängen mit Stellen im oberen vierten Grad führen durch die steile Südwand dieses bizarren Felsriegels. Trotz einiger Schlaghaken, Sanduhren und soliden Bohrhaken im oberen Teil ist alpine Erfahrung erforderlich, um diese tolle Bergfahrt sicher und in vollen Zügen genießen zu können.

*Sven Schmid*



## Kleine Zinne Normalweg – Stück für Stück

### 1 Zustieg von der Auronzhütte, 1 Std., 250 Hm

Von der Auronzhütte (2326 m) geht man auf dem breiten Wanderweg nach Osten in Richtung Cappella degli Alpini. Wenige Meter vor der Kapelle zweigt ein Pfad nach links ab, dessen Serpentina den steilen Südhang der Großen und Kleinen Zinne emporleiten. Auf etwa 2500 Metern verlässt man den Pfad und folgt etwas weniger deutlich ausgepräg-

ten Trittspuren in die Rinne zwischen Großer und Kleiner Zinne. Der Einstieg in die Kletterei des Normalweges der Kleinen Zinne ist mit einem Pfeil und dem Schriftzug „NORMA“ im Fels gekennzeichnet.

### 2 Klettertour über Normalweg, 4 Std., 290 Hm

Die Tour unterteilt sich in drei logische Abschnitte: Im ersten Teil (max. Schwierigkeitsgrad III) führen vier Seillängen über den etwas flacheren Wandvorbau aus der Rinne zwischen Kleiner und Großer Zinne heraus. Zuerst traversiert man über gestuftes Gelände nach rechts, um dann über eine geneigte Rampe nach links hinauf zu einem Schuttband zu gelangen. Der zweite Abschnitt (Seillänge 5-10, max. Schwierigkeitsgrad IV-) schlängelt sich elegant über diverse natürliche Schwachstellen im Fels wie Schuppen, Bänder und Rampen durch den wesentlich steileren mittleren Teil der Wand bis hinauf zu einem großen, flachen Sattel. Sanduhren und Schlaghaken weisen den Weg. Die Standplätze ab der achten Seillänge aufwärts nutzen die soliden Bohrhaken mit Edelstahlringen, welche auch die Abseilpiste bilden. Der dritte Abschnitt führt nun über drei sehr ausgesetzte Seillängen vom Sattel bis zum Gipfel. Die Schlüsselstelle der Tour (IV/IV+) stellt ein senkrechter Kamin in der letzten (13.) Seillänge dar, der so genannte Zsigmondy-Kamin.

### 3 Abstieg, 1 ¼ Std.

Entlang der Aufstiegsroute geht es vom Standhaken der letzten Seillänge wieder hinab in den Sattel. Dort folgt man der bestens mit Edelstahlringen ausgestatteten Abseilpiste, die in idealer Linie steil hinabführt. Die Aufstiegsroute verlässt man auf Höhe des Standplatzes der achten Seillänge und zuletzt seilt man nahezu senkrecht hinunter in die Rinne zwischen Großer und Kleiner Zinne. Achtung: Die Rinne schnellstmöglich verlassen, es droht Gefahr durch Steinschlag von Seilschaften, die noch in der Wand sind.

## Die Menschen zum Berg

### Michael und Johann Jakob Innerkofler



Die Brüder Michael (1844 - 1888, Abb.) und Johann Jakob Innerkofler (1833 - 1895) aus Sexten gelten als die bedeutendsten Erschließer der Dolomiten. Auf ihr Konto gehen Erstbegehungen namhafter Berge wie Elferkofel, Zwölferkofel, Kleine und Westliche Zinne sowie einige Anstiege auf den Monte Cristallo. Michael starb durch einen Spaltensturz am Monte Cristallo, den er mehr als 300 Mal bestiegen hatte. Johann, der wegen seiner Begeisterung für die Jagd und seines gewandten Kletterstils den Spitznamen „Gamsmandl“ trug, galt als „trinkfrohes und humorvolles“ Original. Angeblich wurde er von seinem Bruder vor gemeinsamen Unternehmungen hin und wieder zur Ausnüchterung eingesperrt.



Fotos: Sven Schmid, Archiv/DAV



Dauer:  
**5 Tage**

Max. pro Tag:  
**7-8 Std., 1550 Hm**

Höchster Punkt:  
**Monte Cevedale (3769 m)**

Schwierigkeit:  
**Anspruchsvoll**

Beste Zeit:  
**März - April**



Schauen & Staunen: Beim Anstieg auf die Suldenspitze begeistert der Blick auf Königspitze (l.) und Ortler (r.).



Skitourenrunde durch die Ortler-Alpen

# Ganz großes Kino

Der Monte Cevedale in den Ortler-Alpen ist einer der beliebtesten Skigipfel der Ostalpen. Seine Nachbarn werden hingegen leicht übersehen. Dabei begeistern viele Berge über dem Ulten-, Martell- und Suldental mit großartigen Hängen und Einsamkeit.

---

Text und Fotos: Stefan Herbke

---





**D**er April ist der neue Mai. Auf den Wiesen im Ultental zeigen sich die ersten Krokusse, Vögel zwitschern, die warme Morgensonne strahlt vom blauen Himmel und die Wege sind staubtrocken. Eigentlich sollte die Skitourensaison auf den Dreitausendern der Ortlergruppe jetzt ihrem Höhepunkt zusteuern. Doch der schneearme Winter 2022/23 hat auf der Alpensüdseite Spuren hinterlassen.

„Im Grunde ist bei uns die komplette Skitourensaison ausgefallen“, stellt die Familie Bertagnolli/Vicenzi vom Ultnerhof in St. Gertraud nüchtern fest. Normalerweise dürfen sie den ganzen Winter über Skitourengruppen im Hotel begrüßen, doch diesmal gab es nur Stornierungen. Auf den ersten Blick sind die Verhältnisse wirklich mager, doch wir sind optimistisch und starten zu einer Runde zwischen Ulten, Martell und Sulden. Auf dem Programm stehen neben dem Skitourenklassiker Monte Caveda-

---

### Wie Leuchttürme ragen in der Ferne Cevedale, Königspitze und Ortler auf.

---

le eher unbekannt, wenngleich unübersehbare Dreitausender am Rand der Ortler-Alpen, zu denen es im Internet kaum Beschreibungen gibt.

Zum Auftakt geht es durch das wunderschöne Flatschbergtal auf das 3257 Meter hohe Hasenöhr. Eine großartige, abwechslungsreiche Tour, die auch mit der Abfahrt zurück ins Ultental begeistern würde. Doch wir wollen nach Norden abfahren, um so ins Martelltal zu wechseln. Der Anstieg führt mit Blick auf die Pyramide des Kleinen Hasenohrs an den Flatschbergalmen vorbei bequem taleinwärts – normalerweise ein gemütlicher Auftakt mit sanft ansteigender Fellspur, diesmal eine lange Wanderung in absoluter Einsamkeit mit den Ski am Rucksack. Schließlich geht es deutlich steiler auf die Böden der Rossalm und über den Verbindungskamm zum Gipfel des Hasenöhrls. Der Blick auf die schneearme Umgebung ist



Wilde, nur spärlich verschneite Berge bilden beim Anstieg zum Hasenöhl die Kulisse im schneearmen Frühjahr 2023 (M.). Damals endete die großartige Abfahrt bereits bei der Morterer Alm (l.) – die restlichen rund 800 Höhenmeter ging es zu Fuß ins Tal. Die Zufallhütte (r.) ist ein beliebter Stützpunkt im Martelltal und bietet Tourenziele für eine ganze Woche.



traurig, umwerfend dagegen die Aussicht nach Norden über den Vinschgau zum Alpenhauptkamm. Wie Leuchttürme ragen in der Ferne Cevedale, Königspitze und Ortler auf. Im Nahbereich fokussieren wir uns auf die gewaltigen Nord- und Nordwesthänge, um die perfekte Linie durch das stark kuptierte, unbekannte Gelände zu finden. Wir halten uns Richtung Nordwest und folgen einer Rampe mit einigen Mulden hinüber ins Großbodenkar. Dort begeistern weite Hänge, die schier endlos hinunter zur Waldgrenze und zur Morterer Alm führen. Ab hier könnte man bei einer besseren Auflage einfach über den Forstweg ins Martelltal düsen, wir mogeln uns dagegen auf Schneeresten noch ein paar Meter weiter und müssen den Rest des

Weges laufen – genug Zeit, um den trotz Schneemangel großartigen Tag Revue passieren zu lassen.

Knapp 70.000 Nächtigungen im Jahr zählt man im Martelltal, für Südtiroler Verhältnisse ein Klacks. „Für mich hat Martell viel Potenzial“, wirbt Erika Mair vom Hotel Waldheim für ihre Heimat, „es wirkt zwar zum Teil verschlafen, doch die Leute haben viel gemacht.“ Einige waren sogar richtig innovativ. Mitte der 1960er Jahre stieg man auf den ersten Bauernhöfen von der Viehwirtschaft auf Obstanbau um, da die Familien nicht vom Milchverkauf leben konnten. „Mein Onkel meinte damals, das mit den Tieren lassen wir“, erinnert sich Erika Mair. „Für meinen Großvater war das ganz schlimm, das war ein echter Kulturschock – auf einmal waren die Ställe leer und statt grüner Wiesen gab es Erdbeerfelder.“

So individuell wie die Erdbeeren sind auch die Skitouren über dem Martelltal. Hauptanziehungspunkt sind die fast immer gespurten Klas-

siker rund um Zufall- und Marteller Hütte, auf denen die Skisaison locker bis in den Mai, in manchen Jahren sogar bis Anfang Juni dauert. Doch auf dem sonst brechend vollen Parkplatz am Start der Touren herrscht eine fast gespenstische Ruhe. Und so sind wir nicht weiter überrascht, als wir beim Anstieg auf die Plattenspitze erneut komplett allein unterwegs sind – und Spuren müssen. Ein Hauch Neuschnee kaschiert die schlechte Schneelage und verdeckt tückisch die vielen Steine. Stolze 3422 Meter misst der Gipfel und ist dennoch über die Südseite komplett gletscherfrei zu besteigen. Eine kurzweilige Tour, bei der man seine Spur fast schon beliebig in die weitläufigen Hänge legen kann.

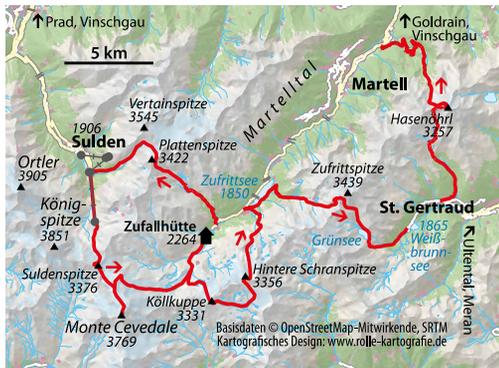
Die Freude über den Blick auf die nahe Königspitze wird allerdings beim Scannen der Nordseite des Gipfelkammes schnell getrübt. Normalerweise fährt man hier auf einer kurzen Rampe steil zum Gletscher und durch das großartige Rosimtal nach Sulden ab. Doch die Nordflanke präsentiert sich komplett schneefrei, ein Abstieg

---

So individuell wie die Erdbeeren sind auch die Skitouren über dem Martelltal.

---





**EINSAME SPUREN ZWISCHEN ULTEN, MARTELL UND SULDEN**

Anspruchsvolle Mehrtagestour, bei der ein gutes Gespür für die richtige Linie im unverspurten Gelände hilfreich ist. Für Suldenspitze und Cevedale benötigt man Gletscherausrüstung. Alternativ kann man auch gletscherfrei über das Madritschjoch zur Zufallhütte wechseln. Steigeisen sollte man sicherheitshalber dabeihaben.

**Anreise:** Mit der Bahn bis Meran und mit dem Bus 245 nach St. Gertraud im Ultental (Fahrplan unter [suedtirolmobil.info](http://suedtirolmobil.info)). Zum Ausgangspunkt geht es per Taxi oder Transfer.

**Beste Zeit:** März bis April

**Die Etappen**

1. Abzw. Oberjochmayr (1711 m) – Flatschbergtal – Hasenöhrl (3257 m) – Nordabfahrt zur Morterer Alm (1895 m) – Burgaun (1100 m) – Bus nach Martell oder Shuttle zum Hotel Waldheim ([waldheim.info](http://waldheim.info)) 1550 Hm ↗, 2160 Hm ↘, 7-8 Std.
2. Transfer zum Parkplatz im Talschluss (2050 m) – Enzianalm (2066 m) – Pedertal – Plattenspitze (3422 m) – Abfahrt zum Rosimferner – Rosimtal – Sulden (1906 m) 1375 Hm ↗, 1525 Hm ↘, 5 ½-6 ½ Std.
3. Seilbahn Sulden zur Bergstation (2610 m, [seilbahnsulden.it](http://seilbahnsulden.it)) – Suldenspitze (3376 m) – Monte Cevedale (3769 m) – Abfahrt über Zufall- oder Langenferner – Zufallhütte (2264 m, [zufallhuette.com](http://zufallhuette.com)) 1350 Hm ↗, 1700 Hm ↘, 6-6 ½ Std.
4. Zufallhütte – Cima Marmotta (Köllkuppe, 3331 m) – Vedretta del Càreser – Hint. Schranspitze (3356 m) – Gramsenferner – Hotel Zum See (1864 m, [hotelzumsee.com](http://hotelzumsee.com)) 1545 Hm ↗, 1945 Hm ↘, 6 ½-7 Std.
5. Hotel Zum See – Zufrittital – Zufrittferner (3301 m) – Abfahrt zum Grünsee – Weißbrunnsee (1865 m) – Transfer ins Ultental 1450 Hm ↗, 1430 Hm ↘, 7-8 Std.

**Karten und Führer**

- ▶ Tabacco, Blatt 08, Ortlergebiet und Blatt 42, Ultental – Deutschnonsberg, jeweils 1:25.000
- ▶ Jan Piepenstock, Martin Schwienerbacher: Skitourenführer Südtirol Band 3 – Vinschgau, Ortler, Cevedale, Sarntaler Alpen, Panico Alpinverlag, 2023

**TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB**

- ▶ Langlauf-Genuss: Die längste Loipe der Region ist die abwechslungsreiche Ultner Loipe mit 25 Kilometern.
- ▶ Im Martelltal kann man in vielen Geschäften Erdbeermarmelade aus dem lokalen Anbau kaufen.
- ▶ Das unterirdisch angelegte Messner Mountain Museum Ortles in Sulden widmet sich dem Thema Eis. [messner-mountain-museum.it](http://messner-mountain-museum.it)

Info: [suedtirol.info](http://suedtirol.info)

**BERGSPORT HEUTE: SCHNEEMANGEL**

Bei der Tourenplanung im Winter muss man bedenken, dass Bilder und Beschreibungen oft aus schneereichere Zeiten stammen und sich die Verhältnisse am Berg teils stark verändern.

*Stefan, du entdeckst oft neue Routen neben den ausgetretenen Pfaden. Wie bewährst du deine Planungen in der Praxis?*

Es wird in jedem Fall komplizierter. Als wir etwa im Frühjahr 2022 für die Bernina-Runde recherchierten, gab es kaum Schnee. Wir mussten sogar auf 3000 Meter Höhe die Ski durch Blockfelder tragen. Und zur Alp Grüm fährst du normalerweise auf einer meterdicken Schneedecke ab. Uns erwartete dagegen übelstes Moränengelände mit Steinschlag – eine Gefahrenstelle, die es in normalen Wintern gibt.

*Die Schneesituation war ja bei der Runde durch die Ortlergruppe noch schlechter.*

Richtig. Die Abfahrt von der Plattenspitze auf den Rosimferner wurde etwa bei der Planung gar nicht als Problem erkannt – alle Bilder zeigten immer mehr als genug Schnee. Tatsächlich waren die nordseitigen Hänge komplett ausgeblasen und auf dem Gletscher unterhalb fehlten mehrere Meter Schnee. Es gab keine Möglichkeit, den Abbruch sicher zu überwinden, so dass wir umdrehen mussten.

*Sind in Zukunft viele Touren gar nicht mehr möglich?*

Es wird sicher noch schneereichere Winter geben, in denen auch die besagte Abfahrt problemlos möglich ist. Aber man muss flexibel sein und immer damit rechnen, dass eine Route schlicht nicht machbar ist. Dann muss man rechtzeitig reagieren und sich Alternativen überlegen – und darf keinesfalls am ursprünglichen Plan festhalten. *red*



Wer Ruhe und Einsamkeit sucht, der findet sie sowohl beim Anstieg zum Hasenöhrl (L.) als auch im Madritschtal (S. 14). Der Cevedale (o.) ist dagegen einer der Skitourenklassiker der Ostalpen und daher entsprechend gut besucht.



**Gigantisch: Die Nordabfahrt vom Hasenöhr (r.) mit Blick über den Vinschgau zum Alpenhauptkamm ist ein Traum. Genauso wie der Suldenferner (o.), der bei der Runde im Aufstieg begangen wird – und schöne Fotomotive bietet.**

über steilen Schotter und abwärts geschichtete Felsplatten wäre viel zu gefährlich. Statt der geplanten Traumabfahrt geht es daher schweren Herzens zurück ins Martelltal – bei dieser Schneelage alles andere als ein Vergnügen.

Der Klimawandel sorgt dafür, dass im hochalpinen Gelände Flexibilität bei der Routenwahl gefragt ist. Das zeigt sich auch am nächsten Tag beim Anstieg durch das wunderschöne, beschauliche Madritschtal – selbst bei diesen mageren Schneeverhältnissen ein Genuss. Doch auch der Plan, über das Schöntaufjoch auf einer Freeridevariante ins Rosimtal abzufahren, scheitert – statt Schnee erwarten uns bei der steilen Einfahrt in die nordseitige Rinne Schotter und Felsen. Und so queren wir auf dem Sommerweg, teilweise zu Fuß, hinüber zum Madritschjoch und ins Skigebiet, um Sulden sicher zu erreichen.

Das Bergdorf am Fuß von Ortler, Zebra und Königspitze ist mehr eine Hotelstation und bekannt für sein schneesicheres Skigebiet. Die

Lifte erleichtern auch den Zustieg für diverse Skitouren und verkürzen die dritte Etappe über die Suldenspitze auf den Monte Cevedale, einen der höchsten Skigipfel der Ostalpen. Faszinierend ist bereits der Anstieg über den Suldenferner, dessen gleißend weiße Nordhänge zum Skifahren geradezu einladen. In schneearmen Wintern zeigt sich dagegen ein Spaltenlabyrinth, über das man seine Spur mit Bedacht ziehen muss. Eine kurze Abfahrt führt zur Casatihütte, ehe man über die sanften Dünen des Langenferners den Cevedale ansteuert. Hier steht man im Zentrum der Ortlergruppe und genießt einen 360-Grad-Rundblick auf das gewaltige Skitourenangebot – ganz großes Kino!

Die Abfahrt führt zur Zufallhütte im Martelltal. Bewirtschaftet wird die in den Jahren 2021 und 2022 aufwendig umgebaute und sanierte Hütte von Ulrich Müller, der auf einem Bauernhof aufgewachsen ist und später als Agraringenieur im Obstbau arbeitete. „Ich habe meinen Job wirk-



lich mit Herzblut gemacht“, erinnert sich Ulrich, „aber irgendwann wusste ich, dass es Zeit für eine Veränderung war.“ Bereut hat er die vor zwanzig Jahren getroffene Entscheidung nie.

Neben dem Cevedale mit der benachbarten Zufallspitze steht vor allem die Cima Marmotta auf dem Wunschzettel seiner Gäste ganz weit oben. Der auch als Köllkuppe bekannte Dreitausender ist hier die klassische Einstiegstour. Kein Wunder, der Anstieg ist bis auf eine kurze Stufe unter dem Gipfel einfach, der Gletscher harmlos und bei sicherer Schneelage lockt zudem eine Abfahrtsvariante am östlichen Rand des Hohenferners. Komplette unbekannt ist dagegen unsere ursprünglich geplante Fortsetzung der Skitourenrunde mit Abfahrt über den Südostrücken zu den mageren Resten des Gletschers Vedretta del Càreser und Gegenanstieg auf die Hintere Schranspitze. Doch aufgrund der Schneelage mussten wir uns davon schon vor zwei Tagen gedanklich verabschieden.

Mit Sicherheit die richtige Entscheidung, denn auch der Anstieg ins Zufrittital auf der letzten Etappe entpuppt sich erst einmal als Wanderung. Selbst bei perfekten Verhältnissen verirren sich kaum Menschen in das großartige Tal oberhalb des gleichnamigen Stausees, dabei versteckt sich hier mit der Hinteren Nonnenspitze und ihrem knapp 1000-Meter-Nordhang das skifahrerisch wohl lohnendste Ziel des Martelltals. Das lassen wir allerdings rechts liegen, da wir zurück ins Ultental wechseln – eine Tour, die an Spannung kaum zu überbieten ist. Immer wieder dreht die Route, schließlich führt ein steiler Hang hinauf zu einem Rücken und einem Grat. Früher konnte man von dort problemlos auf den Zufrittferner queren, doch mittlerweile muss man etwas absteigen, um über den Gletscher einen Sattel südwestlich unter der Zufrittspitze zu erreichen.

Der Übergang ins Ultental ist gleichzeitig ein Wechsel von den winterlichen Nordhängen ins Frühjahr. Doch wir können uns überraschenderweise mit kurzen Unterbrechungen und einem Seitenwechsel am Grünsee fast bis zum Weißbrunnsee durchmogeln. Die Abfahrt endet inmitten wunderschöner Krokuswiesen und damit genau so, wie man sich das Finale einer Frühjahrsskitour vorstellt. Früher hatte man dieses Erlebnis Mitte Mai, in diesem Jahr bereits Anfang April.

---

Die Abfahrt endet inmitten wunderschöner Krokuswiesen – so, wie man sich eine Frühjahrsskitour vorstellt.

---



Sobald es die Schneelage erlaubt, ist **Stefan Herbke** wieder vor Ort, um die Abfahrt von der Plattenspitze über den Rosimferner und die Variante über die Schranspitze nachzuholen.

Skitourenkurs in der Silvretta

# Hohe Berge

Sechs Tage in der Silvretta, eine Skitourenwoche inspiriert durch einen Roman über eine Skidurchquerung im Hochgebirge: Unsere Autorin weiß jetzt, wie sich das Skibergsteigen anfühlt.

Text: Janina Stilper, Fotos: Johann Kristan



**I**n der Dunkelheit aufzustehen, ohne die anderen wecken zu wollen, aber zu wissen, dass sich das Knarzen des Bettes nicht vermeiden lässt, und sich ein bisschen schlecht zu fühlen, für die anderen ungewollt den Tag einzuläuten. Das verschneite Fenster im Bad zu öffnen und nach draußen zu blicken – endloses Weiß und friedliche Bergspitzen im rosa Morgenlicht.

Nach dem Frühstück die Skischuhe anzuschellen, die Druckstellen der letzten Tage am Schienbein zu spüren, sich an gestern zu erinnern, als der Bergführer meinte, Schmerz läutert. Sich weniger als sonst darüber geärgert zu haben, sondern einfach mitgegangen zu sein, weiter rauf in den Hang bei schlechter Sicht, nur an den perfekten Schnee und die Abfahrt gedacht zu haben und daran, dass man die Beine auch nach der Skitour im Büro wieder schonen kann.

Ohne Probleme aufzufellen, die kalten Ski nach draußen zu tragen, in den pudrigen Schnee zu werfen und in den Himmel zu schauen, ein helles Blau an diesem letzten Tag. Kilometerweit geradeaus in der Spur zu gleiten und dem Bergführer in der roten Jacke zu vertrauen, dass er schon weiß, welche Hänge ungefährlich sind. Die Schmerzen in der schwachen Schulter zu

Die Oberschenkel zu spüren und wie viel Kraft es braucht, die Schneemassen zu durchkämmen.



spüren, sich mit Stöcken und Steighilfen bergan zu kämpfen, dann nur den rechten Stock zu nutzen und die linke Schulter mehr ruhen zu lassen. Den Bergspitzen entgegenzugehen, fast in Zeitlupentempo und den Schnee in der Ferne durch den Wind in das Blau wehen zu sehen, als ob die Berge dampfen würden.

An das Lawinentraining des ersten Tages zu denken, wie viel mehr Schnee heute liegt und wie unmöglich es scheint, darin jemanden innerhalb von fünfzehn Minuten zu retten. Als Letzte zu gehen, mit viel Abstand zur Gruppe, weil die Schmerzen in Schienbein und Schulter zu stark sind, aber nicht aufzugeben, sondern weiterzumachen. Sich über die starken Böen zu freuen, zu sehen, wie sich die Eiskristalle über die ausgeblasenen Schneeflächen schlängeln.

Den Anschluss zur Gruppe kurz zu verlieren, sie hinter der nächsten Scharte verschwinden zu sehen und anhalten zu müssen, weil der Skistopper rausgesprungen ist, den Schuh aus der Bindung zu wiegen, leicht zu fluchen und im verharschten Schnee am Hang den Ski zu richten, wieder einzusteigen und schneller weiterzulaufen, in dem Wissen, dass die Gruppe sonst warten muss. An Höhe zu gewinnen und die anderen



**INFO** Mehr Eindrücke und Infos: [alpenverein.de/241-2](https://alpenverein.de/241-2)

**DAV SUMMIT CLUB: Tiefschnee- und Skitourenkurs in Ischgl & Samnaun, 7 Tage auf der Heidelbergerhütte mit HP ab 910 Euro**



Der DAV Summit Club bietet neben Anfängerkursen auch verschiedene Skitourenreisen an. [dav-summit-club.de](https://dav-summit-club.de); Reisecode KTHEI

**Zu spüren, wie kalt die Luft ist, weil man ihren Weg in die Lungen plötzlich wahrnimmt, und wie die Eiskristalle im Wind die Haut aufzuzitzen scheinen.**

wieder zu sehen, zu beobachten, dass manche schon die Ski ablegen. Im Sturm auf dem Berg Rücken abzufellen für die Abfahrt danach, die Ski mit dem Rucksack zu beschweren, fast weggeblasen zu werden und die Kraft der Natur zu spüren, umzingelt zu sein vom schier endlosen Gipfelmeer – hohe Berge überall am Horizont.

Sich mit den Skischuhen in den wenigen Schnee durch das graue Geröll die letzten Höhenmeter bis zum Gipfel bergauf zu hacken, mehr Halt mit den Armen und Stöcken zu haben als mit den rutschigen Sohlen, nur aufwärtszusteigen und zu sehen, wo man hintritt und die Gedanken, wie man später wieder runterkommt, erst mal beiseitezuschieben. Am Gipfel auf über dreitausend Metern anzukommen, die Gruppe zu umarmen und sich zu freuen, die Sonne im Gesicht zu spüren und in stiller Dankbarkeit zu ruhen.

Wieder abzusteigen und es leichter zu schaffen, als zuerst gedacht, die Ski auf der harschigen Fläche anzuschlappen, über die Kanten zu versuchen, auf der harten Schneefläche Halt zu finden, dann bald den kniehohen Pulverschnee zu spüren, sich nach vorne zu beugen und den Stemmenschwung zu versuchen – die Oberschenkel zu spüren und wie viel Kraft es braucht, die Schnee-

massen zu durchkämmen, das Gleichgewicht zu behalten trotz innerem Freudentaumel.

Ohne Fell weiterzugleiten, aber trotzdem schieben zu müssen, weil der Schnee so hoch ist und die Fläche zu wenig Gefälle hat. Nach einer halben Stunde Pause zu machen, beim Abschnallen der Ski bis zur Hüfte im Schnee zu versinken und mit den anderen Schokolade und Äpfel zu teilen. Ein schweres Gefühl ums Herz zu bekommen, als man feststellt, noch kein einziges Mal auf die Uhr gesehen zu haben, den Tag zu nehmen, wie er kommt und einfach zu sein ...

Diese innere Weite ganz tief und intensiv in sich zu spüren, melancholisch zu werden und das Gefühl jetzt schon zu vermissen, weil man weiß, dass es lautlos verschwinden wird ...

Sich in der Hütte mit den anderen zum Spielen zu verabreden, vom Hüttenwirt ein Glas Rotwein serviert zu bekommen, das fabelhafte Essen zu genießen, die Wärme in den Wangen zu spüren, weil die volle Hütte aufheizt und die Menschen einen von innen zu wärmen scheinen.

Ins Bett zu kriechen und sich zu fühlen, als würde man ein ganz anderes Leben führen, abgeschnitten von der Außenwelt in unermesslicher Geborgenheit.



**Janina Stilper** war Volontärin der Redaktion und las Silke Stammers „Hohe Berge“, ein Buch über eine Frau auf Skitour, das sie endgültig davon überzeugte, das Skibergsteigen zu lernen.

# Endlich wieder Skimo!

Ein letzter Testlauf vor Olympia

**Winterliche Berglandschaften, unbarmherzige Aufstiege und spektakuläre Abfahrten – auch diese Saison wird das wettkampfmäßige Skibergsteigen (Ski Mountaineering, kurz Skimo) wieder spannend und sehenswert sein!**

Die ersten Weltcup-Punkte sind bereits vergeben und viele mehr warten in naher Zukunft darauf, von den Schnellsten des Sports eingesackt zu werden. Aber nicht nur die internationale Szene ist in Bewegung, auch die Deutschen Meisterschaften stehen vor der Tür. Gleich vier nationale Titel werden heuer vergeben, nämlich in den Disziplinen Individual, Vertical, Sprint und Mixed Relay. Es gibt also viel zu holen für das SkimoTeamGermany, das mit frischem Wind in die Saison gestartet ist: Maximilian Wittwer übernahm kurzerhand die Rolle des Bundestrainers, nachdem Florian

Steirer sein Amt aus persönlichen Gründen aufgegeben hat. Dem frisch gebackenen Trainer steht gleich eine besondere Aufgabe bevor: Schon in der nächsten Saison 2024/2025 beginnt die Qualifikationsphase für die Olympischen Spiele 2026 in Mailand und Cortina d'Ampezzo. Da die Sieger\*innen der Zukunft bekanntlich schon heute gemacht werden, stellt die diesjährige Saison den letzten, entscheidenden Testlauf dar.

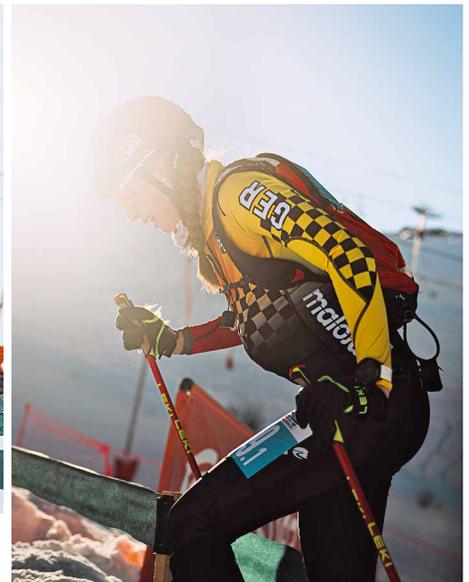
## Diese vier Disziplinen gibt es aktuell bei Skimo-Wettkämpfen

### Sprint

Beim Sprint geht es – der Name lässt es erahnen – um ein kurzes, knackiges Rennen. Auf die Athletinnen und Athle-



Nach der Einkleidung des Teams mit Trainer Maximilian Wittwer starten auch Tatjana Paller (l.) und Sophia Weßling (r.) wieder in die Saison.



Fotos: ISMF Presseservice (2), DAV/Nils Lang (2)

ten wartet ein Aufstieg mit Ski, eine Passage, in der die Ski getragen werden müssen, und eine Abfahrt. Dabei werden in mehreren Durchgängen, so genannten Heats mit jeweils sechs Personen, etwa 70 Höhenmeter absolviert. Die Schnellsten brauchen dafür etwas mehr als drei Minuten. Der Sprint ist eine von zwei Disziplinen, die auch bei den Olympischen Spielen stattfinden werden.

**Tatjana Paller (DAV Tölz):** „Ich freue mich eigentlich am meisten auf die Sprint-Rennen. Ich mag die knappen, bis zum Ende spannenden Entscheidungen – es kann viel passieren. Für ein gutes Ergebnis muss die Form stimmen und es muss wirklich alles perfekt klappen, da darf nichts schiefgehen! Bei einer Laufzeit von etwa dreieinhalb Minuten hat man einfach nicht viel Zeit, Fehler wieder gutzumachen. Außerdem finde ich es cool, dass der Sprint viele Fähigkeiten verlangt. Man muss schnell starten, gut wechseln, sich kurz, aber dafür intensiv quälen und Ski fahren können. Als ich erfahren habe, dass das Skibergsteigen olympisch wird, habe ich mich wahnsinnig gefreut. Dadurch könnte ein großer Traum in Erfüllung gehen.“

### Individual

Das Individual wird oft als Königsdisziplin des Skimo bezeichnet. Sie kommt dem klassischen Skitourengehen am nächsten. Beim Individual gibt es mindestens drei Aufstiege und Abfahrten auf Ski sowie mindestens eine Tragepassage – und das oft im alpinen Gelände. Etwa 1300 Höhenmeter gilt es bergauf wie bergab zu bewältigen, die Siegelzeiten liegen bei 75 bis 90 Minuten.

**Marc Dürr (DAV Allgäu-Immenstadt):** „Ich denke, das Individual wird zum einen als Königsdisziplin bezeichnet, weil es einen Allround-Athleten fordert, der sowohl stark im Aufstieg als auch in den technischen Abfahrten ist. Zudem ist die Disziplin die traditionsreichste der Wettkämpfe im Skibergsteigen. Bei den Rennen ist man der Natur am nächsten, und sie werden schnell sehr spektakulär. Am meisten begeistert mich das freie Gelände, aber auch die verschiedenen Anforderungen, wie Aufstieg, Abfahrt, Wechsel, Renneinteilung und Anpassung an das Gelände – diese Kombination macht für mich den Reiz der Disziplin aus!“

### Vertical

Beim Vertical handelt es sich um einen einzigen, durchgehenden Aufstieg auf Ski. Es gibt hier keine Tragepassagen

### ALLE NATIONALEN MEISTERSCHAFTEN AUF EINEN BLICK:

#### DM Vertical:

Mittag Race, 11. Februar 2024, Immenstadt im Allgäu

#### DM Individual:

Jennerstier, 18. Februar 2024, Jenner bei Berchtesgaden

#### DM Sprint und Mixed Relay:

voraussichtlich 24. März 2024, Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben

und keine Abfahrten. Es ist simpel: Wer nach dem Massenstart im Tal zuerst oben ankommt, gewinnt! Die Höhenmeter variieren je nach Kategorie.

**David Sambale (DAV Allgäu-Immenstadt):** „Am Vertical begeistert mich, wie schnell man doch eine erhebliche Anzahl an Höhenmetern zurücklegen und oben ankommen kann. Es macht jedes Mal unglaublich viel Spaß, sich anzustrengen und es ist vor allem ein tolles Gefühl, wenn man im Ziel angekommen ist. Für das Vertical braucht es – auch aufgrund der geringeren technischen Komplexität im Vergleich zu den anderen Disziplinen – eine besonders große Leidenschaft und Willensstärke, ganz zu schweigen von der körperlichen Fitness.“

### Mixed Relay

Im Mixed Relay, oder auch gemischtem Staffellauf, geht ein Team (eine Frau, ein Mann) an den Start. Die Strecke enthält zwei Aufstiege und Abfahrten mit 120-150 Höhenmeter, die von jeder Athletin und jedem Athleten abwechselnd jeweils zweimal gelaufen und abgefahren werden, sowie eine Tragepassage. Neben dem Sprint werden bei den Olympischen Spielen 2026 auch Medaillen in der Disziplin Mixed Relay vergeben.

mg

Alle Infos zu den Wettkämpfen gibt es auf [alpenverein.de/skimo](https://alpenverein.de/skimo)

## Youtube und Podcast

**BERGNEWS** – Immer donnerstags präsentieren Jo, Conny und Markus die aktuellen Bergnews! Wie sind die Bedingungen für Skitouren oder Hochtouren, muss ich besondere Gefahrensituationen beachten, wie entstehen die und wie kann ich sie erkennen? Außerdem: Was ist in der Bergwelt analog und digital gerade so los – von aktuellen Erschließungsvorhaben bis zu Social Media Challenges. *red*



Die Bergnews erscheinen als Video auf dem Youtube-Kanal des DAV ([youtube.com/alpenverein](https://youtube.com/alpenverein)) und als Podcast, erhältlich überall dort, wo es Podcasts gibt.

# KLIMAFREUNDLICH ZUM WINTERSPORT

**DER NEUE ÖFFI-NETZPLAN 2024** – Es tut sich was: Das Angebot für eine öffentliche Anreise ins Gebirge wird immer besser. Vom Allgäu bis zum Berchtesgadener Land und Nordtirol lassen sich unzählige schöne Bergziele ohne eigenes Auto erreichen. Das Netz aus Bahnen und Bussen ist in den meisten Regionen dicht gewebt und gut aufeinander



der abgestimmt. Dazu kommen zahlreiche kostenlose Skibusse in Wintersportgebieten mit Liftbetrieb. Mit dem Deutschlandticket oder Regionaltickets sind weite Teile dieses Netzes einfach, flexibel und unschlagbar günstig zu bereisen, für die Weiterfahrt in die Nachbarländer Vorarlberg, Tirol oder Salzburger Land gibt es gute Angebote wie z.B. Tagestickets oder Gruppentarife. Erfreulich: die Erweiterung des Münchner Verkehrs- und Tarifverbunds (MVV) in die südlichen Landkreise. *red*

Die neue Netzkarte von Michael Vitzthum gibt es hier: [alpenverein.de/241-9](http://alpenverein.de/241-9)

**AUSBILDUNGSKURS PSYCHOTHERAPIE** – Schon zum 21. Mal findet der Ausbildungskurs „Klettern in der Psychotherapie, Indoor“ in Zusammenarbeit mit der DAV-Sektion Simbach und der Ameosklinik/Simbach statt. Termin: 10.5. - 12.5.2024. Infos unter [dr-lukowski.com](http://dr-lukowski.com)



Foto: DAV/Philipp Abels

## DAV-Expeditionskader Männer steht

**ES GEHT LOS** – Zwölf Männer waren in der Vorauswahl, sechs sind nun in den neuen Expedkader aufgenommen worden. Hinter ihnen liegt eine intensive Ausbildungs- und Teambildungssaison. Die Auswahl der Teilnehmer fand erstmals nach einem neuen Konzept statt. Vor allem auf Kriterien wie Risikomanagement und Zusammenarbeit im Team lag der Fokus, ohne dabei die Entwicklung der individuellen sportlichen Leistungsfähigkeit aus dem Blick zu verlieren. Diese sechs Männer wurden letztendlich für den DAV-Expeditionskader ausgewählt:

- Jonas Fertig** (DAV-Sektion Rosenheim)
- Florian Frank** (DAV-Sektion Bad Aibling)
- Luis Funk** (DAV-Sektionen München & Oberland)
- Leon Schaake** (DAV-Sektion Freiburg)
- Hannes Tegethoff** (DAV-Sektion Reutlingen)
- Josef Vögele** (DAV-Sektion Garmisch-Partenkirchen)
- Sebastian Brutscher** ist neuer Cheftrainer

„Die Auswahl ist uns schwergefallen“, sagt der neue Cheftrainer Sebastian Brutscher. Vielleicht auch, weil er genau weiß, wie es ist, auf der anderen Seite zu stehen: Er selbst war Mitglied im DAV-Expeditionskader von 2010 bis 2012. „Es ist bewundernswert, wie reflektiert und mit wie viel Respekt die Jungs an ihre Touren herangehen; das sehe ich als gutes Zeichen für unsere gemeinsame Zeit“, sagt Sebastian Brutscher über die Mitglieder des neuen Expedkaders, die er in den nächsten zwei Jahren begleiten und coachen wird. Auf dem Plan stehen jetzt eine Einführung ins Winterbergsteigen im Allgäu und Eis- und Mixedklettern in Osttirol. Wir wünschen dem neuen Kader eine erfolgreiche und vor allem unfallfreie Zeit! *red*

Weitere Infos zum Team unter [alpenverein.de/241-10](http://alpenverein.de/241-10)

Der DAV-Expedkader wird unterstützt von



KATADYN GROUP  
SWITZERLAND



# Zu Fuß ins Abenteuer Berge

## ANKOMMEN, ERHOLEN, BergWANDERN, GENIESSEN

Der Bergsommer in Galtür ist so abwechslungsreich wie die Flora der blühenden Almwiesen. In den Traumbergen der Silvretta rund um Galtür locken Wanderungen und Bergtouren durch duftende Blumenwiesen zu urigen Almen und stattlichen Gipfeln. Hier sind wir mit unseren Wandergästen unterwegs.

Es gibt viele Gründe für Sie, die gute alte Sommerfrische neu kennenzulernen: eine angenehme Atmosphäre, gesunde frische Bergluft, blühende Wiesen, Zimmer mit traumhafter Aussicht und a guat'z Essen.

Unser geführten Wanderungen zu den schönsten Aussichtspunkten rund um Galtür – inkl. kleinem Wander-Lunchpaket – Ihre Silvretta Card Premium, mit der Sie alle Bergbahnen und Wanderbusse im Tal beliebig oft kostenlos benützen können – und unsere Relax-Einrichtungen Sauna, Whirlpool und Dampfbad. 1 Paar Leki Wanderstöcke zum richtig BERGWandern (je Zimmer) für Sie – und eine Ermäßigung von 5 % auf unsere Halbpensionsraten für DAV-Mitglieder.

Ein bisschen Bergglück geht immer – wir zeigen Ihnen, wie schön Ihr persönlicher Bergsommer sein kann!

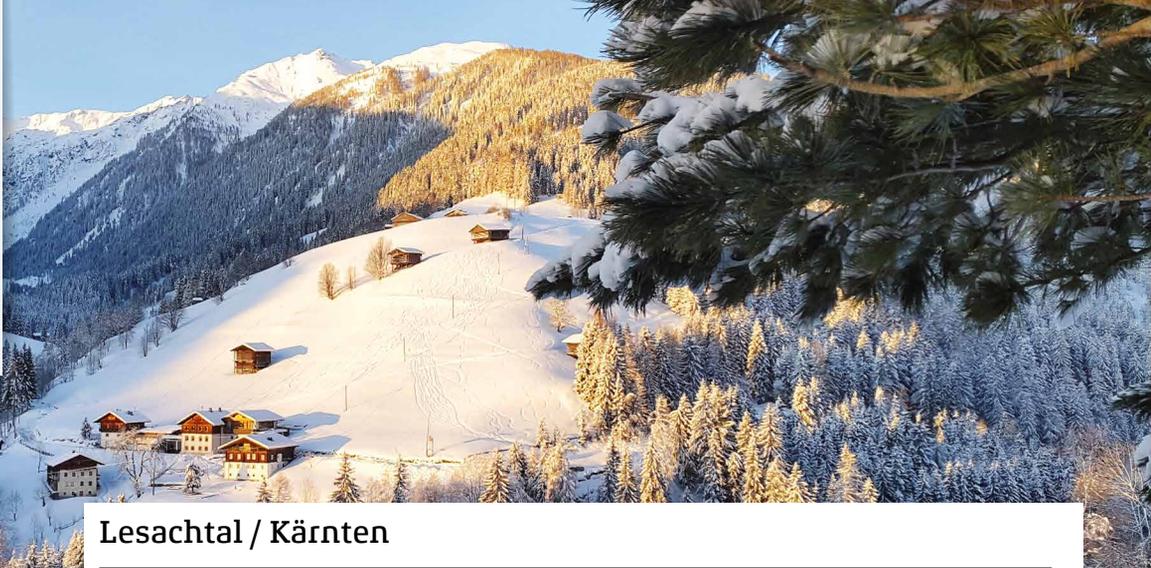
**Unsere Unterlagen „Sommerfrische in Galtür“ senden wir Ihnen gerne zu.**



Bergsommer  
in Galtür  
8. Juni bis  
6. Oktober  
2024

Alpenhotel Tirol • Peter Lorenz • Bergsportwanderführer • A-6563 Galtür • Silvretta • Tirol  
Tel. +43 5443 8206 • info@alpenhotel-tirol.com • www.alpenhotel-tirol.com

**Zu Gast im Bergsteigerdorf**  
Als „Bergsteigerdörfer“ zeichnen die Alpenvereine Orte aus, die ihre alpinistische Seele pflegen und neben Erlebnis- und Bergsportmöglichkeiten auch authentischen Charme bieten, naturorientiert und ohne intensive Erschließung. Klein, fein, einfach gut.  
[bergsteigerdoerfer.org](http://bergsteigerdoerfer.org)



## Lesachtal / Kärnten

# Ausgezeichnet und naturbelassen

### Tipps

**Wohin?** Birnbaum, Liesing, St. Lorenzen, Maria Luggau (947-1179 m), 1264 Einwohner\*innen

**Wie hin?** Mit dem Zug von Bregenz oder Innsbruck nach Tassenbach. Dort umsteigen in den Bus Nr. 4416 und weiter ins Lesachtal.

### Informieren:

- ▶ Tourismusverband Lesachtal, [lesachtal.com](http://lesachtal.com)
- ▶ Österreichischer Alpenverein Sektion Austria, [alpenverein-austria.at](http://alpenverein-austria.at)

### Unterkommen:

- ▶ 9 Partnerbetriebe im Tal
- ▶ Alpenvereinshütte Hochweißsteinhaus (1868 m, ÖAV-Sektion Austria)
- ▶ Alpenvereinshütte Wolfersee (1960 m, ÖAV-Sektion Austria)

### Vorbereiten:

- ▶ Wanderkarte Nr. 47, Lienzer Dolomiten – Lesachtal – Karnischer Kamm, 1:50.000, Kompass
- ▶ ÖK50-BMN Nr. 196 & Nr. 197, ÖK50-UTM Nr. 3109, 1:50.000, Österreichische Karte (ÖK)
- ▶ AV-Karte 57/1 Karnischer Hauptkamm

### Aufsteigen:

Z.B. Hohe Warte (2780 m), Böses Weiße (2599 m), Riebnkofel (2380 m)

### Anschauen:

- ▶ Wallfahrtsbasilika, Maria Luggau
- ▶ Schwimmender Jausentisch am Obergailer See
- ▶ Heilkraft Wasserfall, Obergail

[alpenverein.de/bergsteigerdoerfer](http://alpenverein.de/bergsteigerdoerfer)

**Das Lesachtal liegt eingebettet zwischen den Lienzer Dolomiten, den Gailtaler Alpen und dem Karnischen Kamm. Hoch über dem Tal, entlang der Grenze zu Italien, führt der Karnische Höhenweg, der auch Teil des Weitwanderweges E10 und der Via Alpina ist. Die Ortschaften Birnbaum, Liesing, St. Lorenz und Maria Luggau sind Ausgangspunkte für zahlreiche Berg- und Hochtouren.**

Im Winter lockt das Tal mit abwechslungsreichen Skitouren, zum Beispiel der leichte Aufstieg auf die Samalm (1922 m) oder eine rassistige Tour auf den Zwölferspitz (2592 m). Über sechzig Kilometer Loipen ziehen sich durch das Lesachtal – ein wahres Langlauf-Paradies. Wer ohne Ski bei Schnee hoch hinaus möchte, kann sich auf diversen Schneeschuhwanderungen zum Beispiel auf den Weg zur Lackenalm (1614 m) machen. Von dort kann dann auch bequem der Schlitten auf einer vier Kilometer langen Rodelbahn zurück ins Tal genommen werden.

### BERGE

Das Lesachtal bietet viele Wandermöglichkeiten – auch im Winter. Hinzu kommen bei sicheren Verhältnissen herrliche Skitourenmöglichkeiten. Zu den schönsten Unternehmungen auf Ski zählt die Tour auf das Runseck (2144 m). Am Gipfel erwartet einen ein Rundblick über das Gail- und Lesachtal und das Biegengebirge im Süden. Abfahren kann man im Bereich der Aufstiegsspur oder über die Nostraalm.

### KULTUR

Brauchtum spielt im Lesachtal eine wichtige Rolle, besonders die Musik. Von Volksmusik bis Lederhosenrock hat das Tal schon einige erfolgreiche Musiker\*innen hervorgebracht, zum Beispiel Volksmusikerin Melissa Naschenweng. Die Eisdisco auf dem Eisplatz im Alpenvereinszentrum Mauthen vereint Winterspaß und Musik. Wer nicht auf Kufen unterwegs sein möchte, kann hier beim Eisstockturnier punkten.

### NATUR

Aufgrund seiner abgeschiedenen Lage wird das Lesachtal heute als das naturbelassenste Tal Europas bezeichnet. Wo sanfte Wiesen und schroffe Felsen sich abwechseln, bietet das Tal aus jedem Blickwinkel eine neue Aussicht. Bunt blühend erstrahlt es im Frühling mit südalpinen Pflanzen wie der Paradieslilie. Damit ist es ein perfekter Lebensraum für Bienen, die fleißig für den Lesachtaler Bienehonig sorgen.

### GENUSS

Zu einer Gipfeljause gehört ein gutes Brot. Die Brotherstellung im Lesachtal ist ausgezeichnetes UNESCO-Weltkulturerbe. Gebacken mit eigens angebautem Getreide ist das rustikale Roggensauerteigbrot auf jeden Fall eine Kostprobe wert. Das Lesachtal zählt zu einer der weltweit ersten Slow Food Travel Destinations. Hier wird großer Wert auf regionale Zutaten und Spezialitäten gelegt – eine echte Genussregion. *red*



Eine Rodelpartie auf der Naturrodelbahn Tuffbad bringt Spaß für die ganze Familie.



Im ÖAV-Freizeitpark in Kötschach-Mauthen können Eiskletter\*innen an einem vereisten Kletterturm ihr Können beweisen.



Die Schneeschuh-Wanderung auf die Oberrasteralm ist eine ideale Tour für den Einstieg.

# Neues Lawinen-Feature

**ALPENVEREINAKTIV MIT ATHM-KARTE** – Alle User von alpenvereinaktiv.com können ab der Pro-Version (ab 2,50 €/ Monat) ab sofort in der digitalen Karte einen neuen Service nutzen: die Funktion der Avalanche Terrain Hazard Map (ATHM). Diese Karte zeigt an, inwieweit das Gelände in der Nähe eines Punktes die Auslösung einer Lawine durch Wintersportler\*innen begünstigt. Sie stützt sich auf die Eigenschaften des Geländes: Hangform, Hanggröße, Hangneigung und Bewuchs in der Umgebung des betreffenden Punktes. Die Stabilität der Schneedecke wird dabei nicht berücksichtigt! Die Karte liefert deutlich mehr Informationen, um die Lawinengefahr besser einschätzen zu können, als die bisher schon erhältliche Karte mit der Hangneigung.

## Das bedeuten die Einfärbungen in der Karte:

**Transparent:** kein Lawinengelände. Lawinen, die von Wintersportler\*innen ausgelöst werden, sind in diesem Gelände sehr unwahrscheinlich. Lawinenunfälle durch Spontanlawinen sind jedoch immer noch möglich.

**Grün:** atypisches Lawinengelände. Lawinen, die von Wintersportler\*innen ausgelöst werden, sind in diesem Gelände atypisch.

**Blau:** typisches Lawinengelände. Lawinen, die von Wintersportler\*innen ausgelöst werden, sind in diesem Gelände typisch.

**Rot:** sehr typisches Lawinengelände. Lawinen, die von Wintersportler\*innen ausgelöst werden, sind in diesem Gelände sehr typisch.

Die ATHM-Funktion kann ein wertvoller Baustein für die Tourenplanung von Aktivitäten im winterlichen Gebirge sein. Ein verantwortungsvolles Risikomanagement aber kann sie natürlich nur unterstützen, nicht ersetzen. *red*

*Welches Gelände ist typisch für Lawinenabgänge, welches ist eher sicher?*

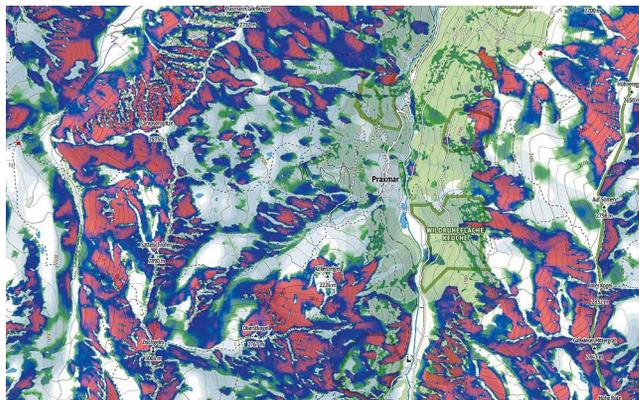


Foto: alpenvereinaktiv.com

**TRAUERSEMINAR** – Am 13.4.24 findet das Trauerseminar „Die Berge & ich“ der Nicolaidis YoungWings Stiftung in München statt. Das Unterstützungsangebot wendet sich an Betroffene, die einen ihnen nahestehenden Mensch durch einen Unfall in den Bergen verloren haben. Infos unter [nicolaidis-youngwings.de](https://nicolaidis-youngwings.de) *red*

PRESENTED BY



**BANFF** CENTRE  
MOUNTAIN  
FILM FESTIVAL  
WORLD TOUR

## Familie am Berg

**AB IN DIE BERGFERIEN!** Familienurlaub voller Action und Abenteuer – und das ohne großen Vorbereitungsstress? Die Bergferienwochen machen es möglich! Hier organisieren Hüttenwirtsleute besonders familienfreundlicher Hütten ein naturnahes, abwechslungsreiches und aufregendes Programm für Familien mit Kindern unterschiedlichster Altersstufen und Bergerfahrung. Wer doch lieber individuell plant, findet bei der Initiative „Mit Kindern auf Hütten“ passende Standorte in Deutschland, Österreich und Südtirol für Groß und Klein. Neugierig geworden? *red*

Alle Infos gibt es hier:  
[alpenverein.de/bergferien](https://alpenverein.de/bergferien)



Foto: DAV/Birgti Gelder

*Der perfekte Sommer: mit der ganzen Familie aktiv in den Bergen unterwegs.*

## Bald geht's los

**BANFF FILMTOUR** – Ab Mitte Februar 2024 tourt das BANFF Mountain Film Festival durch die Republik. An über 60 Terminen in ganz Deutschland werden dann wieder in einem rund zweistündigen Programm inspirierende, spannende und unterhaltsame Filme über allerlei Draußen-Abenteuer gezeigt, dazu gibt es eine Moderation und ein Gewinnspiel. Wer sich sein Ticket jetzt schon sichern will (es gibt auch zahlreiche Termine in Nachbarländern), kann das online unter [banff-tour.de](https://banff-tour.de) tun. *red*



Fotos: Alan Rousseau

**Starke Frauen:** Gleich zwei Doppelpacks landete Anak Verhoeven: Die 9a-(XI)-Route „Cosi se Arete“ in Rodelar kletterte sie zuerst rotpunkt, dann in der gleichen Nacht noch einmal mit Stirnlampe. Und das „trad“ gesicherte 8b-(X)-Rissdach „La Fuerza de la Gravedad“ in Vadiello stieg sie zuerst mit Kneepad, dann gleich noch mal ohne. Ein Trad-Klassiker ist „Le Voyage“ (8b+ trad oder E10 7a) in Annot; Caroline Ciavaldini kletterte sie, angefeuert von ihrem Mann James Pearson, der die Route erstbegangen hatte, und den beiden Kindern Arthur (4) und Zozo (2). Später kletterten auch Fabian Buhl und Melissa Le Nevé die Route. Eine der schwersten Tradrouten ist „Meltdown“, 2008 von

Beth Rodden erstbegangen, wiederholt 2018 von Carlo Traversi und 2022 von Jacopo Larcher; nun schaffte sie auch seine Freundin Babsi Zangerl – und später Connor Herson. Zangerl war derweil mit Lara Neumeier am El Capitan unterwegs: Ground up kletterten sie in sechs Tagen die Kombination „Muir Blast – El Corazon“ (900 m, 35 SL, IX+/X-); beide stiegen die schwierigen Längen vor. Erst drei Frauen – Ashima Shiraishi, Janja Garnbret und Charlotte André –

konnten den Bouldergrad 8A+ flashen; nun schaffte das auch Brooke Raboutou mit „Darkness“ im Tessin – und mit „Nascondino“ (8A+/8B) legte sie noch einen drauf. Zuvor hatte sie gemeinsam mit ihrem Bruder Shawn „Box Therapy“ (8C+) gebouldert, aber auf 8C abgewertet.

Das „Hotel Supramonte“ (400 m, X) auf Sardinien kletterte Solveig Korherr zusammen mit Lulu Deubzer (DAV-Expedkader 2023) – die Anfahrt machten sie „ecopoint“: mit Bahn, Boot und Bus.

## DA GEHT NOCH WAS!

**Wer nach dem Achttausender-Gemetzel orakelt hat, der Alpinismus sei auf dem absteigenden Ast, darf beruhigt sein: Eine junge Garde – und ein paar alte Recken – treiben den Sport auf neue Höhen.**

Welch ein Berg, Welch eine Wand! Die Nordwand des Jannu (7711 m, Fotos) in Nepal war Schauplatz einer der größten Leistungen des aktuellen Alpinismus. 2004 hatte sich eine russische Expedition in 50 Tagen mit Fixseilen hinaufgearbeitet und dafür einen (umstrittenen) Piolet d'Or bekommen. Nun kamen Matt Cornell, Alan Rousseau und Jackson Marvell und eröffneten in sieben Tagen im puren Alpinstil ihre Route „Round trip ticket“ (2700 m, M7, AI 5+, A0). Zur Erinnerung: Im Juni 2022 hatten sie für die Slowakendirekte (2700 m, VI+ X M6 WI 6+) am Denali (6190 m), 1984 in elf Tagen erstbegangen, 21:35 Stunden gebraucht. Der Erfolg kommt aus sportlicher Exzellenz – die Headwall zwischen 7000 und 7500 Metern kletterten sie in anhaltendem AI 5, M7-Gelände und fanden sie „most intensely wonderful“ – und aus technischer Raffinesse: Am 9-mm-Seil stiegen die zwei Nachsteiger mit Microtraxion-Seilklemmen nach, während der Vorsteiger mit einer 6-mm-Hyperstaticleine den Haulbag hochzog, darin war das speziell konstruierte, aufblasbare Portaledgezelt, in dem sie zwei freihängende Biwaks verbrachten; zu dritt in einem 800 Gramm schweren Schlafsack.

Rousseau hatte 2020 einen Piolet d'Or für die Westwand des Tengri Ragi Tau (6938 m) in Nepal bekommen; dort fanden Jakub Vlcek und Mark Disman in drei Tagen im Alpinstil ihre Neutour „Honzova cesta“ (Johnny's Route,

1300 m, M5, 80°). Zwei Preisträger von 2023 sind Tim Miller und Paul Ramsden, der schon fünf goldene Pickel erhielt; kurz vor der Verleihung kamen sie zurück von ihrer neuesten Tour: der Nordwand (2100 m, ED) des Surma-Sarovar (6605 m, Nepal), in vier Tagen im Alpinstil erstbegangen.

Alpinstil in schwierigen Routen an Sechstausendern – das lebten viele weitere Himalaya-Veteranen und -Newcomer in diesem Herbst aus. Besonders gelungen scheint der Doppelschlag der ecuadorianischen Bergführer Oswaldo Freire und Joshua Jarrin: Zuerst machten sie in 30 Stunden die Erstbesteigung des Dhagpache (6567 m, auch Yansa Tsenji genannt); die Route durch die Ostwand nennen sie „Between fairies and unicorns“ (ED, M4+, WI 5+, 90°). Eine Woche später legten sie durch die Nordwand des Ganchenpo (6378 m) in 18 Stunden die Linie „Terapia de frio“ (1000 m, TD/+, AI 4+, 90°).

## Stimmen aus der Wand

„Die Kletterei von 7000 bis 7500 Meter war der Hammer. Es war, wonach wir gesucht hatten: anhaltend steil und abenteuerlich, aber nie gefährlich.“ **Alan Rousseau zum Jannu** „Wenn ich nicht im Alpinstil klettern könnte, würde ich aufhören. Es ist die einzige ethische Art, hohe Berge zu besteigen – ... jede andere Art ist einfach Betrug.“ **Paul Ramsden**

# Highlife

Highlights des modernen Bergsports präsentiert von **Andi Dick**



„Hält, was es verspricht.“

*Magdalena Neuner*

Magdalena Neuner,  
ehem. Weltklasse-Biathletin  
und Olympiasiegerin

  
Gib's nur  
direkt bei  
LaVita!



Eine gute Versorgung unserer Körperzellen mit Vitaminen und Spurenelementen schafft gute Voraussetzungen für ein stabiles Immunsystem<sup>1</sup>, für mehr Energie<sup>2</sup>, für Haut, Haare & Nägel<sup>3</sup>, für Knochen & Gelenke<sup>4</sup>... Zellen lieben LaVita: Laut einer Studie<sup>5</sup> stiegen alle gemessenen Vitaminwerte im Blut bei täglicher Anwendung von LaVita deutlich an.

[lavita.de](http://lavita.de)

Alles drin, alles gut.

-  Mit Obst, Gemüse, Kräutern und pflanzlichen Ölen
-  Liefert alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente
-  Wissenschaftlich dosiert
-  Ohne Zusatzstoffe, wie Farb-, Süß- oder Konservierungsstoffe
-  Ergiebiges Konzentrat

<sup>1</sup> LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen. <sup>2</sup> LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen. <sup>3</sup> Biotin, Niacin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare und zur Erhaltung normaler Nägel bei. <sup>4</sup> Vitamin D, Vitamin K und Mangan tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin C unterstützt eine normale Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion. <sup>5</sup> Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337-347, Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien

Dauer:  
3 Tage

Max. pro Tag:  
6 ½ Stunden, 900 Hm

Höchster Punkt:  
Brochkogel (3635 m)

Schwierigkeit:  
Anspruchsvolle  
Skihochtour

Beste Zeit:  
Ende Februar  
bis Mitte April

Drei Tage auf Skihochtour

# Ötztaler Eisgiganten

Auf einer großartigen Skitourenrunde kann man Taschach-, Vernagt-,  
Gustlar- und Gepatschferner miteinander verbinden und dabei auch  
noch drei Dreitausender besteigen.

---

Text und Fotos: Michael Pröttel

---

**W**ar's das jetzt? Ziemlich ratlos schauen Jana und ich in die steile, vereiste Nordflanke des Wan-  
netjochs. Nur diese Schlüsselstelle noch! Dann hätten wir den Übergang zum Taschachhaus  
und somit unsere Skihochtourenrunde im Rucksack. Schnee und Eis geben jedoch kein Stück  
des dort angeblich vorhandenen Stahlseils frei.



Alpenvereinsstütten



**Typisch für anspruchsvolle Skihochtouren: Nicht überall hat es perfekte Bedingungen, wie es die harte Schneedecke bei der steilen Abfahrt von der Hinteren Ölgrubenspitze beweist.**

Ein Hilfsmittel, an das man hier dankbar Hand anlegt. Wenn es denn greifbar ist. Wolfgang sieht die Sache hingegen sportlich. „Das ist die Quitting dafür, dass wir am ersten Tag geschummelt haben!“

Tatsächlich waren wir vorgestern keineswegs „by fair means“ in unser gut vierzig Kilometer langes Gletscherabenteuer gestartet ...

Mit dem Skitourenticket der Pitztaler Gletscherbahn geht es ohne Schweißverlust zum Ausgangspunkt auf stolze 3440 Meter hinauf. Moralisch gesehen ein Balanceakt: Der Autor kämpft mit seinem Verein Mountain Wilderness Deutschland seit Jahren gegen die Pläne der Betreiber, den Linken Fernerkogel ins Pistengebiet einzugliedern. Aber manchmal darf



Beim Anstieg auf die Hintere Ölgrubenspitze kommen die Ski an den Rucksack. Die Steigeisen braucht es auch auf dem teils ausgesetzten Grat auf den Hinteren Brochkogel. Auf der Rauhekopfhütte erwartet einen der Ausblick mit Marterl und Gletscherbruch.





man vielleicht ja über seinen „Gesinnungsschatten“ springen. Und zwar dann, wenn man gleich am Anreisetag unbedingt einen Dreitausender mitnehmen will.

Nach einer abfahrenden Querung kommt unser Gipfelziel am Mittelbergjoch auch schon ins Blickfeld: Nicht die (zumindest im Winter noch) weiße Wildspitze, sondern der schwarze Hintere Brochkogel. Am höchsten Punkt Tirols waren wir alle schon mehrfach. Am felsigen Nachbarn hingegen noch nie. Trotz Schneearmut ist der Anstieg über den Taschachferner kein Problem. Starke Südwestwinde, wie sie in den letzten Wintern immer häufiger auftreten, führten dazu, dass der wenige Schnee gut in die Spalten eingeweht ist. Klar ist aber auch: Die Abfahrt zum Taschachhaus wird uns statt Powder wohl eher vom Wind gepressten Harsch bescheren.

Thermoskanne, Kleidung, Gletscherausrüstung mit Pickel und Steigeisen sowie Proviant für drei Tage. Schwer lasten die Rucksäcke beim Anstieg zum Brochkogel-Südostgrat auf unseren Schultern. Umso beschwingter kraxeln wir ab dem Skidepot rucksacklos über den

## Einsamkeit am Hinteren Brochkogel statt Betriebsamkeit an der benachbarten Wildspitze

tollen Urgestein-Grat. Die Kletterei ist alles andere als schwer. Gut konzentrieren müssen wir uns trotzdem. Stellenweise ist die verschneite Schneide ganz schön ausgesetzt. Wie schön, wenn man vertrauenswürdige Fels-Freunde findet, an die man sich ab und an klammern kann. Am 3635 Meter hohen Gipfel sind sich alle einig: Wir haben die richtige Entscheidung getroffen. An der gegenüberliegenden Wildspitze werden heute wohl Platzkarten vergeben. Wir haben den Hinteren Brochkogel dagegen



Partner für Hütten, Wege und Naturschutz

ganz für uns alleine ... was man wenige Stunden später von der gut besuchten Vernaghütte nicht sagen kann.

Der nächste Tourentag steht dazu im größtmöglichen Kontrast. Auf dem gewaltigen Gepatschferner kommen wir uns vor wie klitzekleine Ameisen. Niemand außer uns befindet sich heute am zweitgrößten Gletscher Österreichs. Wir sind überwältigt von der Hochgebirgslandschaft und können es nicht fassen, dass dieses unvergleichliche Naturjuwel verschandelt werden soll (siehe Kasten).

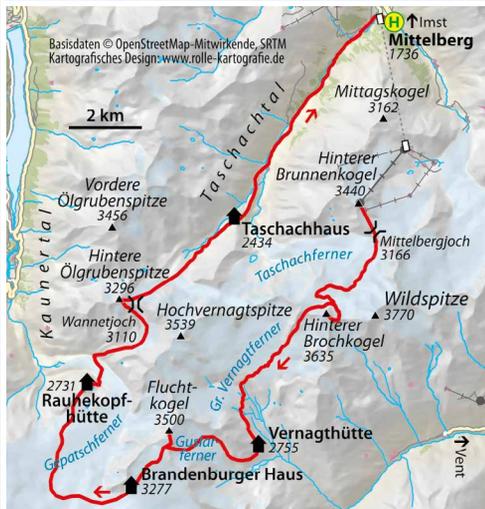
Flo kann die gewaltige Eislandschaft allerdings nur unter Vorbehalt genießen. Bei einer

### Rettet den Gepatschferner

Anfang 2023 verkündeten die Kaunertaler Gletscherbahnen, dass der Bauantrag für eine neue Seilbahn zum Weißseeköpfel eingereicht wurde. Dieses liegt etwa 200 Meter östlich der Weißseespitze, ist eisfrei, befindet sich schon im Bereich des Gepatschfernners. Also außerhalb der genehmigten Skigebietsgrenze.

Zusätzlich soll auf dem Gepatschferner ein 1,6 Kilometer langer Schleplift bis zum Zahn und eine Abfahrt über das Nörderschartl entstehen. DAV und ÖAV, wie auch verschiedene Umweltschutzorganisationen, lehnen diese Pläne entschieden ab. Jeden Sommer müssten die Gletscheroberflächen mit schwerem Gerät bearbeitet und Spaltenzonen zugebaggert werden.

Ob der Gemeinde Kaunertal das 2021 von der UN-Welttourismusorganisation vergebene Nachhaltigkeitsiegel durch das geplante Projekt aberkannt würde, ist noch offen.



## ÖTZTALER SKIHOCHTOUR

Auf dieser Skihochtourenrunde wird Skitouren- und Gletscherausrüstung mit Gurt, Seil, Pickel und Steigeisen benötigt. Die Tour erfordert eine sehr gute Kondition, gute Sicht und sichere Lawinverhältnisse, zudem Gletscherefahrung. Auf dem Gepatschferner sollte man angeseilt unterwegs sein. Technische Schlüsselstellen sind der teils ausgesetzte Gipfelanstieg zum Hinteren Brochkogel (II- UIAA) sowie die steile Abfahrt von der Hinteren Ölgrubenspitze.

**Beste Jahreszeit:** Ende Februar bis Mitte April.

**Anreise:** Mit dem Zug über Innsbruck zum Bhf. Imst-Pitzal und weiter mit Bus 310 nach Mittelberg.

### Unterkünfte:

- ▶ Vernaghütte (DAV, 2755 m), im Winter von Anfang März bis Mitte Mai geöffnet, Tel.: +43 664 798 07 57, [vernagthuette.de](http://vernagthuette.de)
- ▶ Rauhekopfhütte (DAV, 2731 m), im Winter nur Winterraum mit acht Schlafplätzen geöffnet, [rauhekopfhuette.at](http://rauhekopfhuette.at)

**Karten:** Alpenvereinskarte Nr. 30/2 Ötztaler Alpen, Weißkugel, 1:25:000.

### Eckdaten der Dreitagestour:

- ▶ Ausgangspunkt: Bergstation Wildspitzbahn (3440 m)
- ▶ Endpunkt: Mittelberg (1736 m)
- ▶ Dauer: Drei Tage
- ▶ Entfernung: Gesamt ca. 42,5 km
- ▶ Gipfel: Hinterer Brochkogel (3635 m), Fluchtkogel (3500 m), Hinterer Ölgrubenspitze (3296 m)

### Etappen:

- ▶ **1. Tag:** Mittelbergjoch – Taschachferner – Hinterer Brochkogel – Vernagtferner – Vernaghütte  
12 km, 600 Hm ⤴, 1020 Hm ⤵, 6 Std.
- ▶ **2. Tag:** Vernaghütte – Guslarferner – Fluchtkogel – Gepatschferner – Rauhekopfhütte  
13,5 km, 850 Hm ⤴, 870 Hm ⤵, 5 Std.
- ▶ **3. Tag:** Rauhekopfhütte – Gepatschferner – Wannetjoch – Hinterer Ölgrubenspitze – Taschachtal – Mittelberg  
17 km, 900 Hm ⤴, 1900 Hm ⤵, 6 ½ Std.

## TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

Im Pitztal kann man nicht nur Skitouren gehen. Lohnende Aktivitäten sind auch:

- ▶ Eisklettern: Rund 45 Eisfälle gibt es im Pitztal
- ▶ Es gibt über 100 km Langlaufloipen
- ▶ Tipp: Winterwandern zur Gogles Alm
- ▶ Tiroler Steinbockzentrum, [steinbockzentrum.tirol](http://steinbockzentrum.tirol)



Die Rauhekopfhütte ist gut eingeschnitten, der Winterraum aber ist zugänglich. Wenn das Material nicht mitspielt, sind Bastelfähigkeiten gefragt, um dann doch noch Traumabfahrten wie ins Taschachtal unternehmen zu können.

Brotzeitpause unterhalb des Brandenburger Hauses hatte er sich über einen patschnassen Skisocken gewundert. Die Ursache ist ein großer Riss in der Schale des Skischuhs. Jana leistet kompetent Erste Hilfe, doch wird die Leukoplast-Bandage bis zum Ende der kompletten Tour halten?

Diese Frage wird am letzten Tag auf dem eingangs genannten Wannetjoch mit einem „Ja“ beantwortet werden. Was auch daran liegt, dass der Schuh im gemütlichen Winterraum der Rauhekopfhütte zusätzliche Bandagen erhielt. Währenddessen zaubert Wolfgang aus getrockneten Steinpilzen, Salbeiblättern, Parmesan und Nudeln ein sensationelles Abendessen, das von Jana mit einem frischen Gurkensalat gekrönt wird.

Diese Stärkung können wir am nächsten Morgen bei der pickelhaften Steilabfahrt zum unteren Gepatschferner gut gebrauchen. Den von steilen Felswänden flankierten Eisstrom wieder zu verlassen, erweist sich im Anschluss als gar nicht einmal so leicht. Pickel und Steigeisen sind beim Ausstieg über die steile Seitenmoräne alles andere als Luxus.

Über den Ostrücken auf die Hinterer Ölgrubenspitze und Abfahrt durch die Nordostflanke – die perfekte Überschreitung!



Und jetzt stehen wir also grübelnd am Wan-  
netjoch. Flo schaut Richtung Gipfel. Ihm kommt  
eine genauso einleuchtende wie elegante Idee.  
Warum die Hintere Ölgrubenspitze (die wir  
ohnehin mitnehmen wollten) nicht direkt vom  
Joch aus über ihren Ostrücken besteigen und  
vom Gipfel dann (wie geplant) die steile Nord-  
ostflanke abfahren? Das Ganze ergäbe dann  
eine ideale Überschreitung.

Nach ein paar Spitzkehren kommen die Ski  
an den Rucksack. Am abgewehrten Rücken  
weicht der Schnee zunehmend Felsblockge-  
lände. Außerdem wird der Rücken passagen-  
weise zum schmalen Grat. Was den alpinisti-  
schen Reiz der Unternehmung freilich erhöht.  
Mit jedem gewonnenen Höhenmeter wächst  
die Spannung. Wie steil wird die Einfahrt vom  
Gipfel sein? Mit welcher Schneeart werden wir  
es zu tun haben? Es ist das bekannte Problem:  
Den Vorteil, die Abfahrtsbedingungen schon

vom Aufstieg zu kennen, hat man bei einer Über-  
schreitung freilich nicht.

Punkt 13 Uhr erreichen wir den höchsten Punkt  
und schauen noch einmal schwer beeindruckt  
auf das riesige, noch unverbaute Gletscherpla-  
teau des Gepatschferners zurück. Vollkommen  
entspannt ist die Gipfelbrotzeit angesichts der  
bevorstehenden Abfahrt aber nicht. Und schon  
nach dem ersten Schwung im etwa 45° steilen  
Hang ist klar: Wer scharfe Kanten hat, ist heute  
klar im Vorteil. Dafür hält die harte Unterlage  
keine Überraschungen bereit.

Sturzfrei fahren wir ins weite Taschachtal hi-  
nein und am gleichnamigen Alpenvereinshaus  
vorbei, das noch im Winterschlaf liegt. Nach der  
„Kür“ am Steilhang wartet nun die „Pflicht“ in  
Form eines nicht enden wollenden, meist sehr  
flachen Talausgangs. Nicht nur deshalb haben  
wir uns eine frische Hopfenkaltschale an der  
sonnigen Taschach Alm redlich verdient. ■



**Michael Prötzel**  
(Vorsitzender von  
Mountain Wilderness  
Deutschland e.V.)  
musste bei der Berg-  
bahnnutzung für diese  
Traumtour über seinen  
ethischen Schatten  
springen. Dafür wird er  
mit seinem Bergschutz-  
verein zum Winterende  
gegen die Erschließung  
des Gepatschferners  
demonstrieren.

Philipp Reiter

# Immer Volldampf

Bekannt wurde Philipp Reiter als Wettkampf-Athlet im Skibergsteigen und Deutschlands bester Bergläufer. Im Sportmarketing und als Fotograf ist er mittlerweile auch hinter den Kulissen alpiner Ausdauer-Events sehr erfolgreich.

---

Text: Malte Roeper

---

**A**uf den ersten Blick sehen Menschen mit echten Ausdauersportambitionen, seien wir ehrlich, selten besonders fröhlich aus: Ihre hagere Statur verleiht ihnen unmittelbar etwas Asketisches, Ernstes, sie scheinen nicht recht im Moment zu leben, sondern auf der innerlichen Langstrecke. Bei Philipp Reiter ist Askese offensichtlich kein Thema. Dafür lacht er einfach zu viel. Aber es gibt ja auch noch andere Aspekte, die für Ausdauersport charakteristisch sind: hohe und permanente Intensität zum Beispiel. Und damit wird man dem 1991 in München geborenen Energiebündel Philipp besser gerecht. Wenn er erzählt, sprudelt es nur so aus ihm heraus, meist voller Begeisterung. Fällt das Uralt-Argument, Berglauf sei ja nur ein Ausdruck unserer hektischen Zeit, man müsse langsam unterwegs sein, um die Berge zu genießen und zu spüren, platzt es sofort aus ihm heraus: „Wenn du ein Rennen läufst, willst du gewinnen, das ist der Fokus. An all den Tagen, an denen du trainierst, ist es andersrum, du nimmst alles viel intensiver wahr, du musst dich ja viel mehr konzentrieren, wenn du einen ganz schmalen Steig eben läufst und nicht gehst. Und du spürst den Wind oder die Sonne ja nicht weniger, nur weil du schneller unterwegs bist.“

Anfangs liegt sein Fokus noch woanders, nämlich auf dem Klettern. Als Philipp 13 ist, beginnt mit seinem Schulfreund Martin Schidlowski ein Wettstreit, wer häufiger in die DAV-Boulderhalle in Piding geht. Heraus kommt ein Sieg für beide, sie werden beste Freunde, sind es noch heute. Als Philipp 15 ist, steigt die erste große gemeinsame Aktion: an einem Tag dreimal nacheinander auf den Watzmann. Es ist eine von Philipps Lieblingsgeschichten, jedes Mal wenn er sie erzählt, lacht er von Neuem, weil er sich immer noch darüber freuen kann: Mit welch kindlichem Feuereifer sie das vorbereitet haben und wie Martin hinterher in der Pizzeria eingeschlafen ist – mit dem Gesicht in der Pizza. Auch wenn er von späteren Erfolgen bei Welt- und Europameisterschaften erzählt, geht es ganz oft um die Geschichten links und rechts des eigentlichen Wettkampfs, darum, wie irre gut er mal war, geht es eigentlich nie.

Noch vor dem jugendlichen Watzmann-Triple mit Martin startet er bei seinem ersten Wettkampf im Skibergsteigen, dem Götchenfuchs in Bischofswiesen. Bis dahin hatte er noch jeden Tag stundenlang Computerspiele gezockt, jetzt unterstützen die Eltern ihn beim Training für sein erstes Rennen, auf das er sich plötzlich





**Zügige Fortbewegung war und ist im Leben von Philipp Reiter essenziell: beim Trailrunning, beim (Ski-) Bergsteigen und hinter der Kamera, wenn er andere flinke Menschen am Berg fotografiert und filmt.**

Foto: Jordi Saragossa/@the.adventure.bakery

wie besessen vorbereitet. Er erreicht Platz zwei, man holt ihn zum Nachwuchs der DAV-Nationalmannschaft, den „Cadets“. Wo er den Berchtesgadener Toni Palzer kennenlernt. Um die Wintersaison gleich möglichst stark zu beginnen, legen sie im Sommer mit Bergläufen los. Und weil das mit dem Laufen gleich auch noch prächtig läuft, ist Philipp bald in einer dritten Disziplin am Start, eben dem Berglauf. „Trainingspläne oder überhaupt irgendein System gab es nicht“, erinnert er sich, „das war ja das Großartige, alles war völlig neu, also einfach aus dem Bauch raus.“

Wenn ein enthusiastischer Mensch wie er formuliert „aus dem Bauch raus“, ist das natürlich nur eine vorsichtige Umschreibung für: immer Volldampf. Wie schon bei den Computerspielen ... und in der Boulderhalle. Für seine Finger geht das Immer-Volldampf-Prinzip suboptimal aus, sie halten der ständigen Be- und Überlastung nicht mehr stand. Er kommt zwar ohne ernsthafte Schäden davon, aber im neunten Grad ist Schluss. Doch mit Skibergsteigen und Berglauf hat Philipp ja noch zwei weitere Eisen im Feuer. Mit sechzehn die erste WM-Teilnahme beim Skibergsteigen: Eine Woche schulfrei und ein Direktor, der ihm so euphorisch



2012 ist er der jüngste Teilnehmer beim Transalpine Run: 15.000 Höhenmeter und 350 Kilometer – er gilt als das Wunderkind der Szene.

viel Erfolg wünscht, dass Philipp sich heute noch darüber freuen kann. 2012 ist er der jüngste Teilnehmer beim Transalpine Run: 15.000 Höhenmeter und 350 Kilometer – acht Marathons in acht Tagen mit jeweils knapp zweitausend Höhenmetern (!). Gestartet wird als Zweierteam, gemeinsam mit dem Basken Iker Karrera siegt Philipp. Er gilt als das Wunderkind der Szene, hat er doch im Vorjahr ebenfalls als jüngster Teilnehmer den Zugspitz-Ultratrail gewonnen: 5000 Höhenmeter und über 100 Kilometer Strecke.

2013/14 wirft ihn eine chronische Sehnenentzündung im rechten Fuß aus der Bahn. Das für große Wettkämpfe notwendige Trainingspensum, vor allem in der Flachstrecke, ist damit nicht zu machen und er völlig verzweifelt: „Das war das, was ich am besten konnte, was mich einfach ausgemacht hat. Ich bin von einem Arzt zum anderen gerannt, habe alles ausprobiert, es hat einfach nichts geholfen.“ Eine Strahlentherapie, wie sie auch eingesetzt wird, um Krebszellen zu zerstören, gilt als allerletzte Hoffnung. Sie wird sein Leben verändern, allerdings anders als gedacht. „Als ich da hinging, kamen mir drei Leute entgegen: Zwei haben den in der Mitte gestützt, der hatte keine Haare

mehr und war kasweiß, ein ‚normaler‘ Krebspatient eben. Da wurde mir klar, wenn bei dem die Behandlung nicht anschlägt, dann stirbt er. Und bei mir war es nur diese kleine Sache am Fuß, ich konnte ja alles noch machen, nur nicht mehr laufen im gewohnten Ausmaß. In dem Moment konnte ich das wirklich gut annehmen und bin extrem dankbar für alles, was halt noch geht.“

„Was halt noch geht“, das klingt schon beinahe altersmilde, dabei meint Philipp Aktionen wie den Rekord an der Watzmann-Ostwand. Den holt er sich 2015 gemeinsam mit Martin Schidlowski, sie bleiben knapp über zwei Stunden. Dass er da noch mal angreift, ist irgendwie logisch: 2018 sind es eine Stunde und 53 Minuten für die 1800 Höhenmeter mit zahlreichen Kletterpassagen im zweiten und dritten Grad. Dies ist alles andere als eine Laufstrecke, sondern alpines Terrain für Ausnahmekönner wie Philipp.



### WETTKAMPF-HIGHLIGHTS

#### Trailrunning:

**2011/12:** 1. Platz Zugspitz-Ultratrail

**2012:** Gesamtsieg Salomon 4 Trails, Transalpine Run

**2013:** 5. Platz Skyrunning World Championship Ultra

**2017:** 2. Platz, Südtirol Ultra Skyrace

**Skibergsteigen** – Mitglied der DAV-Nationalmannschaft:

**2011:** 6. Platz Weltmeisterschaft Staffel (mit Toni Palzer, Anton Steurer, Konrad Lex)

**2012:** 5. Platz Europameisterschaft, Staffel (mit Seppi Rottmoser, Toni Palzer und Alexander Schuster)



Fotos: Philipp Reiter (2), Stephan Manter, Kelvin Trautman

Auf eine Karriere als Laufprofi kann er trotzdem nicht mehr setzen, dafür organisiert und vermarktet er internationale Berg- und Trailrun-Events, bei denen er auch selbst fotografiert und dreht. Die Vermarktung läuft im Wesentlichen über Social Media, als @philippreiter007 hat er auf Instagram 112.000 Follower, er ist einer der bekanntesten Trailrunner Deutschlands. Daneben ist Philipp Teil eines waschechten Familienunternehmens, mit seinem Bruder und seinen Eltern produziert und vertreibt er die ebenso nachhaltige wie farbenfrohe Textilmарke JUA.

Sein alter Spezl Toni Palzer avanciert derweil zu Deutschlands erfolgreichstem Skibergsteiger, wird Europa- und Vizeweltmeister. Und als der 2020 aufbricht, um die Schallmauer von drei Stunden für die Watzmannüberschreitung zu knacken, ist es Philipp, der an den ausgesetztesten und gefährlichsten Passagen mit der Kamera hinterherrennt. 2021 fährt er mit dem Rad in drei Tagen von Reichenhall nach Grindelwald, um die Eiger-Nordwand zu machen. Gemeinsam mit seinem Schulfreund Martin, der ist nicht nur Bergführer, sondern kennt die Wand von einer Winterbegehung. Die Bergausrüstung nehmen sie auf dem Fahrrad mit, das

ganze Projekt ist ein Ausdauerhammer mit der Eigerwand on top. Weil der Eiger in Folge der Erwärmung im Sommer fast nicht mehr zu machen ist, starten sie im April. Bei der Ankunft sind Wetter und Verhältnisse zu schlecht, ein Jahr später kehren sie zurück. Diesmal sind Wetter und Verhältnisse perfekt – was sich über Social Media wie ein Lauffeuer verbreitet und zu einem solchen Ansturm auf die Wand führt, dass sie umkehren müssen: Es sind einfach zu viele Menschen am Start.

Die Eiger-Nordwand könnte noch länger ein unerfüllter Traum bleiben, auch weil Martin erst einmal zu viel Lust auf Sportklettern hat und Philipp diese Freundschaft zu viel bedeutet, um da jetzt einfach mit jemand anderem einzusteigen. Vor einiger Zeit hat er den Job gewechselt, arbeitet weiter im Marketing, nun für einen anderen Hersteller. Das, was er im Grunde die ganze Zeit schon macht, studiert er jetzt nebenbei: internationales Management. Er hat, so sagt er, seine Leidenschaft zum Beruf gemacht, und falls das eines Tages nicht mehr zusammenpasst, dann will er bereit sein, das notfalls wieder zu trennen. Sich dann neu aufzustellen, auch das wird ihm vermutlich gut gelingen – Ausdauer hat er jedenfalls genug!

**Philipp 2012 beim Weltcup Skibergsteigen in Andorra (l.); im selben Jahr ist er der jüngste Läufer beim Transalpine Run (r.); 2012 am Eiger mit seinem besten Freund Martin Schidrowski, mit dem er schon früh größere Berg-Aktionen unternimmt.**



**Malte Roepert** drehte über den Versuch von Philipp und Martin am Eiger fürs Bayerische Fernsehen die Dokumentation Bike2Eiger.

# Wege im Schnee

Im Winter zeigt sich die Bergwelt in einem ganz eigenen Kleid: weiße Gipfel, glitzernde, weite Landschaften und tanzende Schneeflocken. Für Schneefans wird diese zauberhafte Kulisse zu einem wahren Abenteuerland. Bei all der Schönheit vergisst man schnell die Besonderheiten, die der Winter mit sich bringt: die Lawinengefahr und der besondere Schutz der Tierwelt. Infos für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene gibt es hier:

[alpenverein.de/thema/bergsport-im-winter](https://alpenverein.de/thema/bergsport-im-winter)

## Im freien Gelände

Wer sich im Winter abseits von gesicherten Wegen und Pisten bewegt, muss Ahnung von Lawinen und die nötige Ausrüstung dabei haben – und diese auch sicher bedienen können. Dabei ist es egal, ob man zu Fuß, mit Schneeschuhen oder auf Tourenski unterwegs ist, die Lawine macht hier keinen Unterschied. Einsteiger\*innen lernen die Basics am besten in einem Kurs – entweder in einer DAV-Sektion oder einer Bergschule.

Weitere Infos: [alpenverein.de/10-tipps-skitouren](https://alpenverein.de/10-tipps-skitouren)

## Winterwandern

Auch ohne große Erfahrung können Winterfans viel Spaß im Schnee haben, wenn sie einige Punkte beachten:

- Ohne Lawinenkenntnisse und -ausrüstung auf freigegebenen Wegen bleiben. Das sind meist (geräumte) Forststraßen, Rodelstrecken oder speziell von der Gemeinde betreute Routen.
- Genug Zeit einplanen und eine Stirnlampe einpacken: Im Winter wird es schnell dunkel.
- Feste Schuhe mit tiefer Profilssole tragen und ggf. Stöcke und Grödel mitnehmen.
- Hunde an die Leine nehmen, Wildtiere reagieren gerade im Winter auf Störungen extrem empfindlich.

Weitere Infos: [alpenverein.de/tipps-winterwandern](https://alpenverein.de/tipps-winterwandern)

### Ab die Post

Die Abfahrt zählt zu den Highlights einer jeden Wintertour. Unsere Tipps steigern Spaß & Sicherheit für Mensch und Natur:

- **Nur naturverträgliche Aufstiege und Abfahrten** benutzen – zum Schutz der Wildtiere im Winter. Die grünen Tafeln stehen an neuralgischen Punkten und geben über empfohlene Routen Auskunft.
- In der Gruppe einzeln fahren oder **genügend Abstand halten** – das steigert den Fahrspaß und entlastet die Schneedecke.
- **Sich nicht verleiten lassen:** In der Regel wählt man die Abfahrt steiler als den Aufstieg. Das hat aber Einfluss auf das Risiko, eine Lawine auszulösen. Darum gilt: Auch wenn unberührte Hänge und Pulverschnee locken, in Ruhe noch mal die Lawinensituation im Hang checken. Lawinenprävention: [alpenverein.de/basics-winter](https://alpenverein.de/basics-winter)



Mehr über das Skifahren  
in den Alpen gibt es im Skibuch:  
[marmotamaps.com](https://marmotamaps.com)



# Sicherer Halt

## Skitourenbindungen in der Abfahrt

Das Angebot an Ausrüstung zum Skitourengehen ist mittlerweile riesig. Hier den Durchblick zu behalten ist nicht einfach. Oft wird vernachlässigt, dass die Bindung das sicherheitsrelevante Bindeglied zwischen Schuh und Ski ist. Einen guten Einblick und eine Einordnung verschiedener Tourenbindungssysteme gibt es unter [alpenverein.de/241-8](https://alpenverein.de/241-8)

Text: **Lorenz Berker**  
Illustrationen: **Georg Sojer**

### Wie funktionieren Bindungen?

Bindungen müssen in der Abfahrt zwei Funktionen erfüllen:

- ▶ Den Skischuh mit dem Ski verbinden
- ▶ Den Ski freigeben, wenn eine Überbelastung auf das Bein auftritt

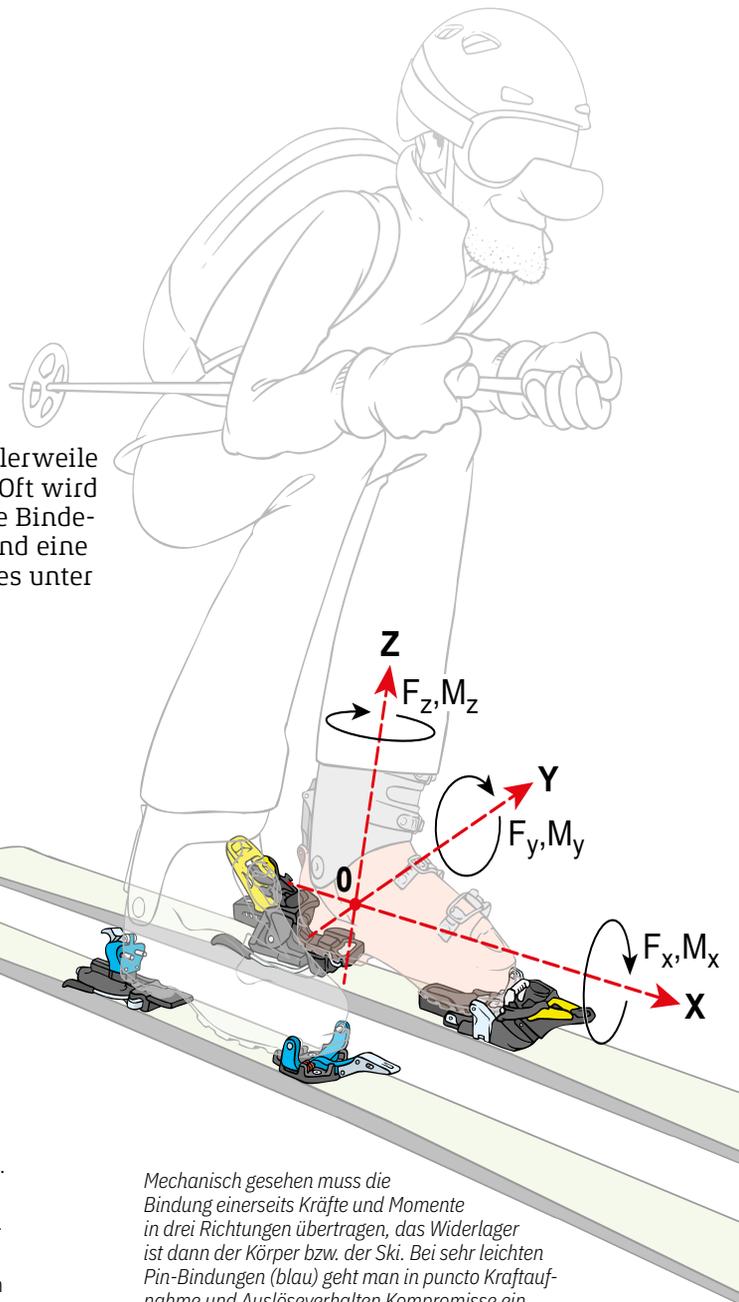
Skifahrer\*innen stürzen typischerweise nach vorne oder geraten in Rücklage, ein Ski verkantet und es erfolgt eine Innenrotation des Beins.

Seit den 1970er Jahren gibt es Skitourenbindungen, die seitlich auslösen. Aktuelle Modelle können das in zwei Richtungen: seitlich beim reinen Drehsturz ( $M_z$ ) oder mit der Ferse nach oben beim Vorwärtssturz ( $M_y$ ) (siehe Abb.). Löst die Bindung aus, werden vor allem Verletzungen im Schienbein und Sprunggelenk vermieden. Knieverletzungen können von den vorhandenen Auslösemechanismen nicht effektiv verhindert werden. Zu hohe Kräfte aufgrund fehlender Auslösung wirken sich jedoch sicherlich nicht positiv auf die Knie aus.

Die Federspannung in der Bindung legt fest, wann der Ski freigegeben wird oder der Schuh in den Ursprungszustand „zurückfedert“. Mit einer Schraube kann die Federspannung (Z- oder DIN-Wert) eingestellt werden. Der richtige Wert wird für Skifahrer\*innen hauptsächlich anhand von Gewicht und Skischuhlänge berechnet.

**Beispiel:** Fortgeschrittene\*r Skifahrer\*in mit 60 kg und Sohlenlänge 290 mm ergibt einen Z-Wert = 6. Während man bei sehr sportlichen Skifahrer\*innen noch einen Wert nach oben gehen kann, wenn der Muskeltonus auch höheren Kräften standhält, geht man bei Anfänger\*innen lieber einen Z-Wert herunter.

**Tipp:** Besonders für Kinder und leichtere Menschen ist es wichtig, Tourenbindungen mit niedrigem Z-Wert-Einstellbereich zu wählen. Der höchste Z-Wert ist meist hinter dem Modellnamen angegeben.



*Mechanisch gesehen muss die Bindung einerseits Kräfte und Momente in drei Richtungen übertragen, das Widerlager ist dann der Körper bzw. der Ski. Bei sehr leichten Pin-Bindungen (blau) geht man in puncto Kraftaufnahme und Auslöseverhalten Kompromisse ein.*

### Die passende Tourenausrüstung

- ▶ **Vor dem Kauf:** Für welchen Einsatz und welches Können soll die Bindung sein?
- ▶ **Funktionalität** ist wichtiger als geringes Gewicht.
- ▶ **Wichtig:** Schuh und Bindung müssen kompatibel sein.
- ▶ **Beratung** im gut informierten Fachhandel ist essenziell. Dort erfolgen auch Montage, Einstellung und Überprüfung der Bindung.

## Teile einer Tourenbindung

### 1 Längenausgleich

Biegt sich der Ski beim Fahren durch, klemmt der Schuh in der Bindung ein, was die Auslösefähigkeit beeinträchtigt. Eine zusätzliche Feder sorgt bei manchen Bindungen für Bewegungsspielraum zum Längenausgleich – ein Sicherheitsplus.

### 2 U-Bügel

Manche Pin-Bindungen haben am Hinterbacken einen U-Bügel als Verbindung zum Skischuh, dessen Material-elasticität die vertikale Auslösekraft festlegt. Doch auch mit verschiedenen Härten an den Bügeln kann die Genauigkeit einer stufenlosen Einstellung nicht erreicht werden.

### 3 Einstellbereich(e)

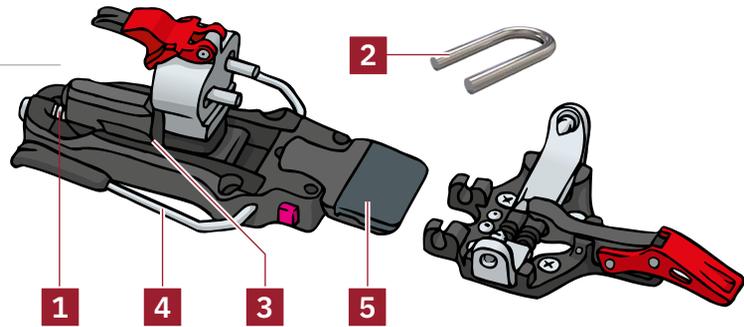
Die Längeneinstellung einer Bindung bestimmt, wie weit der Hinterbacken verschoben werden kann. Manche Pin-Bindungen haben diese Möglichkeit gar nicht, wird der Schuh gewechselt, muss umgebohrt werden. Der Einstellbereich der Auslösekraft wird über eine Skala angezeigt. Je nach Bindung kann gar nichts, nur die seitliche Auslösung oder seitlich und vertikal separat eingestellt werden.

### 4 Stopper

Stopper sollen ein Wegfahren des Skis bei geöffneter Bindung verhindern. Vor allem auf Pisten ein Muss, unkontrolliert abhauende Ski sind eine echte Gefahr. Leichte Bindungen haben oft nur dünne Stopper, die weniger gut halten. Fangriemen sind wegen der Verletzungsgefahr keine wirkliche Alternative.

### 5 Standhöhe

Eine niedrigere Standhöhe über dem Ski erlaubt ein direkteres Fahrgefühl, braucht jedoch auch mehr Kraft beim Aufkanten.



## Normen/TÜV-zertifiziert?

Die Norm für Skitourenbindungen (ISO 13992) ist keine Pflicht, so dass der Großteil von Pin-Bindungen nicht nach ihr zertifiziert wurde. Nichtsdestotrotz erzielen manche Pin-Bindungen ein recht gutes Auslöseverhalten. Jedoch: Je leichter die Bindung ist, umso mehr Kompromisse müssen bei Kraftaufnahme und Auslösung eingegangen werden. Folgende Nachteile treten beispielsweise bei vielen klassischen Pin-Bindungen durch die seitliche Auslösung am Hinterbacken auf:

- Ein Sturz in Rücklage erhöht den Druck auf die Pins am Hinterbacken, so dass die Bindung bei Drehsturz potenziell „zu spät“ auslöst.
- Schläge auf den Ski – vor allem bei harten Schneeverhältnissen – bergen die Gefahr ungewollter Auslösungen. Bindungen, die seitlich vorne auslösen, können durch den größeren Federweg die Energie in solchen Situationen besser aufnehmen.

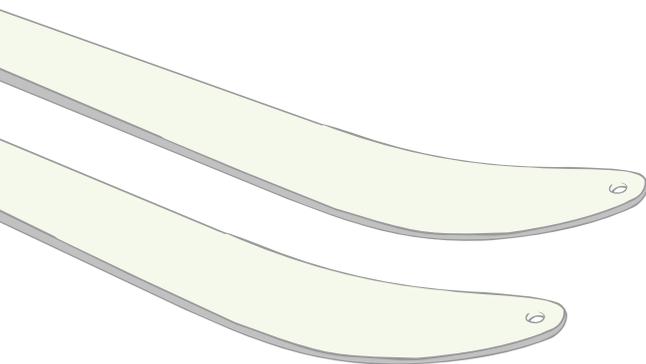
**Fazit:** Wer abfahrtsorientiert unterwegs sein möchte oder Wert auf ein Plus an Auslösesicherheit legt, sollte eine Tourenbindung mit seitlicher Auslösung vorne und/oder alpinem Hinterbacken wählen.

## Steifigkeit

Beim Aufkanten (Mx) bieten Pins am Vorderbacken eine steife Verbindung. Relevant vor allem im Aufstieg und für alle, die ein direktes Fahrgefühl bevorzugen.

Wird der Schuh hinten nur durch die zwei Pins gehalten und liegt nicht flächig auf, kann – falls vorhanden – ein Spacer die Auflagefläche zur besseren Kraftübertragung schaffen. Alpine Hinterbacken greifen die komplette Hinterkante des Skischuhs und sind dadurch direkter. Wer breite Ski nutzen möchte, sollte auf eine Bindung mit breitem Bohrbild (Schrauben weit auseinander) setzen.

**Fazit:** Im Aufstieg sind Pins klar von Vorteil. Wer schwer ist, schnell und mit viel Druck auf den Ski fahren möchte, dem sei ein alpiner Hinterbacken geraten.



## Kompatibilität und fachgerechte Montage

Bindung, Ski und Schuh sind Teile einer Einheit, sie müssen zusammenpassen. Es können nicht alle Schuh-/Bindungs-Typen miteinander kombiniert werden.

Exaktes Bohren ist vor allem bei Pin-Bindungen wichtig, bereits leichte Abweichungen führen dazu, dass der Schuh nicht mehr optimal in die Führung der Pins hinten passt. Daher: ein Fall für den Fachhandel mit Prüfmaschine für exaktes Einstellen des Auslösewertes.



Als Ingenieur, begeisterter Skifahrer und Mitglied der DAV-Sicherheitsforschung hat **Lorenz Berker** stets einen besonderen Blick auf Skibindungen.

# Schritt für Schritt zur Traumtour

## Bergträume erfüllen

Traumberge – sie prangen uns aus den Reportagen von DAV Panorama entgegen oder stechen uns ins Auge, wenn der Gipfelblick in die Ferne schweift. Es umgeben sie Mythen und Geschichten, oft sind sie gleichermaßen verlockend wie respektinflößend. Ob anspruchsvolle Schneeschuhtour, hochalpine Skidurchquerung, Eiger-Nordwand oder Achttausender, abhängig von individuellen Ambitionen träumt wohl jede\*r Bergsteiger\*in von einer besonderen Tour, einem Gipfel oder einer speziellen Unternehmung.

Text: **Max Bolland**  
Illustration: **Georg Sojer**



**E**gal, wie groß man seine Bergbrötchen backen möchte, am Anfang steht immer die Frage: Welche Anforderungen an die persönlichen Fertigkeiten stellt der Traumberg? Was bringt man davon bereits mit? Für die Ist-/Soll-Analyse der eigenen Traumtour hilft es, in unterschiedlichen Kategorien zu denken: Welche Anforderungen werden im konditionellen Bereich gestellt: Wie lang ist die Tour, wie viel Höhenmeter müssen bewältigt werden und auf welcher Höhe? Ist es eine Ein- oder Mehrtagestour mit entsprechend schwerem Gepäck? Wie sind die eigenen konditionellen Fähigkeiten im Vergleich zum Anspruch der Tour?

Dann sind da die koordinativen/technischen Anforderungen: Welche technischen Schwierigkeiten sind zu erwarten und wie ist der eigene Stand? Vom schwarzen Bergweg bis zum oberen Klettergrad, vom steilen Schneehang bis zum ausgesetzten Firngrat, vom Aufstieg mit Schneeschuhen bis zur Skiabfahrt im vergletscherten Hochgebirge – die Palette an technischen Anforderungen kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein.

### Die Ansprüche sind vielfältig

Häufig stehen diese Aspekte auch im direkten Zusammenhang mit den psychischen Anforderungen: Sind ausgesetzte oder gar gefährliche Passagen zu bewältigen? Wie ist das eigene Nervenkostüm diesbezüglich gestrickt? Und nicht zu vergessen: Welches alpine Wissen hat man und was

braucht es? Welche Sicherungstechniken müssen beherrscht werden? Wie gut können Wetter und aktuelle Verhältnisse beurteilt werden? Was auf einer Wanderung noch relativ einfach erscheint, ist im winterlichen Hochgebirge eine komplexe Herausforderung. Wie schaut es mit Orientierungsfähigkeit aus? Sind Wegzeichen vorhanden

### Bergtraum: Welche Anforderung?

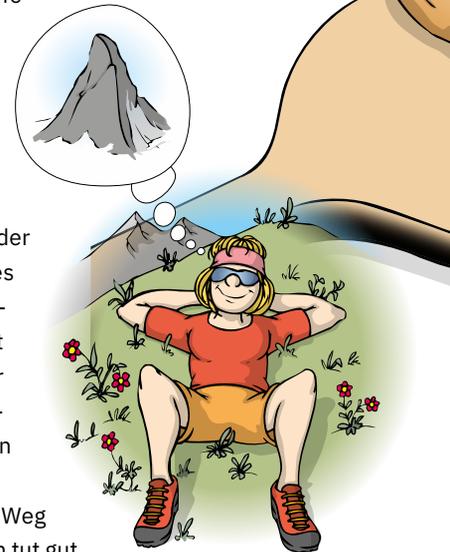
- ▶ Kondition/Technik/Psyche/Wissen
- ▶ Was brauch ich, was kann ich?
- ▶ Schritt für Schritt sich vorbereiten
- ▶ Traum realisieren! Verhältnisse achten!

Mehr unter [alpenverein.de/241-6](https://alpenverein.de/241-6)

oder muss die richtige Route

durch wegloses Gelände oder gar eine 1000-Meter-Wand gefunden werden? Je größer die Diskrepanz zwischen Anspruch und Wirklichkeit, umso länger und aufwendiger der Weg. Lässt sich der eine Bergtraum im Rahmen eines knappen Jahres und ein paar Trainingseinheiten verwirklichen, ist die Realisierung des anderen nur durch die Kumulation der Erfahrungen und des Könnens eines halben Bergsteigerlebens möglich.

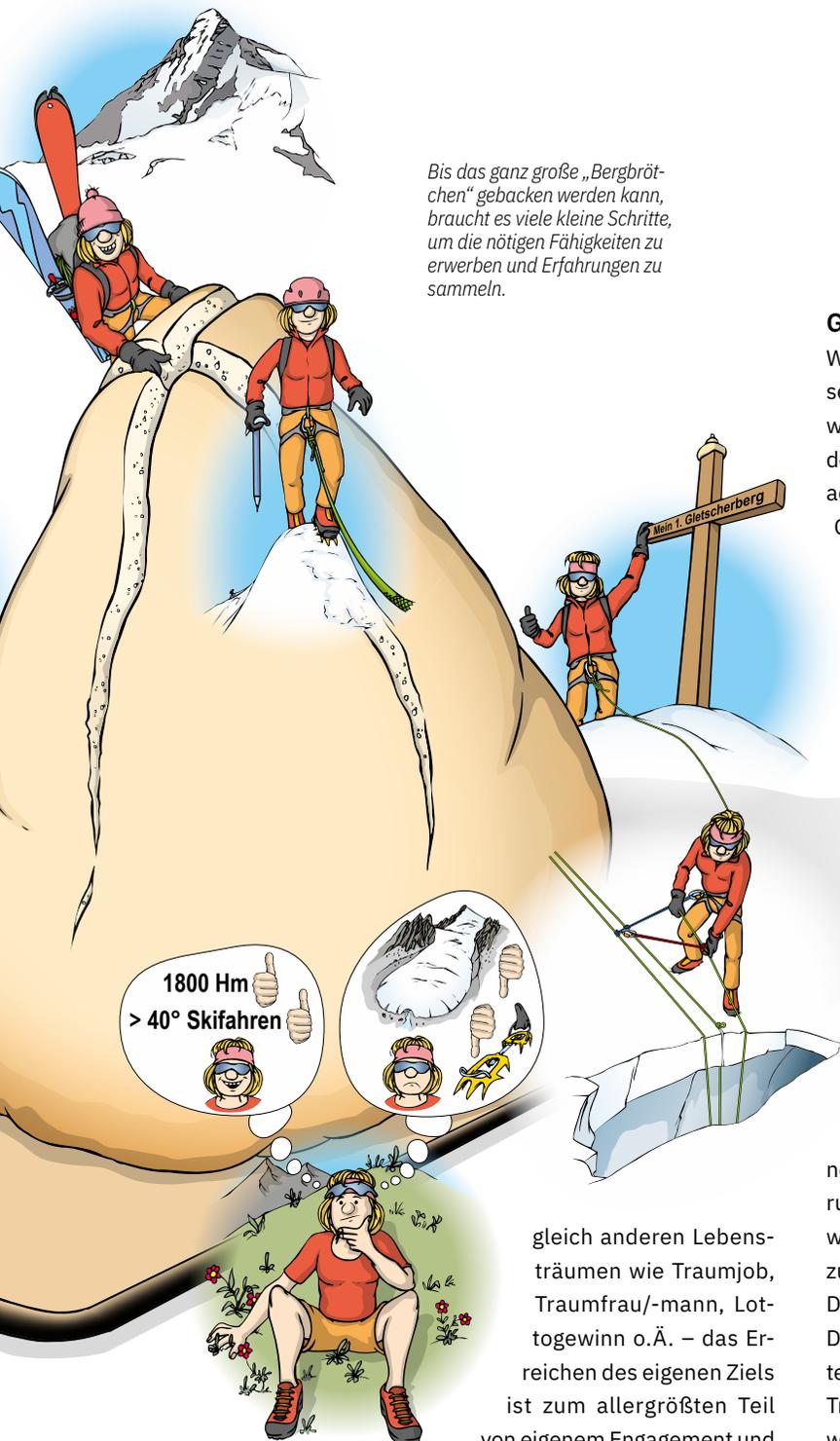
Unabhängig davon, wie lang der Weg zum individuellen Traum wird, man tut gut daran, Schritt für Schritt Erfahrung, Können und Wissen zu sammeln und keine Stufen zu überspringen. Das Schöne: Der Weg zur Traumtour bietet bereits großartige Erlebnisse und Erfahrungen in den Bergen. Und – un-



**Nachtrag**

zum Artikel „Abfahren im Tiefschnee“ in Panorama 6/23: Eine ergänzte und aktualisierte Version gibt es unter [alpenverein.de/241-13](http://alpenverein.de/241-13)

*Bis das ganz große „Bergbrötchen“ gebacken werden kann, braucht es viele kleine Schritte, um die nötigen Fähigkeiten zu erwerben und Erfahrungen zu sammeln.*



gleich anderen Lebens träumen wie Traumjob, Traumfrau/-mann, Lotogewinn o.Ä. – das Erreichen des eigenen Ziels ist zum allergrößten Teil von eigenem Engagement und eigener Motivation abhängig, und nicht vom Zufall oder dem Wohlwollen anderer. Träumen lohnt sich beim Bergsteigen! Wer sich seinen Bergtraum erfüllen will, muss einerseits konsequent das Ziel im Auge behalten und darf andererseits nichts überstürzen. Essenziell ist dabei, die eigenen Lücken in Kondition, Koordination, Psyche oder Wissen ehrlich zu analysieren, und insbesondere die Bereiche anzugehen, in denen am meisten Nachholbedarf besteht.

**Gemeinsam statt einsam**

Wissen und technische Fertigkeiten lassen sich gut in Kursen oder im Austausch mit anderen aneignen. Auch „langweiliges“ Konditionstraining und Übungstouren machen in der Gruppe mehr Spaß. Gemeinsam sind wir stark – ungeachtet anderweitiger zeitgenössischer Tendenzen in der Gesellschaft sollte diese Erkenntnis an sich im menschheitsgeschichtlichen Bewusstsein eingegraben sein.

Miteinander können wir mehr erreichen, das gilt fürs Bergsteigen umso mehr. Solo-Bergsteigen außen vor, wird man für seine Traumtour ohnehin in einer Gruppe oder Seilschaft unterwegs sein. Gruppensynergien sind beim Bergsteigen ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg.

Was der eine an technischem Können oder Wissen nicht hat, macht die andere wett und andersherum. Gemeinsam auf eine Traumtour hinzuarbeiten ist deutlich effizienter.

Träume realisieren: Wer den Atlantik überqueren will, muss irgendwann die Segel setzen und aufs Meer rausschippern. Gleiches gilt fürs Bergsteigen, irgendwann muss man (entsprechend vorbereitet) den Schritt wagen und die Tour, den Berg, die Wand, die Expedition angehen.

Dabei gilt jedoch wie immer: Die Verhältnisse am Berg sind stets der entscheidende Faktor in der alpinen Gleichung. Nur wenn Verhältnisse am Berg, Anforderungen der Tour und eigenes Können zusammenpassen, wird die Traumtour auch zum Traumerlebnis und nicht zum Albtraum.

Dabei sollte man sich nicht von äußeren Faktoren unter Druck setzen lassen – nicht immer ganz leicht, wenn in Zeiten des Klimawandels so manche Traumroute dahinschmilzt oder wegbreicht. Wer sich seinen Bergtraum erfüllt, sich auf den im Morgenlicht leuchtenden Firnflanken seines Traumberges wiederfindet oder vom Stand seiner Traumroute in die Tiefe blickt, wird die süchtig machende Wirkung des Bergsteigens aus voller Kraft erfahren. Nur gut, dass die Bergträume selten ausgehen. ■



**Max Bolland** ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule [erlebnis-berg.com](http://erlebnis-berg.com).

# Mehr als „Hormone“

## Zyklus und Sport

---

Dass manche Tage im Leben einer Frau anders sind, ist klar. Inwieweit der weibliche Zyklus beim Sport Einfluss auf Leistung und sogar das Verletzungsrisiko haben kann, rückt dagegen erst in letzter Zeit in den Fokus der Wissenschaft. Und liefert Erkenntnisse, die nicht nur für Frauen aufschlussreich sein können.

Text: **Christine Frühholz**, Fotos: **Christian Pfanzelt**

---



*Auch wenn der Zyklus eine sehr individuelle Sache ist: Einige Belege zum möglichen Einfluss auf sportliche Leistungsfähigkeit und Verletzungsanfälligkeit gibt es.*

**Zyklus: Daten und Fakten**

- ▶ Der weibliche Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation (dauert 5-7 Tage) und endet mit dem letzten Tag vor der nächsten Blutung.
- ▶ Auch wenn die Länge eines Zyklus häufig mit 28 Tagen angegeben wird, eine Spanne von 21-35 Tagen wird als normal angesehen.
- ▶ Der Zyklus kann schwanken – abhängig von Hormonhaushalt, Ernährung, Stress, überdurchschnittlich viel Sport oder auch Erkrankungen.
- ▶ In der ersten Zyklusphase (Follikelphase, endet mit dem Eisprung) steigt der Östrogenspiegel an, in der zweiten Zyklushälfte (Lutealphase, Phase zwischen Eisprung und Periode) ist das Hormon Progesteron dominant.
- ▶ Hormonelle Verhütung verhindert den natürlichen Zyklus und schwächt die Leistungsschwankungen wie auch die Beschwerden ab. Nachteil und Risiken: Auch die positiven Effekte des natürlichen Zyklus werden abgestellt, dazu können teils gravierende Nebenwirkungen kommen.
- ▶ Ein hohes Trainingspensum auf Leistungssportniveau ohne angepasste Energiezufuhr kann zum Ausbleiben des normalen Zyklus führen.

**V**or zwei Jahren hatte sich Carmen Bolkart, ehrenamtliche Trainerin C Breitensport für den DAV Augsburg und Female Fitness Performance Coach, eine neue Sportuhr zugelegt. Und dabei festgestellt, dass sie damit den Zyklus tracken, Symptome erfassen und sogar Tipps erhalten kann, die das Wohlbefinden steigern sollen. Hatte sie diese Trackingmöglichkeit anfangs noch ignoriert, weil sie keinen Mehrwert darin sah, wuchs schließlich doch das Interesse an dieser Zusatzfunktion. Darin bestärkt hatten sie eine Fernsehdokumentation, mehrere Bücher und Podcasts (u.a. BR-Podcast „Bergfreundinnen“, verschiedene Formate ARD Mediathek) zum Thema. Und das Ergebnis? Einige echte Aha-Momente: „Unter anderem stellte ich fest, dass ich direkt im Anschluss an meine Periode meist mehr Energie habe und mir die Laufrunde leichter fällt. Wobei die Datenlage noch recht dünn und das Thema generell natürlich sehr individuell ist.“

Das bestätigt auch Prof. Dr. Kirsten Legerlotz, die Leiterin der Arbeitsgruppe Movement Biomechanics am Institut für Sportwissenschaft an der Berliner Humboldt-Universität. „Die Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit sind von Frau zu Frau sehr unterschiedlich. Umfragen bei Leistungssportlerinnen haben dennoch ergeben, dass etwa zwei Drittel der

Befragten zumindest gelegentlich negative Einflüsse des Menstruationszyklus subjektiv wahrnehmen. Dabei können insbesondere Symptome des prämenstruellen Syndroms (PMS) oder Menstruationsbeschwerden die Leistungsfähigkeit und auch die Trainingsqualität beeinflussen. Negative Einflüsse werden insbesondere kurz vor Einsetzen der Regelblutung und während der ersten beiden Tage nach Einsetzen wahrgenommen.“

Erkenntnisse, die nahe liegen, schließlich sind vielen Frauen Symptome wie Krämpfe im Unterleib, Spannungsgefühle oder auch Stimmungsschwankungen in diesem Zeitraum nicht ganz unbekannt. Doch lassen sich umgekehrt auch positive Effekte aus dem Zyklus ziehen? Durchaus, bestätigt Kirsten Legerlotz: „Positive Einflüsse werden in der Zy-



Lust  
auf Leben

**Jetzt 20 % Rabatt**

**Gipfelsturm mit der Kraft der 8 essentiellen Aminosäuren**



**Warum sind die 8 Aminosäuren so wichtig?**

Diese leistungsstarken Bausteine kann dein Körper selbst nicht herstellen – sie sind aber essentiell wichtig für

✓ **Muskelaufbau** ✓ **Ausdauer** ✓ **Regeneration**

Unser **einzigartiges Aminosäurenprofil** fördert die **Proteinbildung** in deinem Körper – damit du jeden Schritt, jeden Aufstieg und jede Herausforderung kraftvoll meistern kannst.

Für mehr Infos, hier scannen!

Code\*: **gipfel20**  
[www.welleat.de](http://www.welleat.de)

☎ **08171 997 660**



\*Gültig bis 30.06.2024 Welleat GmbH, Lauterbachstr. 23e, 82538 Geretsried

klusmitte, um den Eisprung herum wahrgenommen. Wenn ich mir also etwas Anstrengendes im Training vornehme, dann am besten in dieser Phase.“

Prof. Dr. Petra Platen von der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum forscht seit rund dreißig Jahren zum Thema weiblicher Zyklus und akuter Leistungsfähigkeit bzw. Trainierbarkeit. Sie hat vorliegende Studien aus dem Spitzensportbereich ausgewertet und kommt zum Schluss, dass es möglicherweise einen Zusammenhang zwischen dem Menstruationszyklus und einigen akuten leistungsrelevanten Größen wie Ausdauer oder Kraft, mentaler Entscheidungsfähigkeit oder Wettkampfbereitschaft gibt. Bei längeren Ausdauerbelastungen kann sich beispielsweise der Tag des Zyklus unter bestimmten Bedingungen auf die Leistungsfähigkeit auswirken. Diese nimmt laut einiger Studien bei längeren Belastungen unter heißen und feuchten Umgebungsbedingungen in der zweiten Zyklusphase (Lutealphase) ab – in der Phase mit ohnehin leicht erhöhter Körpertemperatur. Eine Studie mit Bundesliga-Fußballerinnen konnte eine signifikant niedrigere maximale Ausdauerleistung in der Lutealphase gegenüber der ersten Zyklushälfte (Follikelphase) aufzeigen; keine zyklusabhängigen Effekte wurden dagegen bei der Sprint- oder Sprungleistung festgestellt.

### Keine allgemeinverbindlichen Trainingsvorgaben

Studien zu psychischen Leistungsmerkmalen haben gezeigt, dass Wettkampfwille und Trainingsmotivation um den Eisprung herum am höchsten sind – ein Zeitpunkt, wo auch der Testosteronspiegel am höchsten ist. Wobei der Zusammenhang zwischen Testosteronkonzentration und Wettkampfbereitschaft bei Hochleistungssportlerinnen höher ist als bei nicht-wettkampforientierten Sportlerinnen.

Allerdings gilt auch: Aus diesen Erkenntnissen lassen sich keine allgemeinverbindlichen Vorgaben für sportliches Training ableiten. „Zyklus wie Leistungsfähigkeit sind zu



### Zyklustracking

- ▶ Länge des Zyklus und der Regelblutung regelmäßig notieren
- ▶ Temperatur – immer zur selben Tageszeit – messen, um Zeitpunkt des Eisprungs festzustellen (Eisprung und die Tage danach: Körpertemperatur nach dem Eisprung bis kurz vor Beginn der nächsten Regelblutung ca. 0,5 Grad höher)
- ▶ Symptome während der Zyklusphasen notieren (subjektive Belastbarkeit, Regenerationsfähigkeit, Stimmung/Motivation) und ggf. Trainingsumfang und -intensität entsprechend anpassen
- ▶ Daten und Werte über einen längeren Zeitraum (mindestens zwei Zyklen) erfassen

zu Veränderung des Verletzungsrisikos führen können – auch, was das eigene Verhalten betrifft. „Verhaltensexperimente haben gezeigt, dass Frauen sich um die Zyklusmitte herum risikoreicher verhalten, was ebenfalls das Verletzungsrisiko beeinflussen kann“, so Legerlotz weiter.

Für die Bergsportlerin Carmen Bolkart bedeutet das in der Praxis, am Berg die Faktoren Wetter- und Tourenverhältnisse, Gelände und Mensch zu berücksichtigen. Im Faktor Mensch darf der Zyklus gerne seine Berücksichtigung finden. Auf Tour wie im Training. „Grundsätzlich kommen Bergbedingungen vor Zyklusphase, aber dennoch kann ich schauen, in welcher Phase ich mich befinde und entsprechend achtsam im Rahmen des Risiko- (und Spaß-) Managements auf Tour gehen. Mit dieser Herangehensweise war auch die Besteigung meines ersten Fünftausenders in der Lutealphase und die Besteigung eines Sechstausenders am zweiten Tag meiner Periode kein Problem. Mein Fazit: Lebe mit deinem Zyklus und sehe ihn nicht als Problem!“

individuell, um allgemeine Leitlinien abzuleiten“, erklärt Petra Platen. „Es braucht noch viel mehr Detailkenntnisse über diese Zusammenhänge. Es gibt unzählige Untersuchungen zum Thema Laktat unter körperlicher Belastung, aber bislang nur wenige gute Studien zu den Aspekten Menstruationszyklus und Effekte auf Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit. Zudem variieren sie stark in ihrer jeweils angewandten Methodik.“

### Zyklus und Verletzungen

Ebenfalls noch nicht vollständig geklärt, aber ganz gut belegt ist ein zweiter Aspekt in Sachen Zyklus und Sport: das Verletzungsrisiko. „Risse des vorderen Kreuzbandes treten in der ersten Zyklushälfte signifikant häufiger als in der zweiten Zyklushälfte auf. Warum das so ist, ist nicht endgültig geklärt“, erläutert Kirsten Legerlotz von der Humboldt-Universität. Vermutungen legen nahe, dass Veränderungen im Hormonspiegel



Panorama-Redakteurin **Christine Frühholz** hat bei den Recherchen festgestellt, dass erfreulicherweise frauenspezifische Themen immer mehr Eingang in Studien zu Sport und Gesundheit finden.

# DU KOMMST HIER NICHT REIN



DU KOMMST HIER NICHT REIN

jdav

## WORTSCHATZ



### Permit

Den Rucksack packen und loswandern – was in den Alpen problemlos möglich ist, gestaltet sich anderswo schwieriger. Ohne Anmeldung und Erlaubnis der Behörden geht auf den beliebten Trekking- und Bergtouren im Himalaya nichts (und niemand). Je nach Region und Dauer des Aufenthalts kostet so ein Permit zwischen wenigen und einigen Tausend Dollar. Everest-Aspirant\*innen etwa bittet Nepal aktuell mit 12.600 Dollar zur Kasse. Ab 2025 werden es 15.000 Dollar.

DE

## SERVUS ZUSAMMEN!

Und, seid ihr schon im Winterfeeling? Aber Halt, bevor ihr rausgeht, solltet ihr erst mal checken, ob ihr überhaupt eine Genehmigung, ein so genanntes Permit, habt. Ein Permit? In Europa erscheinen Platzkarten für Gipfel noch in weiter Ferne, doch ob dem wirklich so ist, hat Sepp überprüft. Dann bleibt da noch die Frage nach dem Winter offen. Es wäre schon ein Traum, ein weißer Winter mit Skitouren, Schlittenfahren und Schneemannbauen ohne Ende. Bloß fehlt dazu leider oft der Schnee. Aber hat sich Frau Holle denn wirklich so sehr verändert? Franzi hat da einen guten Kontakt und ihre Erkenntnisse niedergeschrieben.

Was wir aktiv gegen den Klimawandel und somit für mehr Schneesicherheit tun können, ist eine Aufgabe, der sich die JDAV nicht entziehen kann und will. Warum also nicht dem Schnee entgegenkommen? Mit dem Fahrrad klimafreundlich zur Gletschertour – die Idee der Klimakarawane macht's möglich. Ein kleiner Weckruf war die Tour der JDAV und anderer Umweltjugendverbände zum Blaueisgletscher – den es nicht mehr allzu lang geben wird.

Schlussendlich bleibt natürlich nur zu hoffen, dass Frau Holle fleißig die Kissen schüttelt und Kinder (vielleicht auch der\*die ein oder andere Erwachsene) Franzis Schneengeltipps ausprobieren können.

In diesem Sinne  
Gut Schnee!

Jonathan



Die Torres del Paine umgibt eine Menge chilenischer Bürokratie.  
📷 Sepp Hell

Das Recht, die Natur frei zu betreten, ist nicht mehr selbstverständlich: In einigen Ländern gehört es mittlerweile zur Normalität, sich zu registrieren und Eintritt zu bezahlen, um einen Nationalpark zu betreten. Für Gipfel sind Permits oder Hüttenreservierungen zu buchen und teilweise muss sogar ein\*e Führer\*in engagiert werden. **SEPP HELL** berichtet über seine Erfahrungen in Südamerika und wagt einen Vergleich wie eine Prognose zur Situation in den Alpen.



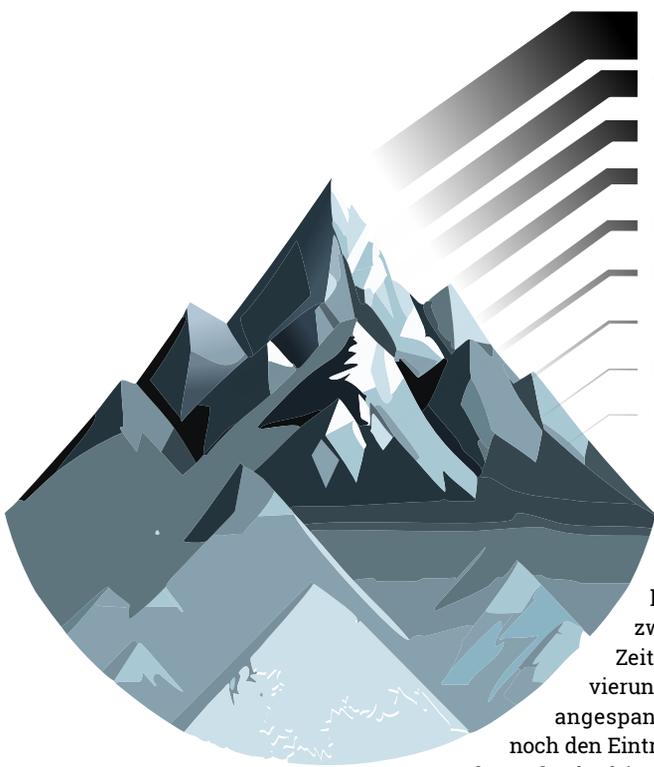
IN DIE BERGE NUR MIT EINTRITTSKARTE

# PERMITYSTOPPIA – BEREITS REALITÄT!?

**T**orres del Paine: Die markanten Felstürme – umringt von türkisblauen Seen und gewaltigen Gletschern in Amerikas südlichster Region Patagonien – sind seit Jahrzehnten ein Magnet für Naturliebhaber\*innen aus aller Welt. In zehn Tagen lässt sich das Massiv mit Zelt und Trekkingausrüstung auf dem berühmten O-Trek umrunden und aus unterschiedlichsten Perspektiven bewundern. Im Januar 2023 erfülle ich mir den Traum meiner ersten dreimonatigen Fernreise nach Südamerika und möchte in dieser Zeit auch Chiles berühmtesten Nationalpark durchwandern. Noch in

Deutschland finde ich heraus, dass der Eintritt ins Naturparadies aufwendig organisiert und teuer bezahlt sein will. Es kostet mich über fünf Stunden, bis ich eine Möglichkeit finde, alle notwendigen Campingplätze der drei verschiedenen Anbieter auf dem O-Trek zu reservieren. Alle kostenlosen chilenischen Campingplätze sind „zufälligerweise“ gerade geschlossen. Dadurch konzentrieren sich die Reservierungen auf bestimmte Nadelöhr-Zeltplätze, für die mindestens vierzig Euro pro Person und Nacht zu entrichten sind.





<b>Shishapangma:</b>	8027 m China	12.600 USD/Person ab 2 Personen, 7.650 USD/Person ab 4 Personen
<b>Mount Everest:</b>	8848 m Nepal/China	11.000 USD/Person ab 3 Personen
<b>Gasherbrum II:</b>	8034 m Pakistan/China	1.000 USD/Person bei 14 Personen
<b>Aconcagua:</b>	6961 m Argentinien	800/582 USD/Person (Haupt- oder Nebensaison)
<b>Kilimanjaro:</b>	5895 m Tansania	600 EUR (mind. 6 Tage à 100 EUR/Tag im Nationalpark)
<b>Denali:</b>	6190 m USA	375 USD/Person
<b>Ojos de Salado:</b>	6893 m Chile	160 USD
<b>Elbrus:</b>	5642 m Russland	25 EUR/Person
<b>Mont Blanc:</b>	4806 m Frankreich/ Italien	kein Permit, aber über Normalweg zwischen dem Juni und September Reservierung für eine der drei daran liegenden Hütten notwendig

© Elisabeth Zacherl

**Als mein Gepäck** dann in Chile erst mit Verspätung ankommt, liege ich zwei Tage hinter dem Zeitplan meiner Reservierungskaskade. Höchst angespannt wage ich dennoch den Eintritt in den Nationalpark, wo der fünfzig Euro teure QR-Code dafür glücklicherweise akzeptiert wird. Und auch bei den Campingplätzen – übrigens mit mehr als ausreichend Platz für weitere Zelte – geht alles gut. Das Datum passt zwar nicht ganz, aber bezahlt habe ich ja. An den Rangerposten am Weg muss ich persönliche Daten, Losgezeit und nächstes Ziel angeben, zu dem ich nur aufbrechen darf, wenn ich früh genug dran bin.

**Als ich den atemberaubend schönen** Park verlasse – mittlerweile glücklich und tiefenentspannt, kann ich die Beliebtheit nachvollziehen. Ein wenig sehne ich mich dennoch nach den Alpen zurück, wo ich kein Permit für irgendwas brauche. Außerdem lernt man zu schätzen: die sehr gut organisierte Bergrettung für den Notfall in meiner alpenländischen Heimat und den zumindest sporadisch vorhandenen Handyempfang. Da das alles hier nicht so gegeben ist, kann ich die Kontrolle der Menschen im Nationalpark – von mir zuerst als übertriebene chilenische Bürokratie interpretiert – nun doch verstehen. Sie sollen geschützt und vor gefährlicher Fehlplanung bewahrt werden.

**Aber ich erlebe noch** viel mehr: So atemberaubend schön die Wunder der Natur dort, so skurril sind die einzuhaltenden Gebote. Auf der Isla de Navarino habe ich eine Expedition bei der Polizei anzumelden. Auf der Tour entfernt man sich aber nie weiter als zwanzig Kilometer von der Zivilisation und erreicht maximal tausend Meter Höhe. Im argentinischen Wanderparadies bei Bariloche muss ich mich digital beim Andenclub und persönlich bei jeder Übernachtungshütte für den 4-Refugios-Trek registrieren. Für die Besteigung des technisch wenig anspruchsvollen Vulkans Lanín (3776 m) ist eine aufwendige Registrierung in einem spanischsprachigen System nötig. Mit den Nationalpark-Ranger\*innen hat man mit einem Funkgerät zu kommunizieren und weitere Ausrüstungsgegenstände wie Steigeisen und Pickel sind

vorzuzeigen – auch wenn man ohne jeglichen Eiskontakt zum Gipfel gelangt. Den Krater des teils aktiven Vulkans Villarica (2847 m) kann man entweder in einer zusammengewürfelten Gruppe (die mit großer Wahrscheinlichkeit dann nicht die ausreichende Kondition für eine erfolgreiche Gipfelbesteigung mitbringt) mit Guide zu erreichen versuchen oder man weist in einem Büro seine Führerbefähigung nach. Dafür würde wohl auch eine Alpenvereinsmitgliedschaft ausreichen. Das bürokratische Extrem der bereits zur Realität gewordenen Horrorvision kann ich inmitten von Chiles Hauptstadt Santiago erleben, wo man sich sogar für den Spaziergang auf den dreißig Meter hohen Ausblickshügel Cerro Santa Lucia bei Rangern registrieren muss. Für den beliebten Torotoro-Nationalpark mit dem schönsten Canyon Boliviens, Höhlen und Dinosaurierfußspuren reicht es nicht aus, die Eintrittsgebühr zu bezahlen. Ein Betreten ist nur im Rahmen einer geführten Tour mit einem Guide erlaubt. Um den Sajama zu besteigen, mit 6542 Metern höchster Gipfel Boliviens, ist das wiederum nicht notwendig – genauso wenig wie ein Permit, wohl weil die Nachfrage und Profitchancen nicht so hoch sind. Es ist lediglich – aber natürlich wieder einmal – der Nationalparkeintritt zu bezahlen.

**Und was erwartet uns** in den Alpen? Seit 2019 ist für den Aufstieg auf den Mont Blanc über den Normalweg zwischen 1. Juni und 29. September bereits eine Reservierung für eine Hütte notwendig. Dennoch sind bei uns Permit-Regelungen wie in Südamerika oder im Himalaya in naher Zukunft nicht denkbar. Vor allem nicht, wenn sie wirtschaftlichen Zwecken dienen. Und doch gibt es auch jetzt schon erste Einschränkungen des Betretungsrechts, manche aus guten Gründen, manche schwer umstritten. In Baden-Württemberg beispielsweise ist nach dem Landeswaldgesetz schon seit 1995 das Mountainbiken auf Wegen unter zwei Metern Breite verboten. Kletterverbote wie an der Badener Wand sorgen für hitzige Diskussionen. Grenzenlose Freiheit gibt es also auch bei uns nicht mehr überall.

**Allerdings sehe ich dem** als Jugendleiter optimistisch entgegen! Wer, wenn nicht wir in der JDAV, sind nun aufgefordert, dieser und der nächsten Generation das richtige Verhalten in den Bergen nahezubringen und so mögliche Konflikte und Verbote gar nicht erst aufkommen zu lassen!

WIR TANKEN NUR WASSER!

# MIT DEM RAD IN DIE SILVRETTA

Von MIRJAM JAKOB und LENA HOLZAPFEL

**N**och immer ist der Bergsport oft Motorsport. Sei es jedes Wochenende für eine kleine Tour oder aber immer mal wieder für ein paar Tage – die wenigstens von uns schaffen es, bei der Anreise zum Wandern, Klettern, Skifahren oder Hochtouren komplett auf das Auto zu verzichten. Damit tragen wir mit unseren gerne als naturnah gesehenen Sportarten zum Klimawandel bei – und bringen damit selbst die Berge ins Wanken.

**Unsere Mission** war daher klar: Wir wollen klimaneutral in die Berge und sehen, welche Auswirkungen der Klimawandel bereits auf die Alpenwelt hat. Zusammen mit der Internationalen Alpenschutzkommission (CIPRA International) und der Organisation Südwind riefen wir das Projekt „Klimakarawane“ ins Leben. Anfang September starteten wir mit unseren Rädern in Lindau am Bodensee – Wanderstöcke und Bergschuhe in den Satteltaschen. Unser Ziel: der Ochsentaler Gletscher in der Silvretta.

**Erst den Rhein** und dann die Ill entlang, radelten wir stromaufwärts durch die grüne Landschaft. Unterwegs kamen wir mit Menschen ins Gespräch, machten Halt für einen Kinoabend mit Podiumsdiskussion und bekamen Einblick in die Arbeit von PIZ Montafon, einem Zukunftslabor für nachhaltigen Tourismus. Die Anfahrt zum Berg wurde so ein bereichernder Teil der Reise und forderte uns spätestens bei den Serpentina der Silvretta-Hochalpenstraße auch körperlich.

**Angekommen am Silvretta-Stausee** ließen wir die Räder zurück und machten uns zusammen mit dem Gletschermesser Günter Gross zu Fuß auf dem Weg zum Ochsentaler Gletscher. Nur noch ein kleiner Rest „ewiges Eis“ ist am Fuße des Piz Buin übrig geblieben. Der Rückzug ist unaufhaltbar und eine Rettung des Gletschers aussichtslos. Doch der Rückgang der Gletscher kann als Symbol helfen, die Kraft des Klimawandels zu verstehen! Der Anblick der Gletscherreste hat uns erschreckt und uns umso mehr darin bestärkt, uns für einen klimaneutralen Bergsport einzusetzen. Beweg auch du was! Lass uns zusammen den Outdoorsport umdenken und zukunftstauglich machen. Lass uns auch die Anreise als Teil des Natur- und Sporterlebnis mitdenken. Denn auch wenn sie einiges an Zeit und Muskelkraft kostet – sie beschert uns auch unglaublich viele kleine und große Erlebnisse, die bei einer schnellen und motorisierten Anreise untergehen würden.

Wir danken CIPRA International und Südwind für die organisatorische Unterstützung sowie ERASMUS+ für die Finanzierung des Projekts.

Per Rad in die Berge.  TeamKlimakarawane



JUGENDUMWELTVERBÄNDE AM STERBENDEN BLAUEISGLETSCHER

## RETTET UNSERE ZUKUNFT



Die symbolische Rettungsdecke.  JDAV/Anton Pohlkemper

**A**m 11. September sind 15 Vertreter\*innen der Jugendumweltverbände der JDAV, der Jugend im Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUNDjugend) und der Naturschutzjugend im NABU (NAJU) an den Resten des Blaueisgletschers zusammengekommen, um von der Politik konsequenten Klimaschutz zu fordern. Gemeinsam vertreten sie eine halbe Million junge Menschen.

**Der Blaueisgletscher** ist in den letzten zehn Jahren um ein Drittel geschrumpft, in einigen Jahren wird er vollständig verschwinden.

**Die unumkehrbaren Spuren** des Klimawandels sind hier deutlich sichtbar, ein symbolträchtiger Ort für die Jugendverbände, um von dort an die Politik zu appellieren.

**Am Abend** vor der Gletscherbegehung trifft sich die Gruppe in der Blaueshütte. Alle sind sich einig: Die Maßnahmen der Bundesregierung sowie der Länder im Klimaschutz sind zu schwach und das Erreichen der Klimaziele wird immer unrealistischer. Am nächsten Morgen steigt die Gruppe mit Vertretern der Presse zum Gletscher auf.

**Dort** richten sich die Vertreter\*innen direkt an die Politik und plädieren in insgesamt sechs Forderungen unter anderem für eine konsequente Reduzierung der Treibhausgas-Emissionen und den Ausbau des ÖPNV. Außerdem sollen Grünflächen und Naturschutzgebiete erweitert und klimaschädliche Subventionen abgebaut werden. Nicht zuletzt plädiert die Gruppe für einen verantwortungsvolleren Umgang mit begrenzten Ressourcen wie Wasser, Böden und Energie.

**Den Blaueisgletscher** können diese Maßnahmen zwar nicht mehr retten, doch viele andere Ökosysteme würden damit vor dem gleichen Schicksal bewahrt. Damit kommende Generationen eine lebenswerte Zukunft mit denselben Freiheiten und Möglichkeiten haben können, die Generationen vor uns noch erleben durften. JG

# SCHNEE VON MORGEN

Dicke weiße Flocken, dumpfes Knirschen unter den Füßen, alles ist irgendwie ein bisschen stiller und verlangsamt. So oder so ähnlich beschreiben bestimmt viele Eltern und Großeltern den Schnee ihrer Kindheit. Heute ist das manchmal auch noch so, aber immer öfter eben auch nicht. *FRANZISKA SIMON*

**Um zu verstehen**, warum das so ist, braucht es einen Blick in den Himmel. Genauer gesagt zu den Wolken hinauf. Hier gibt es kleine Wassertropfen, Staubkörnchen und auch Rußpartikel. Wasser ist aber noch kein Schnee. Damit es schneit, braucht es sehr kalte Luftschichten: Mindestens minus 12 Grad Celsius muss es in den Wolken haben, damit das Wasser zum Schnee wird. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten: Nummer eins, die Wassertropfen gefrieren. Möglichkeit zwei, der Wasserdampf, der sich in Wolken befindet, lagert sich um die Staub- oder Rußpartikel an, bei den kalten Temperaturen dienen diese dem Wasserdampf als Gefrierkern. Damit sind unsere Wasserteilchen aber noch keine schöne dicke Schneeflocke. Diese Transformation passiert erst auf dem Weg nach unten. Je nach Temperatur und Luftfeuchtigkeit verformen sich die einzelnen Schneekristalle auf ihrem Weg. Da jede Schneeflocke ihren eigenen individuellen Weg nimmt, kommt auch jede einzigartig auf dem Boden an. Nur eine Gemeinsamkeit haben die Flocken: ihre sechseckige Grundstruktur.

**Temperatur und Luftfeuchtigkeit** beeinflussen nicht nur die Form der einzelnen Flocke, sondern auch ihre Größe und Konsistenz. Ist es kühler, wird sie feiner, lockerer und trockener – im Fachjargon spricht man dann von Diamantschnee. Umgekehrt gilt auch: Umso milder es ist, desto größer und feuchter wird der Schnee. Vor allem in tieferen und mittleren Lagen geht der Trend eher zu nasserem und schwereren Flocken. In Hochlagen gibt es noch immer viele Tage mit Temperaturen unter null Grad, dadurch bleibt der Schnee dann trocken und setzt sich langsam, bis er im Frühjahr schmilzt. Trotzdem: Langfristig gibt es mittlerweile immer weniger Schneetage. Das fühlt sich je nach Wohnort und Winter zwar manchmal anders an, ist aber mittlerweile gut wissenschaftlich bewiesen. Und anders anfühlen tut es

sich, weil es immer wieder auch Phasen mit viel Schnee gibt. Zwei mögliche Gründe für schneereiche Winter – trotz allgemein steigender Temperaturen – versuchen wir hier vereinfacht darzustellen: Zum einen gibt es den Polaren Vortex, das ist ein polarer Wirbel, der aus sehr, sehr kalter Luft besteht. Dieser Wirbel bewegt sich normalerweise über der Arktis. Hier zieht sich aber das Eis immer weiter zurück und zusätzlich wird das Wasser des Nordatlantiks immer wärmer. Daraus folgt, dass sich warme Luft in den Polaren Vortex schmuggeln kann und dessen kalte Luft dann zum Beispiel in Richtung Europa schiebt. Wenn das passiert, gibt es bei uns so richtig kalte Phasen und viel Schnee.

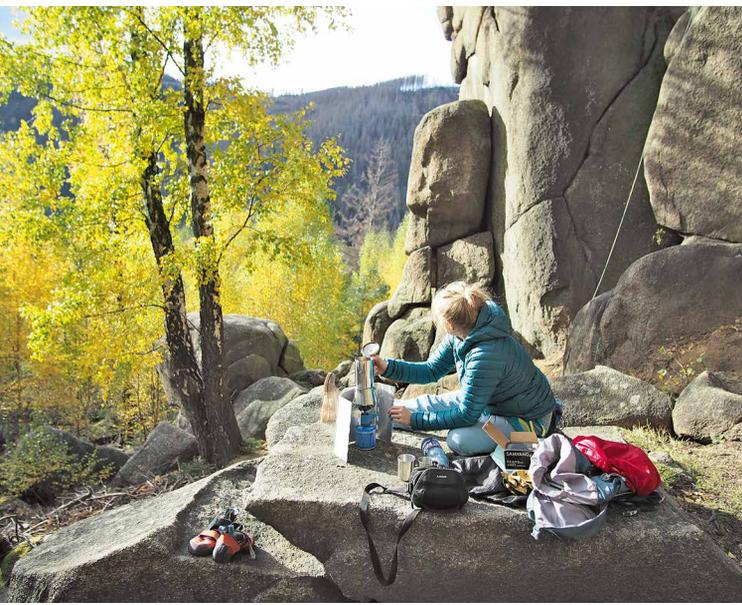
**Ein anderer Grund** kann der Jetstream sein. Auch der Jetstream ist eine Luftströmung, genauer gesagt ein Starkwindband, das sich in Wellen um die ganze Erde bewegt. Manchmal kommen diese Wellen aber zum Stillstand und je nachdem, in welcher Position die Welle gerade stehen geblieben ist, haben wir ein Wetter mit Hoch- oder Tiefdruck. Unter einem Wellenberg befindet sich ein Hoch – das bedeutet meist sonniges Wetter – und unter einem Wellental befindet sich ein Tief, das kann zum Beispiel Dauerregen oder eben auch viel Schnee bedeuten. Durch solche Viel-Schnee-Momente passiert es auch, dass Gipfel wie der Mönch in den Berner Alpen immer weiter wachsen. Da die Temperaturen hier oben ja noch relativ stabil unter null liegen, bleibt der Neuschnee auf der vorhandenen Firmschicht liegen und der Berg wird Jahr für Jahr ein bisschen höher. So kommt es, dass der Mönch, nicht wie oft angenommen 4099 m, sondern 4110 m hoch ist.

**Unsere Winter** werden sich ändern, gerade in tieferen Lagen wird es weniger Schnee geben und Skigebiete werden vermutlich schließen müssen. Aber ganz auf Schnee zu verzichten heißt es deswegen nicht, denn zumindest in höheren Lagen bleibt es noch weiß.

Quellen: [planet-wissen.de/natur/gebirge/alpen/winter-ohne-schnee-100.html](http://planet-wissen.de/natur/gebirge/alpen/winter-ohne-schnee-100.html),  
[meteoschweiz.admin.ch/ueber-uns/meteoschweiz-blog/de/2023/02/verschiedene-arten-von-schnee.html](http://meteoschweiz.admin.ch/ueber-uns/meteoschweiz-blog/de/2023/02/verschiedene-arten-von-schnee.html),  
[weltderphysik.de/mediathek/podcast/schnee](http://weltderphysik.de/mediathek/podcast/schnee)



# MEIN BERG MOMENT



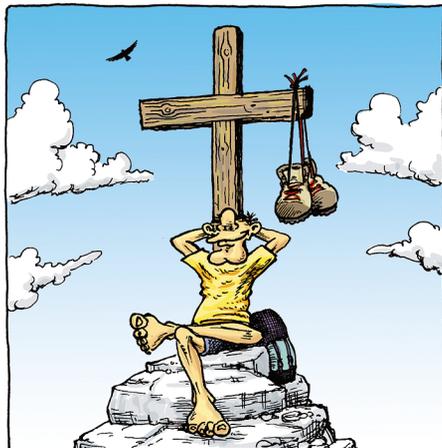
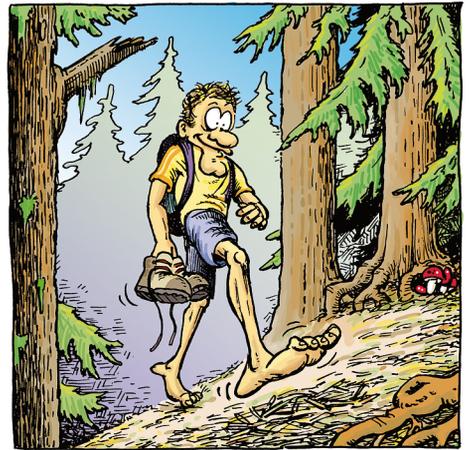
... schreibt uns Anne Schmitt zu diesem Foto vom Klettern im Harz. Wer möchte sich da nicht dazusetzen? Ein wenig Material hilft dann aber doch auch zum Glück und so prämiert der JDAV-Partner Globetrotter dieses Bild mit einem Einkaufsgutschein im Wert von 100 Euro.



„Freunde, frische Luft, ein Fels, ein Seil und frisch gebrühter Kaffee – mehr braucht nicht zum Glücklichen!“

Und dein Bergmoment? Schicke deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Zwischenfall, was auch immer – an [bergmoment@alpenverein.de](mailto:bergmoment@alpenverein.de); als Text (280 Zeichen lang) oder als Foto mit Text (140 Zeichen lang). In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung.

## BESTES PAAR ...





Die Schneengel fliegen wieder!  
 © AdobeStock/familylifestyle

## SCHNEEENGEL

Sobald Schnee liegt, heißt es: draußen spielen! Aber wenn es für einen Schneemann zu wenig vom weißen Gold hat? Für Schneengel und Ähnliches könnte es reichen!

**Die Schneeschnecke:** Stellt eure Füße nebeneinander und lauft Minischritte nach vorne, so dass eine dicke Linie entsteht. Das ist der Schneckenkörper. Für das Schneckenhaus fangt ihr am „Körper-Ende“ an, einen Kreis zu laufen, der dann spiralförmig kleiner wird. Fertig ist die Schneeschnecke.

**Der Schneefrosch:** Wir legen selber eine „Tierspur“! Dafür geht ihr auf der Schneedecke in die Hocke und stellt eure Hände vor euch auf. Das ist der erste Abdruck. Jetzt springt ihr, wie ein Frosch, weiter und macht die welt-erste Schneefrosch-Spur.

**Die Schneelibelle:** Die Schneelibelle ist eng verwandt mit dem Schneengel. Legt euch auf den Rücken und bewegt nur die Arme wie Flügel. Für das zweite Flügelpaar vorsichtig ein Stück nach unten rutschen und dann noch mal ein Paar Flügel machen. FS

## GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



Wenn es sehr kalt wird,  
 kann ich in so eine Art  
 Winterschlaf fallen.  
 Dann verbrauche ich  
 ganz wenig Energie!  
 Und ich hab mein  
 superwarmes  
 Fell.

Bah, das wär nichts für mich!  
 In meiner Wohnung muss es  
 25 Grad haben.  
 Ich will im Tischört herumlaufen,  
 sonst ist es  
 unbequem...

**Mach's einfach: Recycling und Kreislaufwirtschaft**

DAV Panorama 6/2023, S. 36f.  
**Nachhaltig gleich teuer?** – Ein großes Lob an alle Menschen, die sich hier einbringen, ihre Gedanken arbeiten lassen und tolle Ideen entwickeln. Beispielhaft für zahllose andere Firmen zeigt ihr sechs Beispiele für nachhaltiges Wirtschaften mit recyclingfähigen Produkten. Und hier setze ich meine Kritik an. Glauben die Hersteller im Ernst, dass sich eine Mehrzahl von Kundinnen und Kunden für den Recycling-Gedanken gewinnen lassen, wenn für einen – sorry – „popeligen“ Liegestuhl 200

**Künstliche Beschneigung**

**Wo steht der DAV?** – Seit einiger Zeit liest man im DAV-Magazin immer mehr Beiträge zum Thema Nachhaltigkeit oder umweltfreundliche Anreise in die Berge. Selbst das Recycling von Bekleidung und Ausrüstung findet einen Raum. Auch setzt sich der DAV beispielsweise publikumswirksam gegen den teuren Neubau eines Wasserkraftwerks in Tirol ein. All das ist grundsätzlich zu begrüßen. Ich vermisse jedoch eine klare Aussage darüber, dass Skigebiete, die mittels künstlicher Beschneigung aufgerüstet werden, wohl nicht nur für mich ein absolutes No-Go sind. Dies noch dazu, wenn sie wie die allermeisten, in relativ niedrigen Lagen in Deutschland immer noch gebaut werden. Der Betrieb einer solchen Beschneigungsanlage erfordert nicht nur enorme Mengen von Wasser und Strom, sondern zerstört Flora und Fauna, wo sie gebaut wird. Die Tatsache, dass der Großteil der Investitionen Steuergelder sind, kommt noch erschwerend hinzu. Mir fehlt eine klare Aussage des DAV gegen den Ausbau bestehender Skigebiete durch den Bau von Beschneigungsanlagen. Der Transparenz würde es zudem dienen, wenn Skigebiete mit künstlicher Beschneigung aufgelistet würden. So kann jeder Skifahrer eine Entscheidung treffen, ob er solche Skigebiete meidet oder nicht. *J. Schropp*

**Wassermangel auf Hütten**

**Eine gute Tat** – Der Klimawandel, wie er in den Bergen spürbar ist, bewegt mich sehr. Der Bericht unserer Lokalzeitung über den Wassermangel auf den Hütten auch. Zu dieser traurigen Situation ist mir aber auch etwas Fröhliches eingefallen. Auf dem Weg zur Fritz-Pflaum-Hütte

**gesucht/gefunden**



Fundstücke & Suchanzeigen online:  
[alpenverein.de/gesucht-gefunden](http://alpenverein.de/gesucht-gefunden)

Euro oder für eine zugegebenermaßen coole Badelatsche 70 oder gar 100 Euro aufgerufen werden? Die Beispiele lassen sich endlos fortsetzen. Dass diese Firmen an Nachhaltigkeit glauben, will ich ihnen gar nicht absprechen, aber auf deren Agenda steht aus meiner Sicht, erst mal ordentlich Geld zu verdienen. Gewinn zu machen ist vollkommen legitim, aber die lieben Hersteller sollten die Preisfindung kundenorientierter angehen. Nachhaltigkeit soll kein Privileg für Besserverdienende sein. Wenn sich das in die Köpfe aller einnisten soll, dann bitte mit Lösungen, die sich, wenn schon nicht alle, dann wenigstens die meisten von uns leisten können und auch wollen. *P. Zwerger*

**Berichtigung zu DAV Panorama 6/2023, S. 28:**

**Bergsteigerdorf Ramsau:** Das Foto zeigt nicht – wie der Text im Vorspann vermuten lässt – die Kirche St. Sebastian. Abgebildet ist die Wallfahrtskirche Maria Gern in Berchtesgaden mit Watzmannblick.

**Suchaufruf Matterhornbesteigung 1963:**

*Unser Leser Ludwig Huber bittet uns um Hilfe: Wer hat im September 1963 mit ihm und weiteren Studenten der Universität München gemeinsam das Matterhorn bestiegen? Rückmeldungen bitte telefonisch unter 08022/741 58.*

im Wilden Kaiser ist mir vor vielen Jahren ein Reim begegnet, den ich später oft zitiert habe. Bereits auf ziemlicher Höhe war eine Holzablage, an der die Wanderer wegen der Holznot auf der Hütte ganz lieb gebeten wurden: „Bloß a Scheidl, liebe Leidl, dat i bittn: tragts auf d' Hittn.“ Auf Norddeutsch etwas dynamischer: „Leute hört den guten Rat: Jeden Tach ne gute Tat. Jeder künde oben stolz: In meinem Rucksack ist auch Holz!“ Mit allem Ernst: Man muss ja nicht auf den Hütten baden und duschen! Sparen tut auch gut. Und vielleicht gibt es doch noch auch beim Klima wieder ein Umschwenken. Bis dahin könnte man die Situation vielleicht mit einer Wasserablage am Weg und einer Einladung an die bairisch sozialisierten Wanderer überbrücken: „Bloß a Flaschn – im Rucksog oda in da Taschn – und a kloans weng schwitzn, des dat ma ganz sche nützn.“ Und für alle anderen: „Leute, folgt dem guten Rat und rafft euch auf zur guten Tat. In eurem Rucksack sei heut nur – statt Bier ein Tank mit Wasser pur.“ *L. Zellner*

**Erinnerungen aus dem Gletscher**

**Schmerz und Freude** – Im August 2023 fand ein Bergsteiger im Aletsch-Gletschergebiet ein Portemonnaie mit Ausweis und DAV-Ausweis. Der DAV Mainz hatte keine Informationen, daher wandte sich der Bergsteiger an das Einwohnermeldeamt, erhielt eine Postanschrift und versendete das Portemonnaie. 46 Jahre zuvor war Ha. G. mit Freunden auf Skitour im Aletschgebiet. Es sollten für den erfahrenen und bergbegeisterten Tourengänger erfüllte Tage werden; zusammen mit seiner Frau und den beiden Kindern (8 u. 9 Jahre) ist ein Hausbau geplant, solche

Unternehmungen wären in den nächsten Jahren nicht mehr möglich. Nach schönen Tourentagen bricht Ha. G. mit einem der Freunde am 10. Mai 1977 von der Hollandiahütte auf, wegen schlechter Wetterverhältnisse kehren die



Foto: Familie G.

Freunde nach zwei Stunden zurück. Sie beschließen, die Tour früher als geplant abzuschließen und abzufahren, eine Vierergruppe schließt sich an. Nach einem kurzen Halt unterhalb des Sattelhorns löst sich eine Lawine, sie reißt die Dreiergruppe mit Ha. G. mit sich, dreißig Minuten nach dem Lawinenabgang wird Ha. G. tot geborgen. Zu Hause in Mainz durchleben Familie und Freunde eine unendlich verzweifelte und traurige Zeit. Das Haus wird gebaut, Frau und Kinder finden ihren Weg im Leben ohne den geliebten Ehemann und Vater. Und dann, 46 Jahre später, die unerwartete Post im Briefkasten. Das Portemonnaie, das Jahrzehnte in Eis und Geröll verschüttet war, rüttelte Schmerz und Trauer ebenso wach wie Freude und schöne Erinnerungen. *Familie G.*

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

# 17 Ziele für „Tu Du’s!“



## Mach's einfach: Nachhaltigkeit hat viele Facetten

Der Klimaschutz im DAV steht in einem größeren Zusammenhang: Nachhaltigkeit – eine gute Zukunft für die Menschheit und den Planeten. Dafür gibt es viele Ansätze im Verband, in Sektionen und für einzelne Mitglieder; Inspiration dazu geben die 17 Ziele der UN.

**H**itze, Dürre, Unwetter: Der von der Menschheit befeuerte Klimawandel bedroht ihre Zukunft. Und trägt zum Biodiversitätsverlust bei, der zweiten großen Krise. Die Emissionen von Treibhausgasen zu beenden, gar rückgängig zu machen, ist das nächstliegende Gegenmittel – schwierig genug in der Weltpolitik. Und doch genügt dies allein nicht. Zu einer „guten Zukunft“ gehören auch Werte wie Frieden und gesicherte Lebensbedingungen, Gerechtigkeit, Freiheit von Diskriminierung und stabile Ökosysteme. Nur dann können wir für die folgenden Generationen die gleichen Chancen bewahren, wie wir sie genießen – in ökologischer, ökonomischer und sozialer Hinsicht, den drei Dimensionen der Nachhaltigkeit.

Leitlinien dafür definieren die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs), die alle Mitgliedstaaten der UN 2015 in der Agenda 2030 beschlossen haben. Sie verpflichteten sich damit, nationale Entwicklungspläne gegen Armut und Ungleichheit abzuleiten, nachhaltigen Frieden und Wohlstand und den Schutz des Planeten zu fördern. Doch nicht nur Regierungen sind gefordert, sondern auch Unternehmen, Verbände wie der DAV und jeder Mensch in seinem Lebensumfeld.

### Was tut der DAV?

Der weltgrößte Alpinismusverband hat sich in seiner Nachhaltigkeitsstrategie verpflichtet: „Der DAV orientiert sich an den Nachhaltigkeitszielen der UN, ... [er] richtet sein eigenes Handeln nachhaltig aus und formuliert aus diesem Verständnis heraus Positionen und Forderungen. Ihm ist bewusst, dass daraus Einschränkungen und Verhaltensänderungen resultieren, denen sich der Verband und seine Mitglieder in einem kontinuierlichen Prozess stellen müssen.“ Das mag noch recht abstrakt klingen, führt aber zu

konkreten Konsequenzen wie der politischen Forderung nach einem Tempolimit von 120 km/h, die auf der Hauptversammlung 2023 beschlossen wurde. Wichtiger ist, dass sich der DAV selbst vorgenommen hat, bis 2030 klimaneutral zu werden, mit der ersten verbandsweiten Emissionsbilanz ist der Grundstein dafür gelegt (s. Kasten rechts). Der Deutsche Nachhaltigkeitspreis 2024 (s. S. 86) ist ein Beleg dafür, dass der Verband auf einem guten Weg ist.

### Zukunft beginnt heute

In kleineren Einheiten kann man naturgemäß schneller konkret aktiv werden. Die Umstellung auf vegetarisches Essen etwa gelang schon in der Jugendbildungsstätte Bad Hindelang und in der Kletterhalle der Sektion Erlangen.

Die Sektion Rottenburg am Neckar engagiert sich in der Nachhaltigkeits-Initiative N! ihrer Stadt und hat bereits zu 12 der 17 Ziele Aktivitäten gestartet. So wird das Regenwasser der Kletterhalle gesammelt **6**, es gibt integrative Kletterveranstaltungen **10**, gebrauchte Materialien werden wiederverwendet **12**, an der Kletteranlage wurden Nisthilfen und ein Wildbienenhaus angebracht und außerdem Wildblumen gesät **15**.

Wohl am umfassendsten durchdekliniert hat die 17 Ziele die Sektion Bremen in ihrer Kletterhalle: In einer Online-Broschüre wird dargestellt, wie über jeden der Punkte nachgedacht und etwas dazu getan wurde – ehrlich und selbstkritisch hinterfragt auf Wirksamkeit ([kletterzentrum-bremen.com/nachhaltigkeit](https://kletterzentrum-bremen.com/nachhaltigkeit)). So wurden mit der Inneren Mission Bremen Decken und Schlafsäcke für Obdachlose gesammelt **1**. Mit Freiwilligendienstleistenden (FÖJ) wurden Hochbeete angelegt und über Nahrungsproduktion geredet **4**. Parkplätze und Wege sind nicht versiegelt, Regenwasser geht nicht in die Kanalisation **6**. Für Sektions-

<p><b>1 KEINE ARMUT</b></p> 	<p><b>2 KEIN HUNGER</b></p> 	<p><b>3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN</b></p> 	<p><b>4 HOCHWERTIGE BILDUNG</b></p> 	<p><b>5 GESCHLECHTER-GLEICHHEIT</b></p> 	<p><b>6 SAUBERES WASSER UND SANITÄR-EINRICHTUNGEN</b></p> 
<p><b>DAV-Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels</b></p> <p><b>13</b></p>	<p><b>15.000 Tonnen weniger CO<sub>2</sub> bis 2026</b></p> <p>Nach monatelangem Datensammeln und Tabellenpflegen lag Ende 2023 die erste Emissionsbilanz vor: 51.000 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente (CO<sub>2</sub>e) gehen für das Jahr 2022 auf das Konto des DAV. Der Großteil davon entfällt auf die Mobilität: Die An- und Abreise zu Touren und Kursen macht im Schnitt knapp ein Drittel unserer Emissionen aus. In unserem Klimaschutzkonzept haben wir außerdem festgelegt, unsere Emissionsbilanz aus dem Basisjahr 2022 schon bis 2026 um 30 Prozent zu reduzieren, also um rund 15.000 Tonnen CO<sub>2</sub>e.</p> <p>Der Umstieg auf klimafreundliche Verkehrsmittel oder Fahrgemeinschaften ist dafür ein effektiver Ansatz, wo wir alle – je nach Möglichkeiten vor Ort – direkt selbst anpacken können. Eine Anreise mit den Öffis spart gegenüber einer Anreise mit dem Pkw pro Person immerhin rund 70 Prozent Emissionen. Als Verband nehmen wir unsere Aktivitäten aber noch genauer unter die Lupe: Vom Strom in den Geschäften über die verbrauchten Lebensmittel auf Hütten bis hin zu Dienstleistungen wie Hubschrauberflügen oder Gebäudereinigung fließen unsere Aktivitäten so umfangreich wie in keinem anderen Verband in unsere Emissionsbilanz ein.</p> <p>Wer noch genauer wissen will, wie unsere Emissionsbilanz erstellt wird und wo zum Beispiel auf Hütten die größten Emissionstreiber liegen, findet einen ausführlichen Emissionsbericht auf <a href="https://alpenverein.de/emissionsbilanz-2022">alpenverein.de/emissionsbilanz-2022</a>.</p>				<p><b>7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE</b></p> 
<p><b>17 PARTNERSCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE</b></p> 					<p><b>8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTSWACHSTUM</b></p> 
<p><b>16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN</b></p> 					<p><b>9 INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR</b></p> 
<p><b>15 LEBEN AN LAND</b></p> 	<p><b>14 LEBEN UNTER WASSER</b></p> 	<p><b>13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ</b></p> 	<p><b>12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION</b></p> 	<p><b>11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN</b></p> 	<p><b>10 WENIGER UNGLEICHHEITEN</b></p> 

ausfahrten gibt es einen Vereinsbus **11**. Und Streuobst- und Wildblumenwiesen oder Benjeshecken bei der Kletterhalle helfen dem Klimaschutz und dem „Leben an Land“ **13 15**.

**Tu Du's – ganz einfach!**

Und was können wir Einzelnen tun, wie können wir als Mitglied im DAV unserer Verantwortung gerecht werden? Auch da steht natürlich die persönliche Klimabilanz im Vordergrund, die Reduktion von Treibhausgas-Emissionen. Dazu gab die Serie #machseinfach schon viele Tipps, die online gesammelt sind ([alpenverein.de/thema/machseinfach](https://alpenverein.de/thema/machseinfach)). Beim Bergsport liegt das größte Reduktionspotenzial wohl meistens in der Mobilität (Verkehrsmittel, Fahrthäufigkeit), im

privaten Leben kann man auch an Ernährung (Fleisch), Energieversorgung und Konsum drehen.

Achtsamer Umgang mit Umwelt und Ressourcen nützt zudem für andere der 17 SDGs wie „Leben an Land“ **15** oder „nachhaltiger Konsum“ **12**. Gegen Armut, Hunger und Ungerechtigkeiten **1 2 5 10** können wir ganz klein in unserem persönlichen Umfeld aktiv werden oder größer durch ehrenamtliches Engagement oder Spenden für Initiativen und Organisationen, die sich solchen Zielen widmen. Und vom Verein über den Arbeitsplatz bis zur Wahlentscheidung haben wir weitere Möglichkeiten, auf ein besseres Miteinander von Menschen untereinander und mit der Natur hinzuwirken. Wenn der gute Wille da ist, finden sich auch Wege – dann muss man es nur noch tun. *ad*



Den richtigen Winkel zu finden, um mit den drei vorderen Zacken der Steigeisen guten Halt am Eisfall zu finden, ist gar nicht so leicht.

Eisklettern im Selbstversuch

# Wände aus Wasser

Von der Halle an den Fels – und vom Fels ins Eis? Wie fühlt es sich an, im Winter draußen zu klettern? Noch dazu, wenn die Wände nicht aus Stein sind, sondern aus gefrorenem Wasser. Das durfte ich herausfinden, unter Anleitung von Sepp Gloggner, Bergführer und Urgestein des Eiskletterns.

---

Text: Elena Blume, Fotos: Lukas Pilz

---



**E**lena, warst du schon mal Eisklettern? Ich fände es gut, wenn du das mal ausprobierst.“ Diese freundliche Formulierung von Bergauf-Bergab-Moderator Michi Düchs war der Auslöser meines Selbstversuchs. Dass es sich nicht um eine unverbindliche Frage, sondern um eine handfeste Idee handelte, ließ sich eindeutig aus Michis Gesicht ablesen und mir wurde klar: Ich muss mich warm anziehen.

Wenige Tage später, ein früher Morgen im Februar. Die Luft kristallklar, genau wie der Himmel. Gut, dass wir einen sonnigen Tag zum Klettern erwisch haben. Wir, das sind mein Kletterpartner Gereon und ich. Auf verschneiten Pfaden machen wir uns auf den Weg in die Taschachschlucht im Pitztal. Da die Rucksäcke unserer Seilschaft lediglich mit sommerlicher Alpinklettererfahrung gefüllt sind, begleiten uns der Bergführer Sepp Gloggnier und sein Freund René.

Und da stehen wir nun, vor einer blauen Wand aus gefrorenem Wasser, mit großen Augen, während unser Atem in kleinen Wolken aufsteigt. Nach einer kurzen Einführung in die Steigeisentechnik setzen Gereon und ich unsere Füße zum ersten Mal in die Eiswand. Ohne Eispickel, um uns ganz auf die Frontalzacken zu konzentrieren. Während unsere Hände vergeblich versuchen, Halt im glatten Eis zu finden, arbeiten wir uns mit den Steigeisen zentimeterweise die Wand hinauf. Das erfordert ziemlich viel Fußspitzengefühl, denn nicht überall ist das Eis gleichermaßen stabil.

Das Eiswasser findet schnell einen Weg ins Innere meiner Handschuhe, und so steigt die Vorfreude, gleich mit Eispickeln zu klettern. „Je härter das Eis ist, wie jetzt, wenn es so richtig kalt und spröde ist, desto schwieriger ist es, die Eisgeräte richtig zu setzen, so dass man genug Vertrauen hat, dass sie halten“, sagt René. Zum Glück sind wir im Toprope gesichert – optimal für den Einstieg – und ich stelle fest: Das Gefühl, mit Eisgeräten zu klettern, ist nicht so unmittelbar wie Felsklettern, wenn unsere Finger jede noch so kleine Struktur aufspüren. Doch schon nach wenigen Minuten scheint mein Kopf die Eisgeräte als verlängerte Arme



„Ich kann denselben Eisfall zehn Mal klettern und er ist jedes Mal anders.“



Bergsport und das Geschichtenerzählen sind die Leidenschaft von **Elena Blume**. Und so verschlägt es sie privat wie beruflich viel in die Berge.

akzeptiert zu haben, an Treffsicherheit und Vertrauen lässt sich schnell arbeiten.

Besonders faszinierend, wenn auch naheliegend, ist der wesentliche Unterschied zwischen dem Fels- und Eisklettern: Kletterrouten am Fels leben von Beständigkeit, ihre Beschreibung in Topos gleicht einer Inhaltsanalyse. Beim Eisklettern ist das nicht ganz so: „Ich kann denselben Eisfall zehn Mal klettern und er ist jedes Mal anders“, sagt Sepp. Schon vor über vierzig Jahren hat ihn das Eisklettern in seinen Bann gezogen. Die sportliche Anforderung, schwierige Routen zu meistern und dabei sowohl das eigene Können als auch die eigenen Grenzen richtig einzuschätzen, reizt ihn nach wie vor. Ebenso die Entwicklung des Materials: „Die Ausrüstung hat das Eisklettern geformt.“ Neben Steigeisen und Eisgeräten stellt die Kurbelbeisschraube die größte Revolution dar. „Plötzlich hat man an einem Eisgerät hängen und die Schraube mit nur einer Hand ins Eis drehen können“, erklärt Sepp. Dass das Kurbeln ein wenig Übung erfordert, während man in der Eiswand hängt, stellen Gereon und ich recht schnell fest.

Trotz Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt ist mir inzwischen richtig warm geworden. Ich denke: Toll, Eisklettern im Winter, das lässt sich gut aushalten. Zumindest für die Person, die in der Wand unterwegs ist. Die am Boden wartenden Kletterer versuchen sich durch eine Choreografie schwingender Gliedmaßen vor dem Auskühlen zu bewahren. Zu unserem Glück bahnt sich gegen Mittag die Sonne an. Vorsichtig wagt sie einen Blick in die Schlucht, streift jedoch nur den oberen Rand der Felswand auf der gegenüberliegenden Seite. Schade. Aber das gehört wohl dazu, zum Eisklettern.

Der Tag danach hält eine Überraschung bereit: Muskelkater unterhalb der Waden, wirklich gewöhnungsbedürftig. Vielleicht ein Zeichen für intensives Vertrauen in die Steigeisen? Auf jeden Fall ein schönes, wenn auch temporäres Andenken an einen Klettertag in einer kalten Welt an den Wänden aus Wasser.

Die kurze Doku zum Eisklettern im Selbstversuch von Bergauf-Bergab gibt es in der ARD-Mediathek: [1.ard.de/eisklettern-selbstversuch](https://www.1.ard.de/eisklettern-selbstversuch)

Dauer:  
6 Tage

Max. pro Tag:  
7 ½ Std., 500 Hm, 25 km

Höchster Punkt:  
Brocken (1142 m)

Schwierigkeit:  
leicht bis mittel  
(nach Schneemenge)

Beste Zeit:  
Dezember - Februar

Winterwunderland Harz.

# Immer der Hexe nach

Müssen es immer die Alpen sein? Im Winter bestimmt nicht.  
Da präsentieren sich die deutschen Mittelgebirge nämlich von einer  
ganz anderen Seite als im Sommer. Meist stiller. Oft anspruchsvoller.  
Vor allem aber überraschend schön.

---

Text und Fotos: Romy Robst

---



**D**as Thermometer zeigt minus 13 Grad. Der Wind fühlt sich auf meinen Wangen an wie Tausende kleine Nadelstiche. Meine Wimpern sind wie die Tasthaare um die Schnauze meiner Hündin vor Kälte weiß gefroren. An den Bahnhofslaternen hat sich in Windrichtung zentimeterdickes Eis gebildet, das wie eine Fahne die Metallpfosten ziert. Die um uns herumstehenden Kiefern sind unter der Last von Schnee und Eis in die Knie gegangen. Sie bilden merkwürdige Formationen, die ihnen auch den Namen „Krüppelkiefern“ beschert haben. Immer wieder ziehen Zuckerwattewolken vorbei. Unten im Tal wabert dicker Nebel, während hier oben die Sonne strahlt. Freilich, wärmen tut sie Ende Januar nicht sonderlich.

Nein, diese magische Szenerie spielt sich nicht auf einem alpinen Gipfel ab. Der Berg, dem man ein isländisches Klima nachsagt, misst nur 1142 Meter und markiert die höchste Erhebung des nördlichsten Mittelgebirges Deutschlands. Der Gipfel des Brocken ist ein Besuchermagnet. Ihn und den umliegenden Nationalpark Harz besuchen jährlich rund 1,75 Millionen Menschen. Manche kommen mit dem Zug, denn hier thront knapp unterhalb des Gipfels ein eigener nostalgischer Bahnhof. Die berühmte Harzer Schmalspurbahn taucht oft mystisch wie Harry Potters Hogwarts-Express dampfend und tutend aus dem dicken Nebel auf, um die Endstation zu erreichen. Viele kommen aber auch zu Fuß. So wie ich. Mein dritter Tag auf dem Harzer Hexenstieg, dem bekanntesten Weitwanderweg im Harz, führt mich auf den Brocken. Dabei ist der Berg mit seiner kahlen Kuppe, dem Turm und einer Radarkuppel wahrlich keine Schönheit, aber der höchste Berg eines Gebirges hat eben immer auch seinen eigenen Reiz. ▶

Der Harzer Hexenstieg führt an zahlreichen, mitunter spektakulär gefrorenen Stauseen vorbei – hier bei Buntenbock.

Ein winterliches Highlight: Eisklettern am Romkerhaller Wasserfall. In der kalten Jahreszeit lassen sich auch spektakuläre Sonnenuntergänge bewundern, wie auf der Wolfswarte im Bild rechts. Weiter östlich dagegen begeistert der Blick auf Schloss Wernigerode.



---

Wer es zulässt, kann gerade im Winter seinem inneren Kind eine große Freude machen.

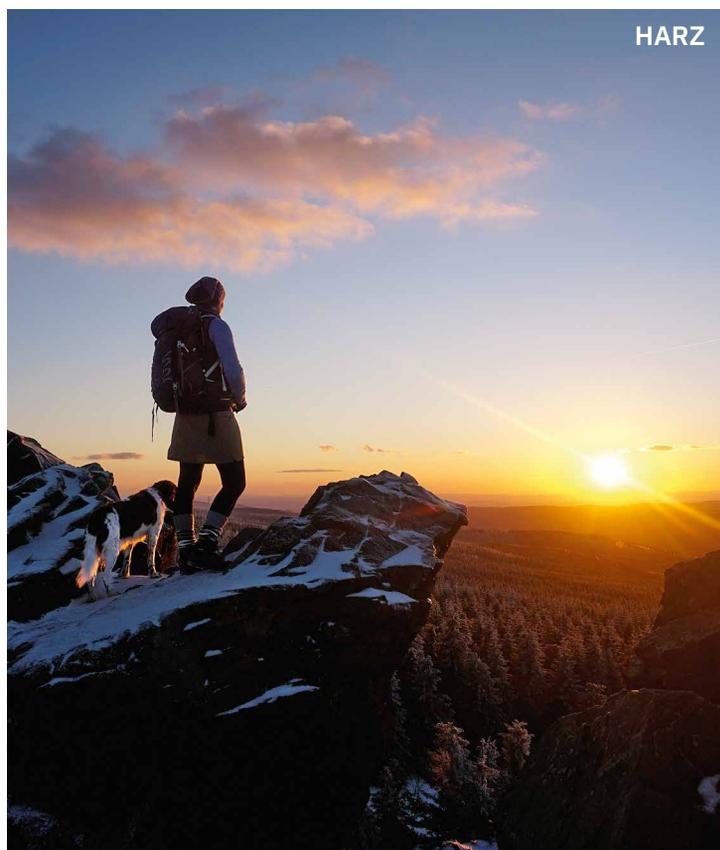
---

Aufgrund der exponierten Lage herrscht hier ein Klima, vergleichbar mit einem alpinen Gipfel um die zweitausend Meter. Immerhin zeigt sich der Berg an durchschnittlich 178 Tagen im Jahr im weißen Gewand. Für viele Menschen aus dem Osten Deutschlands hat der Berg darüber hinaus eine besondere Bedeutung: 1949 wurde er an die Sowjetische Besatzungszone übergeben und 1961 zum militärischen Sperrgebiet erklärt. Eine Sperrmauer wurde errichtet und der Brocken blieb für die Bevölkerung jahrelang unerreichbar. Er wurde für Spionagezwecke seitens der Staatssicherheit der DDR und UdSSR genutzt. Nach dem Mauerfall 1989 wurde der Brocken nach Protesten von rund sechstausend Menschen wieder für die Allgemeinheit geöffnet. Seither hat man den Berg – selbst bei arktischen Bedingungen – nie für sich allein.

Von touristischer Übernutzung ist an diesem Tag aber nichts zu spüren. Es ist schließlich noch früh am Morgen, als ich den Gipfel erreiche. Die Inversionswetterlage, die mir das herrliche Wolkenschauspiel bei strahlendem Sonnenschein beschert, hält leider nicht lang. Der blaue Himmel hüllt sich rasch wieder in ein undurchsichtiges Weiß und die schwachen Sonnenstrahlen sind für den Rest des Tages verschwunden. Dann zeigt der Brocken wieder sein wahres Gesicht. Immerhin beeindruckt er mit

durchschnittlich dreihundert (!) Nebeltagen im Jahr. Auch aus meiner Erfahrung von vielen Brockenbesuchen weiß ich, wie besonders dieser sonnige Moment hoch oben auf dem höchsten Berg Sachsen-Anhalts war. So laufe ich trotz Kälte beschwingten Schrittes wieder hinab. Wenige Höhenmeter später hat uns der winterliche Wald zurück. Die Tannen rechts und links neben uns sind von einer zehn Zentimeter dicken Schneeschicht bedeckt. Neben dem Weg versinken wir bis zu den Knien im kühlen Weiß. Ich kann nicht widerstehen und mache einen großen Schneeeengel in die weiße Pracht. Wer es zulässt, kann gerade im Winter seinem inneren Kind eine große Freude machen.

Mittelgebirge sind besonders im Winter eine Reise wert. Nur wenige andere Menschen zieht es zum Wandern und Skitourengehen in die verschneiten Wälder. Die dicke Schneedecke schluckt so ziemlich alle Geräusche der urbanen Zivilisation. Manchmal schweben zarte Schneeflocken lautlos zu Boden. Selbst das Plätschern der typischen kleinen Harzer Wasserkanäle ist erstarrt. Stattdessen hängen mannshohe Eiszapfen von den Felsen. Der Harzer Hexenstieg ist zwar kein ausgewiesener Winterwanderweg, aber die Wege werden oft genug begangen, sodass eine Wanderung meist ohne große Kraftanstrengung möglich ist.



Grundsätzlich ist der Winter im Harz ein zuverlässiger Gast und das kleine Mittelgebirge ist das Wintersportzentrum Nummer eins im Norden Deutschlands. Neben Loipen und Skiwanderwegen, die allein im Nationalpark Harz etwa zweihundert Kilometer ausmachen, findet sich auch ein ausgedehntes Netz an Winterwanderwegen. Die Schneefallmengen im Harz variieren in den letzten Jahren allerdings sehr stark. So wechseln sich anhaltend warme Winter mit geringen Niederschlägen mit Wintern ab, die zuweilen sensationelle Schneemengen mit sich bringen. Vor allem im Oberharz auf Höhen jenseits der fünfhundert Meter kann man ab Dezember aber einigermaßen sicher mit Schnee rechnen. Vielseitig talentierte Winterfans haben damit die Qual der Wahl: Soll es eine Skitour auf den Brocken sein? Eisklettern am Romkerhaller Wasserfall? Eine rasante Schlittenfahrt auf einer der vierzig Rodelbahnen und -hängen? Oder eben doch eine winterliche (Mehrtages-)Wanderung?

Als ich schließlich drei Tage später Thale, das Ziel des Harzer Hexenstiegs, erreiche, bin ich voll mit traumhaften Eindrücken. Hinter mir liegen hundert Kilometer reinstes Wandervergnügen. Von Osterode im Westen des Harzes bis nach Thale im Osten quert der Weitwanderweg fast den ganzen Höhenzug. Die Strecke verläuft zunächst entspannt von Osterode am westlichen



hier geht es zur  
Newsletter-Anmeldung



**LACD Alpine Gaiter**  
Gamaschen „DAV-Edition“

Mitglieder  
**30,00 €**



**CAMP Ice Master Evo**  
Grödel „DAV-Edition“

Mitglieder  
**38,00 €**



**HALTI Niva**  
Funktionsmütze  
„DAV-Edition“

Mitglieder  
**22,90 €**



**FERRINO Trient**  
Schneeschuhe „DAV-Edition“

Mitglieder  
**107,00 €**



**CAMP Carbon Mix**  
Faltstöcke „DAV-Edition“

Mitglieder  
**134,95 €**

**INFO** Mehr Bilder: [alpenverein.de/241-3](http://alpenverein.de/241-3)

**HARZER HEXENSTIEG**

Der Weitwanderweg führt auf etwa hundert Kilometern einmal quer durch den Harz von Osterode in Niedersachsen bis nach Thale in Sachsen-Anhalt. Das Wanderniveau ist typisch für Mittelgebirge leicht, nur selten finden sich lange oder steile Anstiege. Dennoch kann das Wandern bei großen Neuschneemengen beschwerlich sein. Der Hexenstieg ist – getreu seinem Namen – mit einem Hexensymbol durchgehend gut ausgeschildert.

**Anreise:**

Osterode (Ausgangspunkt) und Thale (Endpunkt) verfügen über einen Bahnhof und sind somit gut per Zug erreichbar.

**Route:**

- ▶ Osterode (220 m) – Buntenbock (513 m): 3 ½ Std., 11,4 km, 420 Hm ↗, 100 Hm ↘
- ▶ Buntenbock (540 m) – Bärenbrucher Teich (599 m) – Sperberhaier Dammhaus (574 m) – Altenau (513 m) – Torfhaus (821 m): 7 ½ Std., 25 km, 500 Hm ↗, 220 Hm ↘
- ▶ Torfhaus (821 m) – Brocken (1142 m) – Trudenstein (735 m) – Drei Annen Hohne (550 m): 5 ½ Std., 20,4 km, 340 Hm ↗, 610 Hm ↘
- ▶ Drei Annen Hohne (550 m) – Ruine Königsburg (460 m) – Rübeland (391 m): 4 ½ Std., 15,7 km, 160 Hm ↗, 320 Hm ↘
- ▶ Rübeland (391 m) – Neuwerk (400 m) – Altenbrak (350 m): 4 ¼ Std., 16 km, 290 Hm ↗, 410 Hm ↘
- ▶ Altenbrak (350 m) – Hexentanzplatz (450 m) – Thale (156 m): 4 Std., 13,1 km, 250 Hm ↗, 440 Hm ↘

**Übernachtung:**

**Tag 1:** Buntenbock: z.B. Pension Holl & Boll, [pensionhollundbollahexenstieg.de](http://pensionhollundbollahexenstieg.de)

**Tag 2:** Torfhaus: Torfhaus Harzresort, [torfhaus-harzresort.de](http://torfhaus-harzresort.de)

**Tag 3:** Drei Annen Hohne: Hotel Kräuterhof, [hotel-kraeuterhof.de](http://hotel-kraeuterhof.de)

**Tag 4:** Neuwerk: Bodetaler Basecamp Lodge, [bodetaler.com](http://bodetaler.com)

**Tag 5:** Einige Hotels/Pensionen in Altenbrak.; z.B. Zum Harzer Jodlermeister, [jodlermeister.de](http://jodlermeister.de)

**Tourismusinformation:** [harzinfo.de](http://harzinfo.de), [nationalpark-harz.de](http://nationalpark-harz.de)

**Karten/Führer:**

- ▶ Schmidt-Buch-Verlag, 1:30.000, Der Harz in 4 Teilen
- ▶ Kompass, 1:50.000, Blatt 450, Harz
- ▶ Winterwanderführer Harz, Romy Robst, Rother Bergverlag, € 14,90

**TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB**
**Drei Top-Wintertouren im Harz**

**Anreise:** Viele Orte sind sehr gut an den ÖPNV angebunden. Optimal zum Wandern: Braunlage, Wernigerode, Clausthal-Zellerfeld und Thale.

**Tagestouren:**

- ▶ Schierke (610 m) – Eckerloch (881 m) – Brocken (1142 m) – Schierke (610 m): 4 ½ Std., 13,4 km, 510 Hm ↗↘
- ▶ Altenau (513 m) – Förster Ludwig-Platz (620 m) – Torfhaus (821 m) – Wolfswarte (918 m) – Altenau (513 m): 6 Std., 17,8 km, 440 Hm ↗↘
- ▶ Blankenburg (288 m) – Großvaterfelsen (317 m) – Hamburger Wappen (252 m) – Blankenburg (288 m): 2 ½ Std., 6,9 km, 200 Hm ↗↘

**Weitere Winteraktivitäten:**

- ▶ Rodeln: Rund 40 Rodelbahnen laden dazu ein, das innere Kind hervorzuholen.
- ▶ Skitouren/Langlaufen: Um ein paar Höhenmeter auf Ski zu sammeln, bieten sich insbesondere Brocken und Wurmberg an.
- ▶ Eisklettern: Der Romkerhaller Wasserfall und der Wurmbergsteinbruch sind für ihre zahlreichen Eiskletter-Möglichkeiten bekannt.

Harzrand bis nach Buntenbock. Am zweiten Tag kann es bei winterlichen Bedingungen schon anstrengender werden. Immerhin wollen 25 Kilometer und einige Höhenmeter bezwungen werden. Landschaftlich reizvoll ist vor allem der Wegabschnitt entlang des Wasserleitsystems Oberharzer Wasserregal. Der dritte Tag führt nicht nur zum Brocken, sondern steht auch ganz im Zeichen des Nationalparks Harz. Hier geht es nach Sachsen-Anhalt in den Ostharz. Statt Nadelwäldern finden sich nun ausgedehnte Laubwälder. Hier teilt sich der Hexenstieg erneut. Entweder wählt man die Nordroute über Rübeland mit seinen Tropfsteinhöhlen oder die Südroute über Hasselfelde. Die letzten 13 Kilometer auf der Wintervariante des Weges sind trotz Wintersperrung des romantischen Bodetals lohnenswert und führen auf schmalen Wegen hinauf zum berühmten Hexentanzplatz.

Der Harz als nördlichstes, aber sehr kleines Mittelgebirge ist ein Paradebeispiel für die Vielseitigkeit des Winters in den Mittelgebirgen. So gibt es norwegisches Flair an den vielen zugefrorenen Stauseen mit niedlichen bunten Holzhäusern, zugefrorene Bachläufe und imposante Eis-Wasserfälle. Die im Sommer oft dunklen Nadelwälder strahlen freundlich in ihrem weißen Gewand, während im Osten des Harzes aussichtsreiche Wege durch die Laubwälder führen, wenn das Blattwerk nicht mehr die Sicht versperrt.

Mir persönlich bleibt besonders ein fantastischer Sonnenuntergang auf einer typischen Harzklippe in Erinnerung, ebenso wie ein besonderer Moment am Entensumpf. Dort warf die tiefstehende Sonne zarte Sonnenstrahlen durch die Bäume, die der See reflektierte. Auch das Nebelmeer auf dem Brocken ist eines dieser vielen Geschenke, die der Winter bereithält. Das größte jedoch ist die tiefe Ruhe und Entspannung, die ein solches kurzes Winterabenteuer mit sich bringt. Das laute Rauschen im Kopf, das mich an einem hektischen Arbeitstag stets begleitet, wird bei einer solchen Wanderung genauso wie die imposanten Baumriesen einfach zugeschneit. Wer einmal auf den Geschmack einer winterlichen Mehrtagestour gekommen ist, wird sich die Frage stellen, warum er es vorher nie gemacht hat.



**Romy Robst** ([etappenwandern.de](http://etappenwandern.de)) zieht es überwiegend in die Alpen, im Winter jedoch hat sie die deutschen Mittelgebirge ins Herz geschlossen.

# Panorama promotion

## Slow-down

Sloweniens Leidenschaft für Langlauf

**FÜR ALLE  
BERGSPORT-  
BEGEISTERTEN**

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



### **BERGWANDERN IN GALTÜR**

In den Traumbergen der Silvretta locken Touren zu urigen Almen und stattlichen Gipfeln.



### **SUPERFLUX HUT SLIPPER**

Nie mehr kalte Füße! Diese Hüttenschuhe sind besonders warm, leicht und klein packbar.



### **LOSLASSEN UND WOHLFÜHLEN**

Das Hotel Wasnerin bietet eine gesunde Mischung aus Aktiv- und Entspannungsurlaub.

Slow-down @Slovenia

# Sloweniens Leidenschaft für Langlauf



## REGIONSINFO

Slowenien: [slovenia.info](http://slovenia.info),  
[slovenia-outdoor.com](http://slovenia-outdoor.com)

*Wo sich andernorts längst die Social-Media-Community und Reisegruppen die Klinke in die Hand geben oder sich gegenseitig auf die Ski steigen, hat man an manchen Orten noch Raum zum Durchatmen und Genießen. Diese Geheimtipps sind rar. Und manchmal näher (und kleiner!), als man denkt. Slowenien ist so ein Secret Spot fürs Langlaufen, den viele (noch) nicht auf ihrer Bucket List notiert und in ihre Landkarte eingezeichnet haben. Und das, obwohl die nordische Sportart in dem kleinen Land eine lange Tradition hat, die Loipen perfekt präpariert sind und die Gastgeber das Herz am rechten Fleck (sprich unterm Anorak) haben.*

Einfach mal einen Gang zurückschalten, tief durchatmen, wieder zu sich finden. Hektik, Stress und Alltag hinter sich lassen und in die tief verschneite Natur eintauchen. Klingt nach einer perfekten Winterauszeit? Bleibt nur noch die Frage, wo es hingehen soll. Am allerbesten funktioniert das Rebooten auf zwei dünnen Brettern dort, wo unberührte Natur und Top-Infrastruktur sich die Waage halten. Denn die schönsten Loipen sind perfekt präpariert und führen durch einsame Winterlandschaften. In einem Land wie Slowenien begegnet einem die Langlaufleidenschaft und die tief verwurzelte nordische Tradition fast im ganzen Land – ob in Jezersko, in Kranjska Gora, Planica und Tamar, in Bohinj oder auch im Logar-Tal in den Steiner Alpen oder im Biathlonzentrum auf der Hochebene Pokljuka. Sage und schreibe 24 Langlaufzentren zeugen in dem lediglich 20.273 Quadratkilometer großen Land von der Begeisterung für die Nordische Disziplin. Vom Profitraining auf Höhenloipen und in modernen Langlaufzentren bis hin zu einsamen Runden durch tief verschneite Alpentäler und

über Naturloipen, von beschaulichen vierhundert Metern bis auf schneesichere 1500 Meter Höhe ist hier alles dabei. Die Chance, sich Hals über Kopf in S-love-nia zu verlieben, ist für Langlaufans also ziemlich hoch ...

### **Klein, aber oho!**

Eine der traditionellen Langlaufregionen Sloweniens ist Jezersko. Ein dichtes, 15 Kilometer langes Loipennetz spannt sich hier über die weiten Grasfelder vom See Planšarsko Jezero bis zum Talende. Die Gebiete Kranjska Gora, Planica und Tamar laufen der Region dennoch den Rang ab – immerhin befindet sich rund um die berühmte Wintersportstätte Planica das zentrale Nordic-Center Sloweniens: dreißig Kilometer Loipen in allen Schwierigkeitsgraden, die bis auf schneesichere und panoramareiche 1300 Meter Höhe führen. Wen es zum Abschalten eher in die Einsamkeit zieht, der sollte sich hingegen Bohinj auf der Landkarte markieren: Der Ort in den Julischen Alpen in der Oberkrain (Slowenisch: Gorenjska) hat sich als Austragungsort des 1. Skilang-

lauf-Weltcups 1986 einen Namen gemacht. Hier eröffnet sich ein Langlaufparadies mit rund siebenzig Kilometer gespurten Loipen und absolut sehenswerten Höhenloipen. Neben der Pokljuka-Hochebene locken aber auch das obere und untere Bohinj-Tal bei guter Schneelage mit gespurten Loipen. Kürzere Loipen für Neulinge bieten vor eindrucksvoller Bergkulisse zudem der Berg Vogel und die Hochebene Soriška planina.

### **Trainieren wie die Profis im Langlaufzentrum Rogla**

Langlauf-Neulinge sollten sich auch das Logar-Tal in den Steiner Alpen genauer ansehen: Die rund zehn Kilometer gespurten Loipen sind ein gutes Terrain für Familien und erste Langlaufversuche. Und auch das Langlaufzentrum Rogla bietet nicht nur Routiniers, sondern auch Anfänger\*innen und Familien ein schönes Revier mit 20 Loipenkilometern und allen Annehmlichkeiten. Trainiert wird hier übrigens an der Seite des Slowenischen Skiverbands – also immer mal wieder vom „In-sich-versunken-Dahingleiten“ aufschauen, ob nicht gerade ein echter Profi an einem vorbeizieht. Vielleicht kann man sich so aus nächster Nähe ja etwas abgucken? Aber nur, um sich danach gleich wieder dem zu widmen, worum es eigentlich geht: tief einatmen, bewusst ausatmen, die richtige Spur und das eigene Tempo für sich selbst finden.

**Infos und Tipps für den nächsten Langlaufurlaub:** [langlauf-urlaub.com](http://langlauf-urlaub.com)



## Der Weg zur selbstständigen Tourenbewältigung

### Die Explorer Skitourencamps

Wer die Berge mit Tourenski erklimmen möchte, ist bei den Explorer Skitourencamps genau richtig! Die erfahrenen Guides unterstützen die Gäste in Garmisch-Partenkirchen oder Berchtesgaden bei den ersten Schritten im Skitourengehen und vermitteln die richtige Technik! Neben den praktischen Workshops lernen die Teilnehmenden, was bei der Tourenplanung

alles zu beachten ist und welche Ausrüstung sich für den Einstieg eignet. Die lockere Atmosphäre, das moderne Design und die Toplage inmitten der Alpen machen die nachhaltigen Explorer Hotels zum perfekten Basislager für sportliche Entdeckungstouren. Übernachtet wird im trendigen Designzimmer mit jeder Menge Stauraum und gemütlicher Sitznische mit Bergblick. Zusätzlich ist das gesunde Frühstücksbuffet perfekt auf sportliche Gäste ausgerichtet. Ein weiteres Highlight ist die Werkbank direkt neben der Rezeption, hier bringen die Gäste die eigenen Ski auf Vordermann oder verstauen ihr Ski-Equipment im beheizten Sportlocker. Das Angebot: Skitourencamps inkl. gesundem Frühstücksbuffet, 2,5 Tage Guiding und Workshops, Sport Spa mit Sauna, Dampfbad und Fitnessbereich, Sportlocker und Werkbank, Explorer Goodie Bag, zwei Nächte ab € 409 p. P.

**Info:** [explorer-hotels.com/wintercamps](http://explorer-hotels.com/wintercamps)

## Erlebnisreisen

### Berge und Stille

Körper, Seele und Geist gleichermaßen auftanken: Das ist das Besondere an den Bergwanderkursen und Trekkingreisen des Spezialveranstalters „Roman Mueller Treks & Meditation“. Schritt für Schritt den wachsenden Alltagsstress hinter sich lassen, in die Stille der Gebirgswelt eintauchen, entspannt wandern, die innere Ruhe wiederfinden und eine positive Gruppenatmosphäre erleben. Auf diese Art in den Bergen unterwegs zu sein, macht Spaß und hat großen Erholungswert. 2024 werden drei Alpenkurse angeboten: Das „Genusswandern im Ahrntal“ (7.-14.7.) besteht aus Tagestouren mit leichtem Gepäck. Kurskosten: € 785 mit Vollpension. Die zwei Hütten-Wanderkurse „Alpenüberquerung – Teil 1“ (28.7.-9.8.) sowie „Unterwegs auf dem GTA im Piemont“ (25.8.-5.9.) sind anspruchsvoller. Kurskosten: jeweils etwa € 1350 inklusive Halb-



pension. Ein weiteres Reiseziel ist Nepal/Tibet: Eine Zelt-Trekkingreise führt in die grandiose, vergletscherte Landschaft des Achttausenders Makalu (19.10.-8.11.). Preis: € 2950 inkl. Hotel- und Trekkingkosten, ohne Flug. Die Pilgerreise zum Mt. Kailash ist für viele Menschen ein Lebenstraum und gehört zu den beeindruckendsten Reisen auf der Erde (19.9.-19.10.). Preis: € 7795 inkl. Flug, Hotel- und Trekkingkosten.

**Info:** [bergwandern-meditation.de](http://bergwandern-meditation.de)

## Ein bisschen Bergglück geht immer Bergwandern in Galtür

Während anderswo bereits die ersten Feldfrüchte reifen, ist in Galtür noch Blütezeit. Denn im Land der Berge passiert manches ein bisschen später und dauert vieles ein wenig länger.



Wenn man das Bewährte schätzt, dann wird das Leben wunderbar leicht – wie ein Sommertag in den Bergen. Wo der Horizont weit und der Himmel so nah ist. Da haben die Berge noch Geheimnisse. Und hier, in den Traumbergen der Silvretta rund um Galtür, locken Wanderungen und Bergtouren durch duftende Blumenwiesen zu urigen Almen und auf stattliche Gipfel. Es gibt viele Gründe, die gute alte Sommerfrische neu kennenzulernen: eine angenehme Atmosphäre, gesunde, frische Bergluft, blühende Wiesen und beste Küche. Das Alpenhotel in Galtür bietet Zimmer mit traumhafter Aussicht, „a guat'z“ Essen mit regionaler Kulinarik und wöchentlich geführte Bergwanderungen. Mit der Silvretta Card Premium, die man schon ab einer Übernachtung bekommt, können alle Bergbahnen im Tal und alle Wanderbusse kostenlos und beliebig oft genutzt werden. Übrigens, der Bergsommer in Galtür beginnt am 8. Juni und endet erst am 13. Oktober 2024.

**Info:** [alpenhotel-tirol.com](http://alpenhotel-tirol.com)

Auszeitln im Ausseerland

Ankommen – Loslassen – Wohlfühlen

Inmitten der Ausseer Bergwelt, zwischen Dachstein und Totem Gebirge, findet man beim nordischen Winterurlaub im G'sund & Natur Hotel Die Wasnerin\*\*\*\*S wieder zur eigenen Mitte. Yogaeinheiten schulen die Achtsamkeit und sorgen für neue Energie, die Vitalküche des Natur Hotels für gesunde kulinarische Höhepunkte und die nächste Langlauftour für neue Gipfelperspektiven und geheime Kraftorte. Direkt vor der Haustür startet das 200 Kilometer lange Loipennetz des Ausseerlands – für eine Portion unerschlagbaren Naturgenuss inklusive Postkartenidylle. Das imposante 360-Grad-Panorama auf



Fotos: FUNATravel

TransTirol BikeRallye 2024

Erlebnis, Tempo, Rallye

Bereit für das ultimative Mountainbike-Abenteuer? Nur mit dem Bike durch drei Länder und über sechs Etappen inklusive imposanter Panoramen und alpiner Herausforderungen – das wartet auf alle Aktiven der TransTirolBikeRallye 2024. Vom 30. Juni bis 6. Juli geht es von St. Anton am Arlberg in Tirol bis nach Livigno in den italienischen Alpen nahe der Schweizer Grenze. Bei der unvergesslichen MTB-Mehrtagestour steht nicht die Stoppuhr, sondern das pure Erleben im Vordergrund.

Wie gewohnt gibt es bei der TransTirol BikeRallye auch dieses Mal wieder zwei Routenvarianten: Die Classic-Strecke ist für Sportliche mit einer guten Grundkondition die richtige Wahl; die Challenge-Strecke ist hingegen mit mehr Trails gespickt und mit Bonus-Höhenmetern eine echte Herausforderung! Die Mischung aus gebauten und natürlichen Trails von den Tiroler Alpen quer durch das imposante Südtirol bis hinein in die Lombardei sorgt bei der diesjährigen TransTirol BikeRallye garantiert wieder für jede Menge Bike-Action und Fahrspaß.

Auf zu neuen transalpinen Wegen! Der Countdown für das unvergessliche Mountainbike-Abenteuer läuft bereits. Am besten gleich anmelden zum Etappenrennen ohne Zeitnehmung, dafür mit Kultstatus!

Info: [transtirol-bikerallye.com](http://transtirol-bikerallye.com)



Foto: tinksi



HOTEL-TIPP

G'sund & Natur Hotel Die Wasnerin\*\*\*\*S  
[diewasnerin.at](http://diewasnerin.at)

die Bergwelt des Salzkammerguts lässt sich bei der Wasnerin aber nicht nur auf zwei schmalen Brettern von den abwechslungsreichen Loipen aus genießen, sondern vor allem auch von den breiten Bänken der Zirben-Außensauna. Und genau diese Wohlfühlkombination aus Aktiv- und Entspannungsurlaub wird hier ganz bewusst gelebt. Einfach ankommen und auszeitln, wie man's im Ausseerland nennt.

Infos und Tipps für den nächsten

Langlaufurlaub: Cross Country Ski Holidays,  
[langlauf-urlaub.com](http://langlauf-urlaub.com)

## Mountain Equipment

### SUPERFLUX HUT SLIPPER

Nie mehr kalte Füße! Mit der Polarsoft® Featherless Isolation sind diese Hüttenschuhe ganz besonders warm, leicht und klein packbar. Die robuste, rutschfeste und gut isolierte PU-Sohle garantiert hohen Komfort auf der Hütte und im Winteraum. Die Füllung aus recyceltem Polyester mit der aufgerauten Trikot-Innenseite hält zuverlässig warm und lässt sich gut komprimieren. Die nur 250 Gramm leichten Schuhe sollten auf keiner Wintertour fehlen! In drei Farben und fünf Größen (XS–XL, EU-Größen 35–45) erhältlich.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 59,90, [mountain-equipment.de](http://mountain-equipment.de)



## Carnilove

### ECHE FRISCHE FÜR UNTERWEGS!

Hunde finden als treue Begleiter mehr und mehr ihren Platz bei Outdoor-Aktivitäten und Camping. Damit bei der nächsten Tour nicht auf frische und ausgewogene Ernährung verzichtet werden muss, gibt es Carnilove True Fresh, es ist ein reines Frischfleisch-Trockenfutter ohne Fleischmehl ganz nach dem Geschmack des Hundes. Mit schonend zubereiteten Zutaten und 60 Prozent Frischfleischanteil ist es eine vollwertige BARF-Alternative für unterwegs. Ein Kilogramm wird aus 600 Gramm frischem Fleisch hergestellt. Die übrigen 40 Prozent bestehen aus wertvollem Gemüse, Früchten, Kräutern und Ölen. Das Futter gibt es für alle Hunderassen sowie als leichte Variante für ältere oder übergewichtige Hunde.

**PREISEMPFEHLUNG:**  
 € 16,49 (1,4 kg),  
 € 39,95 (4 kg), € 89,90  
 (11,4 kg), [truefresh.de](http://truefresh.de)



## Für die weibliche Anatomie

### DAMENRUCKSACK NORIX 44+10 WOMEN

Dieser Rucksack hat ein bequemes und flexibles, an die weibliche Anatomie angepasstes Tragesystem. Mit einem Volumen von 44 Litern ist der Norix 44+10 Women bestens für Hüttentouren und Wochenendtrips geeignet. Das V Comfort Vario-Tragesystem lässt sich an die eigene Rückenlänge anpassen und bietet mit dem aufwendig gepolsterten Hüftgurt eine sehr effiziente Lastübertragung in den Hüftbereich für ein Gewicht bis 15 Kilogramm. So werden Schultern und Rücken geschont. Der Tourenrucksack unterteilt sich in ein Haupt- und ein Bodenfach mit zusätzlichem Frontzugriff ins Hauptfach. Seitentaschen, eine Fronttasche und diverse Materialschlaufen dienen der Unterbringung weiterer Ausrüstung.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 210,-, [tatonka.com](http://tatonka.com)



## Velivery

### PFLANZLICHER LEBENSSTIL HAT EINEN NAMEN

Als Deutschlands größter rein veganer Onlineshop bieten wir alles, was für einen bewussten, pflanzenbasierten Lifestyle notwendig ist: von hochwertigen Fleisch-, Fisch- und Milchproduktalternativen über Basics für die vegane Küche bis hin zu gesunden Snacks und Fitnessfood – ein Mausklick genügt. Dabei legt Velivery größten Wert auf Qualität und die Gewissheit, einen Beitrag zu einem besseren Morgen zu leisten. Ohne Tierleid und ohne Kompromisse. Das ist naturverbundenes Essen heute, das allen schmeckt. Jetzt stöbern, staunen und shoppen!

**MEHR UNTER:** [velivery.de](http://velivery.de)



## Das ist doch der Gipfel

### DRIN IST, WAS DRAUFSTEHT

Bei EIN SCHÖNER FLECK ERDE gibt es die schönsten Gipfel auf anschmiegsamer Unterwäsche, deren Anblick einem Bergschuhe und Hose auszieht. Bestimmt ist auch ein Gipfel dabei, der schon erklommen wurde ... oder noch zu erklimmen ist. Zum Einsatz



**NACHHALTIG & FAIR**  
 MADE IN EUROPE



kommen hier feinste Biobaumwolle, superweiche Merinowolle (mulesing free) und TENCEL™. In den Alpen erdacht, in der EU gemacht. Nachhaltig und fair.

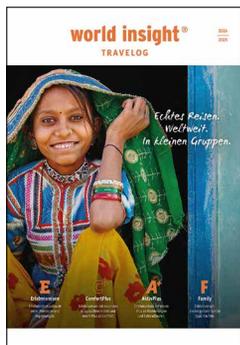
**PREISEMPFEHLUNG:** ab € 27,90, [esfe.at](http://esfe.at)

# Reisen.

**Wenn Sie in Urlaubsstimmung sind**, haben wir genau das Richtige für Sie: Den Reise-Katalogservice. Hier können Sie die abgebildeten Kataloge kostenlos\* und ganz bequem bestellen. Notieren Sie einfach

**Kataloge bestellen und gewinnen!**

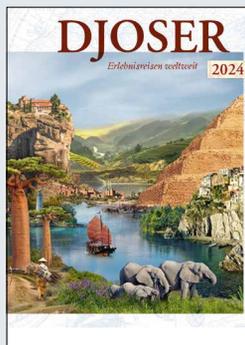
die Servicenummer auf dem Bestellcoupon oder online unter [www.Alpenverein.de/Reisekataloge](http://www.Alpenverein.de/Reisekataloge). Die bestellten Exemplare bekommen Sie dann schnellstmöglich zugesandt. Außerdem nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil!



[www.world-insight.de](http://www.world-insight.de)

**Echtes Reisen. Weltweit. In kleinen Gruppen.** Begegne Menschen auf Augenhöhe, erlebe fantastische Natur, erkunde alle Highlights und entdecke viele Geheimtipps. Ob Paare, Freunde, Singles oder Familien – bei uns findet jeder die richtige Erlebnisreise! Katalog 02203-925700

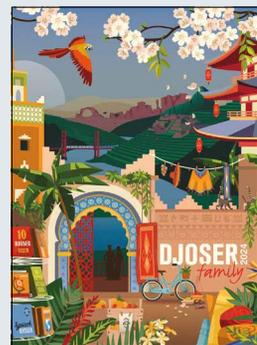
118-01



[djoser.de](http://djoser.de)

**Djoser Reisen | Weltweite Erlebnisreisen mit viel individueller Freiheit.** Authentisch, komfortabel & nachhaltig in kleinen Gruppen seit 1985. Gratis Katalog mit 200 Seiten Reiseinspirationen: 0221-9201580 oder [djoser.de](http://djoser.de)

118-02



[djoserfamily.de](http://djoserfamily.de)

**Djoser Family | Entdeckt mit eurer Familie die Welt.** Besondere Urlaubserlebnisse in kleinen Reisegruppen mit viel individueller Freiheit und Zeit für die Familie. Gratis Familienkatalog: 0221-9201580 oder [djoserfamily.de](http://djoserfamily.de)

118-03



[www.bahnurlaub.de](http://www.bahnurlaub.de)

**Glacier Express, Bernina Express, Dampfbahn Furka-Bergstrecke & Co!** Die legendären Schweizer Züge/Bahnen zu attraktiven Preisen in den vielfältigsten Kombinationen. Information und Buchung: [www.bahnurlaub.de/team@bahnurlaub.de](http://www.bahnurlaub.de/team@bahnurlaub.de) • 030 786 000 787

118-04



[www.lernidee.de](http://www.lernidee.de)

**Exklusive Züge, legendäre Routen** Schweiz • Spanien • Schottland Skandinavien • Afrika • Kanada USA • Südamerika • Seidenstraße Indien • Japan • Australien Information und Buchung: [www.lernidee.de](http://www.lernidee.de) • [team@lernidee.de](mailto:team@lernidee.de) 030 786 000-0

118-05



[www.lernidee.live](http://www.lernidee.live)

**Lernidee live! Erlebnisreisen mit leichten Aktivitäten:** Stadtrundgänge, Wanderungen, Ausflüge per Rad, Boot, Schlitten, Lama etc. • In kleiner Gruppe Land und Leute weltweit besser kennenlernen! Information und Buchung: 030 786 000-0 [www.lernidee.live](http://www.lernidee.live)

118-06



[www.belvelo.de](http://www.belvelo.de)

**Belvelo: E-Bike-Reisen für höchstens 14 Gäste:** Gardasee • Albanien Peloponnes • Jakobsweg • Kanada Andalusien • Marokko • Jordanien ... und viele weitere Ziele weltweit! Information und Buchung: [www.belvelo.de](http://www.belvelo.de) • [info@belvelo.de](mailto:info@belvelo.de) 030 786 000-124

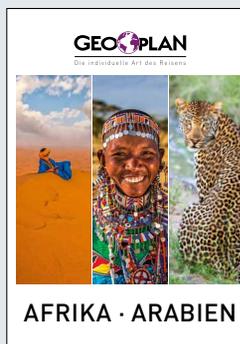
118-07



[www.geoplan-reisen.de](http://www.geoplan-reisen.de)

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

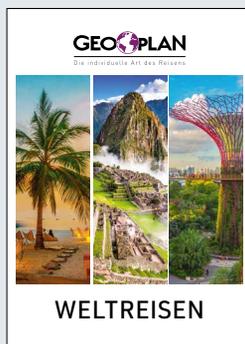
118-08



[www.geoplan-reisen.de](http://www.geoplan-reisen.de)

**In unserem Afrika & Arabien-Katalog** finden Sie maßgeschneiderte, exklusive und privat geführte Reisevorschläge in das südliche, westliche und östliche Afrika sowie nach Arabien. Geoplan Privatreisen, [team@geoplan.net](mailto:team@geoplan.net), Tel. 030 34649810.

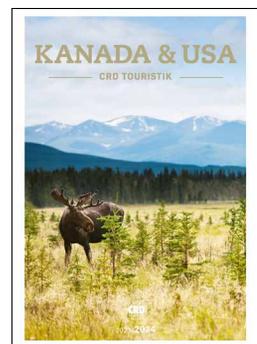
118-09



[www.geoplan-reisen.de](http://www.geoplan-reisen.de)

**Erfüllen Sie sich den Traum einer Weltreise!** Finden Sie exklusive und individuelle Reiseideen für unvergessliche Momente rund um den Globus bei Geoplan Privatreisen – die individuelle Art des Reisens.

118-10



[www.crd.de](http://www.crd.de)

**In unserem Kanada & USA Katalog finden Sie Vorschläge** für unvergessliche Reiseerlebnisse! Alle Reiseverläufe basieren auf den Erfahrungen unserer Nordamerikaexperten und können individuell angepasst werden. Tel. 040 300 616 0 oder [team@crd.de](mailto:team@crd.de)

118-11



www.ikarus.com

**Deutschsprachig geführte Kleingruppen- & Individualreisen** zu den schönsten Reisezielen in AFRIKA, ARABIEN, ASIEN, AMERIKA, OZEANIEN, EUROPA in den Katalogen ENTDECKUNGSREISEN 2024. Tel. 06174-29 02 0, info@ikarus.com

118-12



de.ponant.com

**Ob hoher Norden, Mittelmeer oder Japan: Nehmen Sie mit PONANT Kurs** auf die entlegensten Regionen dieser Welt. Kleine, feine Kreuzfahrtyachten und höchster Komfort kombiniert mit französischer Lebensart. Informationen unter Tel. 040/808039-60 oder de.ponant.com.

118-13

# Kataloge bestellen und gewinnen!



## Mit WORLD INSIGHT die Welt entdecken!

Gewinnen Sie einen Reisegutschein im Wert von 500 € pro Person für eine WORLD INSIGHT-Erlebnisreise! In kleinen Gruppen geht es auf Abenteuertour durch die faszinierenden Länder dieser Welt: Begegnen Sie der sagenhaften Tierwelt Südafrikas, begeben Sie sich in Island auf eine Reise durch das Land der Feen und Trolle oder erleben Sie das Naturparadies Costa Rica hautnah. Erfüllen Sie sich Ihren Traum mit WORLD INSIGHT – alle Reisen finden Sie auch auf [www.world-insight.de](http://www.world-insight.de).

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

Teilnahmeschluss ist der 20.2.2024. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Pro Teilnehmer ist nur eine Einsendung gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeiter des Verlages Gruner + Jahr Deutschland GmbH und ihre Angehörigen. Eine Barauszahlung des Gewinns oder eine Übertragung des Gewinns auf einen Dritten ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gilt deutsches Recht. Veranstalter ist die Gruner + Jahr Deutschland GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Die Teilnahme ist abhängig von einer Katalogbestellung.



www.schwarzwaldregion-belchen.de

**Im Südschwarzwald, im Dreiländereck D – FR – CH gelegen**, erwartet Sie eine traumhafte Wanderregion. Freuen Sie sich u.a. auf atemberaubende Fernsichten bis in die Alpen, über 300 km Wanderwege, Genießerpfade, wanderfreundliche Gastgeber & gratis ÖPNV Nutzung.

118-14



www.bayerischer-wald.org

**Wanderparadies Naturpark Oberer Bayerischer Wald.** Grenzenlose Freiheit, reine Waldluft in einer imposanten Bergwelt, die von Flusstälern geprägt wird lässt die Wandernden nicht mehr los! Wandermöglichkeiten gibt es auf dem „Grünen Dach Europas“ soweit die Füße tragen.

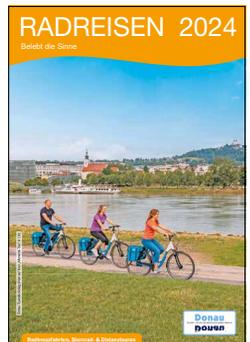
118-15



www.lauda-koenigshofen.de

**Die Weinstadt Lauda-Königshofen im Lieblichen Taubertal** an der Romantischen Straße bietet mit ihren zwölf Stadtteilen für jeden Urlauber genau das Richtige: Herrliche Wanderwege, Radwege, Weinerlebnisse und viel Natur für eine erholsame Auszeit.

118-16



www.donaureisen.at

**Individuelle Radreisen in Deutschland, Österreich & Italien** Sternfahrten ab einem Top-Hotel o. mit Gepäckservice an Etsch, Altmühl, Mosel uvm. in sehr guten 3- & 4\* Hotels – neu der beliebte Alpe Adria-Radweg bis nach Grado.

118-17

### Kostenlos Kataloge bestellen\*:

Hier bitte die Kennziffern der gewünschten Kataloge ankreuzen:

- |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 118-01 | <input type="checkbox"/> 118-02 | <input type="checkbox"/> 118-03 | <input type="checkbox"/> 118-04 | <input type="checkbox"/> 118-05 | <input type="checkbox"/> 118-06 |
| <input type="checkbox"/> 118-07 | <input type="checkbox"/> 118-08 | <input type="checkbox"/> 118-09 | <input type="checkbox"/> 118-10 | <input type="checkbox"/> 118-11 | <input type="checkbox"/> 118-12 |
| <input type="checkbox"/> 118-13 | <input type="checkbox"/> 118-14 | <input type="checkbox"/> 118-15 | <input type="checkbox"/> 118-16 | <input type="checkbox"/> 118-17 |                                 |

Name/Vorname

Straße/Nr

PLZ/Wohnort

E-Mail



ausgefüllter Coupon per Post  
Katalog-Service, Am Heideberg 15, 56333 Winnigen



Email  
bestellung@katalog-collection.de



Internet  
[www.Alpenverein.de/Reisekataloge](http://www.Alpenverein.de/Reisekataloge)



QR-Code  
per Smartphone einscannen



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



**interchalet**  
Urlaub im Ferienhaus

Dein Ferienhaus für den Skiurlaub findest Du auf [www.interchalet.de](http://www.interchalet.de)



**TAUFERSBERG**

DER GANZE WINTER INKLUSIVE

ab € 85,00 pro Person inkl. HP & NiederthaiCard

**NIEDERTHAI CARD**

A - 6441 Niederthai 12a | +43 5255/5509  
[WWW.TAUFRBERG.COM](http://WWW.TAUFRBERG.COM)

**klein | familiär | herzlich**  
NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol



**Bergerlebnis** auf 1300 m, prämierte Naturküche, 19 Naturholzimmer & Studios, Wellnessoase mit Panorama-Bergblick und Outdoor-Whirlpool.  
**Genießer- und Wanderhotel Jägerhof**,  
Tel. +39 0473 656250, [www.jaegerhof.net](http://www.jaegerhof.net)

**alpenchalets.net**

Österreich, Frankreich, CH, I  
Skihütten und Chalets online buchen  
beim Spezialisten, für 4-24 Personen.  
Tel. +49 721-4672475  
[alpenchalets.net](http://alpenchalets.net)

[www.berghuetten.com](http://www.berghuetten.com)

**nepalwelt-trekking.com**  
Mardi Himal 01.-17.04.  
3 Pässe Trek 27.10.-17.11.

VERSCHIEDENES



[www.esel-touren.de](http://www.esel-touren.de)

**Jubin Zuckerlösung**  
Die schnelle Energie aus der Tube



**Jubin**  
Zuckerlösung für schnelle Energie  
40g

Leben. Überwinde die Schmerzen. Wasser. Leichter. Aktivierbare.

Wasser	200 ml	200 ml
Lebensmittel	1200 kcal	1200 kcal
Protein	100 kcal	100 kcal
Hydratation	77 ml	77 ml
Netto-Gewicht	27,5g	27,5g

Lebensmittelkennzeichnung: enthält 100% Zucker und 100% Fruktose

Jubin Pharma Vertrieb  
Rombacher Hütte 10 - 44795 Bochum  
[www.jubin-pharma.de](http://www.jubin-pharma.de)

Anzeigenschluss für die  
Panorama 2/2024  
ist der **9. Februar 2024**.

**WILDE ALPENTouren**

MIT UNS KANNST DU WAS ERLEBEN!



- ✓ Alpenüberquerungen
- ✓ Familienwandern
- ✓ Hüttentouren uvm.

[www.wilde-alpentouren.de](http://www.wilde-alpentouren.de)



Werben Sie effektiv und einfach mit einer Outdoorworld-Anzeige.

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

REISE



**Schweden**  
Schneeschu  
Langlauf  
Tourenski  
Abfahrtski  
Ferienhäuser  
Huskytouren

**RÜCKSACK REISEN**

[www.rucksack-reisen.de](http://www.rucksack-reisen.de)



**SKI- & SCHNEESCHUHTOUREN**  
in den Alpen, Norwegen, Island & Bulgarien

**AMICAL ALPIN**  
DIE BERGSCHULE [www.amical-alpin.com](http://www.amical-alpin.com)



**ALPINSCHULE OBERSTDORF**

**150 Touren in Deutschland und den Alpen**

Tel: 08322-940750  
[www.alpinschule-oberstdorf.de](http://www.alpinschule-oberstdorf.de)

KATALOG ANFORDERN!



**BERGSCHULE KLEINWALSERTAL**

ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!

[WWW.BERGSCHULE.AT](http://www.bergschule.at)

**Roman Mueller Treks**

- ▶ KAILASH PILGERREISE
- ▶ MAKALU BASECAMP TREK
- ▶ UNTERWEGS AUF DEM GTA
- ▶ ZU FUß ÜBER DIE ALPEN

[www.bergwandern-meditation.de](http://www.bergwandern-meditation.de)

**WILDNISWANDERN**

Touren, Seminare & Ausbildungen in freier Natur  
Deutschland, Europa & weltweit

[wildniswandern.de](http://wildniswandern.de) • 07071/256730

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona

**ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN**

**Bergschule Oberallgäu**

[www.alpinschule.de](http://www.alpinschule.de) ☎ 08321/4953

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

**Bay. Voralpen**, Selbstversorgerhütte mit 31 SP, buchbar ab 10 Pers., [www.simply-outdoor.de/berghuette](http://www.simply-outdoor.de/berghuette), 0841/1425970

**Tirol**, uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal (max. 23 P.), ideal zum Skifahren, Wandern [www.sunna-huette.de](http://www.sunna-huette.de)

**Bergurlaub in der Stille** [www.gruiba.com](http://www.gruiba.com)

BEKANNTSCHAFTEN

Habe dich zum 1. Advent am **Schutzengelweg Tegelberg** mit zwei Freundinnen getroffen. ich war schon vorbei und verduzt, als ihr meinen Namen wusstest. Es würde mich freuen dich wieder zu treffen und würde mich über ihren Rückruf freuen: 0176 34465262

**Muc: 24h Finale 2025**; 58m sucht f. mixed Team-4 Race (FUN!): 2xw, 1xm; [markus.bernhard@mail.de](mailto:markus.bernhard@mail.de)

**RM01**: 56,170, schlank und sportlich, sucht Klettersteig-Partnerin für eine Woche Gardasee im März. Schwierigkeiten bis D. BmB: [gardasteig@gmail.com](mailto:gardasteig@gmail.com)

**RM83**: "Ich mag schöne Menschen, wie sie aussehen ist mir egal." daher Antwort auch gerne ohne Bild. Sportliche Sie (59) sucht Mann (NR) für Berg und Tal. Mail: [bergundtal24@t-online.de](mailto:bergundtal24@t-online.de)

Attraktive, sportliche Frau (**RM67**, 55J.) sucht Langlaufbegeisterten lebensfrohen Mann für genussvolle Touren in der Loipe, um die schönen Momente zu teilen. Wenn du Herz, Hirn und Humor hast freu ich mich auf deine Nachricht, BmB an: [naturtp1@web.de](mailto:naturtp1@web.de)

SIE SUCHT IHN

R77 - 183/75/57J/stud./NR, liebevoll, zugewandt, reflektiert, eher leise, empfindsam, naturverbunden, kulturell interessiert + sportlich (MTB, RR, Wandern, Klettern, Ski/Piste+LL). Seelenverwandt und suchend? Schreib mir doch einfach! [draussen.zusammen.wachsen@gmail.com](mailto:draussen.zusammen.wachsen@gmail.com)

Attraktive, sportliche Frau (**RM67**, 55J.) sucht Langlaufbegeisterten, lebensfrohen Mann für genussvolle Touren in der Loipe um die schönen Momente zu teilen. Wenn du Herz, Hirn und Humor hast freu ich mich auf deine Nachricht, BmB an: [naturtp1@web.de](mailto:naturtp1@web.de)

Welcher Partner im süddeutschen Raum mag mit mir, w.60 Berge erwandern, mag die Natur und Ruhe. Vielleicht auch mal im Winter die Skier anschnallen, bin gerne bis T3 unterwegs. BmB. [bergtalseenatur@gmail.com](mailto:bergtalseenatur@gmail.com)

**Rm 79**: Sportliche, schlanke Sie (59) sucht liebevollen, naturverbundenen, sportlichen Lebenspartner ähnlichen Alters. BmB: [naturerleben5@web.de](mailto:naturerleben5@web.de)

**Rm 73**: Suche Wanderbuddy zum Lachen und Kuschneln. Ich: 37, 1.70, Du: sportlich, NR, 35-45. [WB2024@gmx.de](mailto:WB2024@gmx.de)

VERSCHIEDENES

Nette Dame als **Alltags-Hilfe** für meine Mutter (86) in **Lindau** gesucht, die ihr stundenweise unter die Arme greift und über den nächsten Berg hilft (Haushalt, Einkauf). Zeit/Bezahlung nach Absprache. 0176/24230694

**GFK-LunaYoga-Bergwandern-Seminare** 02.-07.Juni 2024 und 22.-27.Sept 2024 Solsteinhaus 1805m, Karwendelgebirge [www.petraporath-gap.de](http://www.petraporath-gap.de), 08821 7322852

REISEPARTNER/IN

**GR11 Pyrenäendurchquerung**. Selbstorganisiert. August+September 2024. Ich, m, 60, suche Wanderpartner/in. Mail: [strugholz@mail.de](mailto:strugholz@mail.de)

**Sie sucht Sie 65+ für Wanderreisen 2024** [bergundhimmel@web.de](mailto:bergundhimmel@web.de)

**Neuseeland**: Natur-, Kultur-, Erlebnisreise durch eines der schönsten Länder auf dieser Erde. Mit Neuseelandprofi Andreas Käppler in kleiner familiärer Gruppe durch faszinierende Landschaften reisen. Tel. 04191 7670420, [www.beoutdoors.de](http://www.beoutdoors.de)  
[www.e-mtb-transalp.de](http://www.e-mtb-transalp.de)

# Verfahren war gestern.

Plane Deine Tour und finde immer die richtige Linie mit den hochwertigen Karten und Infos auf [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com)

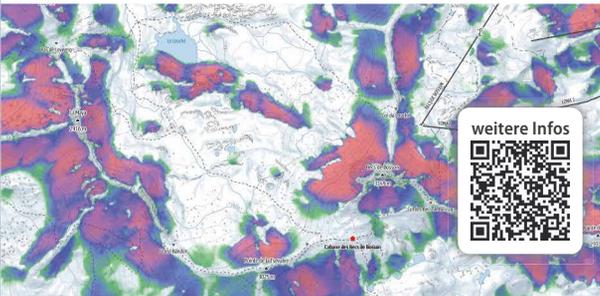
 **alpenvereinaktiv.com**



**Neu**

 **ATM** 

**ATM Layer von Skitourenguru**



**weitere Infos**



## KLEINANZEIGEN

**Raum Tü-RT-S:** Naturverbundene, warmherzige Sie (70, schlank, NR) sucht adäquaten Partner für gemeinsame Aktivitäten (Wandern auf der Schwäbischen Alb und in den Alpen, Radfahren, Reisen, klassische Konzerte, Kunst, Wellness...). BmB an [wohlgeh@web.de](mailto:wohlgeh@web.de)

**WM u. Umgeb.:** 69/162, jugendlich u. fit, sportl. aktiv auf Rad u. LL. Ski sucht schlanken, sportlichen, viels. interessierten Mann bis 70 für gem. Zukunft. BmB an [amforst@gmx.de](mailto:amforst@gmx.de)

N/FÜ/ER... holding out for a hero... Attraktiver Charakterkopf, 56, mit großer Abenteuerlust auf alles Schöne. Wünsche mit Partner mit Esprit und Niveau für eine Beziehung auf Augenhöhe. Wer teilt meine Liebe für Berge aber auch mein Faible für Kunst und Kultur? BmB: [abenteuerlust2024@gmx.net](mailto:abenteuerlust2024@gmx.net)

**Rm 55/65,** aktive Sie (56/172) schlank und sportlich, positiv und empathisch, sucht männliches Pendant mit Herz und Verstand für Touren in die Berge, an die See oder bis ans Ende der Welt, zum Wandern/ Radeln/ Pferdestehlen, Lachen/ Reden/ Genießen und so viel mehr BmB: [bergmaus67@gmail.com](mailto:bergmaus67@gmail.com)

**Rm südl. M,** 72/160/52, NR, Bergfieber, zu Fuß, mit Ski und LL, im Sommer zusätzlich SUP und Schwimmen. Alles etwas ruhiger geworden, aber die Berge locken immer noch - einen Versuch wäre es doch wert? Schreib BmB an [Naturgenuss1@t-online.de](mailto:Naturgenuss1@t-online.de)

**Sachsen:** Ich, 63, 168, HSA, symp., sportl., schl. suche akt., intell. Partner für gemeins. (Berg, Rad, Ski) Touren, kult. Erlebnisse u. die Liebe. [akine@gmx.net](mailto:akine@gmx.net)

**Raum 78/88,** ich bin fröhlich, unkompliziert und unternehmenslustig und suche passendes Gegenstück bis 63 J. zum Wandern, Radeln, Schwimmen, Reisen, Diskutieren und Genießen. 59/158, BmB an [joyful.now@web.de](mailto:joyful.now@web.de)

**MZ:** bustaugliche Sie s. Ihn (45-55) f. Abenteuer+Alltag, Freizeit+Beziehung, Kultur, Ausgehen, Freunde treffen, MTB/Rad/Wandern/SUP [nicole2@online.de](mailto:nicole2@online.de)

**Wunschzettel, nicht an den Weihnachtsmann:** Für gemeinsame Schritte durch Alltag, Natur und Kultur su. ich (54J, 1,78m, NR, Akad.) ganz normalen Mann in Raum KA/HD/MA. BmB ein.guter.anfang@gmx.de

Lieber Best Ager als ewig jugendlich, lieber unvollkommen als aalglatt, lieber Lachfalten als Botox. Bin 59, durchaus adrett, sportlich, brünett, mit Herz und Verstand, mit Raum und Zeit für eine Beziehung. **Lebe zwischen 72 und 89** und suche nach einer traumhaften Omanreise herzlichen Mann für z.B. die nächste Orienttour und mehr. [lightblue@mein.gmx](mailto:lightblue@mein.gmx)

**RM 87:** Ich, sportlich, vital, empathisch, tiefgründig, bodenständig, Christ, bald ortsungebunden, wünsche mir passenden, liebevollen, gebildeten Mann, NR, ca. 60J für gemeinsame (Un-) Ruhestand. BmB: [2023petzi@gmx.de](mailto:2023petzi@gmx.de)

**OAL87,** feine u. herzliche 55J/160/62; Bergsteigen o Klettern, Skitour o HT, Zelt o Van o Hütte o Hotel, MTB Pedale o Paddeln, Natur+Kultur, Daheim im Garten, Reisen, Lachen, Zweisamkeit, Freunde, u.a. Gemeinsam erleben u. genießen! Ich suche DICH als fröhlichen u. empathischen Pendant !! BmB [alpenbande@gmail.com](mailto:alpenbande@gmail.com)

**Gipfelglück zu ZWEIT!** Sie wünschen sich eine Zukunft mit einer verlässlichen, sportlichen Partnerin? Sie suchen eine gutausssehende, niveauvolle Frau an Ihrer Seite für alle Lebenslagen? Ein unverbindlich kostenloses Gespräch mit PV Christine Stegmann kann ihr Leben positiv verändern. MUC 089/3263867 u. 0176/20371708 o. [info@cs-partnervermittlung.com](mailto:info@cs-partnervermittlung.com)

**Rm 71:** Pläne schmieden, Träume verwirklichen, unterwegs sein in den Bergen und sonst wo, die Seele baumeln lassen, Gemeinsamkeiten finden, Neues entdecken – das alles und noch viel mehr mit Dir. Bin 60+, naturverbunden, fit, humorvoll. Suche dich für jeden Tag und die besonderen Tage. BmB: [NeueWege2024@web.de](mailto:NeueWege2024@web.de)

### SIE SUCHT SIE

PLZ 82 / GAP: Suche Dich +/- 52J. für genuss-sportliche Unternehmungen. [outdoor71@gmx.net](mailto:outdoor71@gmx.net)

### ER SUCHT SIE

RM90: ich 52/172/73 suche eine liebevolle, humorvolle, ehrliche Partnerschaft. Du liebst Kletterreisen, Strand, Wellness, MTB, Lagerfeuer, gutes Bier oder Wein? Schreibst du mir BmB an [felsen@action.ms](mailto:felsen@action.ms)

## KLEINANZEIGEN

**RM Ulm:** Du bist gerne unterwegs zu Fuß, Mtb, klettern und suchst mich(45/170)  
Dann schreib an: 2erseilschaft@mail.de

R79 Berg-/Skitouren Windsurfen MTB  
kommst Du mit? NR 51/1,84 selbständig  
2 Teens 17/15, suche Dich z Genießen  
Lachen Reisen... Glueck-FR@web.de

**Rm 68:** Ein ¼ Jhdt. alt (180/ 75/ NR), 60  
J. DAV,Architekt. vielseitig interessiert, zu  
Lande und zu Wasser sportlich aktiv, sucht  
Frau mit gleichen Interessen, die zu mir  
passen könnte. BmB: grenzhof@web.de

**Allgäu:** Ingenieur (31, 177, NR) sucht  
Dich zum Skifahren, Wandern und für eine  
gemeinsame Zukunft allg24@gmx.de

**Rm Bayern:** Sehr sportlich, 49. J.,  
unabhängig, aber dennoch mit Zeit für  
Dich und die Berge. Bist Du humorvoll,  
herzlich und verlässlich? Dann schnell  
Deine Bretter mit mir an und melde Dich  
unter E-Mail: derBergruft201@gmx.de. Ich  
würde mich freuen!

**Rm.: Sachsen/Thüringen/Alpen:**  
Bergfreund (65, 1,90m), Wandern/ Klettern  
sucht liebe Frau (mit hellem Haar) mit  
Haus + (Hof) für handwerkliche Tätigkeit,  
NR, BmB.: liebefrau04@gmail.com

**Allgäu/Bodensee:** Herzbube,  
Anfang 40, 1,84m, NR, dunkelhaarig,  
schlank, naturverbunden, sportlich,  
aufgeschlossen, romantisch, sympathisch,  
mit Wohnprojekt, bin gerne b.  
Wandern/Radfahren/Tanzen und  
suche ortsungebundene, liebe- u.  
verständnisvolle Sie auf Augenhöhe  
(32 - 40 J.) mit KiWu für Familie  
und gemeinsame Zukunft. BmB an  
beziehungsglueck123@gmx.de

**Hal/L** naturverbundener, lebensfroher  
34/170/NR wünscht sich reiselustige,  
smarte Partnerin 28-35J für gemeinsame  
Bergabenteuer, Reisen und Zweisamkeit.  
Nachricht an: lieberindenbergen@gmx.de

**Rm 8x:** Er, 69/ 183/ 84, authentisch, NR,  
mag die Natur, Rad, Berge, Kultur, Reisen  
in Zweisamkeit. Sucht seelenverwandte  
Sie. BmB: klradberge@web.de

**Rm. Nordostbayern:** Du hast Herz und  
Verstand, liebst es zu tanzen und möchtest  
wie ich gerne eine Familie gründen? Ich  
(46/180/NR, zuverlässig, treu) freue mich  
von Dir zu hören! edvstephan@web.de

**Raum Bodensee,** 40/184 Tageslicht-  
tauglich. Gehe gerne Berg Touren, Ski  
fahren, Mountainbike/ Radtouren. Aber  
auch mal paar Tage Meer Strand und  
Städte. Wenn dir das auch Spaß macht  
und du gerne im Wohnmobil unterwegs  
bist, bin ich offen, neue Wege zu gehen.  
Ich freue mich auf deine Nachricht.  
gipfelheld@gmx.de

**RM76:** Bist Du auch gern in der Natur  
und sportlich aktiv? Ich (57/174) mag  
Berge und Meer, Reisen etc. und bin ein  
Genießer. Suche nette Sie für gemeinsame  
Unternehmungen. Ich freue mich auf  
Deine Nachricht mit Bild: rf1966@gmx.de

**RM 8,** Zuverlässiger Er,51, Hobbyfotograf,  
naturverbunden und sportlich aktiv  
(nicht extrem), kulturinteressierter  
Genussmensch, sucht gleichgesinnte Sie  
bis 45J. für gemeinsame Aktivitäten etc...  
BmB: azoren83@gmail.com

(Berg)wanderer 71/171/71 handwerklich,  
sucht nach einem Missgeschick vor 7  
Jahren weibliche Begleitung. Hobbys:  
Technik, Musik (wenig Opern) uvm.  
Zuschriften an: bfm-zwickau@t-online.de

**R84/Obb.** 55/175, sportl, attr., vielseitig,  
humorv. sucht Dich (-55) f. Berge, Reisen  
u. mehr! BmB: 1atb@gmx.de

## FLOHMARKT

LOWA Bergschuh. CadinGTX Mid. EU: 44  
1/2. Zweimal getragen. NP 260€ für 150€  
VB. 0178-6168862.

**FISCHER** Tourenski, 1,59m, Harscheisen,  
Felle. **SCARPA** Tourenschuhe 37,5.

**MADSHUS** Skaterskiset 1,83m,  
**SALOMON PILOT** Schuhe 37,5, neu.  
berg.u.mehr@gmx.de

Millet Everest, UK12, 300€. 06333/63498

Jahrbücher 1969-2013 Tel. 07022-51024

Jetzt noch einfacher und schneller buchen:

## Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!

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](http://kleinanzeigen.guj.de).**

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail  
unter [meine.kleinanzeige@ad-alliance.de](mailto:meine.kleinanzeige@ad-alliance.de) oder rufen Sie an.

Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie unter der Telefonnummer:  
(040) 286686-4222

**Buchen Sie Ihre Anzeige jetzt online  
unter [www.kleinanzeigen.guj.de](http://www.kleinanzeigen.guj.de)**

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie  
eine E-Mail an [meine.kleinanzeige@ad-alliance.de](mailto:meine.kleinanzeige@ad-alliance.de)  
oder rufen Sie unter (040) 286686-4222 an.

**Anzeigenannahmeschluss ist  
am 9.2.2024**

**PANORAMA 2/24 erscheint  
am 19.3.2024**

Dauer:  
**3 Tage**

Max. pro Tag (Aufstieg):  
**4 Std., 1300 Hm**

Höchster Punkt:  
**Monte Oregone (2384 m)**

Schwierigkeit:  
**Mittel**

Beste Zeit:  
**Januar - April**

Frühlingshafter Aufstieg zum linken, namenlosen Nebengipfel des Monte Lastroni – mit den Gipfeln der Pesariner Dolomiten als prächtiger Hintergrundkulisse.

Skitouren in Sappada

# Gipfelfreuden rund um die Sprachinsel

In Sappada, auf der italienischen Südseite des Karnischen Hauptkamms, ist es sogar auf der Piste einsam. Erst recht auf Skitour. Und dabei so schön wie in den Dolomiten. Die Touren-locals sind am Berg so schnell wie in der Langlaufloipe, sprechen neben Italienisch das räto-friaulische Carnico oder Plodarisch und schätzen auch am Gipfel einen guten Pinot Grigio.

---

Text: Claus Lochbihler

---



Foto: Axel Halbauer

**W**o wir auch sind in den vier Tagen: Der Sturm war schon vor uns da. Und vor dem Sturm unser Guide und Spurenleser Riccardo del Fabbro. Wann immer wir mit den Stöcken auf eine vom Wind freigeblasene, besonders schöne Aufstiegs- oder Abfahrtsspur deuten – Riccardo weiß, von wann sie stammt. Meist auch von wem: von ihm selbst nämlich oder einem guten Freund. Die steile Zickzackspur auf den Kamm südlich des Monte

Floriz, die wir im Aufstieg zum Rifugio Marinelli bewundern? Das war Riccardo, vor ein paar Wochen, damals noch im Traumpulver, der in diesem turbulenten Winter immer nur bis zum nächsten Sturm hält. Und die Wolfsspur am Kamm zwischen Öfner Joch und Monte Oregone? Die ist von Anfang Januar.

Riccardo ist nicht nur als Bergführer, sondern auch als Mitarbeiter des Lawinenwarndienstes der Region „Friuli Venezia Giulia“ im Winter



beinahe täglich auf Tourenski in den Karnischen Alpen unterwegs. Kaum jemand kennt die Berge und die Verhältnisse zwischen Plöckenpass im Osten und Kreuzekpass im Westen, zwischen Lesachtal im Norden und dem Val Pesarina im Süden so gut wie er.

Für unsere erste Tour treffen wir Riccardo am Kirchplatz von Forni Avoltri, seinem Heimatort. Mit dem Auto geht es weiter durch Colliana bis zum Rifugio Tolazzi auf 1350 Meter Höhe. Unser Ziel: südseitig exponierte Hänge in der Nähe des Rifugio Marinelli (2120 m). Mit seinen Langlaufstöcken gibt Riccardo auf dem vereisten Forstweg ein beachtliches Tempo vor. Was wenig verwundert, schließlich sind Forni Avoltri und Sappada Hochburgen des Langlaufs und des Biathlons.

Unterhalb der Forcella Morarêt gleicht der verspürte Hang einer vereisten „Heatmap“ des Skitourengehens – doch die Sonne wärmt bereits die eine Hälfte des Hangs. Und dann, ein

paar steile Minuten später, oben auf der Scharte, plötzlich einer der schönsten Blicke, den die Karnischen Alpen zu bieten haben. Zu unseren Füßen das Rifugio Marinelli mit seinen blauweißen Fensterläden und dahinter die riesigen Felswände der Kellerspitzen und der Hohen Warte (2780 m), dem höchsten Berg in den Karnischen. Colians nennt Riccardo ihn auf Carnico, dem rätoromanischen Friaulisch (Furlan) seines Heimatorts. Wir machen Pause auf der Terrasse der im Winter geschlossenen Hütte und Riccardo schwärmt von den Kletterrouten in den Südwänden, auf die wir staunend blicken. Als ich zwei an die Hüttenwand genagelte Ski in Augenschein nehme – einer davon exakt mein Modell –, erzählt Riccardo, dass einer der beiden einem Freund gehört hat, der damit in einer Lawine ums Leben kam.

Ein paar Minuten später geht es über einen breiten, nach oben hin schmal zulaufenden und nach Nordosten steil abfallenden Rücken

---

Ein paar steile Minuten später, oben auf der Scharte, plötzlich einer der schönsten Blicke, den die Karnischen Alpen zu bieten haben.

---



Spuren des Gebirgskriegs: die Reste einer italienischen Artillerie-Stellung aus dem Ersten Weltkrieg (L.); steile Abfahrt zur Piste Richtung Sappada.

auf den Pic Chiadin (2302 m). Wind und Sonne haben ein paar grasige Flecken hinterlassen. Dort, wo Schnee liegt, hat das Auffirnen schon begonnen. Am Gipfel, der den Namen Pic/Spitz wahrlich verdient, ist es angenehm sonnig, mehr April als Februar. Riccardo deutet auf alle Skirouten und Gebirgsgruppen, die sich von hier aus einsehen oder zumindest erahnen lassen. Tage und Wochen, ja ein ganzes Skitourenleben könnte man hier verbringen!

In der Abfahrt muss man sich bis zum Rifugio Marinelli die Schneeflecken auf dem Kamm slalomartig zusammenpuzzeln. Und Abstand halten zu den Nordabstürzen. Dann wechselt sich guter Firn mit Sulz ab und – in schattigen Mulden – Pulver mit plötzlichem Bruchharsch. „Bella Figura“ macht jeder nur für ein paar Schwünge.

Zur zweiten Tour treffen wir Riccardo in Pie-rabech, unweit der Abfüllanlage des Mineralwassers, das wir noch am Vorabend im Hotel zu



**DAV Winter-Set**  
Lawinen-Ausrüstung

Mitglieder  
**99,95 €**



**DAV Snow Card**  
Hilfsmittel für den  
Lawinen Risiko-Check auf Tour

Mitglieder  
**13,50 €**

**PRODUKT DES MONATS**  
reduziert für Mitglieder



**HALTI Avion**

Damen/Herren Funktionsunterwäsche Set  
„DAV-Edition“

Mitglieder  
**54,90**



**DAV „Bergmomente“**  
Merino-Tencel®  
Multifunktionstuch

Mitglieder  
**19,95 €**



**LACD First Aid Kit L**  
Erste-Hilfe-Set  
„DAV-Edition“

Mitglieder  
**39,50 €**



## WINTER IN SAPPADA

Sappada (Plodn) ist die höchstgelegene Gemeinde in der Provinz Udine in der oberitalienischen Region Friuli Venezia Giulia und ein idealer Standort für zahlreiche Wintersportaktivitäten. Sappada erstreckt sich über 15 Weiler, manche Familien sprechen neben Italienisch bis heute Plodarisch-Deutsch.

**Beste Jahreszeit:** Januar bis April

### Hotel-Tipps:

Albergo Venezia, [albergovenetia.net](http://albergovenetia.net), Albergo Bellavista, [albergobellavista.com](http://albergobellavista.com)

### Karte und Skitourenführer:

- ▶ Tabacco-Karte 01, Sappada, Santo Stefano, Forni Avoltri 1:25.000
- ▶ Skitouren in den Dolomiten, Band 2: Alto Comelico, Val Visdende, Lienzer Dolomiten, Sappada/Pladen, Alta Carnia, Bivera Gruppo di Razzo. Athesia Tappeiner Verlag 2014.

**Bergführer:** Riccardo del Fabbro aus Forni Avoltri: [guidealpinevg.it/riccardo-del-fabbro](http://guidealpinevg.it/riccardo-del-fabbro)

**Skitouren:** Alle vorgestellten Skitouren erfordern eine gute Kondition, eine sichere Skitechnik und stabile Lawinenverhältnisse.

- ▶ Linker Nebengipfel (2307 m) des Monte Lastroni: 3 ½ Stunden, 1200 Hm, Start/Ziel: Sappada, Ortsteil Cima
- ▶ Pic Chiadin, (2302 m): 3 Stunden, 950 Hm, Start/Ziel: Rifugio Tolazzi über Forni Avoltri und Collina
- ▶ Monte Oregone/Hochalpl (2384 m): 4 Stunden, 1320 Hm, Start/Ziel: Pierabec bei Forni Avoltri

## TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

### Weitere Winteraktivitäten:

- ▶ Langlauf – rund um Sappada und im Val Comelico gibt es ein weites und attraktives Loipennetz für alle Leistungsstufen, die Region ist Teil des Dolomiti Nordic Ski Loipenkarussells.
- ▶ Biathlon – in Forni Avoltri befindet sich eines der drei Biathlon-Zentren (FISI) in den italienischen Alpen mit Langlauf- und Biathlonunterricht (nach Voranmeldung) und Ausrüstungsverleih.
- ▶ Alpinski: Skigebiet in Sappada bis 2000 Meter Höhe mit rund 20 Pistenkilometern (leicht bis mittelschwer).
- ▶ Eisklettern: zahlreiche bekannte Wasserfälle, verschiedene Bergschulen bieten Kurse an, z.B. [guidealpinevg.it/arrampicata-su-ghiaccio](http://guidealpinevg.it/arrampicata-su-ghiaccio)

### Kultur:

- ▶ Kleines Museum des Großen Krieges
- ▶ Heimatmuseum
- ▶ Museumshaus der bäuerlichen Kultur
- ▶ Karneval von Sappada im Februar: verschiedene Maskenumzüge mit traditionell gefertigten Holzmasken und historischen Kostümen



unserer Pasta getrunken haben. Riccardo ist mit dem gelb-roten Allrad-Bus der Bergrettung von Forni Avoltri angerückt, damit wir den Zustieg bis zum Schnee ein wenig abkürzen können. Doch der Sturm hat einen Strich durch Riccardos Rechnung gemacht – kaum sind wir zweihundert Meter hochgeholt, versperrt plötzlich ein umgestürzter Baum den Weg. Also geht es zu Fuß weiter ins Fleonstal, bis wir auf Höhe der Quellfassung und einer Madonnen-Statue auf die Ski wechseln können. Anfangs noch schattig, dann zunehmend sonnig geht es das Tal entlang, durch Lärchenwälder, die ihr altes Geäst im Sturm abgeworfen haben, vorbei an den Malghe – den Almen – im Winterschlaf und imposanten Kletterwänden.

Dann beginnt der Aufstieg hinauf Richtung Öfner Joch, einem alten Übergang zwischen Lesachtal und Forni Avoltri, auf Deutsch Öfen. Riccardo erzählt, dass er auf diesem Weg oft einen Freund und Bergwanderführer im Lesachtal besucht. Zwei Stunden nach Sankt Lorenzen und zwei Stunden zurück brauche er auf Ski. Und ebenso oft komme der Freund aus Kärnten auf Ski zum Gegenbesuch. Dort, wo Riccardo sonst Richtung Hochweißsteinhaus (ÖAV), Frohntal und Lesachtal abbiegt, folgen wir dem Kamm nach links. Unser Ziel: der Monte Oregone (2384 m), auf Deutsch Hochalpl. Parallel zu den Spuren eines einsamen Wolfs, die sich in einem Labyrinth aus Windgangeln verlieren, geht es weiter – zuerst auf Ski, dann am Ende stapfend zu Fuß. Wo im Sommer bis heute die Überreste von Stellungen und Schützengräben der italienischen und österreichischen Gebirgstruppen den Kamm zerfurchen, überdeckt tiefer, vom Wind gefräster Schnee die Spuren des Ersten Weltkriegs. Als ich oben ankomme, hat Riccardo schon eine Überraschung ausgepackt: eine Flasche Pinot Grigio, die er im Schnee kühlt. Dazu Salami aus Forni, von seinem Neffen, einem Metzger. Die Aussicht am Hochalpl ist grandios. Im Westen ragt weiß und felsig der Monte Peralba (Hochweißstein, 2694 m) auf. Im Norden die Raudenspitze, im Süden das Massiv des Monte Avanza, wo schon im

Ein „Salute!“ auf die gelungenen Skitourtage rund um Sappada! Beim Aperitivo mit dem lokalen Bergführer Riccardo (r.).



Mit geschulterten Ski geht es die letzten Meter hinauf bis zum Monte Oregone (Hochalpl). Im Hintergrund der Monte Fleons (Raudenspitze) und das Lesachtal in Kärnten.

Unsere Felle beginnen im ständigen Wechsel zwischen Schatten und Licht zu stollen; wir kratzen sie ab und tragen Wachs auf.

Frühmittelalter die Bergleute aus Forni Avoltri Silber und Kupfer gewonnen haben. Die Abfahrt nach Südost und Ost wartet mit Firn auf – je nach Exposition genau richtig, zum Teil aber auch schon tief. Und der Erkenntnis, dass ein Schluck Weißwein zwar sehr gut schmeckt, aber nicht unbedingt das ideale Skitourengetränk ist.

Am Nachmittag streifen wir durch Sappada. In der „Bottega di Sappada“ kaufen wir Käse und Speck aus lokaler Produktion. Und weil in Sappada, der Sprachinsel mit dem alten Namen Plodn, immer noch viele Familien neben Italienisch den alten Dialekt „Plodarisch“ sprechen, entwickelt sich zwischen der Verkäuferin hinter der Theke und meinem bayerischen Tourenpartner Markus folgender Dialog: „Das hier heißt bei uns Gselchtes.“ „Bei uns auch.“ Auch bei Gianni Kratter – Eisdielenbetreiber, Mitautor des von uns genutzten Skitourenführers und auf Facebook und Instagram als „Superimonti“ ein fleißiger Touren-Poster – schauen wir auf Cappuccino und Strudel vorbei. Und mit einer freundlichen Widmung im Skitourenbuch geht es zurück ins Hotel: „Mein Herz ist in Plodn. Spero anche un po' del tuo. Gianni.“

Mit Riccardo brechen wir am nächsten Morgen in Cima, dem ältesten Ortsteil von Sappada, auf. Flach und kalt führt der Weg entlang der jungen Piave ins Tal hinein. In der „Baita Rododendro“ lassen wir uns vom Cappuccino wär-

men, bevor es auf einem steilen, versteckten Pfad in das Tal des Rio della Miniera hinaufgeht. Im Schatten ist es kalt, in der Sonne bald frühlingshaft warm. Unsere Felle beginnen im ständigen Wechsel zwischen Schatten und Licht zu stollen; wir kratzen sie ab und tragen Wachs auf. Als es nach der Malga Olbe in den steilen Südhang geht, herrscht Frühling. Durch ein Felsenfenster – der Rest einer italienischen Stellung – werfen wir einen Blick auf den Monte Peralba und das Rifugio Pier Fortunato Calvi. Bewirtschaftet wird es im Sommer von Riccardos Frau, er selbst arbeitet dort jeden August an der Theke oder führt Gäste durch Klettersteige und Kletterrouten.

Weil der Monte Lastroni (2450 m) stark abgeblasen aussieht, steuern wir einen namenlosen Nebengipfel an. Der Blick von oben reicht nach Norden bis zum Alpenhauptkamm, nach Süden über das kleine Skigebiet von Sappada in die Pesariner Dolomiten: Creta Forata, Monte Siera, Terza Grande ... Die Abfahrt im steilen Südhang ist unangenehm sumpfig. Wir sind froh, als wir die Piste Richtung Sappada erreichen: menschenleer, obwohl die Lifte laufen und bis ins Tal feinsten Firn auf uns wartet. Unten steuern wir durstig die Latteria an: Riccardo bestellt Bier, das in großen Glaskannen serviert wird. Und dazu verschlingen wir zum Abschied einen kulinarischen Nebengipfel des Monte Lastroni aus Käse und Speck.



**Claus Lochbihler** hat vor 25 Jahren über einen italienischen Freund die Schönheit der karnischen Berge entdeckt und kehrt seitdem gerne dorthin zurück.

# Schwerpunktthema Klimaschutz

DAV-Hauptversammlung in Lindau und Bregenz

**Am 10. und 11. November fand die Hauptversammlung des Deutschen Alpenvereins statt. Rund 650 Delegierte aus 250 Sektionen kamen am Bodensee zusammen und setzten den Weg fort, den sie bereits in den letzten Hauptversammlungen eingeschlagen hatten: in Richtung Klimaschutz und in Richtung eines Bergsports unter den Bedingungen des Klimawandels.**

Text: Thomas Bucher

Zwei Austragungsorte in zwei Ländern hat es in der Geschichte der DAV-Hauptversammlungen noch nicht gegeben. Zum einen war da das festliche Zusammensein der Delegierten am Freitagabend in der Lindauer Inselhalle. Und zum anderen gab es die Arbeitstagung am Freitag und am Samstag im nicht erst seit James Bond weltberühmten Festspielhaus in Bregenz. Luftlinie zwischen den beiden Orten: fünf Kilometer über den See. Die Gastgeberin der Hauptversammlung, die DAV-Sektion Lindau, hat es dank des guten Kontakts zwischen den Städten in Bayern und Vorarlberg geschafft, zwei für ihren jeweiligen Zweck optimale Locations zu finden und in einem Event zu verbinden. Nebenbei ist so ein schönes Zeichen für grenzüberschreitende Zusammenarbeit gesetzt worden.

Das Schwerpunktthema schlechthin war auch in diesem Jahr der Klimaschutz. Erkennbar war das allein schon daran, dass der erste Tag der Arbeitstagung nicht nur von Grußworten, Ehrungen und Geschäftsberichten geprägt war, sondern mit einer Keynote endete. In einem sehr eindrücklichen Vortrag präsentierte der renommierte Klimawissenschaftler Prof. Dr. Georg Kaser, Glaziologe und Leitautor zweier IPCC-Berichte, den aktuellen Stand der globalen Klimaveränderung. Die Delegierten entließ er mit einer klaren Botschaft in den Freitagabend: Die Zeit drängt mehr denn je, wenn wir eine lebenswerte Zukunft erhalten wollen.

## Berge in Bewegung

Am Samstagmorgen ging es sofort mit demselben Thema weiter. Inspiriert vom Vortrag des Vorabends eröffnete der

im letzten Jahr gewählte DAV-Präsident Roland Stierle die Versammlung mit einer sehr persönlichen kurzen Rede. „Ich bin mein ganzes Leben in den Bergen unterwegs“, sagte er. „In den letzten Jahren beobachte ich immer öfter und immer deutlicher, wie drastisch sich die Berge verändern. Das müssen wir als Alpenverein sehr ernst nehmen. Und wir müssen handeln.“

Damit traf er einen Nerv bei den Delegierten, und entsprechend fielen die Bregenzer Beschlüsse auch aus. So ist der Klimaschutz mit überwältigender Mehrheit in die DAV-Satzung aufgenommen worden. Der Verband untermauert damit seine weitreichende, bereits 2021 beschlossene Klimaschutzstrategie. Ein wichtiger Schritt bei dieser Strategie ist



Die DAV-Hauptversammlung findet einmal jährlich statt und ist das höchste Entscheidungsgremium des Alpenvereins. Rund 650 Delegierte aus 250 Sektionen fassten im November am Bodensee richtungsweisende Beschlüsse.

die Bilanzierung aller CO<sub>2</sub>-Emissionen im gesamten Verband – eine gewaltige Aufgabe. Kein Wunder also, dass eine solche Bilanzierung von keiner vergleichbaren Organisation im deutschsprachigen Raum bislang durchgeführt worden ist.

## Emissionsbilanz für 2022

Der Bundesverband und die 356 Sektionen haben 2022 einen Ausstoß von rund 51.000 Tonnen CO<sub>2</sub> verursacht. Der Groß-

teil dieser Emissionen stammt aus Reisen im Kontext von Veranstaltungen, Kursen und Touren. „Diese Erkenntnis bestärkt uns, die Maßnahmen zur Reduktion von Mobilitäts-Emissionen mit unverminderter Kraft fortzuführen“, sagte Josef Klenner, der Vorsitzende des Lenkungskreises Klimaschutz, mit Blick auf das Ziel der Klimaschutzstrategie – also Klimaneutralität bis zum Jahr 2030. Auf dem Weg dahin käme jetzt der nächste wichtige Schritt, die Emissionen bis zum Jahr 2026 um dreißig Prozent zu reduzieren. „Bei den Bilanzierungen der kommenden Jahre werden wir genau schauen, wie wir vorwärtskommen. Wir danken allen Beteiligten für das große Engagement, das sie bei dieser wichtigen gemeinsamen Aufgabe einbringen.“

In den Klimaschutzkontext passt eine weitere Entscheidung. Neben der freiwilligen Selbstverpflichtung will sich der DAV auch für ein generelles Tempolimit von maximal 120 Kilometern pro Stunde auf Autobahnen einsetzen.

### Höhere Abgaben und Sparmaßnahmen

Ein zweiter großer Themenblock auf der Hauptversammlung waren die Folgen der Inflation. Im DAV fallen die Kostensteigerungen überdurchschnittlich hoch aus, weil in den großen Tätigkeitsfeldern Kursbetrieb, Hüttensanierung, Hütten- und Kletterhallenbetrieb erhebliche Energie-, Bau- und Übernachtungskosten enthalten sind, die wiederum besonders stark gestiegen sind. Deshalb haben die Delegierten eine Erhöhung des Verbandsbeitrags um 3,50 Euro für A-Mitglieder und gleichzeitig Sparmaßnahmen beschlossen, die 2025 wirksam werden. Dazu gehört eine Reduzierung der Erscheinungsfrequenz des Mitglieder magazins DAV Panorama von sechs auf vier Ausgaben pro Jahr.

### Mountainbiken wird gestärkt

Seit 2017 gehört das Mountainbiken zu den Kernsportarten im DAV, ausgeübt wird es von vielen Alpenvereinsmitgliedern schon lange. In jüngerer Zeit wird immer deutlicher, wie wichtig MTB-Angebote nicht nur in den Alpen und Mittelgebirgen, sondern in und nahe an den Städten sind. Erstens, weil entsprechende Sportstätten immer beliebter werden. Zweitens, weil sich dadurch der Nutzungsdruck auf Natur und Landschaft reduzieren lässt. Und drittens, weil wohnortnaher Bergsport das Klima schützt. Deshalb haben die Delegierten beschlossen, eine Strategie und ein Förderkonzept für MTB-Sportstätten in urbanen und suburbanen Räumen zu entwickeln. Die Aufgabe wird an eine Arbeitsgruppe übergeben, die bei der kommenden Hauptversammlung berichten soll.

### PREISE UND AUSZEICHNUNGEN

Mit dem Ehrenamtspreis würdigt der Deutsche Alpenverein herausragende Leistungen im Verband. In diesem Jahr fiel die Wahl auf drei Projekte im Bereich der Inklusion:

- ▶ „Team Inklusion“ der DAV-Sektion Hamburg und Niederelbe
- ▶ „H3 – mit Handicap hoch hinaus“ der DAV-Sektion Miesbach
- ▶ Gründung der Parasportgruppe der DAV-Sektion Erlangen durch Claudia Bezold

In ihrer Laudatio sagte DAV-Vizepräsidentin Melanie Grimm: „Das Präsidium beschließt die Vergabe an die drei Initiativen stellvertretend für alle Inklusionsprojekte in den Sektionen. Also all ihr wunderbaren Menschen, die ihr euch bereits heute und ab morgen engagiert – dieser Preis ist auch für euch!“

Seit 1922 verleiht der Deutsche Alpenverein das „Grüne Kreuz“ für besondere Verdienste in der Bergrettung. In diesem Jahr wurde Achim Tegethoff von der Bergwacht Marquartstein geehrt, der seit über vierzig Jahren als Bergretter, Ausbilder, Hundeführer, Höhlenretter und Einsatzleiter aktiv ist.

### WAHLEN – PRÄSIDIUM

- ▶ Burgi Beste (DAV Recklinghausen): Wiederwahl zur Vizepräsidentin
- ▶ Jürgen Epple (DAV Tuttingen): Wiederwahl zum Vizepräsidenten
- ▶ Annika Quantz (DAV Kaufbeuren-Gablonz): Wahl zur Vizepräsidentin
- ▶ Wolfgang Arnoldt (DAV Schwaben): Wahl zum Vizepräsidenten

### WAHLEN – VERBANDSRAT

- ▶ Barbara Eichler (DAV Lauf a.d. Pegnitz): Vertreterin Nordbayerischer Sektionstag
- ▶ Karl-Heinz Kubatschka (DAV Rheinland-Köln): Vertreter Landesverband Nordrhein-Westfalen
- ▶ Gunther Siewert (DAV Kiel): Vertreter Landesverband Nord für Bergsport
- ▶ Raoul Taschinski (DAV Mainz): Vertreter der Jugend

### WICHTIGE BESCHLÜSSE:

- ▶ Aufnahme des Klimaschutzes in die Satzung des DAV
- ▶ Tempolimit 120 km/h auf Autobahnen
- ▶ Erhöhung des Verbandsbeitrages um 3,50 Euro ab 2025
- ▶ Reduktion DAV Panorama von sechs auf vier Ausgaben jährlich ab 2025
- ▶ Entwicklung eines Förderkonzeptes für Mountainbike

Andrea Händel ist neue Hauptgeschäftsführerin

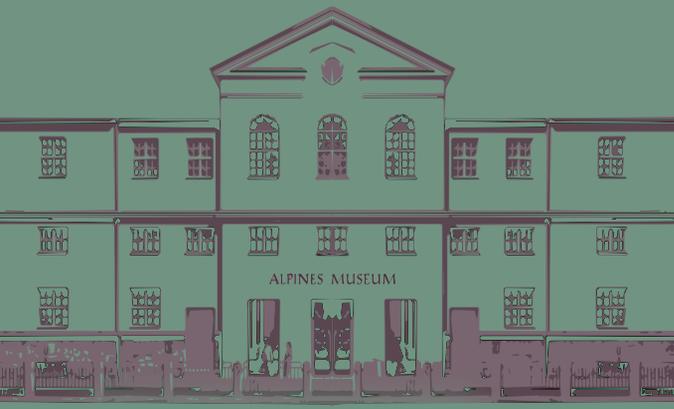
### DAV MIT NEUER SPITZE

Auf der Hauptversammlung hat das Präsidium die Delegierten über seine Entscheidung informiert, Andrea Händel als Hauptgeschäftsführerin zu berufen. Die 53-jährige gebürtige Nürnbergerin und aktive Bergsportlerin ist seit 23 Jahren für den DAV tätig. Seit 15 Jahren ist sie als Geschäftsbereichsleiterin Kommunikation und Marketing bereits Mitglied der Geschäftsführung. Entsprechend viel Erfahrung und Wissen über den DAV bringt sie daher in ihre neue Position mit, die sie am 1. Januar 2024 antreten wird. „Die Entscheidung fiel einstimmig“, sagte DAV-Präsident Roland Stierle. „Wir freuen uns auf die Fortsetzung der vertrauensvollen Zusammenarbeit und sind uns sicher, mit dieser Wahl eine gute Entscheidung für den Verband getroffen zu haben.“ Ebenso erfreut zeigte sich auch Andrea Händel: „Es macht mich sehr stolz und glücklich, dass sich das Präsidium nun einstimmig für mich entschieden hat. Ich freue mich darauf, die vielen Herausforderungen des DAV anzugehen und dabei Gutes fortzusetzen und Neues zu wagen.“ Andrea Händel tritt die Nachfolge von Dr. Olaf Tabor an, der den Verband nach gut zehn Jahren im März 2023 verlassen hat und bei der Hauptversammlung mit großem Applaus von den Delegierten verabschiedet wurde.



Fotos: DAV/Cornelia Kress, DAV/Tobias Hase

# Alpines Museum



## EIN NEUES ZUHAUSE FÜR DIE BERGE

Die Generalsanierung des Alpinen Museums des DAV auf der Münchner Praterinsel steht kurz vor ihrem Abschluss. Die der Stadt zugewandte Fassade macht schon jetzt neugierig, wie alpine und alpinistische Geschichte und Kultur im Innern erlebbar werden. Zur Wiedereröffnung im März 2024 erwartet alle Berginteressierten ein offenes, barrierefreies Haus mit der Alpinen Bibliothek samt Leselounge, mit Museumscafé und -shop und der neu konzipierten Dauerausstellung „Darum Berge“, die völlig neu erarbeitet zeigen wird, aus welchen unterschiedlichen Gründen Menschen in die Berge gehen.

### Tiefer eintauchen

... in die Geschichte von Museum und Bibliothek des DAV kann man u. a. in einem Aufsatz von DAV-Archivar Stefan Ritter in dem im Frühjahr erscheinenden Buch „Alpines Museum. Zur Wiedereröffnung 2024“ und bereits jetzt im Beitrag „Das Alpine Museum“ von Museumsleiterin Friederike Kaiser im AV-Jahrbuch „Berg 2011“.

[alpenverein.de/Kultur/Museum](http://alpenverein.de/Kultur/Museum)

## Forschen, sammeln, bewahren

Institution mit Geschichte

**112 Jahre und drei Monate nach der feierlichen Einweihung des Alpinen Museums auf der Münchner Praterinsel in der Isar wird die kulturelle Seele des Deutschen Alpenvereins in diesem Frühjahr zum dritten Mal – und diesmal gänzlich neu – wiedereröffnet.**

Text: Frank Martin Siefarth & Franziska Kučera

Am Anfang stand ein Wettstreit bei der Generalversammlung des DuÖAV 1907 in Innsbruck. Sowohl die Sektion Hannover als auch die Sektionen Austria Wien und Nürnberg reklamierten für sich, zuerst die Idee eines „Alpinen Museums“ gehabt zu haben. Jedenfalls beschlossen die Delegierten schließlich einhellig die Vorbereitung einer solchen Institution.

### Innsbruck oder München

Dem folgte ein weiterer Wettstreit, diesmal der beiden „Bergsteigerstädte“ Innsbruck und München um den künftigen Standort. Die Alpenstadt legte ihre Lage in den Bergen und ein Gebäude unweit der berühmten Maria-Theresien-Straße in die Waagschale. Die Isar-Metropole konnte mit der besseren verkehrstechnischen Erschließung, der großen Zahl ortsansässiger Sektionen und nicht zuletzt einer Sahnestück-Immobilie, dem ehemaligen „Café Isarlust“, punkten – und gewann: Ein Jahr später beschloss die Generalversammlung in München endgültig die Gründung des Alpinen Museums und entschied sich für die bayerische Residenzstadt. Diese wiederum übergab wie versprochen im Januar 1908 die Isarlust, bis dahin ein Treffpunkt der Münchner Bohème, „für die Dauer des Bestandes des Museums“ zu „eigentumsgleicher Benutzung“.

Daraufhin wurde das Schlösschen für Museumszwecke umgebaut, und eine Arbeitsgruppe aus AV-Funktionären und Wissenschaftlern entwickelte eine zeittypische bildungsbürgerlich-aufklärerische Grundkonzeption, wonach „dem Besucher der Alpen ... charakteristische Eigentümlichkeiten der Alpenwelt in ihren Hauptzügen in leichtverständlicher und eindringlicher Form zur Anschauung zu bringen“ seien.

Am 17.12.1911 konnte die alpine Bildungsstätte im Beisein von Mitgliedern der königlichen Familie, Vertretern der bayerischen Ministerien und des Münchner Oberbürgermeisters feierlich eröffnet werden. Auch der Garten war



# Vertikaler Szenetreff

**RÜCKSCHAU HALLS & WALLS 2023** – Wie schon die vergangenen Jahre fand auch im November 2023 das DAV-Kletterhallentreffen Halls & Walls im Rahmen der Vertical Pro statt. Das bekannte Format, das Fachvorträge und eine Messe für „Berufe in der Vertikalen“ kombiniert, zog über 2200 Besucher\*innen aus 38 Ländern und 165 Aussteller aus dreißig Nationen an. In den vom DAV organisierten Vorträgen drehte sich dieses Jahr alles um den Routenbau – das „Kernprodukt“ der Kletter- und Boulderhallen. Dementsprechend großen Zuspruch fanden die Diskussionsrunden und Vorträge, die vom kreativen Routenbau über die Schaffung inklusiver Boulderangebote bis zur Darstellung von geschraubten Boulderproblemen in den sozialen Netzwerken reichten. Boulderprobleme mit spannenden Moves gab's dann auch ganz konkret – beim Wettkampf „Vertical Comp“ in der Boulderhalle „Greifbar“. Unter den vielen Interessierten im Publikum waren auch Stars wie der frühere Weltmeister Yannick Flohé, an der Wand konnte sich bei den Männern der Vorjahressieger Elias Arriagada (DAV AlpinClub Berlin) gegen den siebenfachen ukrainischen Meister Sergei Topishko und den Bulgaren Slav Kirov durchsetzen. Bei den Frauen sicherte sich die Schweizerin Noé Looser vor der deutschen Meisterin Lucia Dörffel (DAV Chemnitz) und Lilli Kiesgen (DAV Darmstadt-Starkenburg) den ersten Platz. *jl*

Fotos: Leon Stadler, DAV/Jennifer Lönz



Die nächste Halls & Walls findet am 22. und 23. November 2024 wieder in Friedrichshafen statt. Mehr Informationen unter [hallsandwalls.de](https://hallsandwalls.de)

# Die richtigen Signale



Foto: Christian Köster

Hundert Branchenvorleiter – darunter der DAV – wurden im November 2023 für ihr Engagement ausgezeichnet.

## DEUTSCHER NACHHALTIGKEITSPREIS 2024

### FÜR DEN DAV

Der Deutsche Alpenverein hat den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2024 in der Kategorie „Freizeitwirtschaft“ erhalten. Ein wichtiges Kriterium bei der Entscheidung der Jury waren die Klimaschutzmaßnahmen des Alpenvereins. Der DAV habe damit besonders wirksame, beispielhafte Beiträge zur Transformation geleistet, damit Vorbildcharakter erworben und richtige Signale in seine Branche und darüber hinaus gesendet. Der Deutsche Nachhaltigkeitspreis zählt zu den größten Auszeichnungen für ökologisches und soziales Engagement in Europa und wird jährlich vergeben, Partner sind unter anderem das Bundesumweltministerium, die Deutsche Industrie- und Handelskammer und der WWF. Als unabhängige Plattform orientiert sich der Deutsche Nachhaltigkeitspreis an den Zielen der Agenda 2030 der Vereinten Nationen. Grundlage für die Entscheidung der Fachjury waren Online-Recherchen und ein ausführlicher Fragebogen. Darin ging es um Klimaschutzmaßnahmen, gesellschaftliche Wirkung und Arbeitsbedingungen. Neben dem DAV gehörten das Nationalparkzentrum Königsstuhl und der Naturpark Sauerland Rothaargebirge zu den Finalisten.

Bei der Hauptversammlung 2019 in München hat sich der DAV für einen umfassenden Klimaschutz entschieden. Bis 2030 will er klimaneutral sein und dieses Ziel „by fair means“ erreichen – also nach dem Prinzip „Vermeiden vor Reduzieren vor Kompensieren“ von CO<sub>2</sub>-Emissionen. *red*

*Krasser Move: Elias Arriagada rockt die Halle und gewinnt den „Vertical Comp“; der DAV-Stand ist seit Jahren fester Bestandteil von Halls&Walls in Friedrichshafen.*

## KLETTERZENTRUM WIRD #ENERGIEHELD

**DAV REUTLINGEN: NEUE PV-ANLAGE** – Im April 2023 hatte die Sektion die Photovoltaikanlage bestellt, Ende August lieferte die Partnerfirma „Energiebude“ die Anlage und montierte sie innerhalb einer Woche. Seit September produziert die Anlage nun Strom und speichert diesen auch, was wichtig für den Abendbetrieb der Kletterhalle ist. Übers Jahr gesehen spart die Sektion damit etwa 16 Tonnen CO<sub>2</sub> ein, das entspricht einer Stromversorgung von zwölf Haushalten. Weiterer Vorteil: Bei einer geplanten Eigenbedarfsabdeckung von rund sechzig Prozent kann die Betreiberin der Anlage nun mit einem fixen Preis kalkulieren und ist damit ein großes Stück unabhängiger von Preisschwankungen am Markt. Diese Win-win-Situation für die Sektion und die Betreiberin war auch der Antrieb für diese große Investition. Finanziell möglich wurde das Projekt durch einen Zuschuss und ein zinsgünstiges Darlehen vom DAV-Bundesverband. Mittels dieser Unterstützung und den zusätzlichen Einnahmen durch den Verkauf des eingespeisten Stroms ist eine solide Finanzierung sichergestellt.



Der Erste Vorsitzende der Sektion Reutlingen Jochen Ammann (2.v.r.) und seine Geschäftsführerin Sonja Langenbacher (1.v.l.) freuen sich mit dem Team der Energiebude über die neue PV-Anlage am Reutlinger Kletterzentrum.

Foto: Christian Köster

red

Foto: DAV/Birgit Gelder



Wissen und Können mit Freude vermitteln ist elementar beim DAV-Ausbildungskonzept.

## Gut ausgebildet in die Berge

**DAV-AUSBILDUNGSANGEBOTE** – Bildung spielt im Alpenverein eine große Rolle, zentraler Bestandteil ist das Aus- und Fortbildungsangebot für Trainer\*innen, die in ihren Sektionen Kurse und Touren anbieten. Aktuell verteilen sich mehr als 24.000 aktive DAV-Lizenzen auf Trainer\*innen, Fachübungs-, Familiengruppen- oder Jugendleiter\*innen. Entsprechend umfangreich ist das Schulungsangebot: Vom Skitourengehen über alpinen Skilauf bis zum Eisklettern oder Schneeschuhtouren gibt es zahlreiche Winterangebote. Und im Sommer reicht die Ausbildungspalette von Bergwandern und Bergsteigen, Alpinklettern, Klettersteiggehen, Hochtouren und Mountainbiken bis zu inklusiven und gesundheitsorientierten Angeboten. Dazu kommen vielseitige Aus- und Fortbildungen im Sportklettern und Bouldern für den Breiten- und Leistungssport. Die Ausbildungen haben einen sehr hohen Qualitätsstandard und erfolgen je nach Disziplin in mehreren Stufen, hinzu kommen regelmäßige Fortbildungen, um up to date zu bleiben. Wer sich für mehr Daten und Hintergründe zur Bildung im DAV interessiert, findet sie auf [alpenverein.de](http://alpenverein.de) im Bereich Verband.

Das Besondere im Alpenverein: DAV-Trainer\*innen geben ihr Wissen und Können in den Sektionen ehrenamtlich an die Mitglieder weiter! Damit sind sie eine fundamentale Stütze unseres Vereins. Du hast Interesse, in deiner Sektion ehrenamtlich Kurse durchzuführen oder Touren zu leiten? Dann wende dich an deine Sektion, um mehr über den konkreten Ausbildungsbedarf vor Ort und die entsprechenden Ausbildungsangebote zu erfahren.

red

# BERUFSBEGLEITEND IN DIE BERGE

## ZUSATZQUALIFIKATION ERLEB-

## NISPÄDAGOGIK – „Berge sind

stille Meister und machen schweigsame Schüler.“ Dieses Zitat von Johann Wolfgang von Goethe gilt in der heutigen schnelllebigen Zeit mehr denn je.

Und ist trotzdem nicht jedem Menschen bewusst, der in die Berge und die Natur geht. Alpine Erlebnispädagogik kann diesen tief im Menschen angelegten Mechanismus stärken und vergegenwärtigen. Die Zusatzqualifikation, eine berufsbegleitende Ausbildung für pädagogische Fachkräfte mit Handlungsfeldern wie



Gruppenerlebnis: Persönlichkeit und soziale Kompetenzen in der Natur entwickeln.

Foto: Kathrin Weber

Wandern und Klettern, gibt es seit über 25 Jahren und war eine der ersten erlebnispädagogischen Ausbildungen im deutschsprachigen Raum. Viele der Ausbildungskurse finden in der Jugendbildungsstätte Bad Hindelang der JDAV statt. Nach dem Einführungskurs stellen sich die Teilnehmer\*innen fachsportlich und erlebnispädagogisch orientierten Praxisfragen, in denen neben der notwendigen Methodenkompetenz die Fähigkeit vermittelt wird, Gruppen im jeweiligen Handlungsfeld sicher und zielorientiert zu leiten. red

**Nächster Ausbildungsstart ist im April 2024. Infos und Anmeldung telefonisch unter 08324/93 01 15 oder unter [zq-ep.de](http://zq-ep.de)**



## Erlebnispädagogik

Pädagogik | Ökologie | Sicherheit

## Nachwuchs fördern

**DER BERGSPORTFACHVERBAND BAYERN (BFB)** arbeitet beim Aufbau der Sportart Skibergsteigen eng und erfolgreich mit dem DAV-Bundesverband zusammen. An der Schnittstelle zwischen Bundeskader und der Vereinsbasis unterstützt der Landesverband bayerische Sektionen beim Aufbau von Trainingsstrukturen, der Förderung von leistungssportlicher (Infra-)Struktur, der Aus- und Fortbildung von Personal im Jugendtraining und bei Nachwuchsveranstaltungen.



Foto: BFB

Der Bergsportfachverband fördert den skialpinistischen Nachwuchs.

Aktuelle Beispiele sind die in Kooperation mit den örtlichen Sektionen durchgeführten Kids Camps, bei denen Kinder zwischen acht und 14 Jahren kostenlos in den Sport hineinschnuppern können – aktuelle Termine und bayernweite Verleihmöglichkeiten für Kinderskitouren-ausrüstung gibt es auf der Webseite des BFB: [bergsportfachverband.de/aktuelles-skibergsteigen.html](http://bergsportfachverband.de/aktuelles-skibergsteigen.html)

**Der Bergsportfachverband Bayern des DAV e.V. vertritt die Interessen der Sportarten Klettern und Skibergsteigen im Bayerischen Landessportbund und führt die im DAV-Leitbild verankerte Förderung der Sportarten auf Landesebene aus.** red

## MITGLIEDSAUSWEIS 2024

Demnächst wird der neue Mitgliedsausweis versendet, die Ausweise 2023 sind bis Ende Februar gültig.

Umgezogen oder neue Kontoverbindung? Bitte an die Sektion weitergeben oder direkt ändern: [mein.alpenverein.de](http://mein.alpenverein.de)





# WIR SIND DAV!

1 Verein /// 355 Sektionen /// knapp 1,5 Millionen Mitglieder

Fotos: DAV, privat

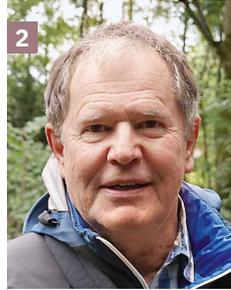


Die Vizepräsidentin

## Annika Quantz

**DAV KAUFBEUREN-GABLONZ** – Seit letztem Herbst ist Annika Quantz Bundesjugendleiterin und vertritt als neu gewählte Vizepräsidentin die Interessen der Jugend im DAV. Ihre Aufgaben innerhalb der Bundesjugendleitung sind unter anderem die Interessensvertretung nach außen, etwa im Bundestag, das Thema Prävention sexualisierter Gewalt (PsG) sowie Kultur- und Erinnerungsarbeit, allesamt Themen, die Annika am Herzen liegen. Der Weg in die Bundesgremien führte die Studentin des Master-Studiengangs „Konflikte in Politik und Gesellschaft“ 2018 über die Bezirksjugendleitung von Schwaben in die Landesjugendleitung Bayern, 2022 wurde Annika zur Landesjugendleiterin gewählt. Die vielen schönen (Berg-)Erlebnisse, die sie selbst als Mitglied in einer Jugendgruppe erfahren hat, wünscht sie sich auch für alle anderen jungen Menschen. Und abseits der Gremienarbeit? Da ist Annika am liebsten mit ihrer Jugendgruppe oder mit ihrem Partner auf Skitour unterwegs.

„Zusammen haben wir ein großes Potenzial, die Dinge in der (JDAV-)Welt zum Positiven zu verändern.“



Der Vizepräsident

## Wolfgang Arnoldt

**DAV SCHWABEN** – Natur- und Umweltschutz sind das DAV-Metier von Wolfgang Arnoldt, die Naturverbundenheit hat der Diplom-Agraringenieur schon früh von seinem Vater, einem Förster, geerbt. Über seine bersportbegeisterte Frau kam die Liebe zu den Bergen dazu, das Engagement im Alpenverein war eine logische Folge.

Seit 2012 bis zur Wahl in das DAV-Präsidium im November 2023 war Wolfgang Arnoldt stellvertretender Vorsitzender und Naturschutzreferent in seiner Sektion und hat dort bereits als Vorstandsmitglied für den Naturschutz relevante Themen durchgebracht: „Vorstandsthemen sind oft etwas trockenes Brot und am Anfang war es eher schwierig, den Natur- und Umweltschutz vom ‚Blümlesimage‘ wegzubringen.“ Dass sich mittlerweile im DAV einiges in Richtung nachhaltigem Bergsport getan hat, begrüßt Wolfgang Arnoldt, im Klimaschutz sieht er die nächste große Daueraufgabe. Und dass ihn das Thema bereits als Energiemanagementbeauftragter beruflich begleitet hat und persönlich interessiert, sind für sein neues Amt beste Voraussetzungen.

„Wir alle sind aufgerufen, die einzigartige alpine Landschaft zu erhalten, um auch kommenden Generationen die Möglichkeit des unverfälschten Erlebnisses am Berg zu geben.“



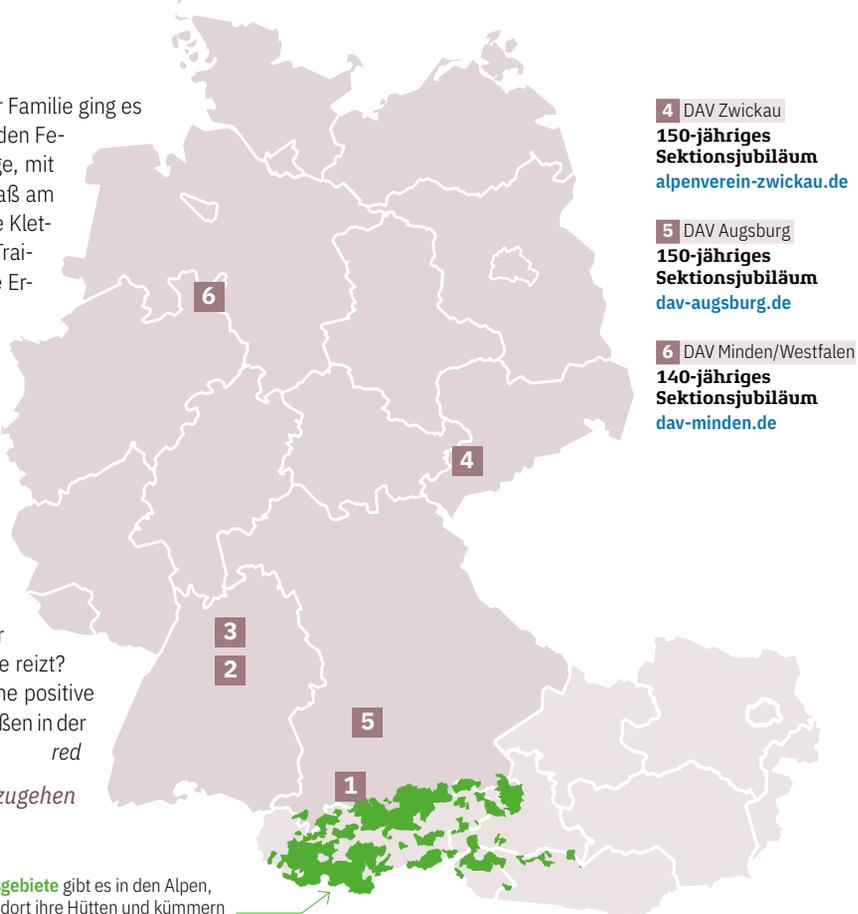
Die Abenteurerin

## Amelie Kühne

**DAV HEILBRONN** – Mit der Familie ging es an den Wochenenden und in den Ferien immer schon in die Berge, mit zwölf Jahren brachte der Spaß am Klettern Amelie Kühne in eine Klettergruppe ihrer Sektion. Das Training wurde intensiver und die Er-

folge größer: 2018 gewann sie den Deutschen Jugendcup im Bouldern, 2019 im Leadklettern, und wurde Mitglied im Deutschen Jugendnationalteam. Auch alpine Unternehmungen standen früh auf Amelies Liste – 2017 bestieg sie den Mont Blanc mit Ski, 2018 kletterte sie als 16-Jährige gemeinsam mit ihrem Bruder, damals 18, die berühmte „Hasse-Brandler“ an der Großen Zinne. Als 2020 Mitglieder für das nächste Frauenteam des DAV-Expedkaders gesucht wurden, bewarb sich die Lehramtsstudentin (Französisch und Sport) mit Erfolg. Höhepunkt der mehrjährigen Ausbildung war letztes Jahr die Abschlussexpedition nach Grönland mit einer Erstbegehung. Was sie an extremeren Touren im Gebirge reizt? „Mich fasziniert das Abenteuer, das Unbekannte, das eine positive Anspannung in mir auslöst. Und dazu spielt sich alles draußen in der Natur gemeinsam mit tollen Menschen ab.“ *red*

„Habt den Mut und das Selbstbewusstsein, rauszugehen und die eigenen Träume zu verwirklichen!“



4 DAV Zwickau  
150-jähriges  
Sektionsjubiläum  
[alpenverein-zwickau.de](http://alpenverein-zwickau.de)

5 DAV Augsburg  
150-jähriges  
Sektionsjubiläum  
[dav-augsburg.de](http://dav-augsburg.de)

6 DAV Minden/Westfalen  
140-jähriges  
Sektionsjubiläum  
[dav-minden.de](http://dav-minden.de)

189 DAV-Arbeitsgebiete gibt es in den Alpen, Sektionen haben dort ihre Hütten und kümmern sich um Bergwege und alpine Steige.

**Im nächsten  
DAV Panorama  
ab 19. März:**



**Italien**

Das Valle Vermentagna im Piemont bietet mit seinen Tourenmöglichkeiten viel Genuss – am Berg wie im Tal.



Fotos: Thorsten Bröner, Christine Kopp

**Weitere Themen:**

**Vorarlberg:** Wanderfreuden im Brandnertal  
**Deutschland:** Klettersteige zwischen Mosel und Rhein  
**Knotenpunkt:** Papierberge – Zukunft Buch am Berg



**Stubai:** Skitouren über dem Sulztal  
Ab 20. Februar online – [alpenverein.de/242-1](http://alpenverein.de/242-1)

**Schweiz**

Zwischen dem Unterengadin und dem Genfersee warten ruhige Radrouten, spektakulär ist es längs der „Alpine Bike Tour 1“.

**DAV Panorama**

Magazin des Deutschen Alpenvereins  
76. Jahrgang, Nr. 1, Februar/März 2024  
ISSN 1437-5923

**Inhaber und Verleger**

Deutscher Alpenverein e.V.  
Anni-Albers-Str. 7, 80807 München  
Tel.: 089/140 03-0  
Fax: 089/140 03-98  
dav-panorama@alpenverein.de  
alpenverein.de/panorama

**Redaktion**

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Mach's einfach, Knotenpunkt)  
Christine Frühholz – cf (Reportage, Menschen, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Posteingang)  
Philipp Radtke – pr (Reportage, Berg & Tal, Klassiker, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt)  
Franz Güntner – fg (Auf einen Blick)  
Julia Behl – jb (Reportage, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)  
Hauke Bendt – hb (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)  
Jonas Kassner – jk (Reportage, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)  
Johanna Godt – (Reportage, Berg & Tal, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)

Die Redaktion des DAV redigiert und produziert DAV Panorama. Inhalt, Layout und Themenauswahl von „Knotenpunkt.“ obliegen dem JDAV-Redaktionsteam in Zusammenarbeit mit der Redaktion des DAV (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser\*innen, nicht des Deutschen Alpenvereins wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Verlags ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Zuschriften vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger oder Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Rücksendung erfolgt nur gegen Beilage eines frankierten Rückkuverts. Alle in DAV Panorama vorgestellten Touren sind nach bestem Wissen recherchiert, es wird jedoch keinerlei Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen. Die Beiträge ersetzen nicht eine korrekte Tourenplanung mit Karte, Führer und aktuellen Informationsquellen.

**An dieser Ausgabe wirkten mit:**

Elena Blume, Max Bolland, Thomas Bucher, Andi Dick (ad), Markus Grübl (mg), Stefan Herbke, Franziska Kucera, Claus Lochbihler, Jennifer Lönz (jl), Martin Prechtel, Michael Pröttel, Romy Robst, Malte Roeper, Sven Schmid, Frank Martin Siefarth, Janina Stilper

**Umgezogen?  
Mitgliedschaft  
kündigen?  
Panorama digital  
statt print?  
Bitte wenden Sie sich  
direkt an Ihre Sektion  
oder nutzen Sie  
[mein.alpenverein.de](http://mein.alpenverein.de)**

**Gestaltung und Produktion von DAV Panorama**  
Sensit Communication GmbH, 81543 München, sensit.de. Gestaltung und Layout des JDAV-Magazins „Knotenpunkt.“ sind eine Eigenentwicklung der JDAV; es wird getrennt von DAV Panorama produziert (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

**Verantwortlich für Anzeigen**

Ad Alliance GmbH  
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg  
Verantwortlich für Anzeigen (v.i.S.d.P.):  
Petra Küssel: Director of Brand Print + Cross Media  
Daniela Pörmann: Head of Brand Print + Cross Media  
Tel.: 040/28 66 86 40 59  
Anzeigentarif Nr. 58 (ab 1.1.2024)

Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter [ad-alliance.de](http://ad-alliance.de)

**Gesamtherstellung**

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim  
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 3/2023: 897.214, davon ePapers 3/23: 229.138  
Erscheinungsweise: sechsmal jährlich  
Gedruckt auf 100-Prozent-Recycling-Papier  
Steinbeis Charisma Silk

Der Bezugspreis ist für A-Mitglieder, Kinder/Jugendliche mit Einzelmitgliedschaft, Junioren und bestimmte B-Mitglieder durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.



[www.blauer-engel.de/luz195](http://www.blauer-engel.de/luz195)

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.



# Möchten Sie Panorama digital lesen und damit Papier einsparen?

Das geht über „Mein Alpenverein“ auf der Webseite Ihrer Sektion oder über [mein.alpenverein.de](http://mein.alpenverein.de)



Foto: Heinz Zak

## VORTEILE DER PANORAMA APP



- + DAV Panorama immer dabei
- + im Archiv stöbern
- + bequem offline lesen



Erhältlich im App Store



JETZT BEI Google play



 **HAWESKO**  
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS

# Italiens Klassiker: Pinot Grigio

**50%**  
REDUZIERT!



8 Flaschen + 2 Weingläser statt € ~~79,82~~ nur € **39<sup>90</sup>**

**VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: [hawesko.de/dav](http://hawesko.de/dav)**



**JAHREZHNTELANGE ERFAHRUNG** Über 55 Jahre Erfahrung im Versand und Leidenschaft für Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.



**GARANTIERTE QUALITÄT** Wir stellen hohe Qualitätsanforderungen an unsere Weine - von der Entscheidung beim Winzer bis zur fachgerechten Lagerung.



**BESTER ONLINE WEINFACHHÄNDLER 2021** Ausgezeichnet von der Frankfurt International Trophy, Wine, Beer & Spirits Competition.

Hier zum Angebot:



Zusammen mit 8 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus TRITAN® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer (wie rechts angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter [www.hawesko.de/service/lieferkonditionen](http://www.hawesko.de/service/lieferkonditionen) und [www.hawesko.de/datenschutz](http://www.hawesko.de/datenschutz). Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Gerd Stemmann, Alex Kim, Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr.: DE 25 00 25 694.

Vorteilsnummer  
1110244